

Почему один всю жизнь работал, другой лежал на печке, а пенсия у них одинаковая?

стр. 4

Кому нельзя прививаться: список противопоказаний

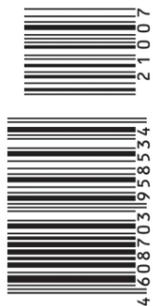
стр. 8

Вода лечит. Самые популярные вопросы об источнике жизни

стр. 9

«Сухое варенье» из смородины: забытый старинный рецепт

стр. 15



Пенсионер

РОССИИ
О ЖИЗНИ
И ДЛЯ ЖИЗНИ

№ 7 (182)

ПОЧЕМУ ЛЮДИ НЕ ПРИХОДЯТ ЗА ПЕНСИЕЙ?

Почти 2 млн россиян не получили накопительной части пенсионных выплат

Негосударственные пенсионные фонды (НПФ) отмечают: второй год уменьшается количество обращений за пенсионными накоплениями. Почему многие забыли о своих деньгах? И почему НПФ не информирует граждан о том, что им пора забрать их?

Если посмотреть статистику крупнейших фондов, можно увидеть, что из общей численности застрахованных старше пенсионного возраста накопительную пенсию получают всего несколько процентов. Взносы платили не сами работники, а их работодатели, поэтому многие граждане просто не знают о том, что у них есть деньги в НПФ. И фонды их об этом не информируют.

Изначально НПФ должны были рассылать клиентам выписки со счетов по почте, однако позже было принято решение делать это в электронном виде, т. е. почти как «на деревню дедушке»... Возник конфликт интересов, поскольку НПФ не заинтересованы в том, чтобы разыскивать клиентов и выплачивать им пенсии: пока деньги не востребованы, фонд получает с них вознаграждение.

Самим гражданам надо быть напористее. У мужчин 1953–1966 г. р. и женщин 1957–1966 г. р. работодатели уплачивали страховые взносы на накопительную часть только с 2002 по 2004 г., потому у них на счетах небольшие суммы. Но у тех, кто моложе 1967 г. р., в среднем на счете по 60–70 тыс. Узнать точную сумму и в каком фонде она находится, можно, запросив выписку из лицевого счета на сайте госуслуг или в МФЦ. Плюс вся информация о накоплениях есть у ПФР. Узнавайте о своих накоплениях и забирайте их. Тем более сейчас они положены по «старому возрасту» — женщинам в 55 лет и мужчинам в 60 лет. А если человек выходит на пенсию досрочно, значит, ещё раньше. Сам о себе не позаботишься — никто не позаботится.

Евгений Якушев, руководитель лаборатории развития пенсионной системы института социологии НИУ ВШЭ, aif.ru

КСТАТИ

Пандемия и реформа ПФР «выкосили» рекордное количество пенсионеров

Росстат зафиксировал небывалое в истории страны сокращение числа пенсионеров. Количество получателей пенсий снизилось почти на 1,3 миллиона человек, сообщают «Новые известия». Причиной беспрецедентного сокращения рядов пенсионеров эксперты Росстата называют пандемию коронавируса и проведенную российскими властями пенсионную реформу.



www.topnews.ru

ТАРИФЫ

С июля повысится плата за коммунальные услуги

Плата за коммунальные услуги традиционно повысится с 1 июля. В среднем повышение составит около четырех процентов. Правительством ежегодно устанавливаются предельные индексы увеличения платежей за коммунальные услуги. В нынешнем году они колеблются от 3,2% до 6,5% в зависимости от региона.

Заметнее всего тарифы вырастут в Чечне (6,5%), Новгородской области (6,4%), Крыму и Севастополе (6,2%). Минимальное повышение

планируется в Мурманской области (3,2%).

Нужно учитывать, что это подорожание в среднем по региону и в целом по коммунальным услугам. Отдельная услуга, например водоснабжение, может подорожать больше, чем другие. Подорожание в одном городе может быть более существенным, чем в соседнем. Кроме того, коммунальные услуги могут подорожать и более заметно, если за счет этого предполагается, например, модернизировать инженерные

сети. Но для этого местные власти должны представить документы с обоснованием этого и получить одобрение Федеральной антимонопольной службы.

Некоторые платежи в квитанциях за жилье могут увеличиваться и в другие месяцы. Не привязано к единой для всех определенной дате повышения взносов на капитальный ремонт, платы за содержание и ремонт жилья, за домофон, телевидение, радиоточку.

Марина Трубилина, РГ

ВЕСТИ ИЗ РЕГИОНОВ

► *Ивановская область*

Спорт поможет восстановиться после болезни

Спортивные группы по северной ходьбе для пенсионеров, находящихся на самоизоляции, запускают во всех муниципалитетах Ивановской области в июле благодаря президентскому гранту.

Занятия позволят минимизировать последствия нахождения пожилых людей в четырех стенах и помочь быстрее восстановиться переболевшим ковидом, сообщил ТАСС председатель Ивановского регионального отделения Всероссийской общественной

организации ветеранов Леонид Лампасов.

Занятия будут проходить под руководством опытных инструкторов, при сопровождении врачей Ивановской медакадемии и волонтеров-медиков по специальной адаптированной программе. Всего будет проложено не менее 30 маршрутов протяженностью от 0,5 до 3 км. Каждая группа будет состоять из 25-30 участников, всего планируется охватить такими оздоровительными занятиями минимум 900 человек.

► *Москва*

В столице могут появиться мусорные баки с искусственным интеллектом

Контейнер выглядит как обычный мусорный бак, но в крышке — искусственный интеллект. Бак сам определяет тип выброшенной в него упаковки.

Сейчас бак работает в тестовом режиме в подмосковном Реутове. Крышка работает автономно без подзарядки в

течение недели. Обслуживать баки смогут обычные мусоровозы. За сданное в умные баки вторсырье будут начисляться бонусы: их можно потратить в магазинах. Разработчики утверждают, что технологию можно тиражировать во всех российских городах.

► *Кемеровская область*

Живая? Докажи!

В прокуратуру Рудничного района Кемерово с жалобой на ЗАГС обратилась женщина, рассказавшая, что ее необоснованно зарегистрировали как умершую. Прокурорская проверка установила, что в ноябре 2020 года в общежитии умерла неизвестная.

«В ходе доследственной проверки сотрудники полиции обнаружили банковскую карту, выданную на имя заявительницы, и ошибочно решили, что умерла именно она. В дальнейшем было выдано медицин-

ское свидетельство о смерти на ее имя и зарегистрировано в ЗАГСе. В феврале женщина не смогла получить пенсию, обратилась в Пенсионный фонд, где узнала, что якобы умерла в ноябре 2020 года. Тогда она пришла на прием к прокурору», — информирует gta.ru.

В ходе проверки личность женщины была установлена, прокурор обратился в суд и потребовал аннулировать запись о смерти. Рудничный районный суд города Кемерово удовлетворил требования прокурора.

► *Самара*

В Самаре принимают просроченные лекарства

«Около года назад мы задумались над вопросом утилизации лекарственных средств. Люди сортируют пластик, сдают вещи, но остается непонятным, что же делать с просроченными медикаментами», — рассказал руководитель проекта, директор АНО «Экокультура и технологии» Сергей Денисов.

«Я и свою аптечку перебрал — выкинул большой пакет. Лидером стал препарат «Звездочка», у которого пять лет назад вышел срок годности», — рассказывает Денисов.

«Вообще проблема для нас стоит достаточно остро. Круп-

ные города Самарской области — Самара и Тольятти — находятся на Волге, и все, что выбрасывается, идет в реку, а затем попадает на поля и водопровод».

В контейнер можно сдать таблетки, капсулы, драже, гранулы, а вот шприцы, системы, маски, перчатки, вату, бинты, биоматериалы — нельзя. Утилизировать препараты будет самарский центр утилизации. Для населения это бесплатно, расходы на утилизацию берет на себя АНО «Экокультура и технологии».

Юлия Узрютова, АСИ

ВЫПЛАТЫ

Пенсии и пособия — только на карты «Мир»

С 1 июля 2021 года в России вступает в силу новый закон. По нему все пенсионеры и те, кто получает социальные выплаты от государства, должны оформить карту «Мир».

Закон был подписан президентом еще в 2017 году. Переходный период составлял три года и заканчивался 1 июля 2020-го. Но из-за пандемии и обязательного режима самоизоляции для пожилых людей его несколько раз переносили. Пенсионерам дали время, чтобы наконец оформить карту «Мир».

— А если я не успел этого сделать до 1 июля, что тогда?

— Если вы получали пенсию на карту Visa или Mastercard, то с 1 июля пенсия перестанет начисляться. Деньги не сгорят,



просто получить пенсионер их сможет только тогда, когда оформит карту «Мир» и сообщит новые реквизиты в ПФР. Тем не менее, если вы получали деньги на почте или на счет в банке (не на карту), то ничего менять не нужно. Деньги как приходили, так и будут приходить.

— Нужно ли получать отдельную пенсионную карту «Мир», если уже есть обычная зарплатная «Мир»?

— Нет, не нужно. Можно дать Пенсионному фонду реквизиты зарплатной карты «Мир» — тогда пенсия будет начисляться на нее. Смысл изменений лишь в том, чтобы пенсии и другие социальные выплаты начислялись в рамках национальной платежной системы, а не в рамках зарубежных платежных систем — Visa или MasterCard.

Андрей Зайцев,
kr.ru

СОЮЗ СЕРДЕЦ

Разница в годах — счастьем не помеха

В городе Октябрьском сыграли свадьбу молодожены, познакомясь в доме престарелых. Жениху — 72 года, невеста — почти на 40 лет моложе.

Для обоих — Мунира Хамафеева и Эльвиры Басыровой — этот брак первый. У каждого непростая судьба.

Мунир Абдулхамитович окончил Казанское музыкальное училище, с группой «Синтез» объездил с концертами весь Советский Союз. Попав в трудную жизненную ситуацию, оказался в доме престарелых в Башкортостане. Мужчина — автор и исполнитель собственных песен. Сейчас без его выступлений не обходится ни один концерт в учреждении. Собственно, любовь к музыке и сблизила его с будущей супругой.

Эльвира Басырова также попала в дом для инвалидов волею судьбы в октябре 2016 года. На тот момент ей было всего 28 лет. Молодая, хрупкая девушка была очень замкнута в себе, тяжело шла на контакт. В процессе адаптации выяснилось, что у Эльвиры много интересов и увлечений. Она стала посещать женский клуб по интересам, начала общаться с другими постояльцами, слушала их рассказы, воспоминания о жизни.



Узнав о недуге молодой женщины (у Эльвиры проблемы с ногами), Мунир, освоивший в интернате новое ремесло, сшил ей удобную ортопедическую обувь и даже украсил орнаментом.

Пожилый мужчина и молодая женщина сразу нашли общий язык и поняли, что они родственные души. Он читал ей стихи, пел песни, рассказывал о своей непростой судьбе. Она слушала его истории, затаив дыхание, постепенно их дружба переросла в нечто большее. И спустя два года, несмотря на со-

лидную разницу в возрасте, Мунир и Эльвира решили связать свои отношения официально.

По традиции новой семье выделили отдельную комнату.

В доме-интернате добавили, что в этом году это первая пара, заключившая брак. Всего же за последние 11 лет появилось 11 семей. Сотрудники уверены, что у семейных постояльцев психоэмоциональное состояние лучше, а здоровье только улучшается. В ближайшее время в доме-интернате планируется еще одна свадьба.

Башинформ

■■■ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ

Цель жизни — сделать мир лучше

Как две девушки из Уфы организовали международную медицинскую помощь малоимущим в Латинской Америке

Наши читатели старшего поколения хорошо помнят, какую солидарность проявил Советский Союз с народом Никарагуа в восьмидесятые годы. «Венсеремос», фронт национального освобождения имени Фарабундо Марти... Наша страна и союзники по социалистическому лагерю помогали Никарагуа словом и делом. «Из СССР и ГДР поступают грузовые автомобили, тракторы и сельхозмашины, из Польши — самолеты «малой» авиации и т.д.», — писала в 1986 году газета «Аргументы и факты». А еще раньше, в начале 1950-х, сделала попытку ориентироваться на СССР далекая Гватемала. С позиции сегодняшнего дня можно говорить о сути событий: наше государство помогало слаборазвитым странам налаживать хорошую жизнь.

...Те времена канули в Лету. Сейчас на латиноамериканском континенте нередко встречаются вопиющая бедность, социальная нестабильность, голод. Распоясались наркокартели. И что же, теперь жители беднейших регионов планеты брошены на произвол судьбы? Оказалось, что нет. В числе прочих руку помощи им протянули героини нашего сегодняшнего материала, как бы подхватившие эстафету добрых дел наших соотечественников.

Однако есть существенный момент. Волонтеры, о которых мы расскажем, не являются проводниками чьей-либо государственной политики, они действуют из благородных побуждений, опираясь на собственные силы и поддержку добрых людей.

Больница в гватемальской глубинке

Виктория Валикова — убедительный пример того, как один человек с горячим сердцем и сильной волей может изменить

мир. Вместе с землячкой Кариной Башаровой они с нуля и своими руками открыли бесплатную клинику для малоимущих в деревнях сначала в Гватемале, а теперь и в Никарагуа.

Врач-инфекционист и тропиколог Виктория Валикова закончила Башкирский государственный медицинский институт. С детства хотела стать врачом, как мама. После вуза пришла работать в инфекционную больницу в Уфе, окончила в трудовые будни.

— В какой-то момент мне захотелось приключений, романтики, поэтому решила поехать за границу: в Бельгии получила второе образование по специальности «Тропическая медицина и организация здравоохранения в странах с ограниченными ресурсами», — рассказывает Виктория. — Разные некоммерческие организации предлагали выпускникам поехать к ним волонтерить или работать.

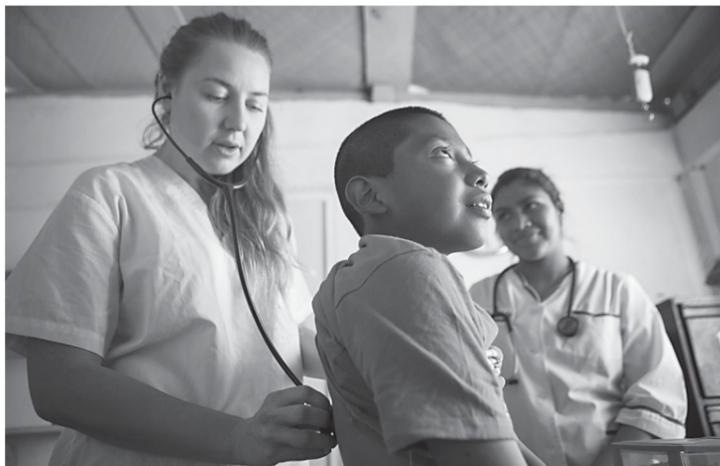
Девушка согласилась и работала в благотворительных клиниках Гондураса, Гаити и Гватемалы. Там молодой специалист столкнулась с удручающей действительностью: горько было видеть, как из-за недоступности элементарной медицинской помощи люди умирали от простой диареи или простуды.

Врач-инфекционист поняла, что подобных организаций должно быть больше, но откуда им взяться? И решительной девушке пришла идея самой построить больницу. Судьба свела ее с Кариной Башаровой, которая поддержала идею.

Единомысленники

— Мне не хотелось идти по стандартному сценарию: школа, универ, работа. Я желала чего-то большего от этой жизни — увидеть мир, необъятный и завораживающий, — рассказывает Карина Башарова.

Когда Карина училась в 10-м классе, она устроилась на работу официанткой, работая после



Идет прием в клинике.

школы, а когда накопила небольшую сумму, на каникулах отправилась по Европе автостопом. Но быстро разочаровалась — путешествовать без цели было совсем неинтересно. У юной уфимки появилась другая идея — сделать масштабный проект. Тут-то она случайно познакомилась с Викторией Валиковой. В первые пять минут знакомства Вика рассказала, что хочет построить клинику для бедных в Гватемале.

— Я тогда даже не знала, где находится эта страна, но сразу поняла: вот то, что я искала!

Отдельного рассказа заслуживает история о том, как всем миром собирали средства на строительство больницы, как привлекали добровольных помощников. Деньги собирали на краудфандинговой платформе Boomstarter. Собрали 1,3 миллиона рублей, но этого не хватало — пришлось запустить второй сбор, зарубежный. В самой Гватемале инициаторы обращались за помощью к местным строительным компаниям — те пожертвовали 450 мешков цемента, окна, двери.

Клиника в Гватемале находится в черте деревни, там нет никаких привычных развлечений. Только школа, церковь и больница, в которой работают волонтеры. Им пришлось столкнуться с тем, как быстро романтика оборачивается рутинной. Волонтеры и живут, и трудятся в клинике, так как отдельного общежития для них нет. Но мотивация добровольцев настолько сильна, что они преодолевают эти трудности и продолжают свое дело.

Затерянные в джунглях

Чаще всего люди приходят как с простыми заболеваниями или симптомами, типа «у меня болит голова», так и со сложными, например, с болезнью Паркинсона или астмой.

— В обычный день принимаем примерно 40 человек, — рассказывают ребята. — Занимаемся

педиатрией, гинекологией, малой хирургией — это то, что проводится под местной анестезией. Кроме этого, есть возможность взять анализы, из собственной аптеки выдаем лекарства.

— А как на волонтерстве сказались COVID-19?

— В Гватемале в самый разгар пандемии ковида в клинику привезли пожилого пациента с симптомами, похожими на те, что вызывает коронавирус. Пациенту оказали необходимую помощь, но требовалось подключение к аппарату ИВЛ, а для этого надо везти в госпиталь. Но родственники были очень религиозными и в итоге



Команда добровольцев Health & Help

отказались от госпитализации: «На все воля Божья: если вы не можете помочь — значит, в государственной больнице тем более не помогут», — говорили они. Мужчину увезли домой, и через пару часов он скончался.

— Жители деревни посчитали, что проще закрыть клинику до конца эпидемии. Но мы понимали, что просто так всё не закончится, а в деревнях очень много пациентов, которым нужна помощь. Мы сели вчетвером: я, врачи Аня Мельникова и Маша Скоромникова, наш медбрат из Аргентины Рафаэль Орландо — и подумали, как можно минимизировать риски для пациентов и что предложить для дезинфекции. Написали план на маркерной доске и пошли на собрание с местными жителями и старейшинами. Они были впечатлены нашей речью и разре-

шили продолжить работу, — рассказала Мария Киселёва, администратор клиники в Гватемале.

Помощь будет продолжена

— Закономерный вопрос: если для потомков майя медицина стала доступной и бесплатной, то на какие средства существует проект?

— Наш главный источник финансирования — пожертвования. Клиника в Гватемале была построена только благодаря небольшим пожертвованиям от обычных людей. Сейчас финансирование работы проекта — это по-прежнему частные пожертвования. В сумме они составляют 86%, — рассказали организаторы проекта.

Большая часть пожертвований поступает от обычных людей через сайт Health & Help — волонтеры отмечают, что даже 100 рублей для них не лишние (подробности о том, как сделать донат или стать волонтером — на сайте he-he.org). Также есть несколько крупных доноров, которые помогают на ежемесячной основе. Иногда бывают разовые пожертвования от известных людей — например, не так давно проект поддержал

писатель Борис Акунин. Также у больницы есть несколько дружественных организаций, которые снабжают ее медикаментами и расходниками.

Несмотря на трудные условия жизни и работы в сердце джунглей, всегда находятся добровольцы как среди врачей, так и среди тех, кто хочет помочь делом. Для всех это безусловное испытание на прочность, на готовность к самопожертвованию. Но, как говорят сами волонтеры, в результате они оказываются в компании людей высокого качества, настоящих братьев по духу. Не зря поется в песне, которой когда-то учили советских школьников на уроках пения: «Эль пуэбло унида, хама сера венсидо — «Когда мы едины, мы непобедимы».

Альфия Кульмухаметова.
Фото из архива Health&Help



■■■ ИЗ ПОКОЛЕНИЯ ГЕРОЕВ

Ветеран Великой Отечественной мечтает прыгнуть с парашютом

Ветеран из Казани 96-летний Павел Кузьмич Клетнев войну прошел в десантных войсках. Последний раз прыгал с парашютом два года назад. И не прочь повторить.

Павел Кузьмич рассказал, как встретил День Победы в 1945-м и почему называет себя последним солдатом, а также раскрыл секрет активного долголетия.

Солдатский образ жизни

Клетнев живет один в частном доме в Казани. Говорит, что со всеми делами справляется сам: ходит в магазин, аптеку. А еще у него большой огород и сад, где растет все — от грецкого ореха до клубники. Конечно, его навещают дети и внуки, но он не любит, когда ему помогают, считают стариком.

Каждое утро на протяжении многих десятков лет ветеран начинает с физкультуры. По его словам, у него есть отработанный комплекс упражнений, который он выполняет независимо от состояния здоровья. «После физзарядки обязательно надо бриться. Я так не могу, чтобы небритый был, это уже вошло в мою привычную жизнь», — добавляет Павел Кузьмич.

Но не только физическое состояние помогает сохранять ему бодрость духа, когда-то давно, еще на фронте, он поставил перед собой главную задачу в жизни: быть человеком. «Школу прошел жизненную, меня не убило на войне, голод не сморил, Европу освобождал. Видел все горечи, все радости человека на фронте. И твердо себе поставил, что я должен быть человеком. И до сих пор так думаю, сам себя держу и живу», — рассказывает ветеран.



Своим жизненным принципам он учит и подрастающее поколение. Клетнев — частый гость в школах Казани, рассказывает о войне, о любви к Родине.

Победный май

Когда началась война, 17-летний Клетнев отправился работать на завод, а уже через год молодежь 1924 года рождения призвали на фронт. Он попал в артиллерийский полк, защищал Ленинград. В 1943 году Павла направили в военное училище, после которого он оказался в десантных войсках.

«В училище тренировки проходили, прыгали с аэростата, самолета. И у меня зародилась мечта, чтобы я прыгал с парашютом», — рассказывает ветеран.

Конечно, главным событием в своей жизни, в жизни страны Павел Кузьмич считает Победу над фашистской Германией. Его дивизия стояла в небольшом чешском городе, когда пришла весть о разгроме врага. «У нас был командир Кузьмин, мы жили по соседству с жителями, он дал команду, чтобы обед сварили в честь Победы.

Хозяйка наготовила обед, вина принесли. А в городе стрельба была: солдаты, офицеры из своего личного оружия такой фейерверк устроили! С радостью отмечали, что живые остались», — вспоминает Клетнев.

Ветеран награжден медалями «За оборону Ленинграда», «За взятие Вены», «За Победу над Германией».

Еще раз

Демобилизовался Павел Кузьмич уже в 1947 году, когда служил в Эстонии. По его словам, командир предлагал остаться на службе и дальше, но, признается ветеран, он очень хотел домой — навоевался. Вернулся в родную Казань, окончил автодорожный техникум, познакомился с хорошей девушкой, завел семью. Всю жизнь проработал на заводе в автотранспортном цехе, был заведующим гаражом, начальником колонны. На пенсию вышел в 77 лет, но даже в таком возрасте не сидел сложа руки. Вел активную общественную деятельность в местном совете ветеранов. И при этом мечтал хоть еще один раз оказаться в небе и прыгнуть с

парашютом. Говорит, что после войны было не до прыжков.

Осуществить мечту ветерана помог казанский «Союз десантников». В 2015 году — в 70-ю годовщину Победы — Павел Кузьмич впервые после нескольких десятков лет снова прыгнул с парашютом. Правда, в тандеме с инструктором — пожилого человека не рискнули отпустить одного.

«Никакие рекорды я не устанавливал — так, для себя. Землю всю видно, какая красота, какая земля-то у нас хорошая», — рассказывает ветеран. После того прыжка были еще, но в последние два года ни один парашютный клуб в округе не решается взять Плетнева в небо. Возраст все-таки. Хотя сам десантник в себе уверен: «Если организуют, то я опять совершу прыжок».

Ответственность за себя и близких — одно из главных качеств, которыми должен обладать человек, считает ветеран. Говорит, что его так воспитали — любить труд, уважать старших, быть верным Родине. Признается, что, как выросший в СССР, он продолжает быть верным заветам Ленина и не до конца принимает перемены в современной России. До сих пор в его комнате висит портрет Владимира Ильича.

«Мы же сражались за нашу Советскую родину, за власть трудового народа. А вот сейчас старый солдат оказался в буржуазной России. Не с кем мне теперь такие беседы вести, однополчан уже нет, я последний солдат. Думаю, поднять бы сейчас наших десантников, мы бы...», — говорит ветеран.

Павел Кузьмич внимательно следит за тем, что происходит в стране и мире. Мимо него не прошли и новости про пандемию. Ветеран уже сделал прививку от коронавируса. «Я сознательный человек. Меня убеждать меня не надо. Я сам понимаю, от этого зависит наша безопасность», — говорит Клетнев.

Светлана Самсонова, РИА Новости

■■■ УРОКИ ДОБРОТЫ

Книголюббы из нашего подъезда

В подъезде нашего дома жила бабушка. Бабушка Люба. Ей было 97 лет. Милая, приятная старушка, всегда в хорошем настроении, улыбка и приветливая. Для меня она — настоящий Лидер.

Сначала бабушка Люба украсила подоконники в нашем подъезде горшками с цветами. Красиво. На следующий день самые яркие цветы, те, что с бутонами, украли, и около метро можно было увидеть притканных дельцов, торгующих горшками с бабушкиными цветами. Соседи решили поставить замок и домофон на входную дверь. А она повесила на стены рамки с изречениями

великих, пробуждающие совесть и действующие, как заповеди. И снова поставила цветы на подоконник. Уютно.

В подъезд стали проникать шумные подростки. Бабушка Люба вышла и ... предложила им воды или чаю. Они долго смеялись. Пообрывали цветы и перевернули рамки.

На следующий день она снова поставила цветы, вернула рамкам прежний вид и положила на подоконник книги. Классики. Пришли подростки. Галдели, шумели. Она вышла и ... предложила им чаю со своими плюшками, аппетитными и вкусно пахнущими. Ребята не смогли отказать. И даже уволокли с собой книги с обещанием прочитать. Цветы они не тронули, рамки тоже.

На следующий день она вынесла пластиковую бутылку с водой, чтобы каждый, кто решил позаботиться о цветах, смог полить. И ... новые книги. Вечером пришли подростки, обливали друг друга водой, хохотали и галдели. Бабушка снова вышла к ним и предложила чаю, плюшек, забрала бутылку, наполнила её водой и попросила их полить цветы.

Ребята стали приходить в подъезд каждый день, соседи возмущались, даже как-то вызвали милицию, но бабушка сказала, что это, мол, к ней, её ученики пришли за книжками, раздала при милиционерах книги растерянным подросткам и проводила милицию «С богом!»

В подъезде появился шкаф с книгами. И рядом объявление:



img.gorod.lv

«Просьба! Если есть у вас дома интересные и важные книги, уже прочитанные вами, поделитесь! Будьте добры! А те, кто взял почитать, пожалуйста,

верните для тех, кому это может быть нужно и важно!» Шкаф заполнился книгами. Цветы появились на подоконнике на всех этажах. Красивые рамки с цитатами тоже. Каждый вечер входную дверь в подъезд стали оставлять открытой. Вечером можно было увидеть на лестнице подростков, читающих книги. Бабушка положила на подоконник несколько фонариков, чтобы им было удобнее читать. Дети сидели в подъезде с включенными фонариками, и в нем было светлее, чем обычно.

Бабушка умерла. На первом этаже нашего дома открыли Клуб для детей и подростков. С библиотекой и цветами на подоконниках. Символом Клуба стал фонарик...

anvar.org

■■■ НАСЛЕДСТВО

Любое завещание можно оспорить

– Судебные процессы из-за оспаривания завещаний не являются редкостью. Главные причины для оспаривания завещаний – нарушение требований законодательства при составлении самого документа или несогласие с параметрами завещания со стороны наследников, – уточняет адвокат Ирина Зуй. – Сроком исковой давности для оспариваемых завещаний является 1 год, для ничтожных завещаний – 3 года.



Категории ничтожных завещаний относятся к завещаниям, составленным с нарушением требований Гражданского кодекса РФ. Наиболее часто встречаются следующие причины оспаривания завещаний:

- законные представители не дают согласия на составление завещания лицом в возрасте 14-18 лет;
- завещание совершается в отношении наследников, которые могут быть признаны недостойными;
- завещание составлено без учета лиц, чья доля обя-

зательно должна быть учтена в наследстве (несовершеннолетние, нетрудоспособные иждивенцы);

- завещание составляется недееспособным лицом;
- завещание составлено вследствие обмана, угроз, в неадекватном состоянии;
- часть завещаемого имущества не принадлежала наследодателю (например, супруг завещал квартиру, в которой доля принадлежит супруге).

«Также завещание может быть оспорено в тех случаях, когда воля наследодателя выражена неоднозначно, от-

сутствует нотариальное удостоверение завещания, в тексте завещания присутствуют исправления и дополнения, внесенные нотариусом после нотариального удостоверения завещания.

Доказать факт составления завещания под воздействием угроз, шантажа либо вследствие неадекватного состояния очень сложно, если у заявителя будут отсутствовать реальные доказательства воздействия на завещателя, которые в большинстве случаев найти очень сложно. Тем не менее судебная практика показывает, что и в данном случае можно рас-

считывать на успех дела при должном уровне подготовки необходимых документов, сбора доказательств», – рассказала Ирина Зуй.

Оспаривание завещаний представляет собой довольно сложный процесс, требующий привлечения профессиональных юристов и адвокатов. Однако если завещание относится к числу перечисленных выше категорий, то оно достаточно легко может быть оспорено и признано недействительным частично или полностью, констатировала юрист.

Ольга Игнатова, РГ.

■■■ ВОПРОС-ОТВЕТ

Бесплатный ремонт для инвалида

– Пенсионер, инвалид по аллергической астме, проживает в квартире, где имеется плесневый грибок. По рекомендации врача этот аллерген необходимо исключить, однако для переезда возможности нет. Дом старый, перекрытия деревянные, покрытия осыпаются. Может ли инвалид рассчитывать на ремонт за счет администрации района?

Ирина Алексеевна Г.,
Красноярский край

Отвечает адвокат Мария Баст

– Инвалиды I и II группы имеют право на бесплатный ремонт. Необходимо обратиться в администрацию города с заявлением и списком документов: паспорт, документ, подтверждающий инвалидность, документы на квартиру, справки о доходах членов семьи. Решение о необходимости ремонта принимает специальная межведомственная комиссия.

Раздел имущества с бывшим мужем

– В 2018 году я подала на развод. А после оформления развода узнала, что бывший супруг, еще будучи в браке, приобрел два объекта недвижимости, которые скрыл от меня. Могу ли я сейчас подать в суд иск о разделе имущества?

Светлана Антоновна К.,
Московская область

Отвечает адвокат Мария Баст:

– Если собственность была приобретена в то время, когда супруги состояли в браке, то каждая из сторон имеет право на половину совместно нажитого имущества. Такой иск можно подавать



По материалам trud.ru.

■■■ ПРОГРЕСС

Прощай, бумажный полис

В России запускают единую информационную систему обязательного медицинского страхования (ГИС ОМС) и появится электронный реестр застрахованных лиц.

Благодаря этому получить бесплатную медицинскую помощь люди смогут в любой поликлинике страны, а бумажный медицинский полис скоро будет вовсе не нужен. Он может потребоваться только в случае сбоя в работе электронных сервисов в период ввода системы в эксплуатацию. Правила работы новой информационной системы утвердил глава кабинета Михаил Мишустин.

Основными пользователями информационной системы будут ФФОМС, Минздрав, а также подведомственные им организации. Отмечается, что система начнет вводиться в эксплуатацию поэтапно и будет полностью усовершенствована в 2022 году. На ее развертывание выделено 2,8 млрд рублей, в том числе, 1 млрд рублей – в 2020 году и 1,8 млрд рублей – в 2021 году.

Также для информирования граждан о бесплатной медицинской помощи будет запущен новый портал.

Елена Манукиян, РГ

■■■ ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

Квартиру подарила сыну. Надо ли отчитываться в налоговой?

«В 2020 году получила в наследство по завещанию 1/2 долю в квартире. Вступила в право собственности и подарила свою часть квартиры сыну. Как правильно отчитаться о сделке в налоговой инспекции?»
О. Сорокина (Мончегорск)

Отвечает юрист Анна Коняева

– Даритель не оплачивает налог и не должен отчитываться перед налоговой инспекцией. Обоснование позиции:

Статьей 572 Гражданского кодекса РФ установлено, что дарение – безвозмездная сделка. Передавая недвижимость в дар другому лицу, даритель не получает никакой оплаты взамен, дохода у него не возникает, а значит, не возникает и обязанности уплачивать налог с дохода.

Обязанность уплатить НДФЛ и отчитаться перед налоговым органом возникает у одаряемого, однако из этого правила есть исключения. Пунктом 18.1 ст. 217 Налогового кодекса РФ установлено, что доходы, полученные в порядке дарения, освобождаются от налогообложения, если даритель и одаряемый являются членами семьи или близкими родственниками в соответствии с Семейным кодексом РФ. Статьями 2, 14 Семейного кодекса РФ установлено, что к членам семьи, близким родственникам относятся родители и дети, супруги, бабушка (бабушка) и внуки, братья и сестры.

Таким образом, дарение от матери к сыну налогом не облагается. Указанная позиция подтверждается разъяснением Минфина России (письмо от 01.06.2016 № 03-04-05/31613).

Поскольку налог оплачивать не нужно, не возникает и обязанности подавать в инспекцию налоговую декларацию.

Продажа квартиры собственником

«У меня в собственности есть квартира. Данная квартира оформлена на меня и приобреталась мной. Моя супруга умерла 12 лет назад. Считается ли данное имущество нажитым в браке? Могу ли я ее продать?» Григорий (Москва)

Отвечает юрист
Наталья Лукашевская

В соответствии с п. 1 ст. 34 Семейного кодекса РФ имущество, нажитое супругами во время брака, является их совместной собственностью.

Имущество, принадлежавшее каждому из супругов до вступления в брак, а также полученное одним из супругов во время брака в дар или в порядке наследования, является его собственностью (п. 2 ст. 256 Гражданского кодекса РФ).

Автор вопроса не указал период, когда была куплена квартира. Если жилое помещение приобреталось до брака, это личное имущество супруга. Если во время брака – обращайтесь к нотариусу, выделяйте супружескую долю, получайте свидетельство о праве на наследство.

В случае отказа нотариуса в судебном порядке признавайте фактическое принятие наследства в виде доли в жилом помещении и признавайте право на долю в квартире в порядке наследования.

По материалам rg.ru

■■■ ПРЕДПЕНСИОНЕРАМ

Не тяните с обращением за пенсией

Получить отказ в назначении пенсии, проработав много лет, это всегда большая обида. Но еще обиднее для человека – узнать, спустя годы, что все это время он должен был получать свою законную пенсию, но не получил ни копейки. Однако, обратившись по этому поводу в ПФР, он оказывается перед фактом, что пенсию за прошлое время ему уже не выплатят.

Как же сделать так, чтобы все-таки получить компенсацию от ПФР в виде недополученной пенсии? Разберем на конкретном примере.

В 2019 году, по достижении 50-ти лет, женщина обратилась в ПФР для оформления пенсии по старости: у нее был выработан стаж в районах Крайнего Севера, в связи с чем по закону ей полагалась досрочная пенсия. Однако в ПФР посчитали, что стажа у нее недостаточно, т. к. исключили из северного стажа 1,5 года ухода за ребенком.

В результате ей отказались назначать пенсию в 50 лет и рекомендовали повторно обратиться через 2 года, когда у нее должно было наступить право на пенсию.

Действительно, спустя 2 года ей назначили пенсию. Но, общавшись в очереди со своими коллегами-пенсионерами, женщина узнала плохую новость: 1,5 года ухода за ребенком должны засчитывать в северный стаж,

если отпуск начался до того, как внесли поправки в Кзот о его исключении из льготного стажа (т. е. до 6 октября 1992 года).

А с учетом этого периода она могла получать пенсию с 50 лет. В ПФР ей отказались доплатить пенсию за прошлое время, и она обратилась в суд.

Там признали, что отпуск по уходу за ребенком следует засчитать в льготный северный стаж в полном размере (все 1,5 года), т. к. он начался в сентябре 1992 года (п. 27 ПП ВС РФ от 11.12.2012 № 30).

Но добиться назначения пенсии с 50 лет ей удалось только благодаря квитанции, которую ей выдали при первоначальном визите в ПФР (в подтверждение факта принятия от нее документов).

Это было доказательство, что она действительно обращалась в ПФР за пенсией. Поэтому суд удовлетворил ее иск и отодвинул дату назначения пенсии на 2 года назад, обязав



тем самым ПФР доплатить за все прошлое время.

Ключевой момент, который позволяет получить пенсию за прошлое время, это подтвержденный факт обращения в ПФР.

Поскольку закон привязывает назначение пенсии именно к этой дате: пенсия назначается со дня обращения за ней, но не ранее возникновения права (ст. 22 Закона № 400-ФЗ).

Иными словами, лучше обратиться за пенсией немного раньше наступления права, чем после этого (в первом случае пенсию будут платить ровно со дня достижения пенсионного возраста, а во втором – ее назначат позже, со дня обращения).

Как поступить правильно

Обращение за пенсией оформляется заявлением. Сейчас его можно подать не только через клиентскую службу ПФР, но и через портал «Госуслуги», «Личный кабинет пенсионера» на сайте ПФР, а также почтой – заказным письмом с уведомлением.

Все эти способы позволяют зафиксировать дату обращения в ПФР, чтобы в дальнейшем получать пенсию без пропуска срока. Поэтому, даже если в ПФР уверяют, что у вас еще не наступило право на пенсию, но вы с этим не

согласны, оформите официальное обращение за пенсией заявлением.

Отказ ПФР в назначении пенсии можно будет потом обжаловать в суде, и, если удастся признать его незаконным, пенсию вам назначат со дня первоначального обращения за ней.

Обратите внимание, в каких случаях сейчас можно получать пенсию раньше наступления общего пенсионного возраста:

1) если есть длительный стаж работы (37 лет для женщин или 42 года для мужчин) – пенсионный возраст снижается на 2 года,

2) за льготный стаж (на работах, предусмотренных Списками, или в северных регионах) пенсия назначается по достижении определенного возраста (от 45 до 55 лет, в зависимости от вида стажа),

3) если женщина – многодетная мать: родившим трех детей пенсия назначается в 57 лет, четырех – в 56 лет, пятерых и более – в 50 лет, при условии, что дети воспитывались как минимум до 8-летнего возраста,

4) одному из родителей ребенка-инвалида пенсия назначается на 10 лет раньше: женщинам – в 50 лет, мужчинам – в 55 лет (ст. 30, 32 Закона-400-ФЗ).

И.В. Сивакова, юрист,
zen-yandex.ru

■■■ ТОЧКА ЗРЕНИЯ

Один – пахал, другой – отдыхал, а результат – один

Большая часть пенсионеров в России не может похвастаться высокой пенсией даже несмотря на то, что всю жизнь проработали. И без того маленькая пенсия каждый год тает из-за бешеных тарифов ЖКХ и цен на питание.

Иесли взять совсем стареньких бабушек и дедушек, то у них есть минимальные льготы и надбавки. А вот более молодым пенсионерам этого не положено. То есть они по полной программе платят за свет, воду, отопление и прочее ЖКХ.

И вот тут возникает серьезный парадокс. Если сравнить молодого пенсионера, который честно работал в позднем СССР, а затем в молодой России всю свою сознательную жизнь, платил все налоги и взносы, имеет записи в трудовой книжке, то он вынужден получать такую же пенсию, которую получает тот, кто не работал ни дня. Это чистая правда. Вы можете самостоятельно спросить тех, кто не-

давно вышел на пенсию из числа официально занятых, и тех, кто никогда не работал. Они подтвердят разницу лишь в несколько сотен рублей.

Получается, что тот, кто не платил государству налоги, особенно в лихие 90-е, копил и приобретал всё для себя, фактически стал богаче того, кто работал по 12 часов в день, не видел белого света и толком не мог воспитывать своих детей.

Моим бабушке и деду повезло, если можно так сказать – их детские годы пришлось на войну, поэтому пенсия у них почти 15 тысяч рублей у каждого, а ещё у них есть льготы. Но скоро на пенсию выходить моей маме, а в Пенсионном фонде сказали, что пенсия будет всего 9,5 ты-

сячи рублей. И это притом, что мама имеет непрерывный стаж с 1981 года!

А вот наш сосед вёл довольно маргинальный образ жизни, выживал на подработки и зарабатывал временными работами. У него пенсия 8800 рублей. То есть выходит, что мамыны 40 с лишним лет стажа – это всего лишь 700 рублей прибавки к пенсии.

У меня нет слов, чтобы описать всё, что я чувствую. Почему же наши родители по выходу на пенсию должны получать финансовые насмешки? Кажется, вопрос риторический.

По материалам канала «Финансист», pulse.mail.ru


■■■ ОФИЦИАЛЬНО

Срочная служба в армии повлияет на пенсию

Время срочной службы в армии засчитывается в трудовой стаж и учитывается при назначении пенсии, увеличивая ее размер. Каждый год службы даёт 1,8 коэффициента, сообщили в пресс-службе Пенсионного фонда России.

«Военная служба по призыву наравне с другими социально значимыми периодами жизни учитывается при назначении пенсии и увеличивает ее размер. Каждый год службы идет в стаж и дает 1,8 коэффициента. Аналогичные пенсионные права формируются при уходе в те-

ние года за пожилым человеком, инвалидом первой группы или ребенком-инвалидом», – сообщает ТАСС.

Пенсионные коэффициенты начисляются человеку за время официального трудоустройства, их число зависит от суммы страховых взносов и стажа.

Индивидуальные пенсионные коэффициенты – показатель, от которого зависит размер выплат по старости. Их начисляют за каждый год работы или иной деятельности, учитываемой для расчета. Пенсионные коэффициенты пересматривают каждый год.

Упрощен порядок предоставления компенсаций за проезд пенсионерам-северянам

Премьер-министр Михаил Мишустин упростил порядок предоставления компенсаций за проезд к месту отдыха тем пенсионерам-северянам, которые обращаются за специальными именными талонами в Пенсионный фонд.

По ним в железнодорожных кассах они получают бесплатные билеты, сообщает «Российская газета».

Раньше для выдачи такого талона пенсионерам было необходимо предъявлять подтверждающий документ из санатория или дома отдыха. Иногда требовалась справка от «РЖД» о стоимости проезда.

Эти требования премьер упростил. Новый порядок касается граждан, получающих страховую пенсию по старости или по инвалидности.

■■■ КУМИРЫ

ВОЛШЕБНЫЙ ГОЛОС ПАРИЖА

22 июля знаменитой певице исполняется 75 лет

Имя всемирно известной певицы Мирей Матье стало для миллионов наших соотечественников символом Франции и примером творческого долголетия.

Впервые успех пришел к юной Матье в 19 лет, а в нашей стране ее узнали еще в семидесятые годы прошлого века. Однако несмотря на славу, певица осталась простым и искренним человеком.

У бедняков одинаковое детство

Мирей Матье росла самой старшей в семье, где воспитывалось 14 детей. Родители — папа Роже и мама Марсель — любили друг друга, а детей имели столько, сколько послал Бог. У Мирей и ее сестренки никогда не было куклы, игрушками детям служили камешки, листья деревьев, веточки... Жила семья в Провансе, в городке Авиньон, что в южной части Франции.

В холода семья, обитавшая в сырой каморке из двух комнат, согревалась старыми газетами, укутывая ими спину и грудь, их же подкладывали для тепла и в башмаки. «Это уберезит вас от кашля», — говорила детям мама. Согласно правилу матери, все дети в семье Матье, в том числе девочки, одевались одинаково. И когда они выходили на прогулку в одинаковых розовых платьях, прохожие были уверены, что это идет группа детей из приюта. Наверное, именно такой подход научил Мирей ценить не тряпки, а настоящее душевное тепло в их дружной семье.

В самые трудные минуты родители не теряли присутствия духа. Мать часто говорила детям: «Слава добрая дороже позолоченных сережек», а затем прибавляла: «Может, денег у нас и нет, но зато нас все уважают».

Лечебное зелье

Как у всяких бедняков, в семье Матье не было денег на лекарства. Со слов певицы, лечила их родная бабушка по имени Жермена. Аптека бабушки росла под ногами. Девочки собирали в поле шалфей, дикую мяту, боярышник, чабрец. Пользуясь всем этим, бабушка, тем не менее, предпочитала всем средствам чеснок. Ячмень на глазу сводили, прикладывая к нему разрезанную пополам доль-



Мирей Матье и Шарль Азнавур

ку чеснока, чесноком удаляли мозоли с ног, чесноком лечили от укуса осы; ожерелье из долек чеснока должно было защитить от эпидемий, к припаркам из толченого чеснока прибегали, когда у кого-нибудь болел живот или ныли зубы; растертый с цветами мальвы чеснок был прекрасным средством лечения десен. Бабушка готовила вкусную чесночную похлебку, заливала творог чесночным соусом. Также она знала секрет чудесного снадобья.

— Это снадобье защитит вас даже от чумы! — с жаром уверяла бабушка.

Рецепт зелья бабушки Мирей Матье приводит в своей книге. Вот он: «Для него мы приносили таволгу, душицу, полынь, шалфей, гвоздику, дягиль, розмарин. Она все их смешивала и вымачивала в белом вине, прибавляя, само собой разумеется, и чеснок».

Внутреннее достоинство

Мирей не блистала в школе и в 14 лет уже работала на фабрике, где изготавливали конверты. И все время напевала, развлекая таких же рабочих, как сама. Мирей постепенно стала любимой певицей жителей ее родного Авиньона. Вскоре она взошла на певческий Олимп.

Первые гастролы в Советский Союз состоялись, когда девушке исполнился 21 год. В составе труппы французского мюзик-холла был, кстати, и Поль Мориа. Молодой девушке понравился никогда доселе не пробованные кефир и кислая капуста. А вот забавная реплика: «Многие здешние дамы дородные. Дело в том, что они употребляют очень

— от английского принца Чарльза до композиторов и режиссеров с мировым именем — Эннио Морриконе, Серджо Леоне. В «женихи» молва также записала одного за другим Хулио Иглесиаса, Джони Холлидея, Алена Делона и разумеется, Шарля Азнавура. В каждом интервью ее спрашивали о сердечных тайнах.

— Как поется в песне: «Жить невозможно без любви». Я, однако, обохожусь без любви, — честно признается певица. — Разумеется, я не бесчувственная кукла, и мое сердце не раз и не два билось утешенно.

— Я вступила в мир песни, как вступают в монастырь, — продолжает Мирей. — Правда, светский и позолоченный, но все равно монастырь. Я всегда считала и считаю, что судьба предназначала мой путь и иного пути быть не может.

Рано познав нужду, Мирей Матье много занимается благотворительностью. Она содержит сразу несколько детских приютов для детей-инвалидов. Кроме того, она очень любит свою семью.



Мирей Матье в Москве в 1967 году

А вот рецепт молодости и хорошего самочувствия от самой Мирей Матье.

— Есть люди, которые никогда не поют. У них рот будто на замке. Они не издают ни звука, будто их заморозили — они не решаются петь. Может, бояться, что у них плохо получится, а может, просто не хотят. И значит, у них на душе неспокойно. Меня так и подмывает сказать им: «Пойте! Неважно как, но только пойте! Если бы вы только знали, какое это приносит облегчение! И даже если у вас ни гроша в кармане, вы почувствуете себя богаче».

Алла Бодрянская.
Фото: varjag2007su.livejournal.com/



Листки календаря отсчитывают время

1 июля — 375 лет со дня рождения математика и физика Готфрида Вильгельма Лейбница (1646-1716)

5 июля — 120 лет со дня рождения Сергея Владимировича Образцова (1901-1992), театрального деятеля, актера, режиссера и публициста

6 июля — 225 лет со дня рождения Николая I, российского императора — 75 лет со дня рождения Сильвестра Сталлоне (1946), американского киноактера, режиссера

7 июля — 80 лет со дня рождения Игоря (Гарика) Мироновича Губермана (1936), прозаика и поэта

8 июля — 400 лет со дня рождения Жана Лафонтена (1621-1695), французского поэта, баснописца

10 июля - День воинской славы. Победа русской армии под командованием Петра I над шведами в Полтавском сражении (1709)

11 июля — Всемирный день шоколада

17 июля — 175 лет со дня рождения путешественника Николая Николаевича Миклухо-Маклая (1846-1888)

18 июля — 210 лет со дня рождения Уильяма Мейкписа Теккерея (1811-1863), английского писателя-сатирика

20 июля — Международный день шахмат

26 июля — 165 лет со дня рождения английского драматурга Бернарда Шоу (1856-1950)

27 июля — 110 лет со дня рождения военного разведчика Николая Ивановича Кузнецова (1911-1944)

— 85 лет со дня рождения латвийского артиста балета Мариса-Рудольфа Эдуардовича Лиена (1936-1989)

28 июля — 215 лет со дня рождения живописца Александра Андреевича Иванова (1806-1858)

НАДО ЗНАТЬ

Кому нельзя делать прививку от COVID-19

Вопрос «Кому противопоказано вакцинироваться от коронавируса?» волнует сегодня многих россиян.

СПУТНИК V. ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

В инструкции к применению препарата говорится, что людям, которые гиперчувствительны к какому-либо компоненту «Спутник V», вакцинация противопоказана. Также это относится к беременным женщинам и тем, кто кормит младенцев грудью либо планирует зачать ребёнка в следующие три месяца — это, кстати, распространяется и на мужчин. Не прививают пока детей до 18 лет, так как у учёных нет данных о безопасности и эффективности препарата для них.

Ещё вакцинация не положена людям с симптомами ОРВИ. Сделать укол им могут только после того, как они переболели инфекцией не менее двух недель назад. Не станут врачи прививать и тех, кто делал какую-либо другую прививку позднее, чем 30 дней назад, и кто участвовал в пострегистрационных исследованиях вакцины.

В инструкции к препарату также сказано, что с осторожностью следует вакцинировать людей с хроническими заболеваниями печени и почек, выраженными нарушениями эндокринной

системы, тяжёлыми заболеваниями системы кроветворения, эпилепсией, а также при инсультах и других заболеваниях центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы, первичных и вторичных иммунодефицитах, аутоиммунных заболеваниях, заболеваниях лёгких, астме. То же касается пациентов с диабетом и метаболическим синдромом, с аллергическими реакциями и экземой.

Отмечено, что пациентов с острыми инфекционными и неинфекционными заболеваниями и с обострением хронических заболеваний могут привить лишь через 2-4 недели после выздоровления или ремиссии.

КОВИВАК. ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

В инструкции к применению препарата указаны следующие противопоказания к применению. В первую очередь — это серьёзная поствакцинальная реакция на любую предыдущую вакцинацию, сопровождаемая высокой температурой (выше 40°C), гиперемией, отеком или осложнениями — коллапсом и шокотипным состоянием в течение 48 часов после вакцинации, судорогами.

Также противопоказанием являются тяжёлые аллергические реакции: анафилактический шок, отек Квинке, многоформная экссудативная эритема, гиперчувствительность.

Не положена вакцинация также во время беременности и в период грудного

Российские вакцины против коронавируса

Спутник V («Гам-КОВИД-Вак»)	«ЭпиВакКорона»	Вакцина НИИ им. М.П. Чумакова
НИЦ им. Н.Ф. Гамалеи	ГНЦ вирусологии и биотехнологии «Вектор»	Федеральный научный центр исследований и разработки иммунобиологических препаратов им. М.П. Чумакова РАН
Разработчик	Тип вакцины	Принцип действия
Вводится	Устойчивый иммунитет	
Профилактическая*	Профилактическая*	Профилактическая*
<p>На основе аденовируса и гена белка SARS-CoV-2. Вирус доставляет в клетку генетический материал, но не может размножаться и вызвать заболевание. После введения организм начинает вырабатывать антитела</p>	<p>На основе пептидов — фрагментов белка S SARS-CoV-2. Пептиды закреплены на белке-носителе, который вместе с гидроксидом алюминия помогает усилить иммунный ответ. После введения в организм стимулирует выработку антител</p>	<p>На основе инактивированного вируса. Вместе с ним и вспомогательным веществом, гидроксидом алюминия, в организме запускается иммунный ответ</p>
Двукратно, с интервалом в 3 недели	Двукратно, с интервалом в 2-3 недели	Двукратно, с интервалом в 2 недели
Формируется через 21 день после второй вакцинации	Формируется через 30 дней после второй вакцинации	Формируется на 14 день после второй вакцинации
<p>На данный момент иммунитет подтвержден на интервале 5-7 месяцев. Прогнозный иммунитет: как минимум на год, но точные данные покажут дальнейшие наблюдения за привитыми и переболевшими</p>		
<p>Возможные побочные явления</p> <ul style="list-style-type: none"> Кратковременное повышение температуры Головная боль Слабость Боль в мышцах и суставах Заложенность носа Першение в горле Сыпь Аллергические реакции 		
<p>* Не лечит, а защищает от заболевания</p>		
<p>вскармливания. Не прививают и детей до 18 лет.</p> <p>При хронических заболеваниях печени, почек, эндокринной системы, сердечно-сосудистой системы, бронхоле-</p>	<p>гочной системы, желудочно-кишечного тракта, иммунной системы вакцинация может быть назначена при разрешении лечащего врача.</p>	<p>Источник: стопкоронавирус.рф</p>

Парламентская газета

НЕ ДУМАЙ О ДАВЛЕНИИ — ДУМАЙ О ЖИЗНИ

Гипертоническая болезнь — это заболевание, характеризующееся стойким и длительным повышением артериального давления. Оно обусловлено нарушением регуляции сосудистого тонуса, а также изменениями работы сердца. По оценкам врачей, гипертонией страдает 20-30% взрослого населения планеты.

Прекрасный вариант для поддержания артериального давления — это аппарат НЕЙРОДЭНС-Кардио.

НЕЙРОДЭНС-КАРДИО — электротерапевтический аппарат для коррекции артериального давления.

Всего две кнопки для управления и демонстрация зон воздействия на цветном дисплее позволяют проводить процедуры с НЕЙРОДЭНС-Кардио легко и комфортно.

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ:

- стабилизация артериального давления;
- уменьшение болей в сердце;
- устранение отеков разного происхождения и локализации;
- профилактика инсультов и инфарктов;
- улучшение самочувствия, сна и качества жизни в целом;

- уменьшение дозы и частоты приема лекарств от гипертонии.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

У аппарата четыре лечебные программы, каждая из которых воздействует на определенную зону (биологически активную точку).

И НЕЙРОДЭНС-Кардио передает организму нейроподобные импульсы особой формы и частоты. Эти импульсы воспринимаются организмом как собственные нервные сигналы и действуют они на восстановление нарушенных функций тонуса сосудов, сердечной деятельности, функций почек, гормонального баланса и др.

Это самый эффективный и безопасный способ влияния на артериальное давление!



Стоимость — **9 999р.**

Информация по телефону —

8-800-250-20-42

звонок бесплатный или на сайте

neurodens.ru.

Товар сертифицирован.

У мамы гипертония, 180 по утрам все время. Мы увидели Нейродэнс-Кардио и купили его. Мама использует его уже третью неделю, и теперь утром у нее давление 130. Вот и эффект от устройства, мы не пожалели о том, что купили.
Полина, 39 лет, Владимир.

Мне соседка посоветовала купить этот аппарат, но цена пугала. В итоге после раздумий купила и не пожалела. Через месяц не было сильных приступов, чувствую себя хорошо, крепко сплю. Я довольна результатом.
Светлана, 58 лет, Екатеринбург.

Об этом аппарате я узнал от сотрудницы на работе. Сразу подумал о своих родителях. Купил и не пожалел. Менеджер рассказала, как все делать. Также в упаковке есть подробное руководство по использованию. Сначала я попробовал аппарат на себе, потому что не хватало уверенности в этом методе. Это действительно сработало, я доволен результатом. Дал своим родителям. Они быстро разобрались, прочитав инструкцию. Результат был потрясающий. Через месяц использования аппарата у отца перестало прыгать давление.
Александр, 42 года, Кемерово

Регистрационное удостоверение № РЗН 2019/8468 от 10 июня 2019 года. Продавец: ООО «ТРОНИТЕК», 620147, г. Екатеринбург, ул. Академика Постовского, 15, ОГРН 1026605232334. Доставка изделия осуществляется почтой или транспортной компанией.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА

■■■ ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ

ЖИВАЯ И МЁРТВАЯ.

Как приготовить полезную воду дома

Чтобы жидкость принесла максимальную пользу, следует пить «правильную» воду. Наш эксперт – врач-диетолог, эксперт анти-эйдж питания, преподаватель кулинарной школы здоровья и автор оздоровительных программ похудения Анжелика Дюваль.

Слабощелочная

Многие специалисты уверены, что щелочная вода способна принести ощутимую пользу организму. Дело в том, что все жидкости, циркулирующие в нашем теле, в том числе и кровь, имеют щелочной pH, поэтому щелочная вода легко усваивается организмом. Полезной микрофлоре кишечника тоже «по вкусу» щелочная среда. Но, увы, мясные продукты, сладости, дрожжевая выпечка, если употреблять их в большом количестве, закисляют организм. На этом фоне начинают размножаться вредные микробы, полезной микрофлоре становится не под силу выдержать натиск «врага».

КАК ПРИГОТОВИТЬ?

Самый простой способ – купить в магазине минеральную воду, относящуюся к гидрокарбонатной группе («Нарзан», «Есентуки-4», «Боржом»). Такие воды имеют щелочной pH. Однако стоит учесть ряд нюансов.

Такая вода не подходит для ежедневного применения и в профилактических целях может использоваться несколько раз в месяц (3–4 дня) по 200 мл за приём. Особенно полезен стакан такой воды будет после тяжёлой физической нагрузки или стресса. Вода должна быть комнатной температуры. Очень важно выпускать из минеральной воды газы, их добавляют для сохранения лечебного состава воды на длительное время. Но нашему организму они не нужны и могут вызвать неприятные эффекты – отрыжку и дискомфорт в области желудка. Поэтому налейте воду в стакан и мешайте её ложкой в течение нескольких минут. Но не делайте этого со всей бутылкой – без газа через короткое время все минералы выпадут в осадок и перейдут в неусваиваемую



<https://cdn.crello.com/>

форму. Лечебные и лечебно-столовые минеральные воды нужно употреблять по показаниям и курсами, которые назначит ваш лечащий врач.

Второй способ раздобыть щелочную воду – добавить в стакан воды комнатной температуры чайную ложку свежего сока лимона. Несмотря на свой кислый вкус, лимоны не закисляют, а ощелачивают организм. Воду с лимонным соком можно пить 2 раза в день за 15 минут до еды. Такая вода легко усваивается организмом и продлевает молодость.

Талая

Прекрасный вариант для утоления жажды. После заморозки из воды исчезает большинство неорганических примесей, а структура воды становится наиболее подходящей для клеток нашего тела. Разумеется, пить можно любую чистую воду, однако на усвоение «неправильной» жидкости организм тратит дополнительные ресурсы и изнашивается раньше времени. А талая вода – один из немногих напитков, которые усваиваются клетками «без лишних усилий». Такую воду необходимо пить 1–2 раза в день по 200 мл комнатной температуры.

КАК ПРИГОТОВИТЬ?

Налейте литр воды в эмалированную кастрюлю и поставьте в морозилку. Через 8–9 часов проткните верхний слой льда в центре ёмкости и слейте воду, которая не успела замёрзнуть. Оставшийся лёд растопите при комнатной температуре, добавьте ложку лимонного сока и пейте один раз в день.

Серебряная

О том, что серебро обладает антисептическими свойствами,

знали ещё до нашей эры. Так, древнегреческий историк Геродот писал, что в серебряных сосудах вода дольше остаётся пригодной для питья.

В то время это был один из самых распространённых способов обеззараживания воды. Но эффект от использования серебра не слишком силён. По результатам многочисленных исследований вода с серебряной ложкой содержит всего на 5% меньше бактерий, чем та же вода без серебра.

Кипячёная

При кипячении погибает большинство болезнетворных микробов, поэтому, если не уверены в качестве воды, лучше её прокипятить. Но есть у кипячёной воды и недостатки.

При кипячении растворённые в воде минеральные соли и хлорсодержащие соединения выпадают в осадок (та самая накипь на чайнике). В больших количествах такой осадок может нанести вред здоровью, поэтому мойте чайник почаще.

Кипячёная вода усваивается плохо, но способствует «промыванию» ЖКТ, поэтому должна быть в ежедневном рационе в количестве 2–3 стаканов.

Александра Борисова,
aif.ru

■■■ РЕКОМЕНДАЦИИ

Меню «золотого» возраста

Советы по питанию даёт старший научный сотрудник ФИЦ питания, биотехнологии и безопасности пищи, кандидат медицинских наук Юлия Чехонина.

НЕ ЗАБЫВАЕМ ПРО БЕЛОК

После 65 лет часто наблюдается потеря мышечной массы, так как снижена двигательная активность, в том числе в силу хронических заболеваний, поэтому белок необходим. Его источники – мясо, рыба, птица, яичный белок, творог. Нужно следить, чтобы в день было 2–3 порции белкового блюда. В куриной грудке меньше всего жира. Но лучше выбирать курицу без кожи, потому что кожа – это лишние 500 ккал в 100 г.

ВАРИМ КРУПЫ

В питании важно соблюдать разнообразие, чтобы получать больше незаменимых пищевых веществ. Каши из цельных круп – это ещё и источник пищевых волокон. В манной каше пищевых волокон практически нет. Но если вы любите манную кашу, нужно чередовать ее с овсяной и другими крупами и таким способом увеличить количество пищевых волокон. Также можно смешивать

разные крупы и открыть для себя новый вкус привычной каши.

ВЫПИВАЕМ НЕ МЕНЬШЕ ОДНОГО СТАКАНА КИСЛОМОЛОЧНЫХ НАПИТКОВ В ДЕНЬ

А лучше 2–3. Молочный белок достаточно легкий для усвоения. Плюс молочные продукты – это источник кальция. Кефир или йогурт лучше выбирать натуральный, без добавления сахара.

ОВОЩНОЙ РАЦИОН

Овощи лучше максимально измельчать и подвергать термической обработке для уменьшения нагрузки на жевательный аппарат. Свёкла и морковь, капуста – вполне доступные и полезные продукты. Например, свеклу можно отварить, натереть на тёрке, добавить сельдь (предварительно лучше вымочить её в воде или молоке, чтобы убрать лишнюю соль). Получится вкусная и полезная закуска.

Свёкла – это самый лучший стимулятор моторики кишечника. Она богата пищевыми волокнами. Кроме того, в свекле содержится уникальное вещество бетаин, который придает ей такой цвет. Он улучшает метаболизм клеток и пече-



ЗАМЕНЯЕМ КОНФЕТЫ, ПЕЧЕНЬЕ, ПРЯНИКИ БОЛЕЕ ПОЛЕЗНЫМИ ДЕСЕРТАМИ

Отлично подойдут к чаю размоченные в горячей воде сухофрукты (курага, чернослив). Еще одна полезная альтернатива печенью и конфетам к чаю – сырники. Можно приготовить шарлотку с яблоками, она менее калорийна, чем магазинная выпечка. Если просто хочется сладкого, лучше сделать фруктовое пюре. Да и порция будет больше, чем одна конфетка.

Такие фруктовые пюре самостоятельного приготовления позволят достичь множества положительных эффектов – получить ожидаемый сладкий вкус и принести пользу и кишечнику, и желчному пузырю (в пожилом возрасте часто возникают проблемы с пищеварением, затруднения опорожнения кишечника), и состоянию кишечной микрофлоры. Фрукты и ягоды – это масса полезных нутриентов для здоровья, в том числе для поддержания иммунитета

Юлия Борта, АиФ

ни, благоприятно действует на нервную систему. Сельдь – это источник омега-3 жирных кислот, крайне необходимых в пожилом возрасте и для снижения вязкости крови, и для улучшения кровообращения, и для иммунитета, и для предотвращения атеросклероза. Плюс в жирной рыбе присутствует витамин D.

ПОПОЛНЯЕМ ВИТАМИН С

В старшем возрасте крайне важно поддерживать иммунитет. Одни из лучших источников витамина С – ягоды. Например, шиповник или облепиха, вишня, чёрная смородина (можно замороженные). Можно добавлять их в чай, готовить отвары, компоты.

■■■ НОВИНКИ

Золотистая смородина — кусочек солнца в вашем саду

Все садоводы прекрасно знакомы со смородиной — черной, красной и даже белой. А вот о том, что бывает еще и смородина золотистая, знают не все.

Это единственная смородина, которая получила свое название не за цвет ягод, а из-за своих ослепительно-желтых цветков, которые обильно усеивают куст.

Есть ли недостатки у золотой смородинки? Золотистые смородиновые кустарники не очень жалуют влажную погоду — в такую пору красивые плоды могут растрескиваться, а сама культура продлевает срок созревания ягод.

Этот не очень приятный нюанс с лихвой покрывают многочисленные достоинства красавицы: золотистая смородина отлично переносит любые напасти: пыль, смог, засуху, жару, холод, дым, болезни и нападение вредителей.

**ЧЕМ ПОЛЕЗНА
СОЛНЕЧНАЯ ЯГОДА**

Смородина золотистая не так богата витамином С, как

ее черноокая сестрица. Но зато ягоды золотой смородинки хранят много каротина (витамина А). Золотистая ягода опережает по его количеству даже сладкий перец и абрикосы.

Ягода очень полезна людям с сахарным диабетом, ведь плоды содержат и инсулиноподобные вещества.

ВНИМАНИЕ! У смородины золотистой молодые листики и почки являются ядовитыми! В них есть синильная кислота. Приготавливать из них чай или любые настойки категорически нельзя. В пищу годятся только ягоды.

**СОВЕТЫ ПО ВЫБОРУ
СОРТА СМОРОДИНЫ
ЗОЛОТИСТОЙ**

Чтобы ваша красавица целиком оправдала ожидания, воспользуйтесь некоторыми советами при выборе вида:



Место обитания. Заметьте, что не все сорта золотистой смородинки способны переносить холода. При выборе сорта уточните, где именно вид был выведен и хорошо ли приспособлен к условиям климата в вашем регионе. Чаще всего виды золотистой красавицы хорошо приживаются в наших широтах

с умеренным климатом, а виды, выращенные в Узбекистане, великолепно переносят жару и засушливую пору.

Урожайность. Высокие показатели по урожайности зависят не только от генетики определенного сорта смородины, но и от качества ухода. Но есть границы урожай-

ности, которые невозможно пересечь — для смородины золотистых сортов эта отметка в 4-8 кг ягод с куста. Обязательно уточняйте показатели урожайности при приобретении саженцев.

Плюсы этого вида: невероятно эффектна и красива, способна украсить приусадебный участок.

Практически не болеет и не повреждается вредителями.

Растет на любых почвах, кроме сильно глинистых и сырых.

Имеет очень ароматные цветки и является отличным медоносом.

Морозостойкая, засухоустойчивая, неприхотливая.

Можно использовать как живую изгородь.

Очень высокоурожайная, причем с лета до заморозков, когда другие ягоды уже не плодоносят.

Из плодов красавицы можно приготовить вкуснейшие джемы, варенья, желе, десерты, морсы и компоты.

syperdacha.ru

■■■ ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Спасаем урожай от вредителей

Проволочники, медведки, совки, личинки хрущей — полчища вредителей наносят посадкам на наших огородах ощутимый урон.

Разбираемся, как распознать врагов и какие меры принять прежде, чем они на корню загубят урожай.

ПРОВОЛОЧНИКИ

Это личинки жуков-щелкунов. Обитают в верхних слоях почвы. Повреждают семена, корневую систему и клубни многих культур, особенно свеклы, моркови, картофеля.

Признаки поражения: всходы желтеют и увядают; на грядах появляются единичные погибшие растения; в корнеплодах проедены узкие ходы.

Способы борьбы:

- перекапывать грядки и собирать личинок вручную;
- соблюдать севооборот;
- проволочник не переносит запаха горчицы. Высевайте ее под осень, давайте подрасти до 10-12 см и перекапывайте. Это, кстати, улучшит и качество почвы.

МЕДВЕДКА

Один из самых опасных вредителей. Крупное (до 7,5 см) насекомое бурого цвета. Обладает прочным панцирем, хорошо развитыми передними лапами и мощными челюстями.

Источник питания — вся подземная часть растений. Уничтожает корнеплоды, капусту, томаты, перец и др. Вредит саженцам декоративных и ягодных культур. Весной и в начале лета поедает высевные семена, всходы и молодые растения.

Признаки присутствия — небольшие отверстия на грядах и рыхлые насыпи почвы, которые появляются в местах ходов насекомого.

Способы борьбы:

- уничтожать гнезда медведки вручную;
- заливать ходы вредителя раствором хозяйственного мыла (200 г на ведро воды);
- подкармливать растения куриным пометом, разбавленным водой.

Отлично работает против медведки препарат «Медветокс». Кстати, эффективен он не только от медведок, но и от садовых муравьев, проволочников, хрущей. Средство не накапливается в почве. Безопасно для человека.

СОВКА ОГОРОДНАЯ

Ночная бабочка, относится к особо опасным вредителям. Основной вред наносят личинки. Они питаются растениями из 14 семейств, включая томат, сладкий перец, салат, огурец.

Симптомы поражения: множество маленьких отверстий в спелых и зеленых овощах;

полностью объединенная мягкая часть листов; хрупкие, ломкие стебли.

Методы борьбы

- зачистка грядок от сорняков;
- высадка по периметру грядок растений, которые не переносят совка — укропа, чеснока, петрушки, мяты перечной и Melissa.

МУРАВЬИ

К вредителям относят дерновых и садовых муравьев. Они повреждают корнеплоды и другие растения, выедают в почве семена, повреждают сеянцы. Способствуют быстрому расселению и размножению тли, которая является для них источником питания.

Методы борьбы:

- разложите около муравейника помидорные листья или опилки, смешанные с раствором чеснока;
- жесткая, но эффективная мера — засыпать в муравейники препарат «Муравьин»;
- насекомые погибнут, если насыпать вокруг муравьиной кучи полоску (4-5 см) борной кислоты или буры.

Для наибольшего эффекта используйте в борьбе с вредителями комплексный подход. Комбинируйте народные средства с препаратами и собирайте богатый урожай.

Zen-канал
«Урожай под защитой»

■■■ ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Осторожнее с опилками!

«Многие считают, что опилки — это хорошее удобрение. Но так ли это на самом деле?»

Нет, опилки — не удобрение в привычном понимании, после их внесения в почву прибавки урожая не последует. Улучшится только структура почвы: глинистая станет более рыхлой, а песчаная будет лучше удерживать влагу. Но это в первый год, пока опилки не перегнили. Во второй и последующие годы после внесения опилок земля станет чуть-чуть плодороднее за счет образования перегноя, поэтому при систематическом внесении опилок произойдет накопление гумуса, земля в огороде почернеет, растения станут более сбалансированно развиваться.

Надежнее всего использовать полуперегнившие опилки или полностью разложившиеся. Почему? Тут нет никакого секрета: если вносить в почву свежие опилки в больших количествах, можно только навредить. И без того бедная почва станет еще беднее, так как при перегнивании опилки забирают из почвы азот. То же самое может произойти, если запахать много соломистого навоза. При осенней перекопке огорода на бедной почве я вношу не более одного ведра опилок на квадратный метр. За зиму опилки в



значительной мере разложатся, и на этом месте можно будет посадить картошку.

Обычно я переслаиваю свежими опилками траву в компостной куче, мульчирую почву под деревьями, а когда опилки перегнивают, вношу при перекопке в почву.

Ни в коем случае не сваливайте опилки в кучу в надежде, что они сами собой скоро перегниют. Такие опилки могут лежать годами: куча не промачивается дождем, так как верхний мокрый слой, высыхая, образует корку, и опилки «консервируются».

Лучше перемешать опилки с обычной огородной землей в компостной куче или, что самое лучшее, использовать их на подстилку для крупного рогатого скота. Опилки, перемешанные с экскрементами животных, если их сложить в кучу, быстро разогреются и перегниют.

И лишь в очень малом количестве (ведро на борозду длиной 5-10 м) я вношу опилки при окучивании картофеля.

Тимофей Пшеничников

■ ■ ■ МИР ЛЮДЕЙ

Пенсионерка замуж не спешит

66-летний Александр Г. все еще надеется на брак с женщиной: он был женат один раз и надеялся на второй брак, но никак не получается.

Более десяти лет Александр встречался с моей свахой Еленой. Эти двое виделись каждые пару месяцев. Но Александр хотел бы большего: он предлагал Лене пять раз выйти замуж за него, но каждый раз получал отказ. По словам Александра, пожилая женщина отказывается жить с ним, потому что хочет быть свободной.

Пара взяла двухлетний перерыв, во время которого Александр попытался встретиться с другой женщиной старшего возраста, но обнаружил, что она тоже не хочет жить вместе. Это даже несмотря на то, что Александр готовит хорошо, мастер на все руки и любит наводить порядок в доме.

«Я действительно считаю, что женщинам больше не нужны мужчины, — с горечью сказал мне Александр. — Мы оказались не у дел».

Я сама

Все чаще мужчины сталкиваются с сопротивлением со стороны пожилых женщин, которые хотят жить собственной жизнью, а не постоянными отношениями. Хотя многие женщины в этом возрасте, разведенные или овдовевшие, хотят партнерства с мужчинами, но им совсем не нравится мысль о том, что нужно переждать жить к мужчине.

Почти четверть пожилых россиян живут в одиночестве, из них 90% — это женщины.



Сегодня, по словам исследователей, дамы не хотят жертвовать своим временем ради поддержания дома в порядке и ухода за партнером. Некоторые из них по этой причине полностью отказываются от свиданий, в то время как другие продолжают встречаться с мужчиной, но предпочитают жить отдельно друг от друга.

Наличие собственного жилья дает женщинам старшего возраста возможность заниматься собой, больше отдыхать и заниматься своими интересами.

Самый главный социальный фактор, который позволяет женщинам старше 65 лет чувствовать себя комфортно в самостоятельной жизни — это финансовая независимость.

Мода пошла из Америки

Следующая причина — современное общество допускает различные виды отноше-

ний между женщиной и женщиной. Семейные ценности перестали быть приоритетом в нашей жизни, как это было еще три десятка лет назад. Сейчас мы копируем модель отношений между женщиной и женщиной, которая давно прижилась в Европе и Северной Америке. В этой модели женщины все контролируют, живут по своим правилам, принимают решения, берут на себя ответственность. По мнению психологов, именно такая модель породила новый тип сегодняшнего мужчины — потерянного, мягкого, слабого.

В отличие от женщины мужчина чаще всего ориентирован на брак. Потому что ему нелегко быть одному. Если у женщин всегда более широкий круг друзей и интересов и они любят полагаться на себя, то мужчины ведут более замкнутый образ жизни и больше полагаются на женщин.

И что дальше?

Моя сваха Лена, расставшись с Александром, совсем об этом не жалеет. «У меня полно друзей в социальных сетях. Я люблю ходить в театр, на симфонию и на различные лекции с друзьями, — сказала мне Лена. — Что касается Саши, то он может вернуться ко мне, когда захочет»...

«Я не хочу ни о ком заботиться. Я хочу заботиться о себе», — сказала мне Нелла Д., которая развелась со своим вторым мужем два десятилетия назад...

По мере того, как одинокие женщины стареют, они становятся слабыми и нуждаются в ком-то, на кого можно опереться. Если у женщины есть партнер, она чувствует себя более спокойно. Множество международных исследований показали, что партнеры, даже живущие отдельно, помогают друг другу в случае болезни.

Другая часть одиноких женщин посвящает свою жизнь детям и внукам. В этом есть и рациональный смысл — надежда на то, что в случае необходимости дети и внуки помогут.

И есть еще одна группа женщин, которая выбирает радостное одиночество и наслаждается беззаботной жизнью. Они в случае проблем со здоровьем возлагают все надежды на социальных работников.

Людмила Якубович, 63 года, психолог zen-yandex

■ ■ ■ ТВОРЧЕСТВО

Глоток счастья

Над гладью озера стрекозка пролетает,
И голубых прозрачных крыльев треск
Я слышу. И глаза вдруг наполняет
От чувств нахлынувших

слезинок блеск.
И луг ромашковый вновь
радует цветами,
Их желтый взгляд теплою
своим манит,
Ковер из трав прохладой под ногами
Притягивает тело как магнит.
И радость тихая на сердце замирает,
И пью я счастья маленький глоток.
Любовь к земле, как липа, расцветает,
В душе не вянет солнечный цветок.

Ольга Абих

Когда ты рядом

Когда ты рядом, небо голубее
И солнце светит ярче в небесах,
Нет человека для меня роднее,
Рука в руке — и мне неведом страх.
А если расстанемся на минутку,
Тотчас же меркнет белый свет в окне,
Как голубую чудо-незабудку
Храню любовь я даже и во сне.
Ведь без тебя, как раненая птица,
По жизни не смогу один летать,
Ночами мне твой облик будет снится,
И с нетерпением буду встречи ждать.
Любить тебя ничуть не перестану,
Когда уйду, как все, я в мир иной,
И помогать тебе оттуда стану,
Ты для меня останешься родной.

Микул Ишимбай (перевод с чувашского языка Ольги Абих)

Радость жизни

Ищите радость в мелочах,
Любите каждое мгновение!
Заклочены во всех вещах
Покой и жажда вдохновения.
Оставьте страсти и заботы,
Хоть на минуту оглянитесь...
Почувствуйте тепло природы,
Восходу солнца улыбнитесь.
Ведь мы находим в жизни то,
Что сами же в неё вложили...
Творите на земле добро,
Живите все на позитиве!

Марина Кузьмина-Иваницкая

Мечтаете о положительных эмоциях? Хотите восстановить силы?



Санаторий «Ливадия» (г. Казань) предлагает оздоровительный отдых с национальной кухней и незабываемыми впечатлениями от третьей столицы России. Мы все продумали за вас! Просто приезжайте!

- Цены указаны в зависимости от категории номера:
- Гостиница: от 750 до 4210 рублей.
 - Проживание +питание (3-разовое): от 1790 до 5250 рублей.
 - Оздоровительный отдых от 3-х дней (проживание+питание): от 1620 до 4520 рублей.
 - Санаторно-курортное лечение (проживание+питание+лечение): от 2110 до 5210 рублей.



Подробную информацию о предложениях можно узнать на сайте санатория «Ливадия» (г. Казань), или по тел.: 8-800-350-28-30

Учреждение профсоюзов санаторий «Ливадия»
г. Казань, Сибирский тракт, 43.
Тел.: 8 (843) 237-60-30;
8-800-350-28-30
(отдел бронирования и размещения)

Сайт: www.livadiakazan.ru
Инстаграм: livadia_kzn

Лицензия №ЛО-16-01-006975 от 26.06.2018 Минздрава РТ ИНН 1660009940 ЛПЧУ профсоюзов санаторий «Ливадия» Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА

■■■ РЕЦЕПТ

**Знаменитая
турецкая паста для
больных и здоровых**

Помогает ослабленному болезнью телу поднять иммунитет, повысить энергию, восстановить силы и избавить организм от любых воспалительных процессов, в том числе и раковых клеток.

Она повышает содержание лейкоцитов в крови, которые и являются главными в борьбе с любыми воспалениями и вирусами внутри нашего тела.

Эта паста предназначена тем, у кого ослаблено здоровье, или тем, кто проходит длительное лечение (химиотерапия), или тем, кто ощущает упадок сил и недостаток энергии.

Противопоказания к применению турецкой пасты — аллергия на компоненты препарата. И обязательно советуйтесь с лечащим врачом.

Состав:

- Хороший мед — 850 г
- семена черного тмина — 3 ст.л.
- имбирь (молотый в порошок) — 1 ст.л.
- куркума — 2 ст.л.
- семена расторопши — 4 ст.л.
- виноградные косточки — 3 ст.л.
- пыльца — 5 ст.л.
- немного пчелиного молочка (с ложку)
- гвоздика — 1 ч.л.
- черный перец — 0.5 ч.л.
- кориандр — 0.5 ч.л.
- кокосовая стружка — 1 ч.л.
- анис — 1 ч.л.
- шафран — 1 ч.л.
- корица — 0.5 ч.л.
- тмин — 1 ч.л.
- лимонная кислота — 0.5 ч.л.
- кардамон — 1 ч.л.
- пару щепоток ванильного порошка

Все компоненты складываете в эмалированную миску или кастрюлю и тщательно перемешиваете деревянной ложкой. Затем перекладываете полученную пасту в чистую стеклянную банку и храните в холодильнике.

Употреблять по 1 столовой ложке 2 раза в день перед едой утром и вечером. Если вы захотите приготовить еще одну порцию турецкой пасты для больных и здоровых, то вам следует сначала сделать 10-дневный перерыв после приема первой порции пасты.

Больным онкологией и гепатитом С эту пасту следует запивать отваром корня девясила, т.к. он обладает противовоспалительным и ранозаживляющим действием и способствует быстрейшему очищению организма от раковых клеток и вирусов.

Отвар девясила: взять 1 столовую ложку девясила и залить 2 стаканами кипятка, поставить на медленный огонь и кипятить 15-20 минут. Процедить и можно пить. На один прием используют 1/3 стакана отвара.

Все компоненты турецкой пасты (кроме меда) можно приобрести в аптеке, а специи — в супермаркете.

Академия здоровья

■■■ ФИТОТЕРАПИЯ

Опять болят суставы...

К вечеру он, хромя, выбрался на крыльцо и, страдальчески морщась, попытался спуститься по ступенькам. Мужчина, всегда казавшийся подтянутым и моложавым, будто бы сразу постарел на несколько лет. Всею виной — тяжелый приступ подагры. Эта болезнь чаще атакует мужчин, а слишком интенсивная физическая нагрузка при работе в саду может стать причиной обострения.

Подагра — хроническое заболевание, связанное с нарушением обмена веществ и накоплением мочевой кислоты, кристаллы солей которой откладываются в суставах и вызывают воспаление. Чаще всего страдает сустав большого пальца стопы.

Нужно иметь в виду, что подагра чаще атакует тех, кто злоупотребляет алкоголем, любит обильные застолья, страдает ожирением. В первую очередь стоит начать бороться с лишним весом. Делать это надо осторожно и постепенно, голодание противопоказано, так как оно может спровоцировать очередной приступ.

В саду всегда найдутся растения, которые помогут при подагре. Фитотерапевты рекомендуют делать компрессы из запаренных кипятком бе-

резовых листьев. Они уменьшают воспаление, облегчают боль. Можно также по вечерам втирать в кожу над больным суставом спиртовой настой березовых почек (1 стакан почек залить 2 стаканами спирта и настаивать в течение 10 дней). Чудодейственны цветки сирени. Ими доверху наполняют стеклянную банку, заливают водкой и настаивают в теплом месте 3 недели. Процеженный настой применяют для растираний и компрессов.

Не помешает прием внутрь трав и плодов, регулирующих обмен веществ, оказывающих противовоспалительное и обезболивающее действие. Один из растительных сборов включает следующие компоненты: трава зверобоя — 4 части, корень одуванчика — 3 части, семена льна — 3 части,



цветки пижмы — 1 часть, шишки хмеля — 3 части, трава спорыша — 4 части, лист черники — 2 части. Две столовые ложки смеси заливают 1 л кипятка, настаивают в термосе в течение ночи, остужают и процеживают. Пьют по трети стакана 3 раза в день. Более простой вариант: залить 3 столовые ложки травы зверобоя 4 стаканами кипятка, настоять 2 часа, остудить, процедить и пить по полстакана 3 раза в день.

Больной подагрой не должен чувствовать себя беспомощным инвалидом и оберегать суставы от любой нагрузки. В период между приступами очень полезно больше двигаться, ходить

на прогулки, заниматься физическими упражнениями.

Вполне можно поработать на садовом участке, но не переутомляясь, не перегружая суставы. Помогают назначенные врачом массаж и физиотерапия.

При тяжелом течении заболевания приходится принимать лекарства, снижающие образование мочевой кислоты в организме, а при сильных болях — использовать нестероидные противовоспалительные препараты. Однако все эти средства имеют побочные эффекты, поэтому применять их можно только по назначению врача.

Ваши 6 соток

■■■ СЕКРЕТЫ «ЗВЕЗД»

**Лариса Вербицкая
против старения**

Лариса Вербицкая не скрывает частную жизнь и охотно делится с поклонниками архивными снимками и семейными фото. 61-летняя телеведущая восхищает подписчиков моложавым свежим внешним видом и публикует секреты красоты.

Сегодня Лариса выложила в Instagram фото с прогулки и объяснила, почему важно тренировать ноги и заботиться о них. Вербицкая отметила, что сильные ноги — важный признак долголетия, и даже в зрелом возрасте нужно укреплять их. Телеведущая привела интересные факты о ногах.

Исследования ученых в Дании в ходе экспериментов показали, что в течение двух недель бездействия сила мышц ног, как пожилых, так и молодых людей, была ослаблена на треть, что соответствует 20-30 годам старения.

Поэтому регулярные упражнения, такие как ходьба, очень важны. Ведь почти вся нагрузка от массы тела идет на ноги.

Интересно, что 50% костей и 50% мышц человека находятся в ногах.



В обеих ногах человека — 50% нервов всего тела, 50% кровеносных сосудов и 50% крови, протекающей по ним. У людей с сильными мускулами ног обязательно будет сильное сердце.

Только укрепив ноги, можно предотвратить дальнейшее старение. Ходите не менее 30-40 минут каждый день, чтобы ноги оставались здоровыми.

«Тренировать ноги никогда не поздно, особенно это важно после 60 лет. Пожалуйста, поделитесь со своими пожилыми друзьями», — обращается телеведущая к своим читателям.

goodhouse.ru
Фото ria.ru

■■■ СОВЕТЫ

**Идеальный овощ
для похудения**

Это тыква, считает директор Самарского НИИ диетологии и диетотерапии, доктор медицинских наук Михаил Гинзбург

«Мы все сейчас ищем пищу, которая должна быть вкусной, сытной и одновременно низкокалорийной. Таких продуктов не так много. Обычно все вкусное еще и обладает повышенной калорийностью, содержанием сахаров, жиров, а тыква — приятное исключение», — сообщил Гинзбург.

«Калорий в ней мало, а сытности благодаря волокнистой структуре в ней оказывается довольно много. Для современного человека тыква — это хороший выбор», — пояснил диетолог.

Специалист добавил, что не следует строить на блюдах из тыквы монодиету, поскольку снижение веса станет не очень приятным процессом, а эффект не будет долговечным.

«Я не сторонник такой диеты. Она очень плохо переносится, поскольку тыква, как и другие растительные продукты, содержит всякие органические кислоты, которые раздражают желудок и повышают аппетит. Еще возникает дефицит питания, поскольку в тыкве, естественно, нет животного белка. И главный момент: как только ты эту диету прекратишь, то вес пойдет вверх», — пояснил медик.

trud.ru



■■■ **АПТЕКА НА СТОЛЕ**

Рекордсмен по содержанию витамина С

Киви – результат очень удачной селекции. Изначально плоды травянистой лозы под названием актинидия китайская, были очень мелкими и кислыми. Их называли «китайским крыжовником».

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Экзотическая ягода – рекордсмен по содержанию витамина С. Пальму первенства он уступает лишь черной смородине. Одна ягода киви обеспечивает тело человека суточной дозой витамина С.

В этом фрукте содержатся также витамины А, В1, В2, В6, В9, РР. Кроме того, сочные плоды богаты филлохиноном, необходимым для синтеза белков и улучшения свертываемости крови, железом, цинком, калием, кальцием, магнием, натрием и фосфором.

Продукт при этом низкокалорийный: в среднем одно большое киви содержит только 55–60 ккал.

Интересно, что кожица витаминной ягоды содержит антиоксиданты, которые эффективно сжигают калории. Именно поэтому худеющим рекомендуется употреблять киви с кожурой, предварительно очистив ее от волосинок.

В киви содержится фермент актинидин, который расщепляет белки, облегчая переваривание пищи. Помимо актинидина, пищеварению помогают и различные кислоты. Это особенно важно при недостаточной выработке соляной кислоты в желудке.

В китайской медицине киви применяется именно для улучшения пищеварения, а также для снижения вероятности образования камней в почках.

● **Снижает артериальное давление**

В ходе исследования, проведенного в 2011 году в США, участникам с повышенным уровнем артериального давления ученые предложили съесть либо три киви, либо одно яблоко в день. В итоге у тех, кто употреблял киви, был зафиксирован более низкий показатель артериального давления.

● **Повышает иммунитет**

Именно высокое содержание витамина С позволяет укрепить

иммунную систему человека. Кроме того, аскорбиновая кислота предохраняет организм от вирусов и бактерий.

Витамин С ускоряет процесс заживления ран, оказывает влияние на синтез ряда гормонов, регулирует процессы кровотока и нормализует проницаемость капилляров. Он также участвует в синтезе белка коллагена, что необходимо для роста клеток тканей.

● **Улучшает здоровье глаз**

Киви содержит большое количество лютеина и зеаксантина – это антиоксиданты, которые могут защитить глаза от повреждения вследствие воздействия ультрафиолетового излучения, табачного дыма и загрязнения воздуха. Антиоксиданты попадают на хрусталик и сетчатку глаза и поглощают повреждающие лучи.

Помимо этого, исследование, проведенное в Университете Тафтса в Бостоне, показало, что употребление киви



Также киви содержит много кислот, которые могут вызвать дерматит и повредить зубную эмаль. Желательно после употребления киви прополоскать рот водой.

Плоды не рекомендуются людям с патологиями желудочно-кишечного тракта, например, при язвах, а также при заболеваниях почек.

КАК ВЫБИРАТЬ КИВИ?

Кожица спелого плода должна быть равномерного коричневого цвета и без вмятин. Также на поверхности ягоды не должно быть темных пятен, плесени и морщин.

Слегка надавите на ягоду. Плод должен быть твердым, но не сильно – если после нажатия на нем остается вмятина, значит, он перезревший и покупать его не стоит. Учтите также, что спелый киви очень ароматен.

Sputnik Армения

повлияло на снижение деградации желтого пятна (ведущую причину потери зрения) у участников на 36%.

КОМУ ПРОТИВОПОКАЗАН КИВИ?

Зеленая ягода – очень сильный аллерген. Следует соблюдать осторожность при его употреблении. Этот фрукт лучше не давать маленьким детям и включать в рацион очень аккуратно в более позднем возрасте.

■■■ **СОВЕТУЮТ ЧИТАТЕЛИ**

Наливка из черноплодной рябины от давления

Я готовлю черноплодную рябиновую наливку так: нарвала, помыла, обсушила на тряпочке, ссыпала в 3-литровую банку приблизительно на 3/4.

Залила водкой или смесью спирта с водой (соответствующей) так, чтобы ягоды были покрыты полностью примерно на 3 см. Закатала жестяной крышечкой с лаком и поставила в темное место – у меня это низ платяного шкафа – на 2,5 месяца, и периодически трясла ее. Спустя это время открыла, слила настойку в отдельную банку, опять закупорила.

А в банку с ягодами вливаю сироп: пачку сахара заливаю стаканом воды, кипячу, остужаю – и опять на пару месяцев в шкаф. Потом сливаю сахарный настой и соединяю с первой настойкой, разливаю по бутылкам и опять ставлю в шкаф в темное место.

Замечено – чем дольше стоит в бутылках, тем вкуснее, мягче наливка. Наливка понижает давление, гипотоникам ее нельзя. И очень вкусно в рюмочку налить половинку этой настойки и долить доверху черносмородиновой – вкусно!

Екатерина, г. Пенза, recepty.7dach.ru



Мазь против тромбозов

Мне 64 года, более 40 лет отдала профессии фельдшера-акушера, и хотя за плечами большой опыт, недаром говорят: «Век живи – век учи».

Около 30 лет страдала тромбозом и варикозным расширением вен: ноги были темно-синего цвета, бугристые, с отеками, набухали вены, при движении мучили сильные боли.

Вылечилась с помощью мази, которую приготовила сама. Отеки спали, вены почти не видны, исчезла синева, а про боли совсем забыла.

Состав мази такой: свиное топленое сало, сок алоэ, мед, мазь Вишневского, итиоловая мазь, хозяйственное мыло (жидкое), сок репчатого лука. Взять по столовой ложке каждого компонента, поместить в маленькую кастрюлю и, помешивая, нагреть до кипения (но не кипятить!) Затем остудить. Нанести мазь на ноги и, обернув чистой тряпочкой, слегка забинтовать. Не смывать в течение суток, затем наложить новый слой. Применять до тех пор, пока не кончится мазь. Повторять дважды в год.

Аладьева В. vk.com, группа «Целебник»

■■■ **СИМПТОМЫ**

Нехватка витамина В12 – причина анемии

Витамин В12 редко упоминают в различных советах, но это незаслуженно: нехватка такого вещества в организме способна привести к печальным, зачастую болезненным проявлениям.

Дело в том, что при дефиците В12 может развиваться анемия: нехватка красных кровяных телец, которые переносят кислород.

Первыми симптомами могут быть потеря аппетита, головные боли, нервозность, проблемы с концентрацией внимания. Есть и два более резких, которые будет трудно игнорировать: боли во рту, подергивание мышц.

Витамин В12 помогает поддерживать здоровье нервных клеток, вырабатывать эритроциты и ДНК. Дефицит В12 может нарушать передачу сигналов между нервами, что вызывает определенные состояния.

Когда это происходит, в первую очередь изменения происходят с языком. По данным Винчестерской больницы, покалывание или гладкий красный язык могут указывать на низкий уровень этого важного витамина.

Исследование, опубликованное в Журнале Американской академии дерматологии, предполагает, что

«глоссит с линейными поражениями» также является ранним клиническим признаком дефицита витамина В12. При этом состоянии язык опухает и болит. Пораженные ткани имеют ненормальный вид по сравнению с остальной кожей.

Подергивание мышц. Речь не о тех случаях, когда это происходит время от времени – такое бывает у всех, а о систематическом подергивании, которое может продолжаться более двух недель. Ученые пришли к выводу, что такое состояние вызвано нарушением в работе нервной системы на фоне нехватки витамина В12 в организме.

Другие симптомы дефицита В12 включают: потерю веса; усталость; бледный цвет кожи; изменение вкуса; спутанность сознания; изменения настроения; проблемы с балансом, особенно в темноте; головокружение при вставании; быстрое сердцебиение.

Диагностировать заболевание можно на основе признаков и анализа крови. Крайне важно как можно раньше выявить состояние, поскольку некоторые последствия могут быть необратимыми. «Чем дольше состояние остается без лечения, тем выше шанс необратимого повреждения», – предупредили в NHS.

Андрей Семёнов, profile.ru

Кабачковый торт

Вкусный нарядный торт. Он получается очень нежный и ароматный. Подавать можно теплым или холодным. Из указанного количества ингредиентов получается 6–8 порций.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- кабачков 1 кг
- яйца 3 шт.
- муки 100 г
- соль
- перец
- растительное масло

начинка:

- плавленого сыра 150 г
- лука 150 г
- моркови 150 г

соус:

- сметаны 150 г
- чеснока 3–4 зубчика
- зелень

для украшения:

- перепелиные яйца
- помидоры черри
- зелень

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Готовим тесто.

Кабачки (если вы используете крупные кабачки, их надо почистить и удалить семена) натереть на крупной терке. Добавить яйца. Перемешать.

Добавить муку. Посолить, поперчить. Перемешать.

Сковороду немного смазать маслом. Выложить тесто (толщиной около 5 мм).

Пожарить до золотистого цвета. Перевернуть. Пожарить с другой стороны. У меня получилось 3 коржа диаметром 20 см.

Готовим начинку.

Лук мелко нарезать.

Морковь натереть на мелкой терке.

На растительном масле обжарить лук. Добавить морковь. Обжарить.

Готовим сметанный соус.

Зелень мелко нарезать.

В сметану (2 ст.л. сметаны отложить, чтобы смазать верх торта) добавить выдавленный через чеснокодавку чеснок.

Немного посолить.

Добавить зелень. Перемешать.

Корж смазать плавленым сыром.

Выложить лук с морковью.

Смазать сметанным соусом. Накрыть вторым коржом.

Смазать плавленым сыром. Выложить лук с морковью. Смазать сметанным соусом. Накрыть третьим коржом.

Смазать сметаной. Украсить яйцами, помидорами и зеленью. Приятного аппетита!

say7.info



Крамбль с клубникой и ревенем



Английское слово «крамбл» переводится на русский как «крошка».

Первоначально это слово означало пудинг из яблок с крошками песочного теста. Ели его теплым, со взбитыми сливками или кремом англес.

Впоследствии появилось бесконечное множество вариантов этого блюда. Теперь в состав крамблей могут входить любые фрукты, а в качестве посыпки используется не только тесто, но и шоколад, кофе, орехи, и т.д.

Помимо сладких, сегодня готовят и менее распространенные соленые крамбли - овощные, мясные и рыбные...

В нашей (советской) кухне мне встречались пироги с крошкой, но они всегда имели основу из песочного теста. Исключить основу, «облегчить» посыпку, заменяя муку (или часть ее) орехами, овсяными или кокосовыми хлопьями - мне в голову не приходило. Уж про несладкие варианты я вообще молчу...

Крамбль с клубникой, грецкими орехами и ревенем. Рецепт из книги Изабель Кот «Невероятные крамбли!».

ИНГРЕДИЕНТЫ

- ревеня 700 г
- клубники 250 г
- кукурузного крахмала 1 ст. ложка
- цедра и сок 1/2 апельсина
- молотого имбиря 1 ст. ложка
- коричневого сахара 250 г
- грецких орехов (крупно нарубить) 2 ст. ложки
- сливочного масла 20 г

Для посыпки:

- муки 100 г
- рубленых грецких орехов 2 ст. ложки
- овсяных хлопьев 2 ст. ложки
- сливочного масла, нарезанного мелкими кусочками - 50 г
- коричневого сахара - 50 г
- щепотка соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Ревень очистить, нарезать ломтиками. У клубники удалить плодоножки. Разрезать ягоды пополам.

Развести кукурузный крахмал соком апельсина, добавить тертую цедру, имбирь, сахар, клубнику, ревеня и ядра орехов.

Для посыпки смешать указанные ингредиенты. Растереть кончиками пальцев в крошку.

В форму, смазанную сливочным маслом, выложить начинку, посыпать крошкой. Выпекать в духовке 25 минут при 180°C.

Мои дополнения:

Ревень не очищала, чтобы сохранить его красный цвет.

Форму маслом не смазывала.

Как вариант, орехи заменяла кокосовой стружкой - тоже очень вкусно.

oxa-nna.livejournal.com



Салат с индейкой, овощами и фасолью

Свежий, сочный, вкусный салат. Вместо индейки можно использовать любое мясо, по вкусу. Вместо консервированной фасоли можно использовать отварную.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- консервированной фасоли (без жидкости) - 200 г
- индейки (я использовала варено-копченую) - 300 г
- огурцов - 200 г
- помидоров - 200 г
- перца - 150 г
- зеленого салата - 150 г
- сметана 6-8 ст.л.
- чеснок - 2 зубчика
- соль, перец - по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Огурцы нарезать соломкой, помидоры - небольшими кусочками. Перец очистить от семян, нарезать соломкой. Мясо тоже соломкой.

В сметану добавить выдавленный через чеснокодавку чеснок. Посолить, поперчить. Перемешать.

Смешать огурцы, помидоры, перец, мясо, фасоль, зеленый салат.

На тарелки выложить салат, на салат - заправку. Перемешать. Приятного аппетита!



Слоеный овощной салат

ИНГРЕДИЕНТЫ

Для салата:

- салатные листья романо (можно заменить на молодую капусту) - 1 кочан
- консервированная фасоль - 1 банка
- красный лук среднего размера - 1 шт.
- оливки - 0,5 стак.
- сладкая кукуруза - 0,75 стак.
- авокадо - 1 шт.
- болгарский перец - 1 шт.
- помидоры черри - 3 стак.
- кинза - 1 ст. л.
- укроп и/или базилик - 1 ст. л.
- соль - по вкусу

для оливковой заправки:

- оливковое масло - 0,25 стак.
- черный перец или смесь перцев - 1 щепотка
- зеленый лук - 2-3 стрелки

для сметанной заправки:

- сметана - 0,5 стак.
- томатный соус - 1 ст. л.
- черный перец - 1 щепотка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Режем ингредиенты. Укладываем в любом порядке, кроме верхнего и нижнего. Нижний - салатные листья (они хорошо держат «конструкцию»), верхний - помидоры (чтобы не потекли). Для заправки смешиваем все ингредиенты. Раскладываем салат по тарелкам.

Тамара Загаевская, sloosh.ru

Шекерпаре

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- сахар - 3 ст. (для шербета)
- вода - 3 ст. (для шербета)
- лимон - 0,5 штуки (для шербета)
- сахарная пудра - 1,5 ст.
- яйцо - 1 шт.
- сливочное масло - 125 г
- манная крупа - 0,5 ст.
- мука - 3 ст.
- пакет разрыхлителя - 1 шт.
- ванилин - 1 шт.
- фундук, миндаль или фисташки - по вкусу



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В посуду насыпаем 2 стакана муки, делаем в середине лунку, вбиваем туда яйцо, сахарную пудру, масло, разрыхлитель, манку и ванилин. Сначала перемешиваем всё, что в середине, потом смешиваем с мукой, добавляя её по необходимости (смотрите сами по тесту). Тесто должно быть очень мягким, но не липнуть к рукам.

От теста отделяем кусочки размером с грецкий орех, скатываем из них шарики и выкладываем на смазанную подсолнечным маслом форму.

В каждый шарик посередине кладем по ореху. Ставим в предварительно разогретую до 170 градусов духовку и запекаем до румяного состояния.

В это время готовим шербет: смешиваем воду с сахаром, даем ей закипеть. Минуты через 3 кипения добавляем лимонный сок, даем буквально минуту ещё покипеть. Снимаем с огня, можно добавить ванили по желанию. Вынутые из духовки горячие шекерпаре заливаем горячим шербетом и даем им настояться примерно 15-20 минут.

chef.tm

■■■ СОХРАНЯЕМ ВИТАМИНЫ

«Сухое варенье» из смородины

Удивительную штуку можно приготовить из смородины! Называется «сухое варенье по-киевски».

Сейчас мало кто так готовит, а ведь это так вкусно и полезно. Если верить интернету, сухое варенье — это просто цукаты. А по-киевски — потому, что там находилось предприятие по производству цукатов.

Сварила сироп из 400 мл воды и 500 г сахара, чуть остудила. Чёрную смородину поместила в чуть остывший сироп и довела до кипения, тут же выключила, не кипятила. Если ягоду окунуть сразу в горячий сироп, она полопается, если кипятить — тоже полопается.

А вот и секретный ингредиент — сухая лаванда. Кто не любит, может не добавлять. Я люблю лаванду, а чистый вкус смородины уже немного приелся за 40 лет, поэтому добавляю. На полкило ягод — прямо щедрую щепотку цветков.

Дождалась, пока ягоды в сиропе полностью остынут, снова довела до кипения, но не кипятила. Как только появились первые пузырьки — выключила. Повторила процедуру с остыванием и кипячением ещё раз. Всего получилось, что я довела до кипения и остудила трижды. Ягодам в сиропе дала настояться ночь. Затем слила сироп через сито в отдельную ёмкость, а ягоды разложила на силиконовом коврик для сушки.

Сушила, периодически переворачивая ягоды, чтобы не прилипали и



лучше просыхали. Можно это делать и в сушилке для овощей, если есть сетка. Или в духовке, если она поддерживает температуру 90-100°C.

Вот они высохли. Ягода должна перестать прилипать к рукам. По консистенции, как изюм. Лаванда дала лёгкий-лёгкий оттенок аромата, аромат смородины не забывает, а оттеняет.

Затем подготовила сахарную пудру: перемолола сахар в кофемолке, в пудре обваляла ягоды. Получилось куда вкус-

нее обычной смородины. Смородиновый сироп с лавандой можно уварить на медленном огне, получится чудный сладкий соус к мороженому. А мы пьём, разводя с газировкой и со льдом. Это необычно и вкусно!

В общем, сухое варенье — классный вариант заготовок. Правда, дети уже съели половину, как конфеты. Но я сделаю ещё. С корицей, лимонной цедрой, с лавандой, с ванилью. Вариантов масса.

Катерина, zen-канал Дауншифтеры.

■■■ ДОМАШНЯЯ КОСМЕТИКА

Не выбрасывайте ржаные корки

С древних времен хозяйки использовали хлеб и в косметических целях. В те времена, когда мыло и шампунь еще не были известны, женщины мыли голову хлебным мякишем.

Полезные свойства хлеба как косметического средства объясняются входящими в его состав дрожжами, большим количеством минеральных веществ и витаминов. Особенно значимы для роста и восстановления волос витамины группы В: тиамин, пиридоксин. Они улучшают питание клеток кожи головы, способствуют нормализации обмена, стимулируют восстановление структуры волоса. Клетчатка и крахмал — основные составляющие хлеба, обладают отличными очищающими свойствами.

Для мытья головы и улучшения состояния волос чаще применяют черный (ржаной) хлеб, в белом содержится меньше полезных веществ и клейковины. Рекомендуются такие маски людям с жирной кожей головы или смешанным типом волос, со склонностью к жирности у корней. Также хлеб оказывает благоприятное действие при себорее — повышенном образовании перхоти.

Добавлять можно различные компоненты: сливки, мед, яблочный уксус, яичный желток, в зависимости от желаемого результата.



Одной из лучших масок считается хлебная с лавровым листом. Она улучшает кровоснабжение кожи головы, очищает и придает волосам здоровый блеск.

Состав и пропорции:
150 граммов ржаного хлеба;
4-5 лавровых листиков;
1 стакан кипятка.

Лавровый лист залить кипятком, накрыть крышкой и дать постоять не менее 30 минут.

Покрошить мелко черный хлеб. Если корочка жесткая, ее как следует раскрошить. Залить получившимся теплым настоем лаврового листа хлебный мякиш. Если остыл, подогреть до 37-40 градусов.

Дать хлебу размокнуть в течение 40-60 минут и хорошо перемешать вилкой. Маска готова. Для жирных волос с се-

кущимися кончиками в получившуюся массу можно добавить 1/2 чайной ложки оливкового или репейного масла.

Использовать маску необходимо сразу же, хранить ее нельзя, т.к. при оставлении даже в холодильнике возможно размножение в питательной среде вредных микроорганизмов.

Перед применением маски волосы можно не мыть, хлебная мякоть обладает прекрасными очищающими свойствами. Использовать маску рекомендуется не реже 1-2 раз в неделю.

Кончиками пальцев возьмите небольшое количество хлебной массы и нанесите на волосы. Круговыми движениями втирайте кашицу в кожу головы. Смойте водой.

Нанесите маску повторно, распределите по всей длине. Заверните голову целлофаном и укутайте полотенцем, оставьте на час. Через 60 минут тщательно промойте водой.

Результат от применения маски станет ощутим после нескольких регулярных процедур.

Однако не следует забывать, что при наличии аллергии наносить на кожу головы составы, содержащие травы (настой лаврового листа), следует с осторожностью. Если никаких противопоказаний нет, то простое и доступное домашнее средство поможет вернуть здоровье волос.

frauwow.com

■■■ СОВЕТЫ

Как избавиться от накипи?

Накипь в чайниках — с этой проблемой знакома каждая хозяйка. Из-за этого наша посуда приобретает неприятный вид. Накипь не полезна. Как же содержать в чистоте чайники?

- Насыпьте в чайник два пакетика кислоты лимонной, вскипятите. Пусть настоится. Слейте воду, сполосните чайник, вскипятите еще раз. Снова слейте воду. Выполняйте эту процедуру регулярно.

- Налейте воду в чайник, добавьте столовую ложку соды и кипятите примерно полчаса. Слейте воду, налейте чистую, всыпьте столовую ложку лимонной кислоты и затем хорошо прокипятите. Залейте снова воду и добавьте полстакана уксуса, кипятите приблизительно полчаса.

- Налейте в чайник смесь воды с 70% уксусной эссенции (60 мл на литр воды). Поддерживайте раствор в горячем состоянии примерно 8 часов, доводите периодически до кипения. Промойте после этого чайник водой и каким-нибудь средством для мытья посуды. Если накипи немного, то одной процедуры достаточно.

- Наполните чайник кипятком, доведите до кипения. Далее добавьте питьевую соду (две ст.л. на литр воды). Далее кипятите 40 минут. Слейте раствор, затем налейте воду и дальше добавьте уксусную эссенцию (полстакана на 4 литра вода). Кипятите приблизительно 20 минут. Снимите слой накипи со стенок.

- Проварите в чайнике кожуру от груши или яблока.

Таким способом можно отчистить и настольную пароварку.



Способы улучшить вкус плохого вина

Представьте ситуацию: вы купили в магазине бутылочку вина, а оно оказалось на вкус хуже некуда. Выливать, разумеется, жалко, но и через силу пить не хочется. Выход есть — можно попробовать хотя бы немного улучшить его вкус.

Во-первых, можно сделать сангрию: добавить в вино кусочки фруктов, ягод, пряностей и охладить. Вкус станет намного лучше. Для прохладных вечеров есть достойная альтернатива — сварить глинтвейн. Во-вторых, можно съесть немного грибов. По непонятным причинам после грибов вкус вина начинает казаться намного приятнее.

Вино, которое отдаёт серным запахом или вкусом, можно сделать лучше, бросив в бокал медную монетку. Если запах действительно появляется из-за того, что в вине есть соединения серы, медь моментально их нейтрализует, а запах исчезнет.

4vkusa.mirtesen.ru

САТИРА

Коротко и ясно



Игорь Губерман известен своими ироничными и очень точными четверостишиями, которые в шутку называют «гариками».

В них невероятно метко и коротко отражаются реалии нашей жизни — радости и печали, успехи и неудачи. Удивительно, как автору удается передать смысл и суть событий и переживаний всего в четырех коротких строчках. 7 июля поэт отмечает свое 85-летие.



Бывает — проснешься, как птица, крылатой пружиной на взводе, и хочется жить и трудиться; но к завтраку это проходит.



Учусь терпеть, учусь терять и при любой житейской стуже учусь, присвистнув, повторять: плевать, не сделалось бы хуже.



Вовлекаясь во множество дел, не мечись, как по джунглям ботаник, не горюй, что не всюду успел, — может, ты опоздал на «Титаник».



Пришел я к горестному мнению от наблюдений долгих лет: вся сволочь склонна к единению, а все порядочные — нет.



Обманчив женский внешний вид, поскольку в нежной плоти хрупкой натура женская таит единство арфы с мясорубкой.



Я живу, постоянно краснея за упадок ума и морали: раньше врали гораздо честнее и намного изящнее крали.



Вожди России свой народ во имя чести и морали опять зовут идти вперед, а где перед, опять соврали.



Я женских слов люблю родник и женских мыслей хоромы, поскольку мы умны от книг, а бабы — прямо от природы.



Поездил я по разным странам, печаль моя, как мир, стара: какой подлец везде над краном повесил зеркало с утра?

СКАНВОРД

Игра в мяч на воде, Краткое утверждение, Обладание двумя противоположными полюсами, Богач во власти, Дефицит пространства, Город с Эйфелевой башней, Спортивный приз, Низкие и широкие сани, Легковая машина (разг.), Спортсмен-акробат, Писательская нива, Постоянный состав сотрудников учреждения, Разновидность имени Иосиф, Русский географ, путешественник, полярник, Ловкая в работе женщина, Советский физик, лауреат Нобелевской премии, Средневековое славянское гос-во в Моравии, Глупец царя небесного (посл.), Узкая полоска кожи, соединяющая верх обуви с подошвой, Приятное вкусовое ощущение, Лидер в волчьей стае, Запах капель датского короля, Подати, натуральные налоги крестьян в России 18в., Одно из направлений стрелки компаса, Синоним Вселенная, Неглубокое место в реке, Бог морей в древнеримской мифологии, Истинная сущность человека, Звезда в созвездии Лебедя, Армьянская столица, Зимние осадки, Отдельное крестьянское хозяйство, Неразговорчивый человек, Копытце, из которого пил Иванушка (сказ.), Сборник стихов В. Высоцкого, Вероломное предательство, Карточка для доски почета, Козлоногое божество леса (греч. миф.), Смертное ложе, Историческая провинция Великобритании, Тонкая лепешка, Государство...Верде, Соль, раскладываемая в местах выпаса скота, Российский ВИА, исполнивший хит «Трава у дома», Короткая ременная плетель, Простейшее ручное орудие, Темперамент человека, Лекарственный белый порошок, Многосемейное жильё, Гнев, немилость властей, Рот, губы (устар.), Длинный старинный плащ, Индийская физкультура, Знаком человеческой души, Ценная бумага, Патологический обманщик, вран, Государево кресло, Все истлевшее, сгнившее

Ответы на сканворд
 1. Ажур. 2. Дар. 3. Кубок. 4. Норд. 5. Аляска. 6. Жук. 7. Шат. 8. Анис. 9. Фав. 10. Хна. 11. Осип. 12. Египет. 13. Парз. 14. Лжец. 15. Полярник. 16. Мочил. 17. Землянка. 18. Олигарх. 19. Натайка. 20. Тесота. 21. Лопата. 22. Денеб. 23. Кабо. 24. Аво. 25. Тамм. 26. Ясна. 27. Уста. 28. Психолог. 29. Иора. 30. Трон. 31. Тлен. 32. Опала. 33. Епана. 34. Акция. 35. Поверка. 36. Двор. 37. Фото. 38. Нера. 39. Ланг. 40. Блин. 41. Ниндзя. 42. Арка. 43. Космос. 44. Нептун. 45. Мель. 46. Снег. 47. Масарича. 48. Вожак. 49. Олух. 50. Арка. 51. Космос. 52. Нептун. 53. Мель. 54. Снег. 55. Литература. 56. Розальпинг. 57. Гимнаст. 58. Миссия. 59. Божество. 60. Леса. 61. Греч. миф. 62. Смертное ложе. 63. Историческая провинция Великобритании. 64. Простейшее ручное орудие. 65. Темперамент человека. 66. Лекарственный белый порошок. 67. Многосемейное жильё. 68. Гнев, немилость властей. 69. Рот, губы (устар.). 70. Длинный старинный плащ. 71. Индийская физкультура. 72. Знаком человеческой души. 73. Ценная бумага. 74. Патологический обманщик, вран. 75. Государево кресло. 76. Все истлевшее, сгнившее.



В ДОМЕ МОЕМ

Паучок-добрячок

Убить паука в доме — не только плохая примета, но и ущерб домашней экосистеме, утверждает энтомолог Мэтт Бертоне из Университета штата Северная Каролина в США. По словам Бертоне, пауки — важные участники внутренних экосистем жилищ человека. Они — универсальные хищники, питаются практически всем, что попадает: от мертвой мухи, застрявшей в окне, до комара, который планировал попить крови человека. Иногда пауки даже едят других пауков. Во время исследования Бертоне чаще всего находил обычных домашних пау-

ков, таких как пауки-сенокосцы и самых безобидных членистоногих из семейства пауков-тенетников. Вопреки мифам, пауки почти никогда не ползают по спящим людям. Храпа, сопения и даже простого дыхания достаточно, чтобы отпугнуть домашних членистоногих. Если вы не хотите, чтобы паук ползал по квартире или дому, то ученые советуют не убивать членистоногое, а поймать и выпустить на улицу. Паук найдет куда пойти, и никто не пострадает, сообщает mhealth.ru. Кстати, в древности некоторые народы обожествляли членистоногих, считали их образцом трудолюбия, духовными существами. Причина кроется в уникальной

способности сплетать тонкие нити в прочную паутину. Мудрецы запрещали убивать этих существ. Это считалось дурным поступком. По древним поверьям в сплетенную пауком сеть можно поймать удачу. Если счастье и везение случайно попали в эту сеть, они не смогут выбраться, останутся в доме навсегда. Благодаря паутине улучшается жизнь всех домочадцев. Поэтому убить членистоногое — к утрате удачи, благополучия. Считается, пауки приносят хорошие вести. Увидеть бегущее насекомое — к получению письма или новостей от дальних родственников.

Иван Седов