

Ирина ИВЕНСКИХ

СТАРШЕМУ ПОКОЛЕНИЮ





РАБОТА НАЧАЛАСЬ

Уважаемые жители Мотовилихи!

**Начал работу предвыборный штаб кандидата в депутаты
Пермской городской Думы по округу № 22
Ирины Валентиновны Ивенских.
Ждем ваших вопросов, наказов и предложений.**

**Адрес: г. Пермь, ул. Бульвар Гагарина, 77,
третий этаж, к. 301.**

Тел.: 281-99-33,263-30-02.

Часы работы: с 10 до 17 (будние дни).



Мои дорогие и уважаемые земляки!



Этот выпуск создан для старшего поколения - для наших родителей, наших бабушек и дедушек. Для людей, которые воспитали нас, научили чувствовать, мыслить - жить. Именно с вами - нашими родителями, с нашими бабушками и дедушками связаны самые ценные понятия - семья, дом, забота.

И об этом надо помнить всегда - независимо от всех экономических кризисов и собственных проблем.

Забота о старшем поколении - это своевременное повышение пенсий, возможность попасть к узким специалистам в поликлинике, организация помощи по хозяйству одиноким людям, даже празднование Дня пожилого человека. Перечислять можно долго... Но, по-моему, это далеко не всё.

Самое главное - чтобы вы, наши родители, наши бабушки и дедушки, были счастливы. А счастье, как известно, не купишь в магазине. Условия для счастливой жизни пожилых людей нужно создавать. Грамотно и последовательно.

«Величайшим культурным достижением народа являются его счастливые пожилые люди». Так звучит девиз Международного объединения университетов третьего возраста. Образование для пожилых людей давно стало настолько же привычным явлением, как и учеба для молодежи. Цель, в общем-то, та же самая: найти свое место в жизни. Только возраст студентов немного другой.

Вы должны чувствовать себя комфортно и безопасно в своем доме, в своем районе, городе, крае, стране. Да, по уровню жизни Россия - не Швеция, не Германия и не Канада. Но другой родины у нас нет. И одно из проявлений настоящего патриотизма - обеспечить пожилым людям достойную жизнь в нашей стране. Свою часть этой большой работы я начну делать здесь, в Перми. Обещаю стараться на совесть.

С глубоким уважением,
Ирина Ивенских.



Ирина ИВЕНСКИХ:

Пенсионное обеспечение

Обязательное (в силу закона)

Государственные пенсии

Выплачиваются обычно: государственным служащим (в том числе военнослужащим, милиционерам и т.п.), а также социально незащищенным гражданам, не имеющим право на трудовые пенсии.

Виды государственной пенсии:

Пенсия за выслугу лет

Устанавливается государственным федеральным служащим, военнослужащим и приравненным к ним профессиям при достижении ими стажа государственной службы не менее 15 лет.

Пенсия по старости

Назначается мужчинам, достигшим возраста 60 лет, и женщинам, достигшим 55 лет, при наличии не менее пяти лет страхового стажа.

Пенсия по инвалидности

Назначается гражданам, получившим инвалидность.

Социальная пенсия

Выплачивается нетрудоспособным гражданам.

Трудовые пенсии

Право на трудовую пенсию имеют граждане Российской Федерации, застрахованные в соответствии с Федеральным законом «Об обязательном пенсионном страховании в Российской Федерации», нетрудоспособные члены семей застрахованных лиц, в случаях потери кормильца. Иностранцы граждане и лица без гражданства, постоянно проживающие в Российской Федерации, имеют право на трудовую пенсию наравне с гражданами Российской Федерации, за исключением случаев, установленных федеральным законом или международным договором Российской Федерации.

Виды трудовой пенсии:

- по старости
- по инвалидности
- по случаю потери кормильца

Основания для получения трудовой пенсии: достижение пенсионного возраста (в том числе льготного) или получение инвалидности.

Трудовая пенсия состоит из трех частей: базовой, страховой и накопительной.

Накопительная часть трудовой пенсии формируется для граждан 1967г.р. и моложе. Граждане имеют право выбрать страховщика по обязательному пенсионному страхованию.

Добровольное (в силу договора)

Пенсия от предприятия

(корпоративная пенсия)

Основаниями для назначения пенсии, как правило, являются основания для назначения трудовой пенсии.

Условия назначения Корпоративной пенсии часто закрепляются коллективным трудовым договором и Пенсионной программой предприятия. Они входят в так называемый «Социальный пакет» сотрудника. Размер пенсии зависит от должности и стажа работы на предприятии.

Личные пенсии

Пенсии формируются за счет накоплений, осуществляемых человеком в свою пользу или в пользу третьих лиц. Этими накоплениями могут управлять как государственный, так и негосударственные пенсионные фонды.

Виды пенсий:

- по старости
- по инвалидности
- по случаю потери кормильца



Гражданам, имеющим одновременно право на различные пенсии в соответствии с законодательством Российской Федерации, устанавливается одна пенсия по их выбору, если иное не предусмотрено федеральным законом.

Допускается одновременное получение нескольких добровольных и государственной или трудовой пенсии.

Совместное использование систем обязательного и добровольного пенсионного обеспечения дает возможность достичь высокого уровня жизни пенсионеров, аналогичного, в сравнительном отношении, уровню жизни пенсионеров развитых стран.

О пенсиях подробно

Это важно знать:

В 2011 году территориальные органы Пенсионного фонда Российской Федерации направят 34,5 млрд. рублей на федеральную социальную доплату к пенсии в 67 субъектах Российской Федерации. Социальная доплата к пенсии устанавливается в соответствии с федеральным законом «О федеральном бюджете на 2011 и на плановый период 2012 и 2013 годов», который определяет величину прожиточного минимума пенсионера в целом по Российской Федерации на 2011 год в размере 4 938 рублей, что на 158 рублей больше, чем в 2010 году.

При этом в 17 субъектах Российской Федерации региональные органы социальной защиты населения будут осуществлять региональную социальную доплату к пенсии.

Напомним, что с 1 января 2010 года социальная доплата устанавливается всем неработающим пенсионерам, если общая сумма их материального обеспечения не достигает величины прожиточного минимума пенсионера, установленной в субъекте Российской Федерации. При подсчете общей суммы материального обеспечения пенсионера учитываются все виды пенсий, ежемесячная денежная выплата, включая стоимость набора социальных услуг, дополнительное материальное обеспечение и другие меры социальной поддержки, установленные законодательством субъектов РФ в денежном выражении.

Если гражданин проживает в регионе, где «местный» прожиточный минимум не выше федерального, то доплата ему устанавливается по линии ПФР из средств федерального бюджета. Если региональный прожиточный минимум выше федерального, пенсионеру полагается региональная социальная доплата, которую производят органы социальной защиты населения соответствующего региона.

Так, в 2010 году в результате установления федеральной и социальной доплаты было улучшено материальное положение 5,18 миллионов неработающих пенсионеров. 2,75 миллиона пенсионеров в 66 субъектах РФ получают федеральную социальную доплату к пенсии по линии ПФР (53,1% от общего количества получателей социальных доплат к пенсии); 2,42 миллиона пенсионеров в 18 субъектах РФ получают от органов соцзащиты региональную социальную доплату к пенсии (46,9% от общего количества получателей социальных доплат к пенсии).

По материалам сайта www.pfrf.ru



Индексация пенсий

Пенсионные вклады в чем-то похожи на вклады в банк. Только вместо частной финансовой структуры вашими средствами управляет государство. И вместо начисления процентов по вкладу пенсионный капитал ежегодно индексируется.

Законодательством Российской Федерации предусматривается индексация размера страховой части трудовой пенсии по старости, трудовой пенсии по инвалидности и трудовой пенсии по случаю потери кормильца (включая фиксированный базовый размер указанных пенсий) в связи с ростом цен и среднемесячной заработной платы в Российской Федерации.

В 2010 году пенсии повышались четыре раза. В результате к концу 2010 года средний размер трудовой пенсии составил свыше 7,8 тыс. рублей, при этом среднегодовой размер трудовой пенсии по отношению к прогнозной величине прожиточного минимума пенсионера составил 172%. Это означает, что в 2010 году, как и в 2009 году, был обеспе-

чен как номинальный, так и реальный рост пенсий.

В 2011 году размеры пенсий будут трижды проиндексированы:

- 1 февраля 2011 года трудовые пенсии выросли на 8,8%.
- 1 апреля 2011 года социальные пенсии будут увеличены с учетом темпов роста цен на товары и услуги за прошедший год. Помимо увеличения социальных пенсий, с 1 апреля будут пересчитаны ежемесячные денежные выплаты (ЕДВ).
- 1 июля 2011 года будут дополнительно проиндексированы социальные пенсии с учетом темпов роста прожиточного минимума пенсионера за 2010 год.



Отделение пенсионного фонда РФ по Пермскому краю / ул. Революции, 66

233-18-13 - приемная

Отделение пенсионного фонда РФ по Пермскому краю в Мотовилихинском районе / ул. Уральская, 119

260-45-03 - приемная

282-51-86, 260-42-43 - приемная

Ирина ИВЕНСКИХ:

На жилищно-коммунальные услуги

Одна из важных социальных льгот, предусмотренных законодательством, это компенсация расходов на жилищно-коммунальные услуги. Или так называемая «монетизация». Для разных категорий льготополуча-



телей установлен свой размер компенсации. Он составляет от 208,5 рубля до 50% фактических расходов в зависимости от размера коммунальных платежей и льготного статуса.

Монетизация льгот в Пермском крае проведена в соответствии с федеральным законодательством. Она не связана с увеличением тарифов на ЖКХ. Более того, если у льготника увеличиваются коммунальные платежи, то при наличии подтверждающих документов (квитанции на ЖКУ) ему будет сделан перерасчет и размер компенсации за ЖКУ будет увеличен.

Региональным льготникам компенсации за ЖКУ начисляются автоматически. А федеральные раз в год (раньше - каждые полгода) должны предоставлять необходимые документы, чтобы произвести перерасчет компенсации. Для перерасчета территориальные управления минсоцразвития льготников приглашают в индивидуальном порядке.

Чтобы упростить процедуру сбора информации о льготополучателях в Перми, краевое министерство соцразвития договорилось со службами доставки пенсий о следующем. Льготники, не обратившиеся за перерасчетом в 2010 году, которым на дом приносят пенсии, через специалистов этих служб могут передать необходимый для перерасчета компенсации пакет документов. В этом случае льготникам посещать соцзащиту не обязательно.

(по материалам газеты «Комсомольская правда» 01.02.2011)

На лекарства и путевки

С 1 января 2011 года льготники получили право на «разделение» медицинской части соцпакета - они смогут получать бесплатные лекарства

даже в том случае, если откажутся от санаторно-курортного лечения. До сих пор, напомним, эта льгота не делилась.

Но получить санаторную путевку год от года становилось все труднее - финансирование сокращалось. К тому же далеко не все, кто оставил за собой право на бесплатные лекарства, хотя и могут поехать в санаторий. Именно поэтому было много нареканий от ветеранов, которые и путевок не получали, но и отказаться от них в пользу денежной компенсации не могли, чтобы не потерять право на бесплатные лекарства. В декабре соответствующие поправки в закон были подписаны президентом, с 1 января 2011 года они вступили в силу.

Согласно этим поправкам, до 1 апреля льготники смогут еще раз сделать выбор, хотят ли они оставить за собой право получать и лекарства, и путевки, или выберут что-то одно (теперь это можно), или вовсе откажутся от соцпакета и будут получать его де-



нежный эквивалент. Если гражданин захочет поменять свою ситуацию с получением льгот, он должен обратиться в Пенсионный фонд. В дальнейшем такое решение будет автоматически пролонгироваться на последующий год. Согласно закону, ПФ должен внести коррективы в выплаты льготнику со следующего месяца с момента подачи заявления.

(по материалам «Российская газета-НЕДЕЛЯ» № 5222 (143))

По налогу на имущество физических лиц

На основании п. 2 ст. 4 Закона № 2003-1 налог на строения, помещения и сооружения не уплачивается пенсионерами, получающими пенсии, назначаемые в порядке, установленном пенсионным законодательством Российской Федерации.

При этом ограничения по применению налоговых льгот в зависимости от стоимости принадлежащего гражданам имущества и (или)

Сколько денег выделяет бюджет Пермского края на льготы

«Крепкий» бюджет 2011 года позволяет гарантировать исполнение всех социальных обязательств региона, повысить зарплату бюджетников, сохранить действующие на территории Пермского края льготы.

По результатам рассмотрения законопроекта о бюджете индексированы единовременные выплаты и льготы отдельным категориям граждан. В бюджет включены 7 млрд. руб., поступившие с федерального уровня: эти средства пойдут на поддержку льготников.

Сохранены льготы за услуги ЖКХ для пенсионеров с большим трудовым стажем - для этого в бюджете заложена «солидная» сумма в 770 млн. руб. Речь идет об очень большой группе жителей Прикамья - около 120 тыс. человек. К этой категории относятся люди, проработавшие не менее 35 лет (женщины) и 40 лет (мужчины), не имеющие статуса ветерана труда.

(по материалам газеты «АиФ-Прикамье» 24. П.2010 г.)

количества такого имущества Законом № 2003-1 не установлены.

Учитывая изложенное, пенсионеры, получающие пенсии, назначаемые в порядке, установленном пенсионным законодательством Российской Федерации, освобождаются от уплаты



налога на имущество физических лиц в отношении всех объектов, находящихся в их собственности.

(по материалам сайта <http://informatio.ru>)

Льготы - что нам должно государство

Кто имеет право на одновременное получение двух пенсий?

Ключевой закон: «О государственном пенсионном обеспечении», N 166-ФЗ от 15 декабря 2001 года, с последующими дополнениями и изменениями.

1. Граждане, ставшие инвалидами вследствие военной травмы: пенсия по инвалидности и трудовая пенсия по старости.
2. Участники ВОВ: пенсия по инвалидности и трудовая пенсия по старости.
3. Родители военнослужащих-призывников, погибших (умерших) во время военной службы или умерших вследствие военной травмы уже после увольнения. Им может быть назначена пенсия по случаю потери кормильца и трудовая пенсия по старости (инвалидности), либо пенсия по случаю потери кормильца и социальная пенсия.
4. Вдовы военнослужащих, погибших во время военной службы по призыву вследствие военной травмы, не вступившие в новый брак. Им тоже устанавливается пенсия по случаю потери кормильца и трудовая пенсия по старости (инвалидности), либо пенсия по случаю потери кормильца и социальная пенсия (за исключением социальной пенсии по случаю потери кормильца).
5. Граждане, награжденные знаком «Жителю блокадного Ленинграда». Им могут устанавливаться пенсия по инвалидности и трудовая пенсия по старости.
6. Члены семей погибших (умерших) космонавтов. Им могут устанавливаться пенсия по случаю потери кормильца и любая другая пенсия, установленная в соответствии с законодательством РФ (за исключением пенсии по случаю потери кормильца или социальной пенсии по случаю потери кормильца).

Что такое ежемесячные денежные выплаты (ЕДВ)?

Ключевой закон: N 122-ФЗ от 22 августа 2004 года, имеет длинное, сложное и незапоминающееся название, а потому его обычно называют законом «о монетизации льгот».

Действительно, этот закон сделал попытку отменить многие натуральные льготы, заменив их ежемесячной денежной выплатой (ЕДВ), которую граждане получают вместе с пенсией. ЕДВ устанавливается и выплачивается территориальным органом Пенсионного фонда РФ и индексируется один раз в год с 1 апреля в зависимости от уровня инфляции и возможностей

федерального бюджета.

Если гражданин одновременно имеет право на ЕДВ по двум разным нормативным актам, ему предоставляется только одна выплата по одному из оснований, по выбору гражданина (обычно та, что больше). Последняя индексация прошла с 1 апреля 2010 года.

Что такое дополнительное ежемесячное матобеспечение (ДЕМО)?

Ключевой документ: Указ Президента РФ от 30 марта 2005 года N 363 «О мерах по улучшению материального положения некоторых категорий граждан РФ в связи с 60-летием Победы в ВОВ 1941-1945 годов».

Этим указом президент установил ежемесячные выплаты - так называемое «дополнительное ежемесячное материальное обеспечение» (ДЕМО) - некоторым категориям ветеранов войны. ДЕМО выплачивается с 1 мая 2005 года. За пять лет эта выплата не индексировалась, то есть и сегодня ДЕМО выплачивается в сумме, определенной указом.

С 1 сентября 2005 года ДЕМО в размере 1000 рублей получают также инвалиды вследствие военной травмы, ранения, контузии, увечья или заболевания, полученных при защите Родины, в том числе в «горячих точках» на территории других государств, где велись боевые действия, или при исполнении иных обязанностей военной службы.

Опубликовано в РГ (Неделя)
N5199,2010г.

Льготы для членов семей умерших ветеранов

Ключевой Закон: «О ветеранах» N 5-ФЗ от 12 января 1995 года, ст. 21.

1. Преимущество при вступлении в жилищные, гаражные кооперативы, садоводческие некоммерческие объединения граждан.
2. Обеспечение за счет федерального бюджета жильем членов семей погибших (умерших) инвалидов и участников ВОВ, нуждающихся в улучшении жилищных условий (вне зависимости от времени постановления на учет и имущественного положения), членов семей погибших (умерших) инвалидов и ветеранов боевых действий, вставших на учет в качестве нуждающихся до 1 января 2005 года. Важно: жилье предоставляется один раз.
3. Сохраняется «прикрепление» к поликлинике, где семья ветерана лечи-

К СВЕДЕНИЮ ЖИТЕЛЕЙ

лась до его выхода на пенсию, а также внеочередное оказание медпомощи по программам госгарантий в федеральных и региональных учреждениях здравоохранения.

4. Оплата в размере 50 процентов общей площади жилых помещений (в коммунальных - жилой площади), в том числе членами семьи погибшего (умершего), совместно с ним проживавшими. Важно: эта льгота предоставляется вне зависимости от вида жилищного фонда.

5. Оплата в размере 50 процентов коммунальных услуг (водоснабжение, водоотведение, вывоз бытовых отходов, газ, электрическая и тепловая энергия - в пределах нормативов потребления, установленных органами местного самоуправления).

6. Если в доме нет центрального отопления - оплачивается 50 процентов топлива, приобретаемого в пределах норм, установленных для продажи населению. Важно: обеспечение топливом семей погибших (умерших) производится в первоочередном порядке.

7. При наличии медицинских показаний - преимущественное обеспечение санаторными путевками (по последнему месту работы погибшего, умершего).

Список «членов семьи» ветерана Великой Отечественной войны, на которых распространяются меры соцподдержки погибших и умерших инвалидов, участников ВОВ, ветеранов боевых действий.

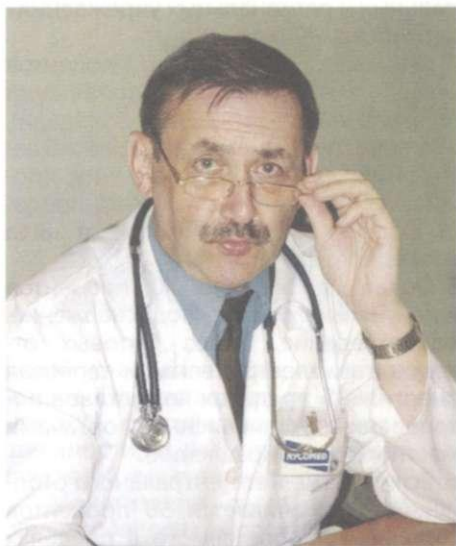
Ключевой Закон: «О ветеранах» N 5-ФЗ от 12 января 1995 года, ст. 21.

1. Нетрудоспособные родственники погибшего (умершего), состоявшие на его иждивении и получающие (имеющие право получить) пенсию по потере кормильца.
2. Родители погибшего (умершего) инвалида войны, участника ВОВ и ветерана боевых действий.
3. Вдовы инвалидов войны, участников ВОВ, не вступившие в повторный брак.
4. Супруга (супруг) погибшего (умершего) ветерана боевых действий, не вступившая (ий) в повторный брак и проживающая (ий) одиноко или с несовершеннолетним ребенком (детьми), или с ребенком старше 18 лет - инвалидом детства, или с ребенком до 23 лет, обучающимся на дневном отделении.

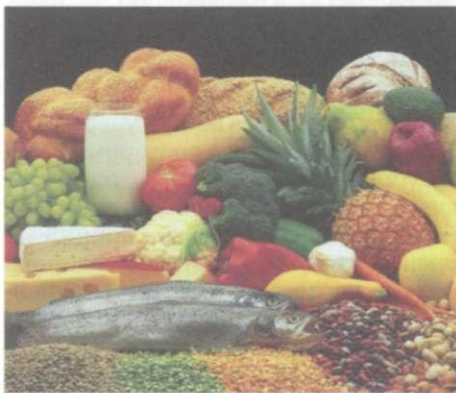
Ирина ИВЕНСКИХ:

Советы доктора Чазова

Как сохранить здоровье и молодость



Знаменитый Павлов считал, что ресурсы человеческого организма позволяют жить человеку до ста лет и дольше. Как же сохранить здоровье и долголетие? Наверное, над этим вопросом задумывается каждый из нас, независимо от возраста. Но только задумываться мало! Необходимо действовать, чтобы оставаться в отличной форме на долгие годы - уверен врач-кардиолог высшей категории Пермской краевой клинической больницы Сергей Чазов.



- Сергей Борисович, так что же нужно делать, чтобы оставаться здоровым и молодым?

- Давайте разделим все наши действия на несколько составляющих и поговорим отдельно о каждой из них. Это правильное питание, забота о здоровье, активный образ жизни и интеллектуальная активность. Начнем с правильного питания.

- Почему?

- Потому что сбалансированное правильное питание - залог успеха. Питайтесь так, чтобы разгрузить свои клетки, ешьте в меру - не много, но и не слишком мало. Если есть лишний вес, уменьшайте привычный объем пищи на треть. Питайтесь так, чтоб учитывать свои индивидуальные особенности, но рацион должен соответствовать возрасту. Если, начиная с 30-летнего возраста, регулярно включать в меню печенку и орехи, то первые морщинки появятся позднее.

Людам после 40 лет полезен бета-каротин, которого много в моркови. После 50 лет необходим кальций, он полезен для костей, а магний необходим для сердца, ешьте молочные продукты, твердые сыры.

Существуют сотни, а возможно, и тысячи веществ растительного происхождения, противостоящие болезням. Вот некоторые наиболее ценные продукты, употребление которых поможет сохранить здоровье. Например, соевые предотвращают рак молочной железы, эндометриоз и заболевания яичников, замедляют образование раковых клеток репчатый лук, лук-порей и зеленый лук, чеснок. Брокколи препятствует распространению канцерогенов (факторов, вызывающих рак). Апельсины богаты витами-

ном С Растительное масло - хороший источник витамина Е, который является потенциальным антиоксидантом. Орехи, семечки и зерновые - кладезь растительных волокон, ускоряющих продвижение пищи по кишечнику и не дающих канцерогенам нападать на живые клетки. Горох - хороший источник фолиевой кислоты, которая способствует формированию красных кровяных телец. Морепродукты, лук, яблоки - помогают снизить риски сердечных заболеваний.

- Если с питанием все понятно: просто нужно заставить себя правильно питаться, то на что нужно обращать внимание в первую очередь в плане здоровья?

- В первую очередь нужно обращать внимание на то, что беспокоит! Ну, а если вы чувствуете себя совершенно здоровым человеком, то, независимо от возраста, 1 раз в полгода необходимо посещать стоматолога, узких «женских» и «мужских» специалистов - гинеколога и уролога, а уже после 50-ти, конечно, обращать внимание на работу сердца и давление.

Артериальное давление - один из важнейших показателей функционирования организма, поэтому каждому человеку необходимо знать его



Берегите себя

Категория артериального давления	Систолическое (верхнее) артериальное давление мм рт. ст.	Диастолическое (нижнее) артериальное давление мм рт. ст.
Норма		
Нормальное	Менее 120	Менее 80
Повышенное нормальное	Менее 139	Менее 85-89
Гипертония		
1 степень (мягкая)	140-159	90-99
2 степень (умеренная)	160-179	100-109
3 степень (тяжелая)	Более 180	Более 110
Пограничная	140-149	Менее 90

Обратите внимание, что термины «мягкая», «пограничная», «тяжелая», «умеренная», приведенные в классификации, характеризуют только уровень артериального давления, а не степень тяжести заболевания больного.

величину. Чем выше уровень артериального давления, тем выше риск развития таких опасных заболеваний, как ишемическая болезнь сердца, инсульт, инфаркт, почечная недостаточность. Сегодня многие могут измерить свое давление в домашних условиях. Но самое главное - уметь грамотно «расшифровать» эти показатели. Поэтому предлагаю вашему вниманию следующую табличку-классификацию.

- Теперь давайте поговорим об активном образе жизни.

-Жизнь - это движение. Занимайтесь спортом, ведь даже 8 минут занятий физкультурой в день продлевают жизнь. Ходьба пешком укрепляет сердце и сосуды. Во время занятий физкуль-

турой высвобождаются гормоны роста, выработка которых сокращается после 30 лет. Занимайтесь зарядкой, танцами.

На отдыхе старайтесь вести активный образ жизни - лыжи, плавание. Начиная утро с контрастного душа: он не только взбодрит, но это отличная закаливающая процедура. Закаленные люди мало восприимчивы к аллергии и простудным заболеваниям.

Укрепляйте иммунитет: почаще гуляйте на свежем воздухе, проветривайте комнату. Продлить молодость и долголетие поможет температура в спальне во время сна - она не должна быть выше 18 градусов. Старайтесь высыпаться, ведь во время сна организм отдыхает, нормализуется кровяное давление, ускоряются процессы выздоровления. Во сне мозг перерабатывает информацию. Если утром вы просыпаетесь отдохнувшим и бодрым, значит, организм отдохнул во время сна.

-Вы выделили еще и интеллектуальную активность. Вы предполагаете, что активная работа мозга также позволит сохранить молодость и долголетие?

- Безусловно. Секрет долголетия в активной работе мозга. Не забывай-

Вниманию людей с ограниченными возможностями

Вам протягивает руку помощи Мотовилихинская районная организация Пермской краевой организации Всероссийского общества инвалидов. Если вам необходима юридическая помощь, консультации различных специалистов или вам просто одиноко - приходите к нам! От нас - практическая помощь в решении самых разных вопросов, кружки и клубы по интересам для детей и взрослых, от вас - желание жить полноценной жизнью и радоваться вместе с друзьями!

**Мы ждем вас по адресу:
ул. Дружбы 12, тел. 265-14-63,
часы работы с 10-00 до 16-00.**

те тренировать мозг. Разгадывайте различные кроссворды, sudoku, старайтесь считать в уме, а не на калькуляторе. Изучайте иностранные языки. Заставляя работать мозг, вы замедлите возрастную деградацию умственных способностей.

Прожить долго поможет и осознанная цель в жизни. Природе нужен человек действующий, не следует пассивно плыть по течению. Не держите в себе негативные эмоции, не относитесь к себе негативно, ведь не секрет, что негативные эмоции могут привести к различным заболеваниям, в том числе онкологическим. И наоборот, люди с высокой самооценкой, позитивным настроем в жизни реже страдают от стрессов и менее подвержены различным инфекциям.



Ирина ИВЕНСКИХ:

Испокон веков люди лечились целебными травами и растениями. Сейчас это становится все более популярным. И стар и млад лечится по народным рецептам. И причин этому несколько.

Во-первых, отвары, приготовленные по народным рецептам, не содержат никаких искусственных веществ: красителей, химикатов, которыми в последнее время напичканы все лекарства. Получается, что такие отвары не наносят вред организму.

Во-вторых, приготовление отваров и настоев из лечебных трав не ударит по кошельку в отличие от покупки аптечных лекарств, цены на которые завышены вдвое, а то и втрое. Отдавать половину пенсии или зарплаты на таблетки - это не дело.

В-третьих, приготавливая себе отвар, Вы всегда уверены в ингредиентах, тут не может быть подделки, как часто бывает с покупными лекарствами.

В-четвертых, некоторые народные рецепты могут быть гораздо эффективнее, чем привычные медикаменты, ведь в целебных травах собрана вся сила природы.

А самое главное, не будем забывать, что самую первую аптеку открыла для человека Природа и все старинные народные рецепты основаны на использовании именно трав.

Секреты народной медицины

- Для снятия острых болей, рекомендуют примочку с мятой (3 таб. аптечной прессованной мяты, 1 ст.л. шалфея, 200 мл. кипящей воды, настоять 15-20 мин., в настой смочить х/б ткань, приложить к больному суставу, прикрыть клеенкой, теплым шарфом на 25-30 мин.).
- Если «прострелило» спину, надо корень имбиря (продается в магазине) очистить и натереть на мелкой терке. Затем намазать спину растительным маслом и наложить кашицу из имбиря. Сверху покрыть компрессной бумагой, обмотать шерстяным платком и укрыть одеялом. Компресс оставить на ночь.



- Если боли мышечные или отдающие в ногу, руку, а также шейные боли, сопровождающиеся головной болью, головокружением, то Вам хорошо поможет примочка с валерианой и пустырником (по 2 ст. л. валерианы и пустырника на 200 мл. кипящей воды, настоять 15-20 мин.). Эта процедура не только снимет боли, но и успокоит, поможет при стрессе, бессоннице.

- Ваши боли давно перешли в разряд «проклятых» и «застарелых»? В таком случае Вам необходимы примочки с листьями крапивы. Их можно использовать в засушенном виде. В этом случае траву заливают небольшим количеством кипятка на 5-10 минут. Для лечения используют не отвар, как обычно, а сами листья. Их прикладывают к больному участку и накрывают хлопчатобумажной тканью и клеенкой. Такую примочку нужно делать 5-7 дней подряд по 15-20 минут. Используется она и для лечения суставных болей. Особенно хорошо делать эту процедуру после бани или местного разогревания (массаж, горчичники, грелка).

- При болях в спине помогает обыкновенный лопух. Свежие листья лопуха нужно приложить к больной спине ворсистой стороной вниз, прикрыть бумагой для компрессов, затем фланелью и оставить на ночь. Наутро боль понемногу отступает, но лучше делать такие компрессы несколько дней подряд.

- Для компресса можно также использовать распаренные листья лопуха. Сложите на столе друг на друга 6-8 листьев среднего размера светлой стороной вниз. На листья на 5 мин поставьте большую кастрюлю с кипятком. Получившуюся лепешку приложите к больному месту нижней стороной, что была ближе к столу, иначе можно получить сильный ожог. Сверху положите бумагу для компрессов и замотайте шерстяным платком. Держать компресс нужно не меньше двух часов. Делать его можно три раза в день, и даже оставлять на всю ночь. Лопухи можно заготовить и впрок, так как листья не теряют своих свойств, даже будучи высушенными. Зимой их просто размачивают в теплой воде.

- Для приема внутрь используют траву, обладающую противовоспалительным действием и способностью выводить из организма вредные вещества. Это почти все зеленые культуры: петрушка, укроп, сельдерей, спаржа, которые можно использовать свежими и в засушенном виде, как приправы или в отварах. Лист и плоды смородины, черники так же можно применять при заболеваниях позвоночника и суставов в любом виде. Все это прекрасные способы снятия болей, напряжения, стресса.

Здоровья и сил!

ПОЛЕЗНЫЕ РЕЦЕПТЫ



Для приготовления мазей и растирок подойдут «жгучие» растения. Можно измельчить 2 стручка горького красного перца и залить его 300 мл нашатырного спирта. Настаивать 2 недели в темном месте, ежедневно взбалтывая, растирать больные места движениями сверху. Еще для лечения радикулита пользуются настойкой тимьяна (в просторечии чабреца) на водке в соотношении 1:3.

Рецепт растирки от радикулита и прострела. На обыкновенной терке натереть по 300 г хрена и сырого картофеля. Хорошо размешать, прибавить 1 ст. ложку меда. Полученную смесь наложить лепешками толщиной в палец на смазанные жиром больные места, накрыть пленкой, закутать шерстяным платком. Держать компресс не меньше часа. Если с первого раза не поможет, то можно продлить лечение еще на 3-5 дней.



Метод лечения остеохондроза (состоит из трех этапов: выведение из организма солей, снятие воспаления и устранение болевого симптома). Соли (оксалаты) можно вывести из организма, принимая отвар из корня петрушки. Надо тщательно вымыть и нарезать тонкими кружками 2 толстых корня петрушки, положить в эмалированную кастрюлю, залить 1,5 стакана кипятка, прокипятить в течение 15 мин и дать настояться полчаса. После этого отжать сырье и процедить. Отвар разделить на 3 порции и пить 3 раза в день за полчаса до еды. Каждый день нужно готовить свежий отвар.

От болей при остеохондрозе помогает такая мазь. Надо взять несколько листьев алоэ, промыть и пропустить их через мясорубку. К 50 г сока алоэ добавить 100 г меда и 150 мл водки, хорошо перемешать, положить в баночку и закрыть крышкой. Готовый состав можно хранить долгое время в темном месте. Компрессы делать на ночь, потом укутаться теплым платком. Если за один день не станет легче, то можно провести еще 3-4 сеанса



При остеохондрозе помогает «Тибетский чай». Нужно взять по 100 г ромашки, зверобоя, бессмертника, березовых почек и листа земляники. Сырье измельчить, смешать и 2 ст. ложки сбора залить 400 мл крутого кипятка. Настаивать в термосе ночь, затем процедить. Принимать утром после завтрака по 200 мл. Плюс этого отвара - можно лечиться всей семьей сразу.



**P.S. Старшее поколение -
наша главная
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.**

Ирина ИВЕНСКИХ

