

ВАШ СЕМЕЙНЫЙ СОВЕТЧИК

16+

САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА!

НАРОДНЫЙ СОВЕТ

№ 37 / 3–9 сентября 2019 г.

ЛИДЕР
продаж*

ПРИ КАКИХ СИМПТОМАХ ВЫЗЫВАТЬ «СКОРУЮ»

стр. 16

РЕАЛЬНО ЛИ СДАТЬ
ТОВАР В МАГАЗИН
БЕЗ УПАКОВКИ?

стр. 10

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ
ОТ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО
ВАМПИРА

стр. 22



РЕЦЕПТЫ
ХРУСТЯЩЕЙ
КАПУСТКИ

стр. 18–19

ВОСПАЛЕНИЕ ПОЧЕК:
ОСОБЕННОСТИ
ЛЕЧЕНИЯ

стр. 14



ДЕТСАД: ЗА ЧТО ДОЛЖНЫ ПЛАТИТЬ РОДИТЕЛИ

стр. 11

ЧТО ЖЭК ОТРЕМОНТИРУЕТ В КВАРТИРЕ БЕСПЛАТНО

стр. 2–3

МАЛИНА НА БРЕВНАХ: УРОЖАЙ ПОРАДУЕТ!

стр. 21

ЧТО МОГУТ ОТРЕМОНТИРОВАТЬ В

Ответственность за содержание квартир и общего имущества в доме несут собственники помещений.

Они ежемесячно перечисляют плату управляющей компании (УК). Она же в свою очередь за эту сумму выполняет услуги и работы по содержанию дома и его текущему ремонту. Отдельно собственники собирают деньги на капитальный ремонт дома.

Таким образом, УК должна делать текущий ремонт общего имущества в доме, не взимая за это дополнительной платы сверх ежемесячных платежей. А капитальный ремонт общего имущества проводится в зависимости от способа сбора денег (за счет регионального фонда, за счет финансов собственного счета дома или за счет дополнительно собранных средств, если собственники так решат).

Личное имущество собственников УК ремонтировать не обязана. Требовать от коммунальщиков бесплатного ремонта – затея бесполезная. В этом откажут или предложат заплатить дополнительно.

Но общедомовое имущество находится не только за пределами квартиры. В самой квартире оно тоже есть. Поэтому важно знать, что в квартире ваше собственное, а что общедомовое, за которое отвечает УК.

§ Ст. 210 Гражданского кодекса РФ

§ Ч. 3 ст. 30, ст. 39 Жилищного кодекса РФ (ЖК РФ)

КРЫША И ФАСАДЫ

Крыша и фасады – это общедомовое имущество. УК должна ухаживать за ними и проводить периодические проверки – следить, чтобы не появились трещины, которые могут привести к протечкам, гниению конструкций и прочим проблемам.

Если УК не уследила и крыша все же протекла, нужно вызвать представителя компании, составить акт, потребовать ремонта крыши и возмещения вреда пострадавшей квартире.

То же самое с фасадом, в том числе межпанельными швами. Если в квартире повышенная влажность, стены стали мокрыми или проступила плесень, возможно, межпанельные швы со временем потеряли герметичность. Сообщайте в УК, требуйте проверки и устранения проблемы. За пострадавший в квартире ремонт тоже должна отвечать компания, не уследившая за состоянием дома.

Если коммунальщики отказываются возмещать убытки, идите в суд. Там еще можно будет потребовать возмещения своих затрат на юридические услуги и независимую экспертизу (но возместят только если дело будет выиграно).

§ Пп. «б», «в» п. 2 Правил содержания общего... (утв. Постановлением Правительства РФ от 13.08.2006 г. № 491) (далее Правила)

КСТАТИ!

Приквартирные секции в подъезде (тамбуры) – это тоже общее имущество всего дома. Так что протекшую там крышу должна ремонтировать УК, а не жильцы секции.

вадет в ремонте, жалуйтесь в прокуратуру, жилищную инспекцию, МЧС. За халатное отношение к такому опасному вопросу УК могут привлечь к серьезной ответственности.

Опасный балкон УК и контролирующие органы вправе законсервировать и запретить туда выход до устранения проблемы.

§ Пп. «в» п. 2 Правил



Личное имущество коммунальщики ремонт

ИНЖЕНЕРНЫЕ СИСТЕМЫ

УК и другие обслуживающие дом организации отвечают за общедомовые инженерные коммуникации. **Это все трубы, которые входят в квартиру, до первого запорного вентиля.** Сам запорный кран – тоже под ответственностью коммунальщиков. За остальную квартирную разводку отвечают сами жильцы.

В законе нет однозначного ответа на вопрос: относится радиатор отопления в квартире к общему имуществу или к имуществу собственника квартиры. Если дело доходит до суда, чаще всего суды приходят к выводу, что радиатор считается общим имуществом только в том случае, если перед ним на ответвлении от стояка нет вентиля. Если же вентиль есть – радиатор считается имуществом собственника жилья.

§ П. 5, 6 Правил

§ Определение Верховного суда РФ от 24.11.2009 г. № КАС09-547

КСТАТИ!

В домах коридорного типа жильцам принадлежат только комнаты. Кухни, туалеты, душевые, прачечные и коридоры – общее имущество. Ремонтировать это все должна УК, в том числе сантехнику, половые покрытия и т.д.

БАЛКОНЫ

В состав общедомового имущества включен не весь балкон, а только балконная плита, по сути – основание балкона. Она находится в ведении УК.

За остальные части балкона (ограждение, козырек, остекление и т.д.) ответственность несет собственник квартиры.

Если плита повреждена, а УК отказы-

КВАРТИРЕ БЕСПЛАТНО



Собственников
ремонтить не обязаны

ВАЖНО!

Когда повреждения общего имущества значительные и требуется капитальный ремонт, а текущим проблема не решится – этот вопрос выносится на общее собрание собственников. Тут может потребоваться дополнительный сбор денег, если по программе капремонт дома еще не скоро. В таком случае платить должны все собственники, а не только квартира, где проблема непосредственно проявляется (не только жители верхнего этажа, у которых течет с потолка).

Собранную сумму можно будет учесть в счет будущих платежей в фонд капремонта, т.е. на определенный период собственники смогут освободить себя от части взносов на капремонт. Но сделать это можно будет только если программа капитального ремонта дома предусматривает те работы, на которые были собраны деньги.

ЕСЛИ ЖИЛЬЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ

Муниципальные квартиры жильцы занимают по договорам соцнайма. Собственниками таких квартир являются муниципалитеты.

Собственники отвечают за капитальный ремонт жилья, а наниматели за текущий. **Но конкретный перечень работ, которые в квартире обязана делать каждая сторона, прописывается в договоре соцнайма.**

§ Ст. 65, 67 Жилищного кодекса РФ

Часто у нанимателей возникают споры с муниципалитетами по полной замене электропроводки в квартире, замене пришедших в негодность радиаторов отопления (которые не относятся к общему имуществу), и установке счетчиков. Суды, как правило, относят эти работы к капитальным и возлагают траты на собственников.

Но нанимателю однозначно придется платить самому за:

- окраску и оклейку стен, потолков, полов;
- окраску дверей, подоконников, оконных переплетов с внутренней стороны, радиаторов;
- замену оконных и дверных приборов;
- ремонт внутриквартирного инженерного оборудования (электропроводки, холодного и горячего водоснабжения, теплоснабжения, газоснабжения).

§ Типовой договор социального найма... (утв. Постановлением Правительства РФ от 21.05.2005 г. № 315)

Главная ошибка нанимателей – они требуют капремонта квартиры от УК. Но УК обязана выполнять лишь работы с общим имуществом. За внутриквартирное имущество она не отвечает, нужно идти в администрацию.

ВАЖНО!

Муниципалитет не компенсирует деньги за замену радиатора, который можно было отремонтировать. Также не возместят стоимость полной замены электропроводки в квартире, если можно было обойтись частичным восстановлением. Поэтому не торопитесь снимать вышедшее из строя оборудование и покупать новое. Для начала потребуйте от администрации проверки их состояния. Конечно, если речь идет не о критических ситуациях, которые угрожают жизни и здоровью жильцов, когда действовать нужно немедленно!

КОММУНАЛЬЩИКИ

НЕ ОБЯЗАНЫ РЕМОНТИРОВАТЬ:

- индивидуальные счетчики;
- любое сантехническое оборудование в квартире (смесители, ванны, раковины, унитазы и т.д.);
- квартирную электроразводку и розетки;
- газовые и электрические плиты;
- иное имущество, которое обслуживает одну квартиру.

КСТАТИ!

Местные власти могут ввести для своих льготников особые меры поддержки – субсидии на ремонт жилья, замену сантехники или счетчиков. За подробностями идите в местную администрацию.

Еще на ремонт в квартире можно попробовать получить адресную социальную помощь – деньги, строительные и отделочные материалы, сантехнику. Ее дают людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации (льготный статус не обязателен). Решение о назначении такой индивидуальной помощи принимает администрация.

НЕДОСТАТКИ В НОВОСТРОЙКАХ

Недостатки, которых в момент приема квартиры не было (или они не были заметны), можно устранить за счет застройщика. Срок, в течение которого можно предъявить свои претензии, прописан в договоре. Но в любом случае он не может быть менее 5 лет. Исключение составляет технологическое и инженерное оборудование дома. Минимальный срок для него – 3 года.

Если застройщик не реагирует на претензии, обращайтесь в суд. Также можно обратиться в специализированные органы, которые занимаются контролем сферы долевого строительства. Узнать, какой орган отвечает за эти вопросы, можно в местной администрации.

§ Ст. 7 Федерального закона от 30.12.2004 г. № 214-ФЗ «Об участии в долевом строительстве...»



На вопросы
отвечает юрист
Юлия КНАЦ

КТО РЕМОНТИРУЕТ КОТЕЛ ОТОПЛЕНИЯ?

? У нас новый дом, 3 года живем. В одном цокольном этаже котел отопления выведен на улицу, в другом подъезде – у каждой квартиры свой маленький котел отопления. На общем собрании было решено, что жильцы цокольного этажа должны оплачивать техническое обслуживание и ремонт котла за свой счет. Большой котел сломался, два месяца мы находимся без горячей воды. Мне 71 год, есть семья с 3 детьми. Я так понимаю, что котел находится на балансе управляющей компании (УК), значит, она и должна ремонтировать его. Правоммерно ли, что собрание жильцов решает повесить ремонт и техобслуживание на нас?
Галина Константиновна, г. Ростов

! Все собственники в многоквартирном доме несут расходы по содержанию общего имущества пропорционально своим долям. Но закон допускает изменение этого правила на общем собрании. Там расходы отдельных собственников можно увеличить или уменьшить в зависимости от обстоятельств (от назначения жилых и нежилых помещений, технического оснащения этих помещений, их расположения в доме и т.д.). **Но главное условие: изменение**

В некоторых случаях общее собрание собственников жилья может повлиять на трактовку закона



размера платы не должно быть слишком разным для собственников одной категории. Конституционный суд подтвердил, что такой подход к распределению расходов полностью соответствует Конституции РФ.

§ Ст. 158 Жилищного кодекса РФ

§ Постановление Конституционного суда РФ от 29.01.2018 г. № 5-П «По делу о проверке конституционности положений ст. 181.4 и 181.5 Гражданского кодекса РФ и ч. 1 ст. 158 Жилищного кодекса РФ...»

Если общий котел обслуживает только квартиры цокольного этажа, а остальные квартиры в доме име-

ют индивидуальные котлы, то обязанность содержания общего котла жильцами цокольного этажа вполне обоснованна. Но если им пользуется весь подъезд, а траты несут только жильцы цокольного этажа, логика решения собрания собственников непонятна. Вы можете постараться оспорить его в суде. Еще один вариант – подать обращение в жилинспекцию или прокуратуру.

Что же касается ремонта котла, нужно обратиться в УК и потребовать разъяснений, почему до сих пор не сделан ремонт за счет средств, перечисляемых собственниками на эти нужды. В прокуратуру и жилинспекцию вы можете подать жалобу на бездействие УК в решении вашего вопроса.

ХОРОШИЕ НОВОСТИ

С конца июля управляющим компаниям и ТСЖ запрещено передавать долги жильцов коллекторским организациям. Нововведения не освобождают потребителя от обязанности платить по счетам. Но теперь за просроченными платежами не придут коллекторы.

Кроме того, в Жилищный кодекс РФ (ч. 1 ст. 162) внесено четкое указание, что **перекладывание долгов на соседей недопустимо**. Каждый собственник самостоятельно исполняет обязанности по договору управления многоквартирным домом, включая внесение платы за жилье и коммунальные услуги, и не отвечает по обязательствам других собственников помещений.

§ Федеральный закон от 26 июля 2019 г. № 214-ФЗ

Также в конце июля вступил в силу закон об ипотечных каникулах. Он поможет заемщикам, которые оказались в трудной ситуации, и ипотека стала для них обременительной. Теперь они могут полгода не платить ипотеку или уменьшить свои платежи на этот срок.

Каникулы – это не списание долга, а отсрочка. Сумма ипотеки не уменьшается. Ее все равно нужно будет всю выплатить. Заемщику просто предоставляется время разобраться со своими трудностями.

У программы есть некоторые условия и ограничения. Например, каникулы можно взять, если кроме ипотечного, другого жилья у заемщика нет. Доли жилых помещений, которые меньше нормы предоставления, не учитываются.

Еще одно новшество – доли в квартире теперь можно продавать

без нотариуса. Но обязательное условие – продаваться должны все доли сразу. Если долю продает только один собственник, нотариальное заверение по-прежнему обязательно.

Правило вступило в силу с 31 июля.

§ Федеральный закон от 1 мая 2019 г. № 76-ФЗ

Многодетные семьи теперь могут получить от государства 450 тысяч рублей на погашение ипотеки. Деньги дадут семьям, в которых третий или последующий ребенок родился с 2019-го по 2022 год. Заключить ипотечный договор нужно до 1 июля 2023 года. Кредит может быть оформлен на квартиру, жилой дом, земельный участок под ИЖС.

§ Федеральный закон от 3 июля 2019 г. № 157-ФЗ

ПРЕДПРИЯТИЕ ЛИКВИДИРУЮТ. ЧТО ПОЛУЧАТ СОТРУДНИЦЫ В ДЕКРЕТЕ?



На вопросы отвечает юрист **Сергей ЕРИН**

? Я нахожусь в декретном отпуске (ребенку 5 месяцев). Позвонили с моей работы и сказали, что мне нужно написать заявление об увольнении в связи с ликвидацией предприятия. Предупредили, что все выплаты будут прекращены. Как мне поступить? И могут ли меня уволить по закону, если я в декретном отпуске? Светлана, Новгородская обл.

! К сожалению, вы действительно можете потерять работу на законном основании. Ведь увольнение декретницы в связи с ликвидацией предприятия считается исключительным случаем расторжения трудового договора.

§ Ч. 6 ст. 81, ст. 261 Трудового кодекса РФ

Решение суда о признании организации банкротом не всегда означает ее последующую ликвидацию (может быть принято решение о финансовом оздоровлении). Поэтому, возможно, действия вашего работодателя преждевременны. В любом случае **подписывать заявление об увольнении вам не стоит**. При ликвидации предприятия работодатель должен заплатить вам

Если молодая мама работала на предприятии, которое ликвидируется, пособие по уходу за малышом она все равно будет получать



выходное пособие, как и другим работникам. При увольнении работника, находящегося в отпуске по уходу за ребенком, расчет среднего заработка для выплаты выходного пособия производится, исходя из заработной платы, начисленной за 12 календарных месяцев, предшествующих месяцу наступления декретного отпуска.

§ Ст. 139 Трудового кодекса РФ

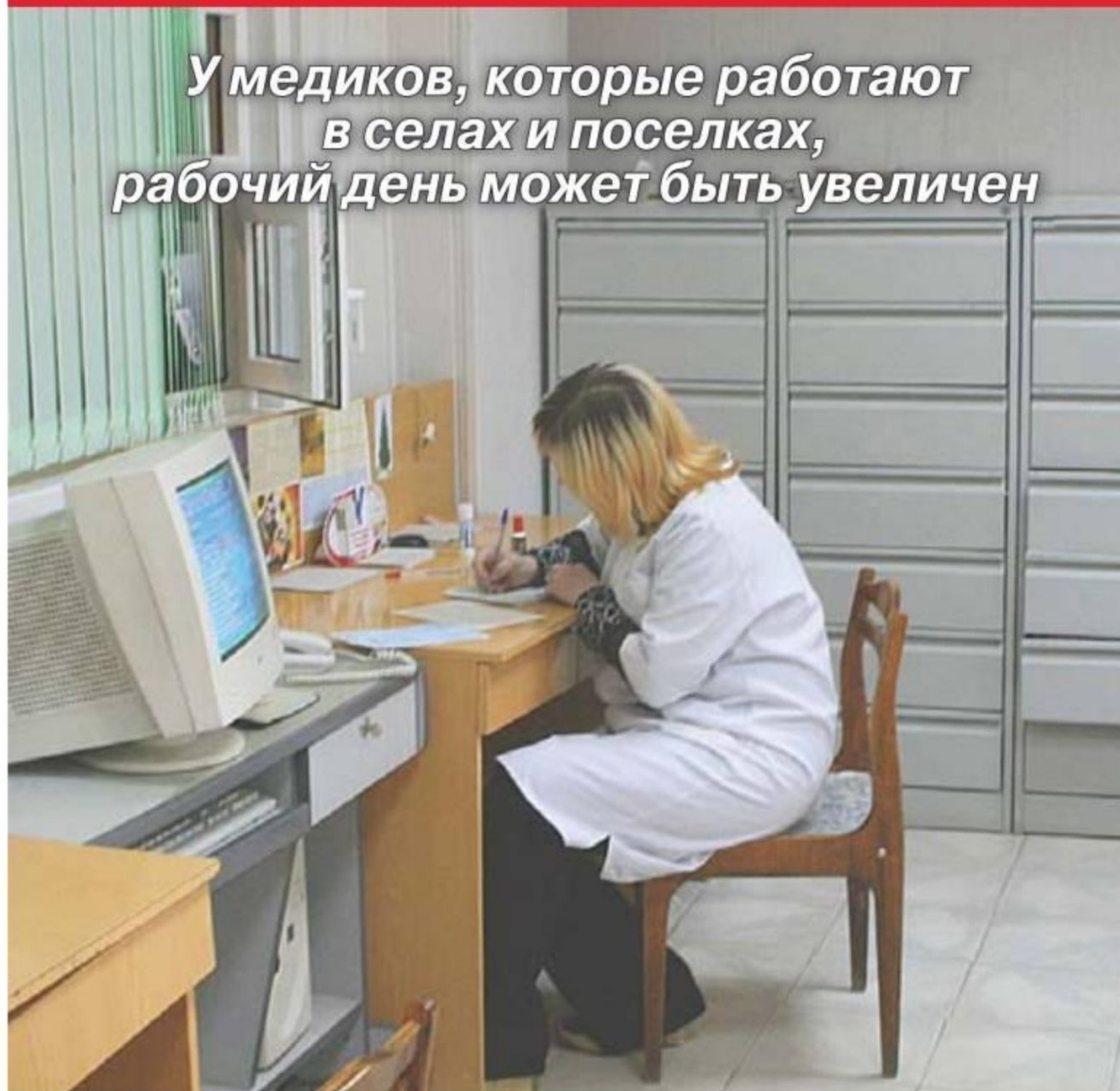
§ П. 6 Положения об особенностях порядка исчисления средней заработной платы, утв. Постановлением Правительства РФ от 24.12.2007 г. № 922

После ликвидации организации **право на пособие по уходу за ребенком сотрудницей не утрачивается**, но ответственность за выплаты переходит к Фонду социального страхования (ФСС).

§ Абз. 5 ч. 1 ст. 13 Федеральный закон «О государственных пособиях гражданам, имеющим детей» от 19.05.1995 г. № 81-ФЗ (последняя редакция)

Вам нужно взять копии приказа о предоставлении отпуска по уходу за ребенком и справки о компенсациях заработка в связи с деторождением – они пригодятся для переоформления.

СКОЛЬКО ДЛИТСЯ РАБОЧИЙ ДЕНЬ МЕДИКА?



У медиков, которые работают в селах и поселках, рабочий день может быть увеличен

? В нашей поликлинике открылся кабинет «Справка в один шаг», меня назначили там работать. Рабочий день составляет 7 ч 42 мин. Раньше я работала в Москве, там рабочий день на такой же позиции 6 ч. Работа очень трудная, не зря рабочий день в Москве короче. Есть ли какой-то норматив? Раиса Алексеевна, п. Малаховка, Московская обл.

! Для медицинских работников устанавливается **сокращенная продолжительность рабо-**

чего времени не более 39 ч в неделю (7 ч и 42 мин в день укладываются в этот норматив).

§ Ст. 350 Трудового кодекса РФ

В зависимости от должности и специальности продолжительность рабочего времени медицинских работников определяется Правительством РФ.

Для медицинских работников организаций здравоохранения, работающих в сельской местности и в поселках городского типа, **продолжительность работы может увеличиваться** по решению Правительства РФ, принятому с учетом мнения общероссийского профессионального союза и объединения работодателей.



На вопросы отвечает
специалист
по пенсионному праву
Марина БУЛАНОВА

КАКУЮ КОМПЕНСАЦИЮ ПЛАТЯТ ПРИ ПЕРЕЕЗДЕ С СЕВЕРА

? *Всю жизнь прожили на Крайнем Севере, а теперь, когда вышли с мужем на пенсию, хотим перебраться всей семьей в теплые края, поближе к морю. У нас есть дочь, она инвалид. Слышала, что мы можем рассчитывать на какую-то помощь от государства в этом вопросе. Расскажите подробнее, о чем конкретно идет речь? А.С. Варова, Иркутская обл.*

! Если вы планируете переселиться в другой регион России, то вам нужно знать, что **вы имеете право переехать за счет государства. Однако возмещение расходов на переезд с территорий Крайнего Севера полагается не всем пенсионерам.** Рассчитывать на получение такой компенсации могут пенсионеры, которые:

- получают страховую и/или государственную пенсию;
- не работают.

Оба эти требования должны соблюдаться одновременно.

Также государство берет на себя расходы по переезду родственников-иждивенцев, пенсионеров. **Иждивенцами считаются:**

- нетрудоспособные супруги;
- дети (в том числе приемные), опекаемые, а также сестры/братья, внуки, если они младше 18 лет;
- дети, братья и сестры, внуки, которые учатся очно, но не старше 23 лет;
- дети, братья и сестры, внуки старше 23 лет, если до их 18-летия им был присвоен статус инвалидов, они живут с пенсионером и полностью им содержатся, либо помощь пенсионера для них – основной постоянный источник средств.

ВАЖНО!

Братья, сестры, внуки признаются членами семьи пенсионера только при условии, что у них нет трудоспособных родителей.

§ Ст. 4, 35 Закона РФ от 19.02.1993 г. № 4520-1 «О государственных гарантиях и компенсациях для лиц, работающих и...»



Некоторые категории пенсионеров могут перебраться в другой регион за счет государства

ЧТО ОПЛАТЯТ

Проезд. При переезде в другой регион переселенцам возмещаются расходы на проезд в поездах, самолетах российских авиакомпаний (если нет ж/д сообщения), водном транспорте, междугородний автобус. В расчет берут самые недорогие билеты, т.е. проезд в бизнес-классе не оплатят.

Провоз имущества. Провоз багажа возместят в размере не более одной тонны на каждого выезжающего и пяти тонн на всю семью. При перевозке багажа автомобильным или водным транспортом их стоимость компенсируется в размере, не превышающем тарифы подобной услуги ж/д транспортом.

Авиадоставка багажа компенсируется в полном размере только до ближайшей к покидаемому населенному пункту железнодорожной станции либо ближайшего речного или морского порта, который в момент переезда открыт для навигации. И то при условии, что на прежнем месте проживания или на некоторых участках маршрута следования отсутствуют другие виды транспорта (ж/д, водный, автомобильный).

Чтобы подтвердить стоимость расходов на проезд и провоз багажа, нуж-

но предъявить проездные документы с указанными в них ценой и категорией проезда, выданные перевозчиком или его агентом.

Если пенсионер и его семья переезжали и/или перевозили багаж личным автотранспортом, с целью подтверждения расходов следует сохранить и предоставить полученные при покупке топлива на АЗС кассовые чеки. Однако возместятся не все такие расходы.

Документы, свидетельствующие о стоимости переезда, переселенцам следует подавать в Пенсионный фонд РФ по новому месту жительства.

ВАЖНО!

Возмещаются исключительно фактически понесенные переселенцем расходы. То есть заранее, до переезда, авансом, компенсация не делается. Все расходы пенсионер оплачивает самостоятельно. И только после переезда, регистрации и постановки на пенсионный учет на новом месте жительства, можно претендовать на компенсацию.



На вопросы отвечает юрист
Андрей РАЗБОРОВ

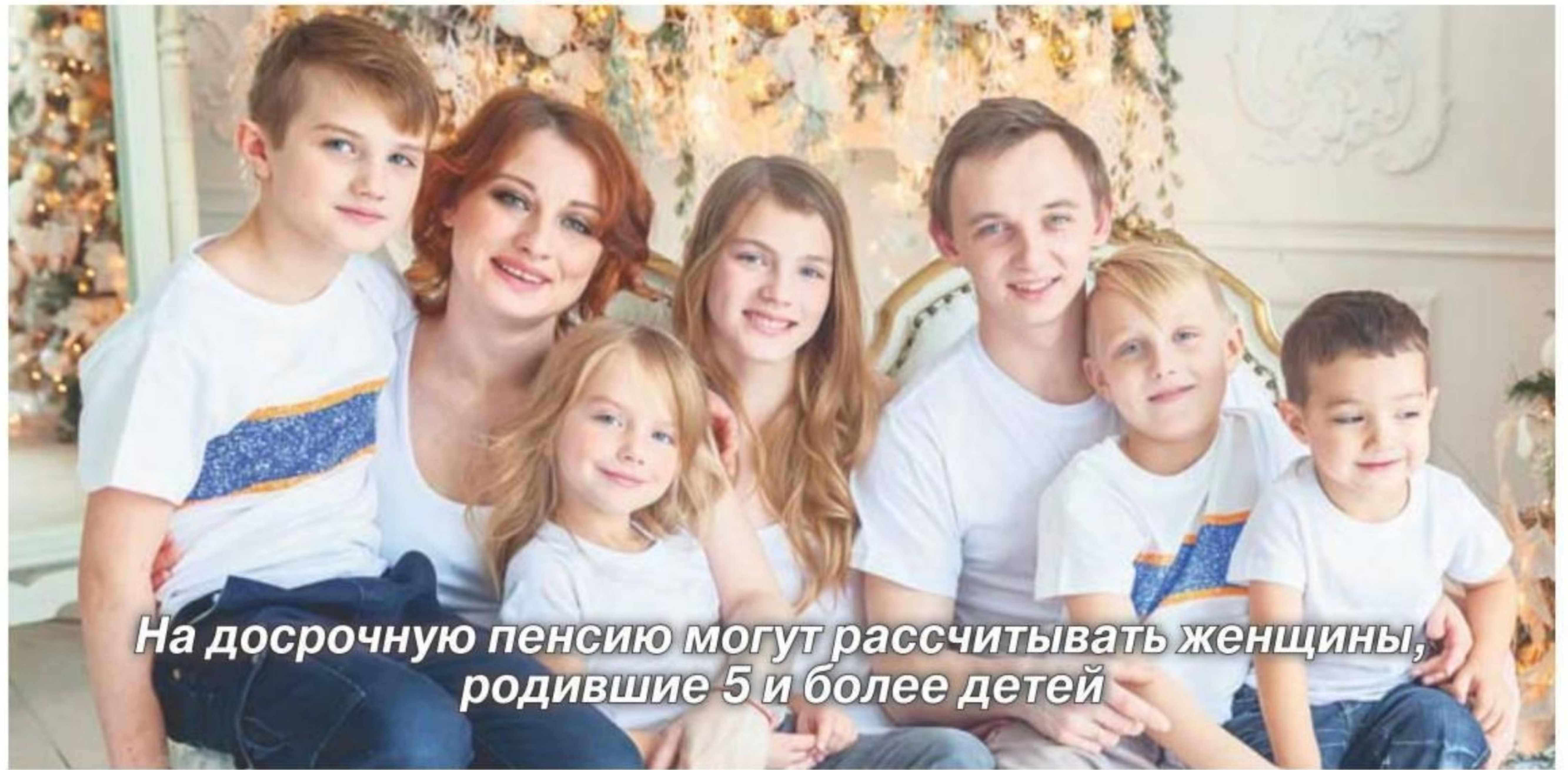
ВО СКОЛЬКО ЛЕТ УЙДЕТ НА ПЕНСИЮ МНОГОДЕТНАЯ МАМА

? *Моя знакомая брала под опеку одного ребенка. У нее еще четверо своих детей. В каком возрасте она пойдет на пенсию? Может ли она пойти на пенсию в 50 лет? Альбина, г. Белгород*

! Нет, к сожалению ваша знакомая не сможет уйти на пенсию в 50 лет.

По закону женщинам, родившим пять и более детей и воспитавшим их до достижения ими возраста 8 лет, достигшим возраста 50 лет, если они имеют страховой стаж не менее 15 лет может быть назначена досрочно страховая пенсия по старости. При этом необходимо, чтобы у мамочки был индивидуальный пенсионный коэффициент (ИПК) не ниже:

- 16,2 в 2019 г.;
- 18,6 в 2020 г.;
- 21 в 2021 г.;
- 23,4 в 2022 г.;



На досрочную пенсию могут рассчитывать женщины, родившие 5 и более детей

- 25,8 в 2023 г.;
- 28,2 в 2023 г.;
- 30,0 с 2024 г.

Женщина должна именно родить пятерых детей. Взятые под опеку дети не учитываются.

Ваша знакомая имеет право пойти на пенсию только в 56 лет, если она воспи-

тала этих четырех детей до достижения ими возраста 8 лет и имеет страховой стаж не менее 15 лет. При этом ИПК должен соответствовать значению, приведенному слева.

§ Ст. 32 Федерального закона № 400-ФЗ от 28.12.2013 г. «О страховых пенсиях»

КАК ПОДТВЕРДИТЬ РАБОТУ В СЕВЕРНОМ РЕГИОНЕ

? *Пенсионный фонд (ПФ) не зачисляет два года работы в Норильске охранником в Таймырском детективном бюро. Основание – нет отметки региона принадлежности. А мне не хватает как раз этих лет работы для льготной северной пенсии. Что-то можно сделать в этой ситуации? Раис Галимов*

! Если ПФ необоснованно отказал в назначении досрочной пенсии, то есть смысл обратиться в районный суд с исковым заявлением о признании такого отказа незаконным и требованием назначить досрочную пенсию с момента обращения с соответствующим заявлением в ПФ.

Вам нужно доказывать в суде, что вы действительно работали на Крайнем Севере в этот период времени. Такими доказательствами может быть трудовая книжка с записями о работе в этом детективном бюро, выписка из Единого государственного реестра

юридических лиц на это детективное бюро, в которой будет указан юридический адрес бюро и его филиалов. Кроме того, в самом трудовом договоре может быть указано место вашей работы (т.е. г. Норильск).

Также вы можете найти свидетелей, которые подтвердят факт работы в Норильске. Для этого попросите их присутствовать на суде.

Помимо этого в качестве доказательств можно представить и другие документы, свидетельствующие о том, что в этот период времени, работая в детективном бюро, вы находились в г. Норильске: листки нетрудоспособности, выданные Норильскими учреждениями здравоохранения, платежи за квартиру и т.п.

Кстати, подробно о том, как судиться с ПФ вы можете прочитать в нашем журнале «Всё про пенсии», который уже продается в газетных киосках.

УЖЕ В ПРОДАЖЕ!



Как увеличить выплаты

Кому положены доплаты и льготы

Кто уйдет на пенсию досрочно

НЕ ЗАБУДЬТЕ КУПИТЬ!



На вопросы
отвечает адвокат
Владимир ЧИКИН

ПОЛОЖЕНА ЛИ ПЕНСИЯ ПО ПОТЕРЕ КОРМИЛЬЦА РЕБЕНКУ МАТЕРИ-ОДИНОЧКИ?

? Есть ли такое положение, что если у мамы-одиночки нет хотя бы одного собственного родителя, то ее ребенок может получать пенсию по потере кормильца? Татьяна, Архангельская обл.

! Условия назначения пенсии по потере кормильца **четко прописаны в законе**. А именно: ребенок, не достигший восемнадцати лет, может получать такую пенсию в следующих случаях:

1 если его отец, на иждивении которого он состоял, **умер или безвестно отсутствует** (и это подтверждено решением суда);

2 если его дедушка, на иждивении которого он состоял, умер или безвестно отсутствует; при этом внук может получать пенсию по потере кормильца, если у него нет трудоспособных родителей.

§ Ст. 10 Федерального закона «О страховых пенсиях»

Таким образом, **если невозможно подтвердить**, что ребенок состоял на



Если ребенок не находился на иждивении умершего, то пенсию ему не назначат

иждивении покойного дедушки или бабушки, а родителей у него нет либо они

нетрудоспособны, **пенсию по потере кормильца он получить не может.**

МОЖНО ЛИ УМЕНЬШИТЬ РАЗМЕР АЛИМЕНТОВ?

? *Сын с невесткой развелись, остался ребенок 7 лет. Сначала сын давал ей деньги на содержание ребенка в размере 5 тыс. руб. Расписку не брал. Потом бывшая жена стала требовать через суд 12 166 р. (прожиточный минимум на ребенка в Красноярском крае). Суд встал на ее сторону. Проблема в том, что у сына сейчас нет такого заработка, у него зарплата официально 3000 р. Он разносит газеты по 2 часа в день. Еле нашел работу после болезни. Предоставил в суд справку 2НДФЛ о зарплате, судья не принял ее, потому что на ней нет печати. Я не понимаю, почему суд хочет повесить все содержание ребенка только на моего сына, ведь за него отвечают оба родителя? Татьяна Николаевна, г. Камск, Красноярский край*

! Алименты в твердой денежной сумме **взыскиваются, если**

отец-ответчик имеет нерегулярный заработок либо если он получает доход в натуре или в иностранной валюте. Кроме того, алименты в твердой сумме присуждаются, если у отца вообще отсутствует заработок, а также в других случаях, когда взыскать алименты в доле от дохода невозможно.

§ Ст. 83 Семейного кодекса РФ

Очень часто алименты в твердой денежной сумме **«привязываются» к величине прожиточного минимума.** Растет прожиточный минимум – растет и сумма взыскиваемых алиментов.

Алименты выплачивает тот родитель, который живет отдельно от ребенка. Эти деньги идут на то, чтобы содержать несовершеннолетнего. Если бы ребенок проживал с отцом, алименты взыскивались бы с проживающей отдельно матери. Это справедливо и законно.

Решение о взыскании алиментов ваш сын может обжаловать в вышестоящей

судебной инстанции. Там можно привести довод о том, что представленная им **справка 2НДФЛ даже без печати действительно подтверждает размер полученного дохода** и печать на ней необязательна.

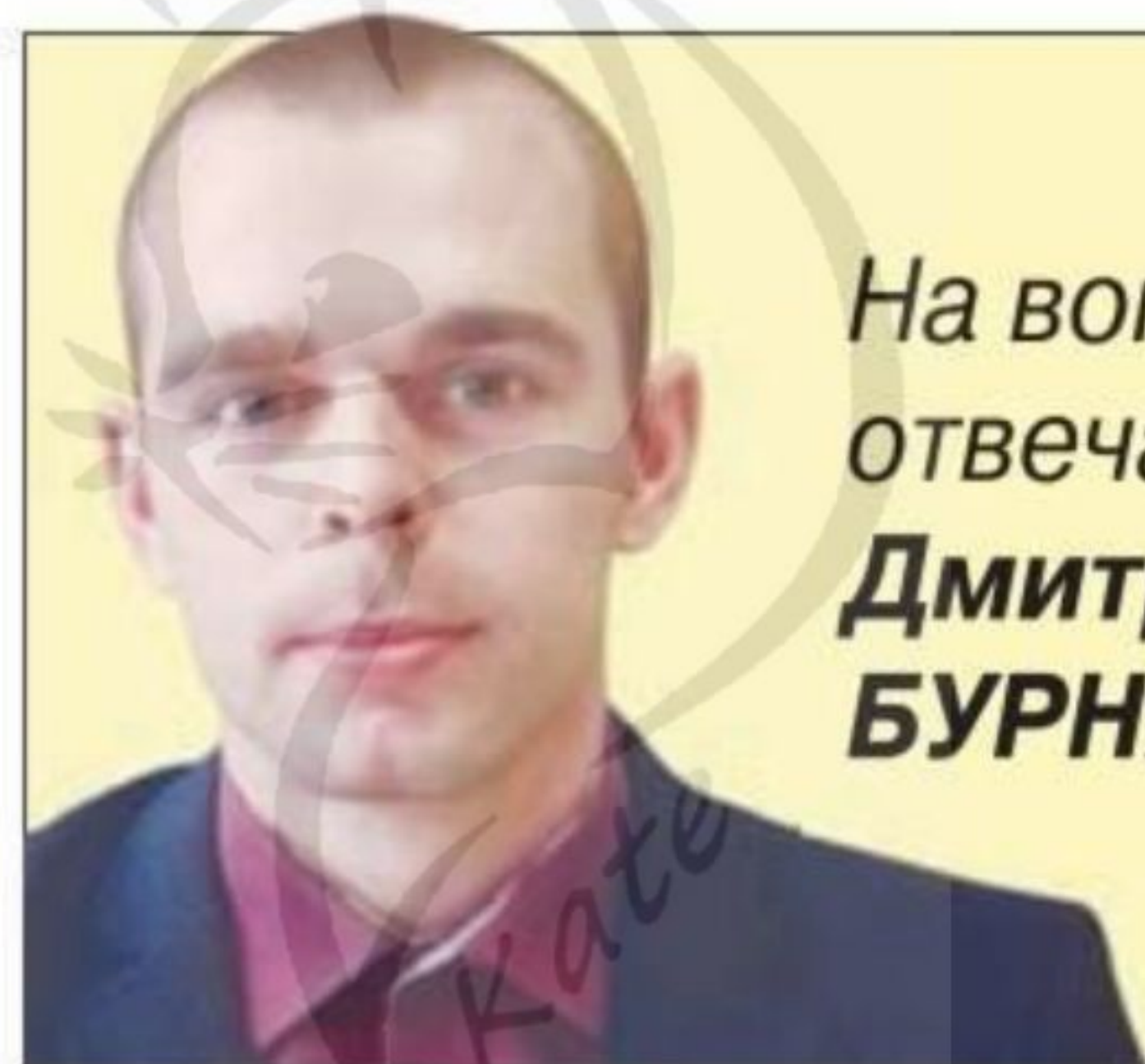
§ Приказ ФНС России № ММВ-7-11/566@ от 02.10.2018 г.

В то же время суд, приняв такую справку, **все равно расценит доход отца как непостоянный**, а потому взыскание алиментов в твердой денежной сумме обоснованно. Даже не будучи трудоустроенным, мужчина обязан содержать своих детей.

В последующем ваш сын сможет обратиться в суд с заявлением о снижении размера алиментов.

Однако оно будет удовлетворено только в том случае, если будет доказано, что материальное или семейное положение одной из сторон – отца или матери – существенно изменилось.

КАКОЙ ВЫСОТЫ МОГУТ БЫТЬ ДЕРЕВЬЯ?



На вопросы
отвечает юрист
**Дмитрий
БУРНЯШЕВ**

РЕАЛЬНО ЛИ ЗАКЛЮЧИТЬ ДОГОВОР С ЭНЕРГЕТИКАМИ НАПРЯМУЮ?

? Мы не являемся членами СНТ и хотели бы получать свет напрямую и сами хотим за него платить? Как это сделать?
Ирина Геннадиевна, Орловская обл.

! Возможность заключить договор на поставку услуги «электрическая энергия» есть у членов СНТ и индивидуальных садоводов.

§ Постановление Правительства РФ от 10.11.2017 г. № 1351 «О внесении изменений в некоторые акты Правительства Российской Федерации по вопросам повышения доступности энергетической инфраструктуры в отношении отдельных групп потребителей»

Для заключения договора необходимо обратиться в сетевую организацию для получения полного списка документов, которые необходимы. Список достаточно большой и, чтобы выполнить все их условия придется потратить много сил, времени и, возможно, денег.

? Какой высоты допускаются фруктовые деревья на садовом участке?
Сергей Ляпунов

! Высота фруктовых и других деревьев не нормируется и в законодательстве не прописана.

Однако есть нормы, которые определяют расстояние от стволов деревьев до границ соседнего участка, согласно которым минимальные расстояния до границы соседнего участка по санитарно-бытовым условиям должны быть:

- от стволов высокорослых деревьев – 4 м;
- от среднерослых – 2 м;
- от кустарников – 1 м.

§ П. 6.7 СП 53.13330.2011 г. Свод правил. Планировка и застройка территорий садоводческих (дачных) объединений граждан, здания и сооружения (утв. приказом Минрегиона России от 30.12.2010 г. № 849)

А вот в отношении жилых домов и деревьев возле них, высота урегулирована. Так, например при озеленении придомовой территории жилых зданий необходимо учитывать, что расстояние от стен домов до оси стволов



Когда в законе нет четких норм, приходится искать другие аргументы

деревьев с кроной диаметром до 5 м должно составлять не менее 5 м. Для деревьев большего размера расстояние должно быть более 5 м, для кустарников – 1,5 м.

§ П. 2.4 СанПиН 2.1.2.2645-10, утверждены Постановлением Главного государственного врача РФ от 10.06.2010 г. № 64

КАКИЕ НОРМЫ И ПРАВИЛА ПРОТИВОПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В СНТ?

? Каковы правила установки в садовых товариществах пожарного гидранта?
Нурия, г. Казань

! Для обеспечения пожаротушения на территории садоводческого товарищества должны быть предусмотрены противопожарные водоемы или резервуары, при числе участков: до 300 – не менее 25, более 300 – не менее 60 (каждый с площадками для установки пожарной техники, с возможностью забора воды насосами и организацией подъезда не менее двух пожарных автомобилей).

Садоводческие объединения, при числе участков до 300 участков, в противопожарных целях должны иметь переносную мотопомпу; при числе участков от 301 до 1000 – прицепную мотопомпу; при числе участков более 1000 – не менее двух прицепных мотопомп. Для их хранения обязательно должно быть построено специальное помещение.

Следить за состоянием искусственных водоемов, подъездов к ним и водозаборных устройств должны местные органы власти.

Водонапорные башни должны быть приспособлены для забора воды пожарной техникой в любое время года.

Использование для хозяйственных и производственных целей запаса воды, предназначенного для нужд пожаротушения, не разрешается.

§ Информация МЧС РФ от 3 августа 2010 г. «Общие противопожарные требования к индивидуальной жилой застройке, садовым, дачным и приусадебным земельным участкам»

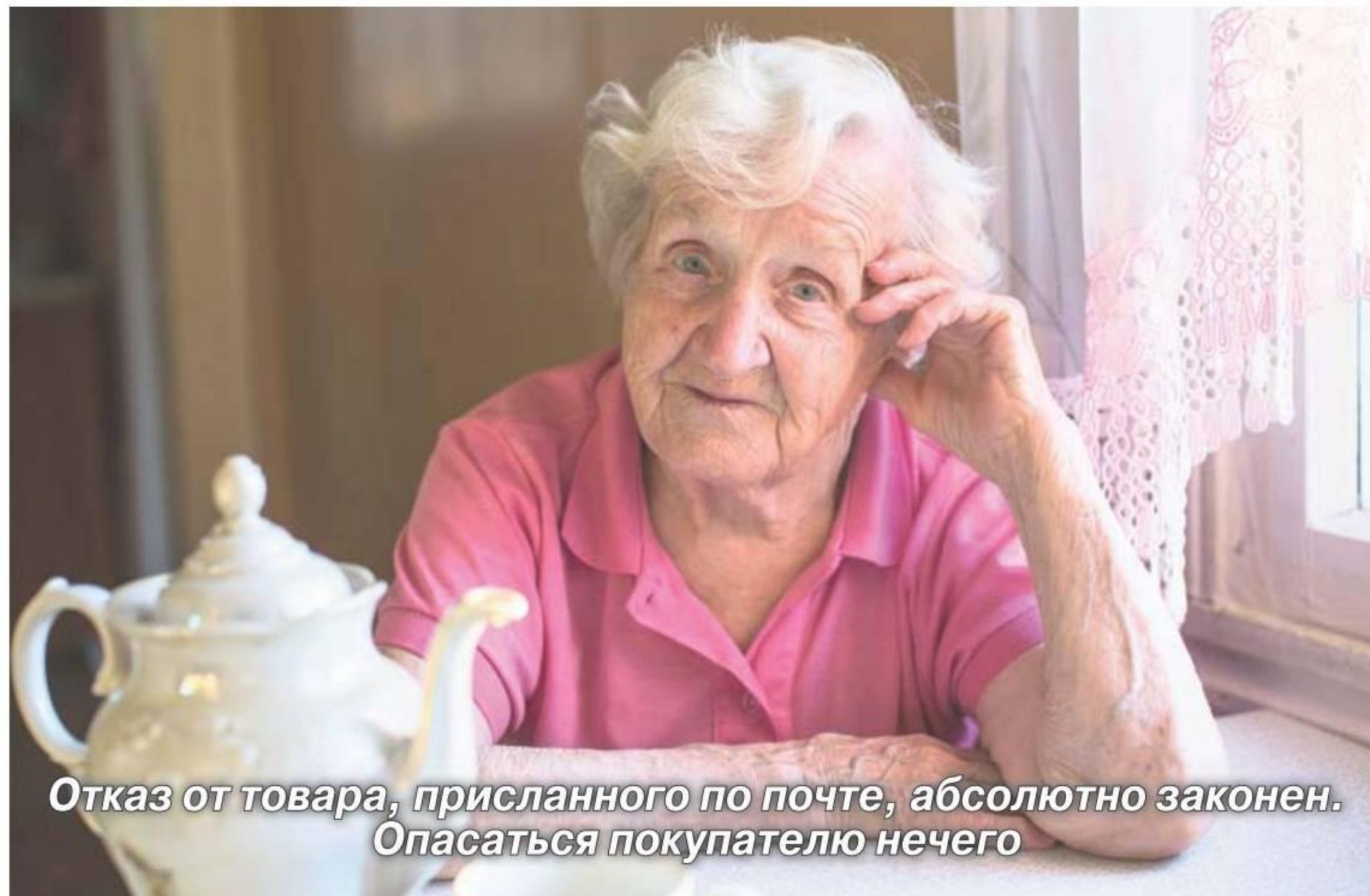


На вопросы отвечает
юрист
Надежда ОНИЩУК

КАК ЗАКОННО ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ПРИСЛАННОГО ПО ПОЧТЕ ТОВАРА?

? В период перехода с аналогового телевидения на цифровое возникла необходимость замены прежней комнатной антенны на новую. Обратила внимание на рекламу такой антенны. Срок доставки был обещан от 2 дней до 10. Заказала с доставкой на почту наложенным платежом. В течение двух недель несколько раз интересовалась, не пришла ли посылка. В обещанный срок посылка не появилась. Начала искать другие возможности и купила необходимое оборудование. А почти через месяц со дня заказа вдруг поступил звонок, интересовались, получала ли я посылку. Даже из почтового отделения еще никакого извещения не было. Приняла решение посылку на почте не выкупать. Мне сказали, что если посылку не забирают, то по окончании срока хранения ее отправляют на тот адрес, с которого ее прислали. Сейчас мне звонят из магазина почти каждый день и угрожают, дескать, мне «придется отвечать за ложный заказ». **Галина Михайловна, Московская обл.**

! Согласно закону, договор купли-продажи считается заключенным, когда продавец обязуется пере-



Отказ от товара, присланного по почте, абсолютно законен. Опасаться покупателю нечего

дать товар покупателю, а покупатель обязуется принять этот товар и уплатить за него определенную цену.

§ Ст. 454 Гражданского кодекса РФ
Это означает, что, пока вы не получили товар и не оплатили его, договор купли-продажи не считается заключенным, следовательно, никаких обязательств у вас нет. При дистанционной продаже товаров **потребитель вправе отказаться от товара**

в любое время до его передачи, а после передачи товара – в течение семи дней.

§ П. 4 ст. 26.1 Закона «О защите прав потребителей»

У вас есть все основания подать жалобу в Роспотребнадзор на магазин, который донимает вас телефонными угрозами, будет проведена проверка, виновных должны привлечь к ответственности.

МОЖНО ЛИ СДАТЬ В МАГАЗИН НЕКАЧЕСТВЕННЫЙ ТОВАР БЕЗ УПАКОВКИ?

? Купил душевую кабину и сразу после доставки выкинул упаковку. Оказалось, что каркас поддона погнут. Принимать товар без упаковки интернет-магазин отказывается. Там действуют по закону? **Сергей, г. Москва**

! Возвращать бракованный товар в упаковке вовсе не обязательно. Закон запрещает отказывать покупателю в возврате денег за некачественный товар или его замене из-за каких-либо обстоятельств, не связанных с неисправностями товара. Продавец не должен вычитать из суммы, которую он возвращает покупателю, стоимость поврежденной или отсутствующей упаковки.

§ Ст. 16 Закона РФ «О защите прав потребителей»

ДОЛЖЕН ЛИ АРЕНДАТОР ПОМЕЩЕНИЯ ОПЛАЧИВАТЬ КОММУНАЛЬНЫЕ УСЛУГИ?

? У меня есть торговое место на рынке. Мы платим за его аренду 15 тыс. руб. в месяц и еще за свет. Обязаны ли арендаторы на рынке оплачивать электричество? Ведь когда работник приходит на работу, он за свет не платит, как и за пользование водой в туалете, отопление и т.д. **Любовь, Краснодарский край**

! Вы индивидуальный предприниматель и между вами и администрацией рынка заключен договор аренды помещения. Вот в нем и указаны все условия аренды. Оплата электричества, очевидно, идет отдельной строкой. Если вы на них согласились, **требования арендодателя законны.**

Что касается того, что работник приходит на работу и не платит ни за электроэнергию, ни за пользование горячим и холодным водоснабжением, то это сравнение не корректно, потому что работником вы не являетесь. Вы и арендодатель – два хозяина субъекта, предприниматели. Арендодатель обязан создать вам условия для работы, но за оговоренную в договоре плату.

ЗА ЧТО ОБЯЗАНЫ ПЛАТИТЬ РОДИТЕЛИ ДЕТСАДОВЦЕВ?

На вопросы отвечает юрист
Надежда ОНИЦУК

? За что должны платить родители детсадовцев, помимо платы за пребывание ребенка в садике?
Ольга, Московская обл.

! За присмотр и уход за ребенком детсады вправе устанавливать плату. То есть **обязательной** является плата, которая складывается из услуг по присмотру за детьми и обеспечением их питанием.

§ П. 2 ст. 65 Федерального закона «Об образовании в РФ»

Вместе с тем, если в детском саду есть дополнительные кружки, такие как рисование, лепка, пение, танцы и пр., то **эти занятия нужно оплачивать**. Также родители обязаны платить и за приобретение учебных пособий.

Если у вас есть сомнения в правомерности начисления и включения в квитанцию услуг, оказываемых ДООУ,



За дополнительные занятия в садике могут потребовать отдельную плату

вы всегда можете обратиться за разъяснениями либо к заведующей, либо напрямую в департамент образования.

НУЖНО ЛИ ХОДИТЬ В САДИК НА СУББОТНИКИ И ПОКУПАТЬ МАТЕРИАЛЫ ЗА СВОЙ СЧЕТ?

? В нашем садике в конце лета попросили родителей прийти на очередной субботник и купить краску для песочниц за свой счет. Хотя участие было добровольным, почти никто не отказался. Но права ли администрация садика, нет ли в таких «просьбах» нарушения закона?
Л. М., Вологодская обл.

! Все работы по содержанию и уборке территории детских садов, как правило, обязаны выполнять дворники или привлекаемые для этих

целей специализированные организации.

§ СанПиН 2.4.1.2660-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»

Обратите внимание на правила благоустройства вашего города, а также на локальные нормативные акты дошкольного образовательного учреждения: возможно, в них сказано, что в

добровольном порядке родители могут оказывать помощь садiku по облагораживанию территории.

Что касается покупки краски, каких-либо материалов – родители могут это сделать по желанию, но никто не имеет права заставлять добровольно-принудительно приобретать краску или еще что-либо для ремонта.

Все эти траты заложены в бюджет и финансируются из средств муниципалитета.



На вопросы отвечает юрист
Марина ВАНТЕЕВА

? Наша сельская библиотека располагалась в Доме культуры. Потом там решили устроить зрительный зал и забрали помещение. Библиотеку «переселили» в школу. Теперь она там и находится. Может ли по санитарным

МОЖЕТ ЛИ СЕЛЬСКАЯ БИБЛИОТЕКА РАЗМЕЩАТЬСЯ В ШКОЛЕ?

нормам и по нормам безопасности сельская библиотека располагаться в школе?
М.А., Башкирия

! Условия размещения библиотеки следующие: у школы должны быть совершенно свободные помещения, которые никак не востребованы в рамках учебного процесса. В этом случае собственник имущества (сельская администрация) имеет полное право изъять эти помещения.

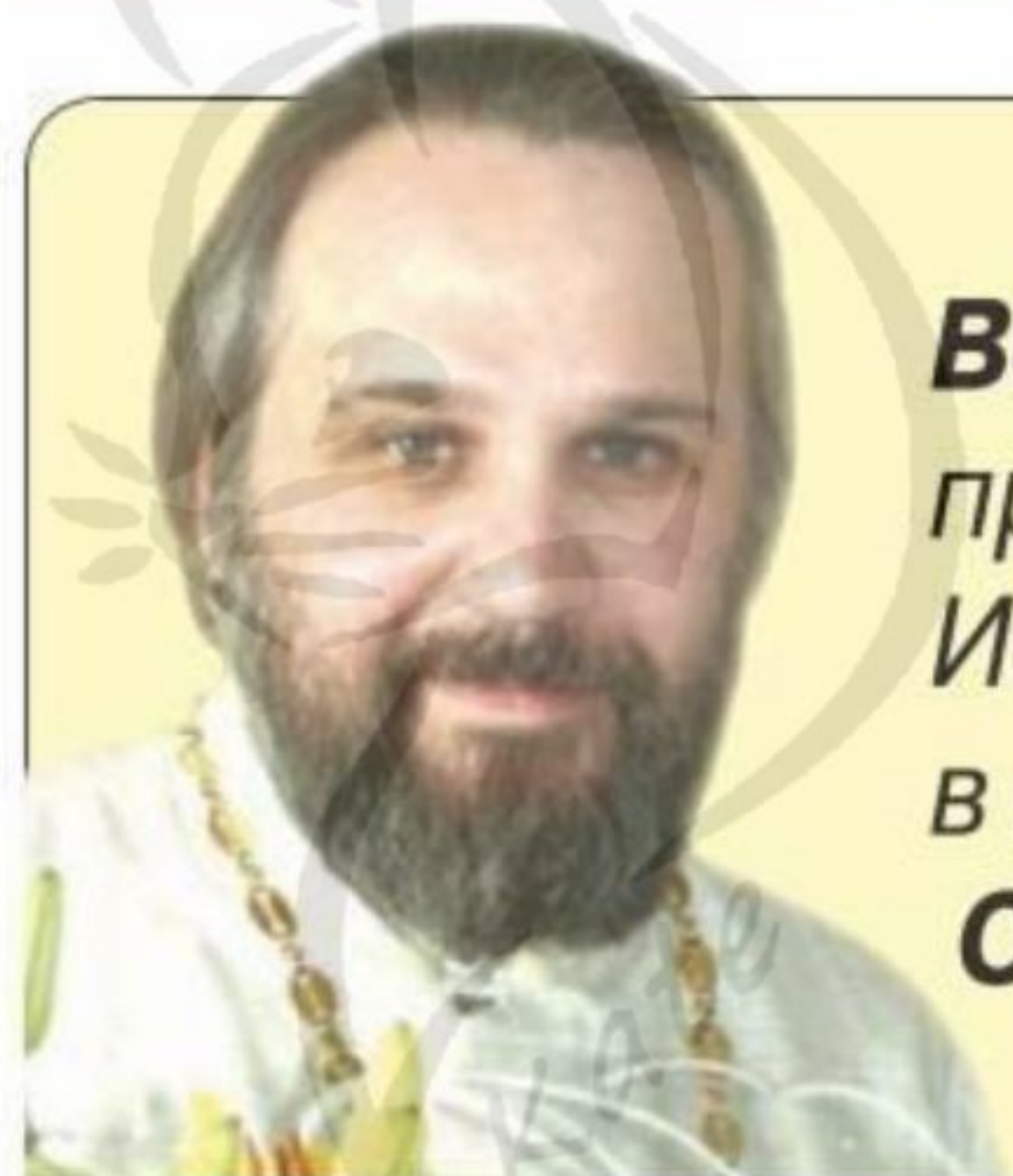
§ П. 2 ст. 296 Гражданского кодекса РФ

Сама же школа не вправе самостоятельно размещать в своих стенах эти объекты.

Требуется и разрешение Роспотребнадзора на использование школьных помещений для сельской библиотеки.

Библиотека в школе – это неплохо. Школьникам не придется далеко ходить за нужной литературой. Родители вправе потребовать, чтобы эта библиотека также обеспечивала учеников учебными пособиями.

ЧУДОТВОРНЫЕ МЕСТА РОССИИ

ВЫПУСК № 18


Ведущий рубрики
протоиерей храма
Иоанна Предтечи
в г. Волгограде отец
Олег КИРИЧЕНКО



КАФЕДРАЛЬНЫЙ СПАСО-ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ СОБОР

Белгорода отличается пышностью и декоративностью. Стены и своды покрыты росписями. Большой и малые иконостасы, киоты, сень над ракой со святыми мощами покрыты позолоченной резьбой, выполненной в стиле барокко.

Основная святыня собора – мощи святителя Иоасафа Белгородского Чудотворца. К нему паломники приезжают и просят о помощи в осознании своих грехов, покаянии, об избавлении от греховных страстей, при зависимости от алкоголя, курения, наркотиков, в бедности, материальных трудностях, о стабильности в государстве, в выздоровлении ду-

шевнобольных и бесноватых, о скорейшем выздоровлении детей, особенно с трудностями слуха и речи.

Также здесь есть чудотворная икона Николая Ратного и икона Божией Матери «Знамение».

Адрес: г. Белгород, ул. Преображенская, д. 63в.

Тел.: +7 (4722) 32-01-82.

Как добраться. Нужно доехать до Белгорода, там, рядом с Преображенским собором находится остановка общественного транспорта «Улица Попова». На ней останавливаются автобусы № 2, 3, 13, 13К и троллейбусы № 1, 2, 5, 6.

Храм Преображения Господня был построен в 1813 году на средства прихожан. Храм за время существования пережил вместе с Белгородом периоды и расцвета, и упадка, пройдя путь от приходской церкви до кафедрального собора. Внутреннее оформление главного храма

СПАСО-ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ КАФЕДРАЛЬНЫЙ СОБОР

Спасо-Преображенский собор – второй по величине в России после храма Христа Спасителя. Храм строился в честь воинов, которые погибли в Великую Отечественную войну на территории Черноземья. Длительность возведения растянулась на период с 1993 по 1996 годы. Сегодня Спасо-Преображенский собор в Губкине украшен свежей настенной росписью.

В соборе уже много лет хранится одна из главных святынь Белогорья – икона Божьей Матери «Помощница в родах». Именно к этой иконе обращают свои надежды женщины, мечтающие о малыше. Икону эту узнать очень просто. У

ее подножия всегда много цветов, а на самом образе – десятки украшений, оставленных в дар Помощнице в родах.

Каждое воскресенье перед иконой совершается водосвятный молебен. Здесь молятся каждый о своем: о детях и родителях, тяжело больных и попавших в трудную ситуацию близких.

Адрес: Белгородская обл., г. Губкин, ул. Преображенская, д. 1.

Тел.: +7 (47241) 2-63-08.

Как добраться. Спасо-Преображенский собор находится в городе Губкин, в 120 километрах от Белгорода и примерно в 25 километрах от Старо-



го Оскола. Совсем недалеко от собора расположена железнодорожная станция «64-й км», но также можно доехать до станции «Губкин-Пассажирский».

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

4 сентября. В этот день Православная церковь почитает мученика Агафоника. Во время великого гонения на христиан при тетрархе Максимиане святой был схвачен в Никомидии, своем родном городе, и вместе с несколькими христианами направлен во Фракию (римскую провинцию), где должен был состояться суд. Некоторые из мучеников так истерзались, что не могли продолжать путь. Было

принято решение казнить их на месте. Агафоник Никомидийский выдержал долгий путь и был приговорен императором к смертной казни, которую принял с молитвой на устах в городе Силиврия.

6 сентября почитают святого мученика Евтихия. Он был родом из города Севастополь (Севастия), жил в начале I века н. э. Услышав рассказы о Спасителе, нашел апостола и евангелиста Иоанна Богослова и стал его учеником. Затем вместе с апостолом Павлом ходил по городам и пропове-

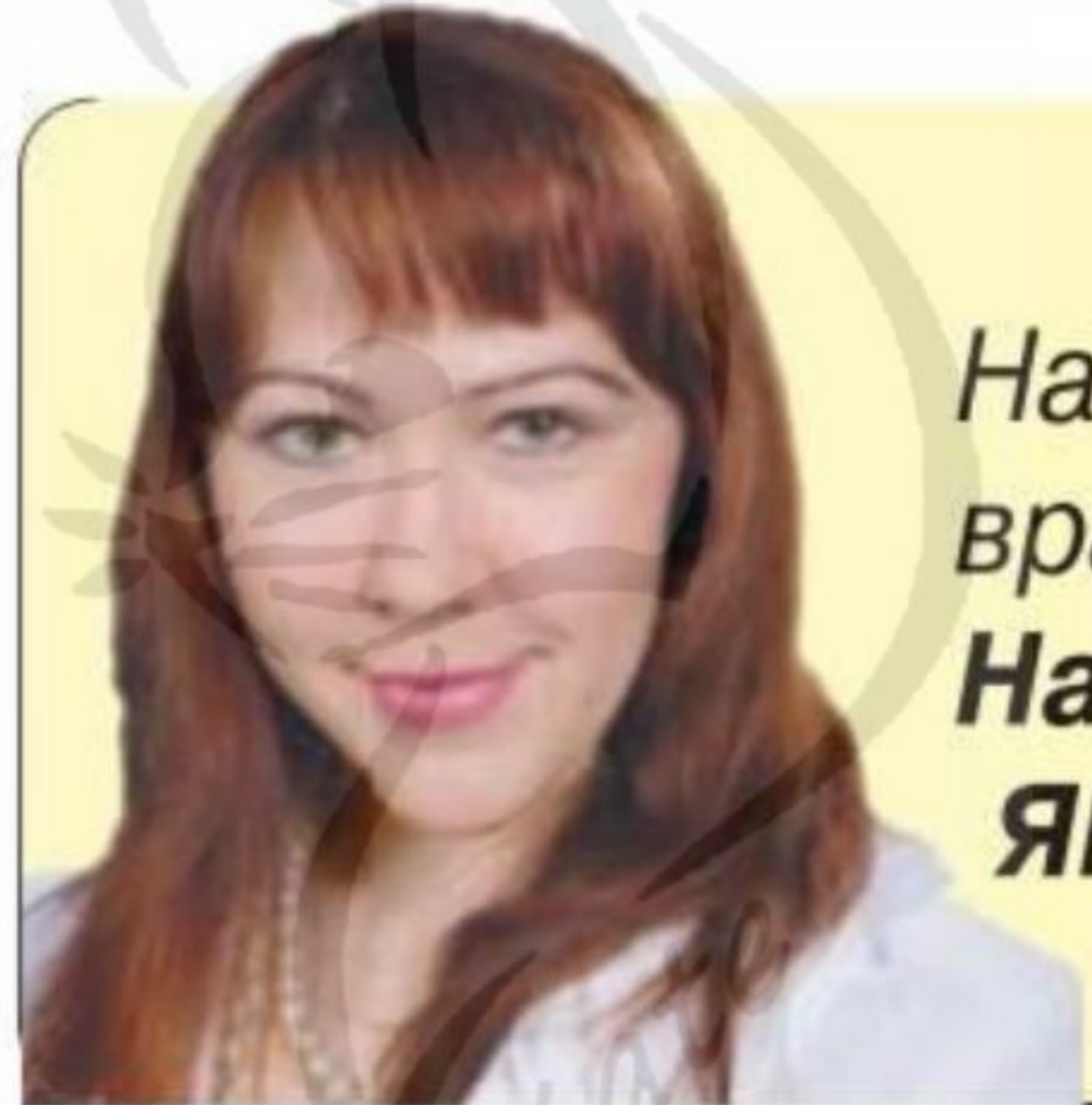
довал Слово Божие. Также путешествовал и сам, посетив не одну страну.

Выпавшие на его долю страдания Евтихий переносил мужественно и не раз был спасен от неминуемой гибели Богом. Ни многодневный голод, ни языки костра, ни хищники не смогли пошатнуть веру истинного христианина.

За свои труды наравне с остальными Евтихий был назначен старшими проповедниками епископом. После смерти святой был зачислен в сонм 70 младших апостолов.

ИСПОЛЬЗОВАНЫ ФОТО ИЗ АРХИВА «НС»

ПОЧЕМУ МЫ СЕДЕЕМ?



На вопросы отвечает
врач-терапевт
**Наталья
ЯРМУХАМЕТОВА**

? *Моя дочка стала рано красить волосы, говорит, что стыдно ходить седой. Можете рассказать, почему сейчас молодежь стала так рано седеть? М.С. Кольева, г. Калининград*

! Большинство прекрасных дам, да и некоторые мужчины, не желая казаться старше своих лет, **подкрашивают волосы** и не отдают себе отчета в том, что седина – не просто косметический недостаток, устранить который не составляет труда. **На самом деле все гораздо серьезнее.**

ЧЕГО-ТО НЕ ХВАТАЕТ...

Дело в том, что пигмент меланин, от которого зависит цвет наших волос, **вырабатывается особыми клетками – меланоцитами, которые «живут» в луковицах волос.** Однако, если в организме не хватает некоторых веществ – например, аминокислоты тирозина, витаминов группы В, меди, цинка, кальция и кремния, – меланин перестает вырабатываться, и волосы обесцвечиваются. Обычно это происходит **из-за стрессов, неправильного питания, плохой экологии.** Кстати, как утверждают медики, в наши дни гораздо чаще, чем раньше, встречаются люди, начинающие седеть чуть ли не в двадцать лет. Но седина – это еще цветочки. **Дефицит витаминов, микро- и макроэлементов** с возрастом может привести к развитию многих заболеваний, в том числе аритмии, гипертонии, сахарному диабету, болезни Альцгеймера.



Не относитесь к седине, как к косметическому дефекту. Все намного серьезнее...

КАК ОСТАНОВИТЬ ПОТЕРЮ МЕЛАНИНА

● Следите за тем, **чтобы ваше питание было разнообразным**, с достаточным количеством белков – именно в них содержится аминокислота тирозин. **Дважды в день ешьте белковую пищу:** мясо, птицу, яйца, печень, почки, творог, молочные продукты. Витамины группы В «поставляют» картошка, капуста, репчатый и зеленый лук, морковь, цветная капуста, шпинат, петрушка, сельдерей, из фруктов – гранаты, малина, вишня, земляника, калина, боярышник. А вот **избыток рафинированного сахара и алкоголя подавляет выработку витаминов группы В**, поэтому злоупотреблять ими не стоит.

● Чтобы повысить содержание в организме **меди и цинка**, ешьте побольше

рыбы (особенно тунца и палтуса), индейку, сыр, грибы, пшеничную кашу, ржаной хлеб, горох, бобы, тыкву, кабачки, зелень (листовую горчицу), пророщенную пшеницу, абрикосы, бананы, орехи (арахис, миндаль, кешью), **семечки подсолнуха, из специй – корень имбиря.** А вот черный чай старайтесь пить реже – он содержит танины, которые препятствуют усвоению меди, поэтому лучше заменить его на зеленый.

● **Кремний содержится в неочищенных злаках** – овсе, рисе, пшенице, продуктах из сои, корнеплодах (особенно топинамбуре), грушах.

● **Лучший источник кальция** – молочные продукты, фасоль, зелень и особенно измельченная в порошок яичная скорлупа, которую надо принимать 3 раза в день по 1/4 ч. л., смочив несколькими каплями свежего лимонного сока.

В аптечку

Представляем средства, на которые мы бы хотели обратить ваше внимание в этом месяце.

ПОБЕДА НАД ПРОСТУДОЙ

Ребенок подхватил ОРЗ? На помощь придут противовирусные средства, например, «Анаферон детский». Этот лекарственный препарат для профилактики и лечения простуды и гриппа у малышей от 1 месяца жизни обладает противовирусным свойством, а также способствует укреплению иммунитета ребенка. **Н е с о д е р ж и т красителей и вкусоароматических добавок.**



БАЛАНС ВОССТАНОВЛЕН

Осенью, как правило, обостряется вегетосудистая дистония (ВСД), которая чаще всего проявляется в виде частых головокружений, метеочувствительности, учащенного сердцебиения, апатии. Можно для каждого симптома подбирать определенную таблетку, а можно попробовать принимать антиоксидантные препараты, например, такие, как «Элтацин». Входящие в его состав аминокислоты способствуют выработке в организме важного вещества – глутатиона. Именно оно воздействует на саму причину ВСД – дисбаланс систем организма.



ГЛАЗАМ КОМФОРТНО!

При таких проблемах, как сухость и усталость глаз применяют специальные офтальмологические растворы. Нам понравился «ТАУФОН НЕЖНАЯ СЛЕЗА». За счет своего увлажняющего, смазывающего и защитного действия раствор устраняет симптомы чрезмерной сухости и раздражения глаз.



Рассказывает врач-терапевт
Наталья ЯРМУХАМЕТОВА

В последние годы все чаще встречаются случаи малосимптомного или скрытого течения пиелонефрита. К сожалению, люди могут годами не подозревать о том, что здоровье их почек находится под серьезной угрозой. А нелеченый или недолеченный пиелонефрит чреват очень тяжелыми осложнениями и последствиями.

ЧТО ЭТО ТАКОЕ

Это воспалительное заболевание почек инфекционной природы. Пиелонефрит – одна из наиболее распространенных почечных болезней, которая чаще встречается у женщин.

Различают острый и хронический пиелонефрит. Для острой формы заболевания характерно внезапное начало и быстрое нарастание симптомов. Болезнь обычно длится в течение 16–20 дней.

Хроническая форма заболевания имеет вялотекущее течение с периодическими обострениями.

На фоне болезни часто развиваются осложнения, такие как артериальная гипертензия и почечная недостаточность. Лечение хронического пиелонефрита длительное, под пристальным контролем врача.

ПРИЧИНЫ БОЛЕЗНИ

Большинство выявляемых пиелонефритов вызываются бактериями. Чаще всего причиной развития воспаления мочевыводящих путей становится бактерия Коли (кишечная палочка), стафилококк или энтерококк.

СИМПТОМЫ

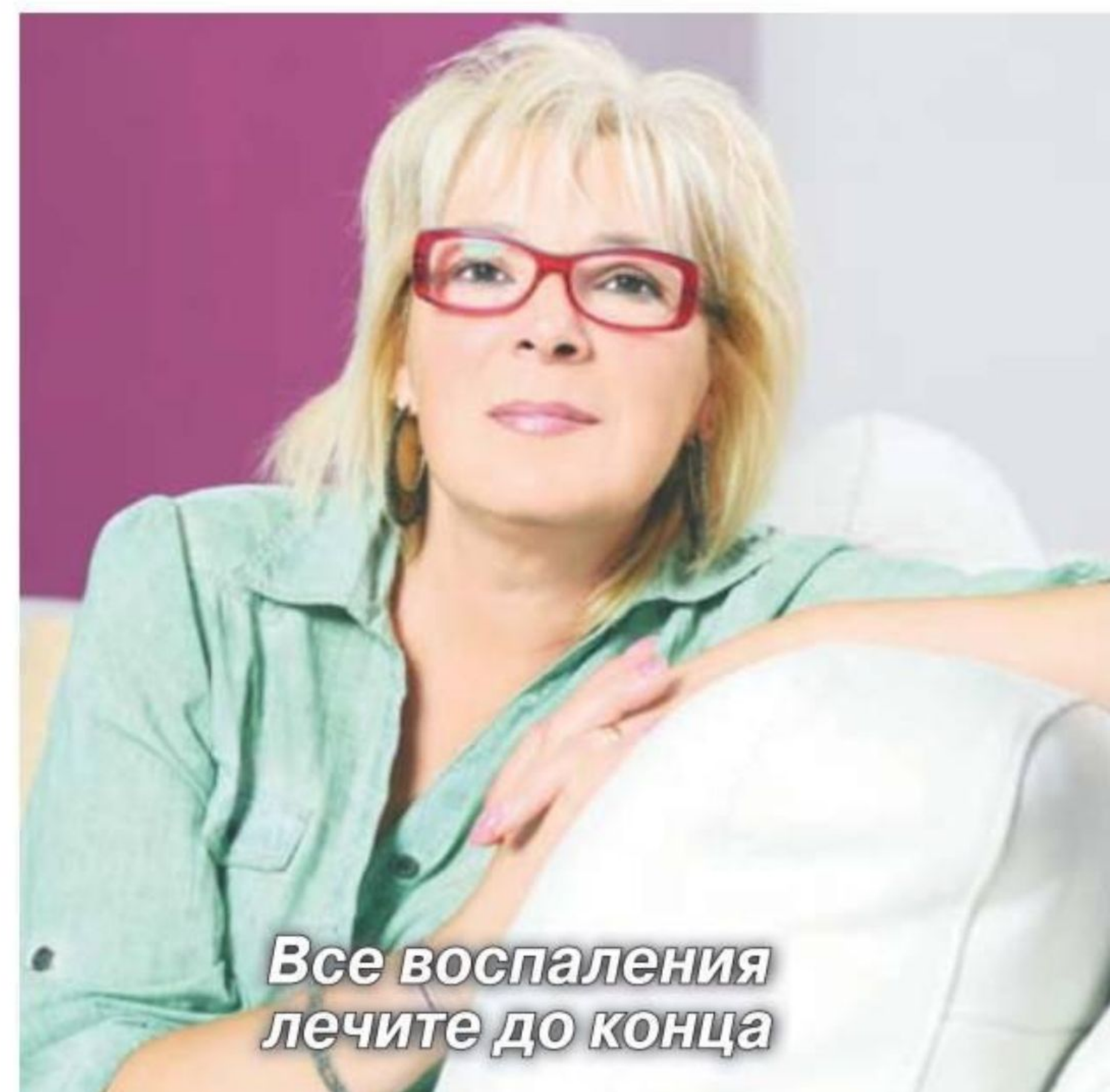
Классическое начало острой формы пиелонефрита характеризуется **внезапным резким повышением температуры до 39–40 °С**, обильным потоотделением, потерей аппетита, выраженной слабостью, головной болью, тошнотой и рвотой. Одновремен-

ПИЕЛОНЕФРИТ: ОСОБЕННОСТИ ТЕЧЕНИЯ И ЛЕЧЕНИЕ

ЛЕЧЕНИЕ

Лечение острого и хронического пиелонефрита проводится в комплексе и включает в себя:

- **лечение основного заболевания**, ставшего причиной нарушения оттока мочи;
- **антибактериальную терапию** (полусинтетические пенициллины, аминогликозиды и цефалоспорины);
- **противовоспалительную терапию** (парацетамол, нимесулид, нимесил);
- **для выведения токсинов из организма** назначаются внутривенные вливания сорбилакта и реосорбилакта, прием энтеросорбентов (активированного угля, лактулозы);
- **для снятия спазма**, расширения почечных канальцев и усиления оттока мочи назначается папаверин или ношпа;
- **для улучшения кровообращения** в почках показано использование противосвертывающих препаратов и веноotonиков (гепарин, дипиридамол, троксевазин);
- **диуретики** (мочегонные средства) типа фуросемида;
- **для нормализации микрофлоры** (при длительном лечении антибиотиками) рекомендуется прием пробиотиков, пребиотических и противогрибковых препаратов;
- **лечение травами** (толокнянка, кукурузные рыльца, рябина, подорожник, лист земляники, полевой хвощ, брусника);
- **диетотерапия;**
- **хирургическое лечение** при отсутствии эффекта от консервативного лечения.



Все воспаления
лечите до конца

ДИЕТА ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ

В стадии обострения диета должна быть максимально щадящей. Необходимо резко сократить потребление соли (не более 5–10 г в сутки, при высоком артериальном давлении – 2–3 г), **полностью исключить из рациона** пряные, копченые и консервированные продукты, крепкие мясные бульоны, специи, кофе и алкоголь.

Разрешается: яичный белок, кисломолочные продукты, вегетарианские (овощные) блюда, отварные или приготовленные на пару. По мере стихания воспаления в рацион вводится рыба и нежирное мясо. **Рекомендуется** потреблять соки, компоты, бахчевые культуры, овощи, фрукты, а также ежедневно выпивать по 2–2,5 л жидкости (при отсутствии отеков).

Во время обострения категорически запрещено при приготовлении пищи использовать животные жиры (только растительные масла и 15 г в день сливочного масла).

но появляются тупые боли в поясничной области. Моча становится мутной или приобретает красноватый оттенок. Могут быть небольшие отеки.

Хронический пиелонефрит часто развивается в результате недолеченной острой формы. Но возможно также и развитие первичного хронического процесса. Больные

жалуются на слабость, снижение аппетита, головные боли и учащенное мочеиспускание. **Некоторых пациентов беспокоят тупые ноющие боли в поясничной области, животе.** Могут быть периодические повышения температуры тела до 37,5 °С. В период обострения появляются признаки острого пиелонефрита.

ИСПОЛЬЗОВАНЫ ФОТО SHUTTERSTOCK

ТЫКВА – ВКУСНАЯ И ПОЛЕЗНАЯ

Тыква подходит для употребления как в сыром, так и в приготовленном виде. Однако сырая тыква более полезна. Она содержит широкий перечень ценнейших витаминов группы В, А, С, Е, К, РР, минеральных веществ – кальций, калий, фтор, железо, медь, а также флавоноиды.

Полезно делать салаты из тыквы с добавлением разных фруктов, овощей. Так, например, салат, который мы готовили в детстве. Тыкву в сыром виде и яблоки резали кубиками, добавляли молотые орехи, поливали соком лимона. **Второй вариант салата:** взять сырые овощи в произвольной пропорции – тыкву, болгарский перец, кабачок, помидоры, репчатый лук, чеснок почистить, порезать, смешать, полить растительным маслом или соком лимона, либо оливковым маслом и соком лайма.

Мякоть тыквы богата растительной клетчаткой, которая способствует регуляции стула и стимулирует моторику кишечника, что является основой для отличного пищеварения и профилактики запоров.

В 100 г тыквы не более 26 ккал. Практически вся ее масса – это вода с растворенными в ней минеральными веще-

СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

ствами и витаминами. Поэтому тыква – это еще и отличный продукт для снижения веса. Если блюда из нее включать в рацион, то можно добиться очень хороших результатов.

С тыквой можно делать разгрузочные дни – 1-2 в неделю. В этот период съесть 1,5 кг тыквы печеной или вареной (можно и сырой) в 5 приемов. Можно готовить салаты, указанные выше. Для разнообразия можно делать также другие салаты: салат из тыквы и груши; запеканку из кураги и тыквы; блины из тыквы; тыкву с ананасами и яблоками, запеченными с черносливом; тыквен-

ный пирог с сыром; салат из тыквы с яблоками, молотыми орехами и соком лайма.

Очень полезно употреблять тыквенный сок, либо тыквенный и морковный сок с добавлением 1 ч. л. меда (на 1 порцию сока). Такой сок полезен своим успокаивающим эффектом. При бессоннице надо пить тыквенный сок с медом на ночь (50 мл).

Люди, которые дружат с соком тыквы, **обладают завидным иммунитетом, редко болеют простудой.**

Но есть противопоказания. Его нельзя употреблять при язвенной болезни желудочно-кишечного тракта, пониженной кислотности желудочного сока, при диарее и больным сахарным диабетом.

В.И. Тихонова, п. Дедеркой, Краснодарский край



Прежде чем воспользоваться советами наших читателей, проконсультируйтесь с врачом!

РЕКЛАМА

Гиалуронка без инъекций

Гиалуроновая кислота – удивительное вещество, способное в буквальном смысле вернуть молодость кожи очень быстро. Всем известна ее феноменальная способность удерживать влагу и разглаживать кожу. Испанские исследователи создали новую формулу, которая использует как крупные молекулы гиалуронки, так и в микроинкапсулированном виде для улучшения проникновения через кожный барьер. В итоге получилась **2-х шаговая система заполнения морщин YUNA™**. Мгновенно создается невидимый каркас из гиалуронки, позволяющий быстро разгладить кожу.

Уже через 5 минут* после нанесения системы вы получаете цветущий внешний вид и выглядите значительно моложе!

ВНИМАНИЕ! АКЦИЯ в честь ПРЕМЬЕРЫ в России! и получите систему YUNA™ абсолютно **БЕСПЛАТНО!** СООБЩИТЕ КОД **YUNA6** ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ



ООО «Фармацевтический холдинг Джи Эл Эс Медикал», ОГРН 1187746706510, РФ, 108811, г. Москва, п. Московский, Киевское ш., 22-й км, двлд. 4, стр. 2, эт. 8, бл. В, оф. 809В/4, пом. № 14. Срок проведения акции с 01.03.2019 по 31.12.2019. Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов, сроках, месте, порядке их получения можете узнать по тел. 8-800-100-33-55. Реклама. *При заказе от 1 шт. **Результаты могут отличаться. ***Юна. Ля Префере.

Рассказывает врач-терапевт
Наталья ЯРМУХАМЕТОВА

«СКОРАЯ ПОМОЩЬ»: КОГДА ВЫЗЫВАТЬ, А КОГДА – НЕТ

Многие сталкивались с такой ситуацией, когда вызываешь «скорую помощь» и ждешь приезда бригады «целую вечность». Это происходит потому, что медикам часто приходится приезжать на порой необоснованные и ложные вызовы в то время, как люди остро нуждающиеся во врачебной помощи, вынуждены ждать своей очереди.

ФОРМЫ ОКАЗАНИЯ ПОМОЩИ

Экстренная «скорая помощь» оказывается при внезапных острых заболеваниях, состояниях, обострении хронических заболеваний, представляющих угрозу жизни пациента. **Неотложная помощь** подразумевает то же, но без угрозы жизни.

«Скорую помощь» можно вызывать по телефонам **03, 103**. Для мобильных операторов это короткий номер 030 или 003, либо единая служба с номером 112.

В случае поступления вызова «скорой помощи» в экстренной форме на вызов направляется ближайшая свободная общепрофильная выездная бригада или специализированная бригада «скорой помощи».

Нормативный срок ожидания приезда бригады «скорой помощи» составляет **20 мин.**

ПОВОДЫ ДЛЯ ЭКСТРЕННОГО ВЫЗОВА

- **Нарушения сознания**, представляющие угрозу жизни. Обычно обморочное состояние продолжается от нескольких секунд до 2–3 мин. Если человек **не приходит в сознание на протяжении 2 и более минут**, нужно срочно вызывать «скорую помощь». В этом случае могут начаться необратимые изменения в головном мозге. Также это может быть признаком инсульта или эпилепсии.

- **Нарушения дыхания**, представляющие угрозу жизни. Затруднение дыхания очень опасно, оно может возникать **при бронхиальной астме, ларингите, отеке Квинке, анафилактическом шоке, сердечной недостаточности**. Поэтому при нарастающей одышке, удушье необходим вызов «скорой помощи».

- **Острая боль за грудиной**. Если боль в сердце давящая, жгучая, распирающая, отдает в руку, плечо и челюсть, не проходит после приема нитроглицерина, это может быть инфаркт миокарда.

- **Внезапный болевой синдром**, представляющий угрозу жизни. Опасность представляет острая боль в животе. **Если она ощущается в центре живота, нарастает и через некото-**

рое время спускается в нижний отдел правого бока, это может быть приступ аппендицита. Если болит в правом подреберье, это может быть обострение холецистита, камни в желчном пузыре. **Боль в левом подреберье, опоясывающая, бывает при приступе панкреатита**. Сильная спазматическая боль в пояснице (почечная колика) может быть при закупорке мочевыводящих путей камнем. Выраженная боль в животе бывает при прободении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Поэтому при любой острой боли в животе необходимо срочно вызывать «скорую помощь».

- **Внезапно возникшие головокружение и сильная головная боль**. Такие симптомы могут быть признаком начинающегося инсульта.

- **Травмы**, представляющие угрозу жизни.

- Термические и химические **ожоги**, представляющие угрозу жизни.

- **Внезапные кровотечения**, представляющие угрозу жизни.

- **Психические расстройства**, сопровождающиеся действиями пациента, представляющими непосредственную опасность для него или других людей.

- **Роды**, угроза прерывания беременности.

ПОВОДЫ ДЛЯ НЕОТЛОЖНОГО ВЫЗОВА

- **Внезапные острые заболевания** (состояния) без явных признаков угрозы жизни, требующие срочного медицинского вмешательства.

- **Внезапные обострения хронических заболеваний** без явных признаков угрозы жизни, требующие срочного медицинского вмешательства.

- **Констатация смерти** (за исключением часов работы медицинских организаций, оказывающих медицинскую помощь в амбулаторных условиях).

В КАКИХ СЛУЧАЯХ ВЫЗОВ НЕ ОБОСНОВАН

- Когда помощь может быть оказана **участковым врачом** или персоналом лечебно-профилактического учреждения в часы работы поликлиники.

- При выполнении **плановых назначений** участкового врача (инъекции, капельницы, перевязки и др.).

- Для выдачи **справок и бюллетеней**.

- Для оказания **стоматологической помощи**.

- Для осуществления **внутрибольничных перевозок**.

- Для **транспортировки умерших** в морг.



Отвлекаясь на пустяки, врач может не успеть кому-то спасти жизнь

ИСПОЛЬЗОВАНЫ SHUTTERSTOCK

ГИПЕРТОНИЯ

Очистите 250 г **хрена**, натрите на крупной терке, залейте 3 л холодной воды, доведите до кипения и варите 20 мин. Пейте отвар по 1/2 ст. 2 раза в день.

Натрите 0,5 кг **репчатого лука** на терке, смешайте получившуюся массу с 1/2 ст. **меда, сока алоэ**, 150 г **водки**, настаивайте 2 недели, процедите. Принимайте настойку по 1 ст. л. перед едой.

Измельчите **семена укропа** в кофемолке, чтобы получился целый стакан

укропного порошка. Залейте 1 ч. л. молотых семян стаканом кипятка, настаивайте ночь, процедите. Пейте настой по 1/3 ст. три раза в день. Лечение продолжайте до тех пор, пока не кончится подготовленное сырье. Затем сделайте перерыв на 7-10 дней и повторите лечение.

ПРИ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Залейте 1/2 ст. кипятка 1 ч. л. **корицы**, настаивайте полчаса, процедите. Пейте по 2 глотка каждый час.

Н.А. Александрова, г. Москва

«КОФЕ» ОТ ВЫСОКОГО ДАВЛЕНИЯ

Осенью прошлого года я отдыхала в Московской области на даче подруги Татьяны. За садовым участком Тани начинается лес со старыми раскидистыми дубами. **Мы ходили в лес собирать желуди.** Плоды были такие крупные и красивые, что было просто приятно держать их в руках. Желуди давали силу и были словно живые.

Мы брали только те плоды, которые упали сами. Все, что были с пятнами, выбрасывали.

В доме промыли желуди и оставили в глубоком тазу с водой. **Всплывшие плоды выкинули**, а остальные использовали для приготовления кофе.

Далее **мы очистили плоды от скорлупок.** Это оказалось не так просто и заняло много времени. Но все же стоило того.

Затем ножом мы каждый желудь разрезали на мелкие кусочки (в блендере это делать нельзя: желудь крепок и может вывести блендер из строя). Кусочки мы выложили на сухие противни и **поставили в духовку при температуре 200 градусов.** На обжарку у нас ушло 45 мин. Каждые 10 мин мы их помешивали. Из духовки шел запах, похожий на аромат хлеба.

Половину обжаренных желудей я сложила в стеклянные банки, закрыла крышками, привезла домой и всю зиму варила кофе. **Обжаренные кусочки желудей я перемалывала каждый раз в ручной кофемолке.** Затем 1 ч. л. смеси заливала горячей водой в турке и доводила до кипения. По вкусу в напиток можно добавлять молоко, сливки, сахар, специи. Я добавляла только молотую корицу.

Каков же результат? У меня ни разу после желудевого кофе не повышалось давление. Наоборот, давление нормализовалось. Оно сейчас держится 130/85.

Этот напиток также снижает сахар в крови. Уровень сахара у меня сейчас на единицу ниже. У меня прибавилось сил, улучшилось настроение, уменьшился пульс. **Не зря свиньи любят желуди!**

В.Н. Карпова, г. Чебоксары



ОТ НАСМОРКА

Кусочки ваты, смоченные **соком репчатого лука**, закладываете в нос 3 раза в день на 15 мин, и насморк пройдет.

ПРИ ГЕМОРРОЕ

Испек **луковицу**, очистить, мелко нарезать, приложить на салфетке к геморроидальным шишкам.

ЛЕЧИМ ПЕЧЕНЬ

1 кг **репчатого лука** растолочь и смешать с 2 ст. **сахара**, выдержать в духовке до появления желтой окраски сиропа. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день в течение

нескольких месяцев при воспалении печени.

Лук, сваренный в уксусе или настоянный на нем, применяют при хроническом гепатите.

ДЛЯ ИЗГНАНИЯ ГЛИСТОВ

Рекомендуется съесть натощак 2 средних **луковицы** или принять 1/2 ст. **лукового настоя** (1 измельченную луковицу залить 1 ст. теплой воды, настаивать 8 ч).

В.А. Бударина, г. Шахты, Ростовская обл.

Прежде чем воспользоваться советами наших читателей, проконсультируйтесь с врачом!

РЕКЛАМА

САНАТОРИЙ «СТРОИТЕЛЬ» Тульская область

ЖАРКАЯ ОСЕНЬ

Заездное размещение на 10 или 14 дней

СПЕЦЕНЫ НА ПУТЕВКИ С КОНКРЕТНЫХ ДАТ!

ЗАЕЗДЫ В ОКТЯБРЕ ПО СРЕДАМ:

-1590 руб./сутки без лечения

-1790 руб./сутки с лечением по программе

«Эконом» по видам заболеваний

ЗАЕЗДЫ 11, 18, 25 СЕНТЯБРЯ 2019:

-1690 руб./сутки без лечения

-1890 руб./сутки с лечением по программе

«Эконом» по видам заболеваний

КОЛИЧЕСТВО ПУТЕВОК ОГРАНИЧЕНО

ЗИМА БЛИЗКО!

СУПЕРЦЕНЫ НА ЗИМНИЙ ОТДЫХ С ОПЛАТОЙ ДО 1 ОКТЯБРЯ 2019!

ЗАЕЗД	БЕЗ ЛЕЧЕНИЯ/ ЗА СУТКИ	ЛЕЧЕНИЕ ПО ПРОГРАММЕ «ЭКОНОМ»/ ЗА СУТКИ
11 и 19 декабря	990 руб. Хит продаж! Осталось мало номеров!	1100 руб.
4 и 11 декабря	1190 руб.	1390 руб.
20 и 27 ноября	1290 руб.	1490 руб. Хит продаж!
13 ноября	1390 руб.	1590 руб.

Все путевки с питанием, полный пансион! Размещение: двухместные номера на 10, 14, 18 дней. Цены указаны на 1 чел. **ПРИ ПОКУПКЕ ПУТЕВКИ НА 14 ДНЕЙ ТРАНСФЕР ДО САНАТОРИЯ И ОБРАТНО – БЕСПЛАТНО из г. Тула и г. Калуга**

ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ БАССЕЙН, САУНА, УЮТНЫЕ НОМЕРА. КАФЕТЕРИЙ

+7(4872) 33-39-14, 8-800-500-55-71 по России бесплатно

sanatory.biz

Лицензия № 10-71-01-002055 от 11.04.2019 г. выдана Министерством здравоохранения Тульской области. Реклама **О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ**

КАПУСТНИК



В сентябре начинается заготовка капусты на зиму, а продлится она аж до первых морозов. Существуют тысяча и один способ консервирования нашего любимого овоща. Выбирайте тот, что вам нравится, чтобы в холода наслаждаться вкусными блюдами.

Ведущая рубрики Ирина ТАРНЕЕВА

СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ В МАРИНАДЕ

Я очень люблю осень за то, что именно в это время года мы солим капусту, такую полезную для нашего организма. Рецептов много, недавно попробовала совершенно новый для меня, и он мне очень понравился. Делюсь с любимым изданием.

Доводим до кипения воду, добавляем сахар, соль и растительное масло. Выключаем, остужаем, добавляем уксус.

Капусту моем, шинкуем. Трем на крупной терке морковь, режем перец соломкой. Перемешиваем, утрамбовываем в банку и заливаем маринадом.

Остужаем, убираем на холод на 12 часов. После этого ее можно уже есть.

**Л.И. Удалова, п. Б. Мурашкино, Нижегородская обл.
(фото автора)**

Надо:

- капуста – 1 кг
- морковь – 1 шт.
- сладкий красный перец – 1 шт.
- вода – 500 мл
- уксус 9% – 6 ст. л.
- сахар – 7 ст. л.
- соль – 1 ст. л.
- растительное масло – 80 мл



Надо:

- капуста – 10 кг
- болгарский перец – 2 кг
- мед – 500 г
- горький перец – 1 стручок
- вода – 3 л
- соль – 150 г

В МЕДОВОЙ ЗАЛИВКЕ

Подготовить овощи: капусту очистить, помыть, обсушить. Перец промыть и очистить от семян. Капусту порубить, а перец нарезать большими кусочками. Все смешать с солью. Добавить горький перец целиком (чтобы потом его можно было удалить).

Мед развести в воде. Капусту уложить в посуду (бочонок, кадушку) и залить медовой водой. Сверху положить гнет и вынести капусту на холод.

Через двое суток брожения капуста будет готова. Ее можно разложить по банкам и хранить в холодильнике.

СО СЛИВАМИ В СВЕКОЛЬНОМ СОКЕ

Капусту и сливы промыть. У слив осторожно удалить косточки так, чтобы потом можно было нарезать их кольцами. Капусту нашинковать.

Сложить в эмалированный таз капусту и колечки слив, пересыпая солью, перцем. Добавить гвоздику, перемешать и плотно уложить в подготовленные банки.

Надо:

- капуста – 5 кг
- слива – 1,5 кг
- свекольный сок – 250 г
- соль – 100 г
- черный перец горошком – 8 шт.
- гвоздика – по вкусу

Свеклу промыть, очистить, натереть на терке, выжать сок. Отмерить необходимое количество сока и залить содержимое банок. Сверху установить гнет и вынести на три дня в холодное место. Затем закрыть пластмассовыми крышками и хранить в холоде.

В.А. Юферев, г. Омутнинск, Кировская обл.

Надо:

- капуста – 1 кг
- яблоки антоновка – 100 г
- семена укропа или тмина – 5 г
- сахар + 50–100 г
- соль – 25 г
- черный перец горошком – 6–8 шт.

Для заливки на 1 л воды:

- уксус 9% – 0,3–0,4 л

МАРИНОВАННАЯ С ЯБЛОКАМИ

Капусту подготовьте, нашинкуйте, как для квашения. Яблоки промойте, очистите от кожицы и сердцевин, нарежьте соломкой или кубиками. Капусту смешайте с нарезанными яблоками, добавьте соль, сахар, перец и оставьте на 2–3 ч.

Приготовьте заливку. Капусту, яблоки и приправы уложите, слегка уплотняя, в банки и залейте заливкой.

Стерилизуйте при 90 градусов: пол-литровые банки – 20 мин, литровые и двухлитровые – 30 мин. Закатайте.

С МОРКОВЬЮ И ЯБЛОКАМИ

Капусту, морковь и яблоки промойте, очистите. Капусту нашинкуйте. Морковь натрите на крупной терке, яблоки нарежьте соломкой. Все продукты быстро перемешайте, чтобы яблоки не успели потемнеть, засыпьте солью и сахаром, помешайте.

Воду смешайте с уксусом.

Подготовьте банки. Уложите в них капусту, морковь и яблоки. Туда же добавьте специи. Залейте маринадом.

Стерилизуйте при 90 градусов: пол-литровые банки – 20 мин, литровые и двухлитровые – 30 мин. Закатайте.

Г.Л. Глотова, Смоленская обл.



Надо:

- капуста – 1 кг
- морковь – 60 г
- яблоки – 30 г
- семена тмина или укропа – 5 г
- сахар – 50–100 г
- соль – 25 г
- черный перец горошком – 5–8 шт.

Для заливки на 1 л воды:

- уксус 9% – 0,3–0,4 л

Надо:

- белокочанная капуста – 1 кг
- свекла – 200 г
- сельдерей – 200 г
- зелень чабера, базилика, мяты, укропа, эстрагона – 100 г
- чеснок – 7 зубчиков
- красный острый перец – щепотка
- черный перец горошком – 3–5 шт.

Для заливки:

- вода – 0,5 л
- винный уксус – 0,5 л
- соль – 25–30 г

ПО-ГРУЗИНСКИ

Капусту очистите, нарежьте на 8 частей, а их, в свою очередь, – еще мельче. Переложите в кастрюлю, залейте кипятком и проварите 2–3 мин. Выньте капусту и охладите в холодной воде.

Свеклу очистите и нарежьте тонкими пластинками.

Очистите и нарежьте сельдерей. Сложите в кастрюлю сельдерей, очищенный чеснок, 1 ч. л. соли, залейте водой и доведите до кипения. Выньте и охладите.

В подготовленную глиняную или стеклянную посуду слоями уложите капусту, свеклу, сельдерей, чеснок, засыпьте пряности.

Приготовьте заливку: воду доведите до кипения, добавьте уксус, кипятите 2–3 мин охладите и залейте в посуду с овощами. Закройте полиэтиленовой крышкой и оставьте в теплом помещении на два дня, после чего перенесите на холод.

О.В. Зайцева, Московская обл.



УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

за ваш рецепт 1000 рублей

ГАЗЕТА «НАРОДНЫЙ СОВЕТ» ПРЕДСТАВЛЯЕТ

ПРОСТО ВКУСНО И ПОЛЕЗНО! № 8, 2019

СОВЕТЫ ДИЕТОЛОГА И ШЕФ-ПОВАРА

ГРИБНОЕ ИЗОБИЛИЕ

✓ САЛАТЫ НА ЛЮБОЙ ВКУС
✓ БЛЮДА С ВИНОГРАДОМ
Домашние заготовки:
✓ СУПОВЫЕ ЗАПРАВКИ НА ЗИМУ
✓ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСКИ

ВЫПЕЧКА С ЯБЛОКАМИ

ВНИМАНИЕ! НА ЭТО ИЗДАНИЕ ТАКЖЕ МОЖНО ПОДПИСАТЬСЯ НА ПОЧТЕ!

НЕ ЗАБУДЬТЕ КУПИТЬ!

СВЕКЛА ПОМОЖЕТ ТОМАТАМ И КАРТОФЕЛЮ

Свекла любит полив методом дождевания и частые, но осторожные рыхления. После второго прореживания свеклу подкармливают минеральными удобрениями. Лучше всего она растет на нешироких грядках в три ряда с максимальным расстоянием между растениями 15–17 см. Посеянная вдоль картофеля и томатов свекла помогает им справиться с фитофторозом.



РАССАДА ТЫКВЫ В ДЕРНЕ

Чтобы стимулировать налив плодов тыквы, ее плети прищипывают к земле и укореняют. Рассаду тыквенных культур, таких как огурцы, патиссоны, кабачки, можно вырастить таким образом: **нарезать дернину на кубики 10–12 см**, перевернуть, сделать углубление и посадить в него семечко.

СПАСАЕМ РАСТЕНИЯ ОТ ПОХОЛОДАНИЯ

После резкого похолодания растения опрыскивают **иммуноцитифитом или цирконом**. А можно использовать и **настой луковой шелухи**. На 10 л воды нужна пол-литровая банка шелухи. Дальше прокипятить все вместе, настоять 12 ч и процедить. При опрыскивании разбавить водой 2 : 10. При похолодании в теплицы заносят ведро горячей воды или на металл выкладывают нагретые кирпичи.

ХВОЯ ЗАЩИТИТ ЗЕМЛЯНИКУ

Землянику полезно **мульчировать хвойным опадом**. Это улучшит вкус ягод, а также поможет справиться с серой гнилью,

долгоносиком, клещом, проволочником. А мульчирование папоротником поможет землянике справиться с нематодами и серой гнилью. Чтобы у ремонтантной клубники во второй половине лета было более обильное плодоношение, весной выламывают цветоносы.

КРАПИВА – ИДЕАЛЬНАЯ МУЛЬЧА

Крапива **увеличивает устойчивость растущих рядом растений к болезням**. Именно поэтому полезно мульчировать междурядья измельченной крапивой. Если воткнуть стебель крапивы рядом с каждым высаженным растением капусты, она лучше приживется.

В.А. Юферев,
г. Омутинск, Кировская обл.



НЕОБЫЧНЫЙ СПОСОБ ХРАНЕНИЯ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

В прошлом году я не рассчитала и посадила цветную капусту поздно. Часть, конечно, успела созреть, а некоторые головки только-только начали завязываться, как началось похолодание. Сначала я расстроилась, что потеряю урожай, а потом узнала от знакомой, что цветная капуста неплохо **дозревает и в подвале, и в погребе при полном отсутствии света**.

Капусту, головки которой выросли до диаметра 3–5 см, я выкопала с корнем. За пару дней до выкапывания я обильно полила землю, чтобы не травмировать корни. Комки земли не убирала, пусть останутся вокруг самых мелких корешков! Потом я набрала земли в ящики и прикопала в них капусту так, чтобы земля доходила до нижних листочков, окружающих

головку капусты. Верхние листочки хорошо связала вокруг головки, чтобы обеспечить полное отсутствие света. Это залог успешного доращивания капусты.

Я тщательно следила за температурой в подвале, она не должна опускаться ниже нуля. Необходимая влажность воздуха – 95%. При желании можно дорастить капусту даже на остекленном балконе в ящиках. Так мы обеспечим себя и семью свежей цветной капустой еще на пару месяцев. А если ваш сорт совсем поздний, как было у меня, можно до полугода лакомиться свежей цветной капустой.

Если будете замораживать цветную




капусту, то советую делать это только после бланшировки, но не обычной водой, а подсоленной.

Екатерина Харчёвкина,
пос. Любохна, Брянская обл.

ЗАВАРКА ДЛЯ ГЛАДИОЛУСОВ



 Остатки спитого чая и кофе – **хорошее удобрение и одновременно мульча** для цветочных культур. Осенью под грядку, планируемую под посадку гладиолусов, раскладываю накопленные за лето остатки заварки слоем около 10 см с добавлением древесной золы. Весной ее перекапываю и высаживаю клубнелуковицы. На такой грядке посадку провожу в ранние сроки, что позволяет гладиолусам до начала цветения набраться силы. Стебли растений вырастают мощные, от каждой клубнелуковицы получаю от 2 до 4 замещающих луковиц для дальнейшего разведения сорта.

ПРИСПОСОБЛЕНИЕ ДЛЯ СБОРА ЯБЛОК ПРЯМО С ЗЕМЛИ

Мой муж сделал его так. Взял бутылку емкостью 2 л, удалил дно, разрезал корпус на 4 части глубиной по 60 мм и вырезал полукруглые лепестки. Горячим гвоздем проделал отверстие на плечике бутылки по два на каждом лепестке. Бутылку горлышком закрепил на палке-шесте нужной длины. Затем проделал сквозь лепестки рыболовную леску диаметром 0,5 мм и оба конца вывел наружу через отверстие в плечике. **Получилась петля: тянешь за нее – лепестки сходятся, захватывая яблоко.**

ВЫРАЩИВАЕМ МАЛИНУ НА БРЕВНАХ

Для этого мы вырыли небольшую траншею на глубину штыка лопаты, поместили на дно старые бревна, обрезки досок, сучья, опилки, стружку. Насыпали

сверху вынутую из траншеи землю – получился небольшой холм. Хорошенько пролили землю, чтобы почва просела и заполнила собой все пустоты. После этого добавили рыхлой земли. Сделали в почве небольшие лунки на расстоянии 50 см друг от друга. Саженцы высадили вертикально, чтобы почки на корневой шейке оказались на глубине 2–3 см, и присыпали их рыхлой землей. Полили посадки и замульчировали почву торфом. Срезали надземную часть каждого саженца на высоте 20 см от поверхности почвы.

Древесные опилки и гниющая древесина чрезвычайно влагоемки. Напившись за весну или в сильные дожди, они **долго отдают влагу растениям**, то есть малине нет необходимости ее искать. Кроме того, труха и опилки – прекрасный дренаж, гниющая древесина – отличная подкормка для малины.



ВЫ СЛЫШАЛИ О КАВБУЗЕ?

Его создали украинские ученые, скрестив тыкву и арбуз.

В прошлом году вырастила этот гибрид. Положила семена в пиалу и ошпарила их кипятком. После этого замочила в воде на ночь, а утром посадила. В



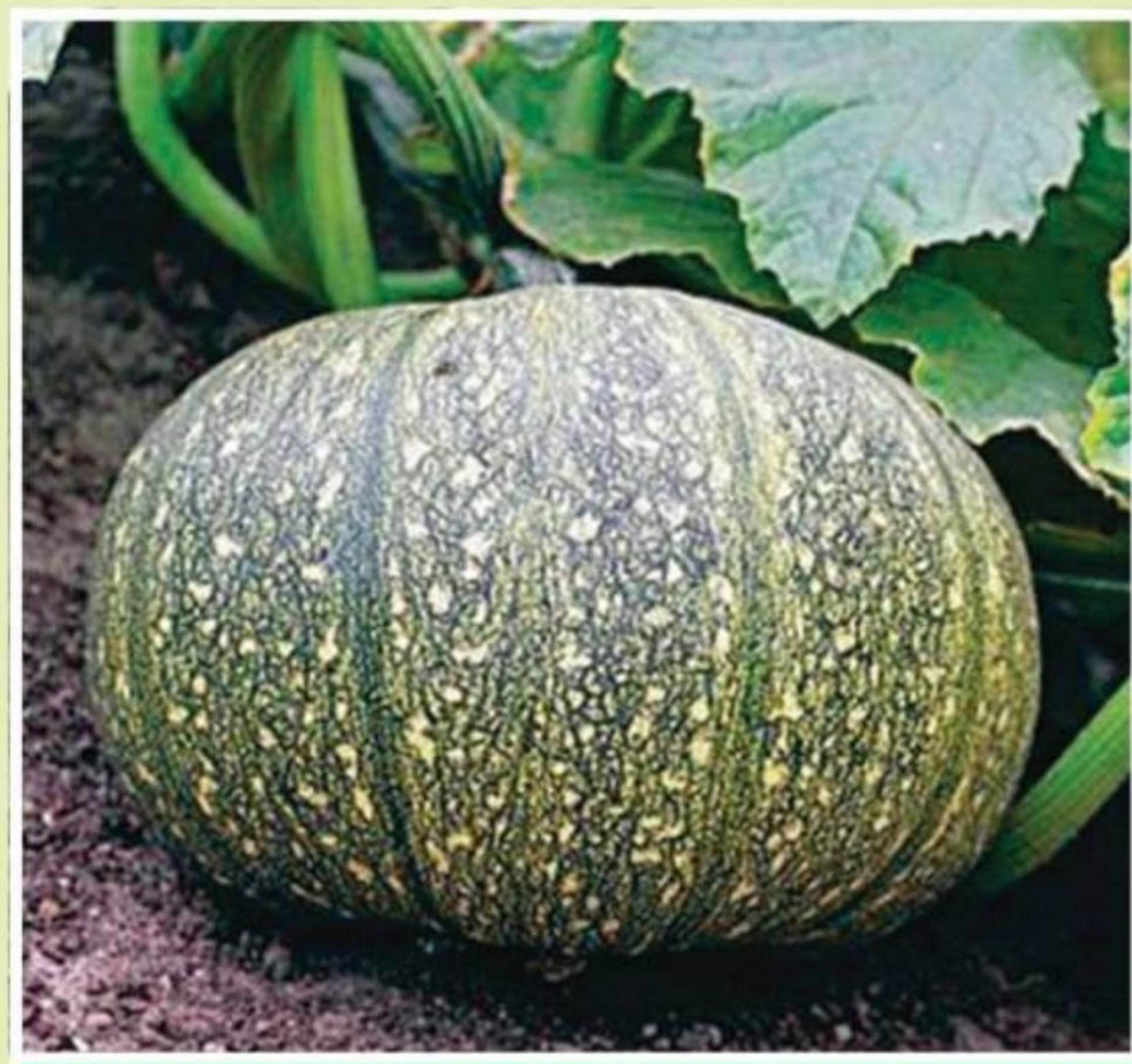
лунку добавила по 2 ст. золы, 30 г суперфосфата и по 4 г компоста. Полила и замульчировала шелухой семечек.

Агротехника возделывания такая же, как и у других тыквенных. Чтобы плоды были более крупными, нужно прищипнуть верхушки и сдерживать рост лиан. Кроме того, 2 раза в сезон подкормила камбуз коровяком (1 : 10).

Камбуз перенял от тыквы цвет мякоти и лечебные свойства, а от арбуза – сочность, сладость и аромат. Толщина мякоти 5–7 см.

Семена камбуза я посадила, как только почва в поверхностном слое прогрелась до 13 градусов.

И.А. Агеева, г. Пенза



**УЖЕ
В ПРОДАЖЕ!**

РЕКЛАМА

ДАЧНЫЙ СЕЗОН СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК ЖУРНАЛА № 4, 2019 г.
**ЦВЕТЫ
И ЦВЕТНИКИ**

ЯРКИЕ РЕШЕНИЯ ДЛЯ ВАШЕГО УЧАСТКА

**ОБУСТРАИВАЕМ КЛУМБУ
И АЛЬПИЙСКУЮ ГОРКУ**



**УХАЖИВАЕМ
ПРАВИЛЬНО**

**ПОДБИРАЕМ
РАСТЕНИЯ**

НЕ ЗАБУДЬТЕ КУПИТЬ!

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ВАМПИР: КАК С НИМ БОРОТЬСЯ?

Общение с одними людьми вызывает у нас бурю положительных эмоций, в их обществе приятно и комфортно. А побеседовали с другими – и неизменно наступают плохое настроение, головная боль, раздражительность, усталость. Имя последним – энергетические вампиры.

КАЖДЫЙ ИЗ НАС НЕМНОГО ВАМПИР

Мистическую силу энергетических вампиров наука отрицает. Но специалисты уверены, что все влияние энергетических вампиров кроется в психологической игре. Прекрасно написал про это Эрик Берн в книге «Игры, в которые играют люди».

Бессознательно пожирать чужую энергию может каждый. У вас наверняка не раз была тяжелая ситуация, когда хотелось выговориться, и вы делали это, несмотря на то, что человек, который вас выслушал, после разговора, скорее всего, страдал: ведь вы рассчитывали прежде всего на его сострадание, жалость. А проявление сострадания всегда забирает много энергии. Справляются с потоком чужих жалоб разве что психологи: они вырабатывают иммунитет, который защищает их энергию.

Часто энергетического вампира нельзя считать плохим человеком: порой люди присасываются к чужим положительным эмоциям бессознательно. Просто они не умеют по-другому.

Бессознательных вампиров – людей, которые любят пожаловаться на жизнь – мало кто любит. У них проблемы с общением, с друзьями, с работой, с личной жизнью. Делайте выводы. **Если любите жаловаться по любому поводу – боритесь с пагубной привычкой.**

Другое дело – **сознательный энергетический вампир. Он планирует, как разрушить ваше благополучие** – от зависти ли (почему им хорошо, а мне должно быть плохо), из корыстных ли побуждений (скажем, с целью настолько завалить вас своим негативом, чтобы вы уволились с работы, а он занял ваше место).

Он всегда давит на жалость и рассказывает о своих проблемах, но его не интересует их решение, главное – вызвать сострадание и подпитаться чужой энергией; провоцирует скандалы; он пытается

Подумайте о том, чем порадовать пожилых родственников – это способ предотвратить их жалобы



скрыть агрессию и озлобленность, но это у него плохо получается; любит всеми манипулировать и плести интриги.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ?

Энергетический вампир может довести тех, с кем общается, до такого состояния, что даже при мысли о нем становится не по себе. Это касается и бессознательных поедателей вашего позитива – от них тоже нужно защищаться. Имейте в виду, что таких людей в первую очередь привлекают те, кто открыт и доброжелателен, кому трудно ответить «нет». Нелегко уйти от негативного разговора, но можно и нужно, посетовав на занятость, проявите, конечно, сочувствие к неприятному собеседнику, а потом дайте понять, что времени на беседу нет. **И не терзайтесь угрызениями совести:** в конце концов, вы никому не обещали оказание психологической помощи.

Так легко рассуждать, покуда на вашу энергию не покушаются близкие люди. А если это пожилые родители, жалобы от которых приходится слушать постоянно? Попробуйте окружить их большим вниманием. Обеспечьте общение с близкими по духу людьми, сделайте так, чтобы они почаще бывали на природе, имели возможность сменить обстановку. Так число жалоб может быть сведено к минимуму.

Если энергетический вампир подкармливает вас на работе, если это соседка или охранник из садика, в который ходит ваш внук, – словом, если это люди, с которыми вы вынуждены встречаться, старайтесь прерывать под любым предлогом их жалостливые излияния, а если все-таки попали «под обстрел» – **рисуяте между собой и вампиром стену, пытайтесь представить себя в защитной оболочке**, переключайтесь на другие мысли, не слушайте собеседника и главное – сохраняйте спокойствие. Наконец, восстанавливайте энергетический баланс.

Отлично с этой задачей справляется вода. После неприятного разговора принимайте контрастный душ, чтобы отвлечься и очиститься от накопленного негатива. Помогут прогулки на свежем воздухе, хобби, вечер с милыми, приятными людьми. Контролируйте свои жалость и сострадание – это главные эмоции, через которые уходит энергия. Помните, что на всех ее не хватит.

Обзаведитесь оберегом. Против талисманов вроде руки Мариам или глаза Фатимы психологи ничего не имеют: хорошо все то, что помогает бороться с кражей вашей энергии, раз верите, что талисманы вас защитят, – носите.

**ПОЗНАКОМЛЮСЬ
С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ
И ХОЗЯЙСТВЕННОЙ**

✉ Мне 66 лет, рост 177 см, вес 75 кг, спортивного телосложения, на пенсии, но работаю. Я вдовец, без жилищных и материальных проблем. Дочь взрослая, живет своей семьей. У меня много хобби – пишу стихи, рисую, играю на гитаре. Познакомлюсь с симпатичной, интеллигентной, интеллектуальной, хозяйственной женщиной для серьезных отношений и, возможно, создания семьи. От вас подробное письмо с фото.

**Адрес: 603037,
г. Нижний Новгород,
ул. Шимборского, д. 2, кв. 61
Евгений Леонидович**

ПОЙДЕМ ПО ЖИЗНИ ВМЕСТЕ

✉ Порядочная женщина пенсионного возраста, рост 163 см, вес 76 кг хотела бы познакомиться для серьезных отношений с добрым, порядочным, искренним, интеллигентным мужчиной от 68 до 75 лет. Вы так же одиноки, как и я? Будем жить в любви и согласии, в радости и горе, будем оберегать друг друга! Я спокойная, добрая, люблю порядок и уют, хорошо готовлю, люблю слушать музыку, петь. Согласна на переезд.

**Тел.: 8-960-523-55-97,
Зоя Дмитриевна,
Калужская обл.**

ЖДУ И НАДЕЮСЬ...

✉ Мне 52 года, я скромная, добрая, люблю заниматься домом, вкусно готовлю. Хотела бы познакомиться для серьезных отношений и в дальнейшем создания семьи с интеллигентным, порядочным, понимающим мужчиной приблизительно моего возраста, можно немного старше. Все подробности о себе расскажу в телефонной беседе. Из мест лишения свободы прошу меня не беспокоить.

**Тел.: 8-900-047-78-23,
Лариса, г. Екатеринбург**

Я НАСТРОЕН РЕШИТЕЛЬНО

✉ Для создания семьи познакомлюсь с девушкой от 28 лет без вредных привычек, без детей, возможно с инвалидностью. Согласие на переезд обязательно, официальный брак и венчание приветствуются. Вся информацию о себе сообщу по телефону.

**Тел.: 8-913-019-21-56,
Феликс, Новосибирская обл.**

**СЕМЬЯ – ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО
ОТ ОДИНОЧЕСТВА**

✉ Хотела бы познакомиться с порядочным и добрым мужчиной не старше 60 лет, желательно без вредных привычек для серьезных отношений.

Мне 54 года, рост 156 см, вес 85 кг, приятной внешности, без

вредных привычек. Проживаю в Волгоградской области. Я люблю создавать уют, хорошо готовлю, люблю природу, слушать хорошую музыку. Из мест лишения свободы, альфонсов и женатых прошу меня не беспокоить.

**Тел.: 8-961-656-59-45
(без подписи)**

ПОДПИСАТЬСЯ МОЖНО С ЛЮБОГО МЕСЯЦА

ИЗДАНИЕ	ИНДЕКСЫ В КАТАЛОГАХ
«Народный совет»	«Пресса России» 84710 Официальный каталог Почты России «Подписные издания» П1338
Журнал «Просто Вкусно Полезно»	Каталог Почты России П5375 «Белпочта» (Республика Беларусь) 14074
Журнал «Народные рецепты – Здоровье»	Каталог Почты России П5379
Журнал «Дачный сезон – советы читателей»	Каталог Почты России П5381 «Пресса России» 41564



КОНКУРС ГАЗЕТЫ «НАРОДНЫЙ СОВЕТ»

**СОВЕТская
ЗНАЧКА**

**ВАШ ПРИЗ
500
РУБЛЕЙ**

КУПОН УЧАСТНИКА

ФАМИЛИЯ _____

ИМЯ _____

ОТЧЕСТВО _____

ДАТА РОЖДЕНИЯ _____

АДРЕС, ИНДЕКС _____

ПАСПОРТ: НОМЕР, СЕРИЯ _____

КЕМ ВЫДАН И КОГДА _____

КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН _____

ВНИМАНИЕ!

Звоните и задавайте нам свои вопросы
в будние дни с 11.00 до 17.00 (по московскому времени)
по бесплатному телефону



8-800-250-27-28

КОД НЕОБХОДИМО НАБИРАТЬ В ТОМ ЧИСЛЕ И МОСКВИЧАМ
БЕСПЛАТНО ИЗ ЛЮБОГО ГОРОДА РОССИИ!



ИЛИ ПИШИТЕ НАМ ПО АДРЕСУ:
127287, МОСКВА, а/я 3
E-MAIL: INFO@NARSOVET.RU

НЕ ПРОПУСТИТЕ!

НОВЫЙ НОМЕР В ПРОДАЖЕ С 10 сентября 2019 ГОДА

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ДИАБЕТ

ВАШ СЕМЕЙНЫЙ СОВЕТЧИК **КОМУ ОПЛАТЯТ УХОД ЗА ИНВАЛИДОМ**

САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА! **НАРОДНЫЙ СОВЕТ**

№ 38 / 10-16 сентября 2019 г. **ЛИДЕР продаж**

НА РАБОТЕ НАРУШАЮТ ВАШИ ПРАВА. **КАК БЫТЬ?**

МОЖНО ЛИ МАТКАПИТАЛОМ ПОГАСИТЬ КРЕДИТ?

КТО СЧИТАЕТСЯ НЕДОСТОЙНЫМ НАСЛЕДНИКОМ

СМЕНА ПОГОДЫ ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

В КВАРТИРЕ НИКТО НЕ ЖИВЕТ. ЗА ЧТО НЕ НАДО ПЛАТИТЬ?

ЗОЛОТЫЕ РЕЦЕПТЫ ИЗ ТЫКВЫ

тест ГРОЗИТ ЛИ ВАМ АРТРИТ?

А также:

- Как менять электросчетчик
- Есть ли сейчас ветераны труда федерального значения?
- Дача. Как председатель должен отчитываться за сбор денег
- Можно ли получить налоговый вычет с оплаты курсов подготовки к ЕГЭ?
- Сколько нужно владеть жильем, чтобы продать его без налога?
- Должны ли быть двери в кабинках школьных туалетов?
- Удобрения из пищевых отходов

ПРОСТО АНЕКДОТЫ

Завтрак съешь сам, обедом поделись с товарищем, ужин отдай коту.



– Рабинович, почему вы в супермаркете сначала взвешиваете овощи, а лишь потом кладете их в целлофановый пакетик?

– Извините, но ведь пакетик тоже что-нибудь, да весит!



– Доктор, как мне это вылечить?

– Сейчас посмотрю в Интернете.

– А может, я сам?

– Вот давайте не будем самолечением заниматься...



– Сколько раз в месяц ты выпиваешь?

– Все зависит от месяца: иногда 30, а иногда 31 раз.



– Это снаружи я малопривлекательный пожилой толстый мужик с помятым лицом, а вот внутри у меня все гораздо лучше: 300 г «Хеннеси», балычок, 100 г икорки, элитный французский сыр, копченый палтус, итальянские премиальные оливки и сахарный диабет в легкой форме.



Лучшая проверка лидерских качеств у ребенка – это отвезти его на дачу и посмотреть: он гоняется за гусями или гуси за ним.



– Врач сказал мне, что моя печень разрушена. Я думаю, это потому, что я принимаю слишком много парацетамола. Две таблетки каждое утро, чтобы вылечить мое похмелье.

Конкурс «СОВЕТская записка» продолжается!

ВАШ ПРИЗ **500 РУБЛЕЙ**

Для тех, кто еще не участвовал в конкурсе, повторяем правила: в нем участвуют советы или рецепты читателей, присланные в «НС». Заполните купон участника (на следующей странице). Свои данные впишите аккуратным, разборчивым почерком, внимательно заполняя каждую строчку. Вся информация, которую вы внесете в купон участника конкурса «СОВЕТская записка», держится в секрете. Ваши данные нужны редакции для того, чтобы в случае выигрыша мы могли почтовым переводом выслать деньги на ваше имя. После заполнения вырежьте купон и вместе со своим советом или рецептом пришлите нам по адресу: **127287, Москва, ООО «Бауэр Медиа», а/я 3, «Народный совет».**

Увидев в «НС» свой совет со значком «500 рублей», ждите. Заслуженный приз вы получите в течение 1–1,5 месяца со дня опубликования вашего совета.



MEDIA GROUP

Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.

Свидетельство ПИ № ФС77-64585 от 22.01.16 г.

«Народный совет» № 37 (789)

16+

Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года.

Учредитель: ООО «Бауэр Медиа»

Главный редактор: Ключев Антон Викторович

Дизайн и верстка: Руслан Сято, Элина Ульянова

Редакция: Элеонора Арефьева, Ирина Бовкун,

Юлия Карзиер (зам. главного редактора),

Лариса Пяткина, Наталья Студеникина,

Ирина Тарнаева, Мария Фесенко, Ирина Яковенко

Распространение: ООО «ТДС»

Тел. (495) 974-76-08; факс (495) 974-88-91;

e-mail: tds@bauermedia.ru

Размещение рекламы:

Эльвира Таран, тел. (495) 974 77 48

e-mail: adv@bauermedia.ru

Подписка с любого месяца на почте:

по объединенному каталогу «Пресса России» индекс

84710, по каталогу «Подписные издания» индекс

П 1338

Редакция не несет ответственности за содержание рекламы и публикуемые советы читателей. Перепечатка и использование материалов допускаются только с разрешения редакции и с обязательной ссылкой на газету «Народный совет». Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения в любой форме и любым способом.

Отпечатано ООО «МДМ-ПЕЧАТЬ»

Россия, 188640, г. Всеволожск ЛО, Всеволожский пр. 114

Тираж 200 000 экз.

Дата выхода в свет 03.09.2019 г.

Адрес редакции, издателя:

Россия, 127015, г. Москва, Вятская ул., д. 49, стр. 2

Тел. (495) 974-74-03

www.bauermedia.ru

e-mail: info@narsovet.ru

Цена свободная



1 9 0 3 7



4 602445 000339