

Проверьте  
расчет своей  
пенсии



# ЖИЗНЬ НА ПЕНСИИ

Как считают плату  
за общедомовые  
нужды

Напитки от гриппа

Закаляем  
ребенка  
правильно

Лепим  
домашние  
пельмешки

10 способов  
сэкономить  
на ремонте

Что поможет  
отодвинуть  
старость



СЕРГЕЙ  
БУРУНОВ

ПОЧЕМУ ОН РЕШИЛ  
ВЗЯТЬСЯ ЗА ЗДОРОВЬЕ?

# ЯСНЫЙ УМ И КРЕПКИЕ НЕРВЫ В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ!



Медицинский научно-производственный комплекс

 **БИОТИКИ**

## Биотредин®

Регистрационное удостоверение Р N003744/01

Пиридоксин+Треонин  
таблетки подъязычные 5 мг+100 мг  
30 таблеток

Улучшает краткосрочную  
и долгосрочную память

Повышает умственную  
работоспособность

Уменьшает психоэмоциональное  
напряжение

Способ применения: см. инструкцию по применению

позволяет



Улучшать память  
и внимание



Справляться со стрессом



Повышать умственную  
работоспособность



чтобы узнать подробнее,  
отсканируйте этот код, 18+



**БИОТИКИ**  
системный подход

реклама

# ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

# ДЕСЯТЬ СПОСОБОВ СЭКОНОМИТЬ НА РЕМОНТЕ

*Лучший способ сэкономить на ремонте – это вообще его не начинать. Ведь, чтобы дом выглядел красиво и привлекательно, зачастую необходимо вложить большое количество средств, которые имеются не у каждого. А если без усовершенствований не обойтись, стоит учесть, на чем можно сэкономить.*

## Зимой дешевле

- В зимний период **ремонтные бригады берут на 10–20% меньше.**
- Также снижаются цены на строительные материалы и оборудование, что не может не радовать рачительного хозяина.
- Стоимость услуг часто поднимается, когда заказчик хочет проделать много работы за короткий срок, поэтому, чтобы не переплачивать, лучше дать ремонтникам такой запас времени, чтобы не было нужды сильно торопиться.

**Ф. Соловьев, г. Казань**

## Подключите фантазию

Лишних денег в семье нет, но хотелось поменять обои. В итоге мы поступили так: купили в магазине остатки рулонов (они стоили дешево), подходящие друг к другу по цветовой гамме, и, подключив фантазию, совместили их. Получилось очень красиво! А поклеить нам помогли друзья.

**И. Смирнова, г. Пермь**

## Закупайтесь в магазинах

Для покупок стройматериалов лучше отдавать предпочтение **крупным специализированным супермаркетам.** Магазины нередко устраивают распродажи, на которых стройматериалы можно купить дешевле, чем на рынке. Изучите ассортимент и посоветуйтесь с продавцами. Ведь сейчас на рынке появилось много новых зарубежных и отечественных материалов, которые более долговечны. Они, возможно, обойдутся подороже, зато через пару лет вам не придется все переделывать заново и вновь тратиться. Ведь экономия – как Восток, дело тонкое. Очень важно не перегнуть палку.

**О. Сорокина, г. Таганрог**

## Действуйте по плану

Составляйте свой график работ заранее. Пропишите все работы досконально: от подготовки дома до уборки после ремонтных работ. После составления графика вы наглядно увидите, к какому сроку ваши мечты воплотятся в жизнь. График – это гарантия того, что ремонт завершится вовремя, а не затянется, как это обычно бывает. Если вы делаете ремонт с мастерами, **сроки должны быть прописаны в договоре,** и за их нарушение можно требовать неустойку.

## Своими руками

За подготовку помещения к ремонту квартиры строительная бригада возьмет примерно 10% от сметы. Можно сэкономить, **подготовив квартиру самостоятельно.** Вынесите мебель, оборудование и бытовые предметы из комнаты, где будет ремонт. В ваших силах убрать старые обои, смыть побелку и демонтировать пол. Все, что можете, делайте сами. Ободрать старые обои, удалить кафель, демонтировать двери, очистить потолок и все похожие работы можно выполнить самостоятельно. Это позволит уменьшить затраты. Но, конечно, многие вещи стоит делать только профессионалам.

**В.Р. Макаренко, г. Кемерово**

## Выгодный цвет

Плитка одинакового цвета на пол и стены будет стоить дешевле: мастеру-плиточнику будет легче высчитать, сколько плитки будет необходимо. И получится меньше остатков.

**О. Прокофьева, г. Самара**

## Сравните цены

Если вы делаете капитальный ремонт и предстоит солидная покупка, **сравните стоимость товаров в разных торговых точках.** Ведь на один и тот же материал одного производителя с практически одним сроком выработки цены у магазинов могут значительно отличаться.

**М. Семенова, г. Воронеж**

## Дороже не значит лучше

Выбирая материалы для ремонта, смотрите не только на хорошо разрекламированную марку. И не думайте, что цена станет залогом качества. Состав и качество материала у более дешевых конкурентов зачастую не хуже, а иногда и лучше. Например, меня приятно удивили российские и белорусские обои: стоят в десять раз дешевле импортных, и качество хорошее. 1 рулон с современным красивым рисунком обошелся нам примерно в 150 руб., а очень похожие итальянские стоили 2 тыс. руб. **Отличия не стоили такой переплаты.**

**Р.Т. Давыдов**



# НЕ ПУТАЙТЕСЬ В НАЗВАНИЯХ ПЕНСИЙ!

Супруга вышла на льготную пенсию в 1996 г. в возрасте 50 лет, так как работала на предприятии «Маяк». У нее стаж 28 лет, родила и воспитала троих детей. При этом пенсия у нее сейчас 13 400 руб. Написала жена заявление в Пенсионный фонд (ПФ), чтобы ее перевели на пенсию по старости и добавили страховую часть, но ей отказали, сказав, что в этом случае пенсия будет еще меньше. Разъясните, пожалуйста, в чем тут дело? Роман Николаевич, Челябинская обл.

Что значит «перевели на пенсию по старости»? Уважаемые пенсионеры, пожалуйста, научитесь понимать разницу между страховыми и социальными пенсиями!

**Досрочные пенсии** позволяют сократить необходимый возраст выхода на страховую пенсию. **Все досрочные пенсии – страховые! Социальные пенсии назначаются только тем, у кого нет стажа вообще либо он не выработан полностью, а также если не хватает необходимого количества баллов** (например, чтобы выйти на страховую пенсию в этом году, нужно отработать не менее 14 лет и набрать минимум 25,8 балла). До 2015 г. были минимальные требования к трудовым пенсиям, которые сейчас называются страховыми, – 5 лет стажа. Нет пяти лет – значит, назначали только социальную пенсию! Это правило действует для всех, кто стал пенсионером до 2015 г.

**Таким образом, ваша супруга уже получает страховую пенсию по старости, которая состоит из страховой и фиксированной частей.** Получается, что вы просили пенсионщиков сделать то, что у нее уже есть – и назначенная страховая пенсия по старости, и выплачиваемая страховая часть.

Почему вашей супруге сказали, что «так будет меньше»? Скорее всего, чтобы она отстала от работников ПФ, так как не понимает разницы между социальной и страховой пенсией. Но бывает



Существует ряд доплат к пенсии, которые устанавливаются автоматически

и такое, к сожалению, что работники клиентских служб в ПФ не могут грамотно объяснить, что к чему, так как сами не различают эти понятия.

Дорогие читатели, хотим отметить, что клиентские службы возглавляют в основном грамотные специалисты, поэтому, если не получили ответ на свой вопрос у рядового специалиста, обязательно обращайтесь к его руководителю. **И делайте это письменно.**

По вопросу размера пенсии: он напрямую зависит от продолжительности выработанного стажа (для пенсионеров, ставших таковыми до 2002 г.) и получаемой заработной платы за 5 лет непрерывной работы. Таких сведений вы не сообщили.

**Проверка расчета пенсии возможна только в индивидуальном порядке, при наличии необходимой информации о стаже и зарплатке.** При этом напоминаю вам о возможности запросить в территориальном органе ПФ пояснения о порядке расчета вашей пенсии.

## ПЕРЕШЛА НА ПЕНСИЮ МУЖА. МОЖНО ЛИ ПОЛУЧИТЬ ЕГО НАКОПЛЕНИЯ?

Супруг умер в 2018 г. Он 1955 года рождения. На пенсию вышел в 2010 г., но продолжал работать до ноября 2017 г. Я после его смерти перешла на пенсию по потере кормильца. Могу ли я сейчас получить накопительную часть его пенсии? Будет ли у меня увеличена пенсия после 80 лет? Ирина Петровна, Подмосковье

У тех, кто родился в 1955 г., накопительная пенсия формировалась с 2002 по 2004 г., как правило, это в среднем 2–4 тыс. руб., и они выплачивались при назначении пенсии. Поэтому свои накопления супруг получил при жизни.

С 2005 г. законодательство о накопительных пенсиях изменилось и из этой программы исключили тех, кто родился до 1963 г. **Поэтому после назначения пенсии, если супруг продолжал работать, у него не формировались пенсионные накопления, и сейчас их нет.**

Что касается 80-летия, то ваша пенсия будет увеличена на размер фиксированной выплаты (в 2023 г. – 7567 руб.) **только в том случае, если вы перейдете на свою пенсию по старости.** Если же будете оставаться получателем пенсии по потере кормильца, увеличения не будет.

Подумайте, что для вас выгоднее.

## С КАКОГО ДНЯ СЧИТАЮТ НАДБАВКУ К ПЕНСИИ ПОСЛЕ 80 ЛЕТ?

**Как правильно должны делать прибавку после 80 лет? У меня день рождения 6 ноября. За этот месяц из прибавки у меня вычли 6 дней. Верно ли сделали? После стали правильно доплачивать, так, как вы пишете. С.Е. Орлов, Московская обл.**

Да, все верно. **Надбавка к фиксированной части пенсии в размере 100% начисляется со дня достижения пенсионером 80 лет.**

В вашем случае прибавка за ноябрь должна была составить 6017,28 руб. (7220,74 руб. : 30 дней в месяце x 25 дней с даты рождения до конца месяца).

Ч. 1 ст. 17 Федерального закона от 28.12.2013 г. № 400-ФЗ «О страховых пенсиях»

### ВАЖНО!

С 2023 г. Пенсионный фонд (ПФ) и Фонд социального страхования (ФСС) объединились в единый Социальный фонд России (СФР), просим запомнить его название, которое теперь мы будем употреблять. С момента создания фонда он в полном объеме будет осуществлять функции и полномочия, возложенные на ПФ и ФСС.

# ЕСТЬ ЛИ У ИНВАЛИДОВ ЛЬГОТЫ НА РЕМОНТ И ОБСЛУЖИВАНИЕ ЖИЛЬЯ?

**Я инвалид II группы. Почему у меня нет льготы на радио, а также на ремонт и обслуживание жилья? Какими жилищными льготами я могу пользоваться? Валерий**

**Начнем с того, что всем инвалидам независимо от группы положены:**

- **50%-ная компенсация платы за наем и платы за содержание жилья**, включая плату за управление домом, содержание и текущий ремонт общего имущества (только для нанимателей муниципального жилья);

- **50%-ная компенсация оплаты коммунальных услуг** в пределах нормативов потребления (как для собственников, так и для нанимателей).

Инвалидам I и II группы, детям-инвалидам, родителям детей-инвалидов дополнительно полагается **компенсация взноса на капремонт** (но не более 50% взноса, рассчитанного исходя из минимального размера взноса и регионального норматива площади).

Норматив, о котором идет речь, – это усредненный показатель потребления. **Он отражает, сколько человек в среднем потребляет коммунального ресурса в месяц. Для разных домов устанавливают разные нормативы.** Имеет значение, есть ли в квартире электроплита, бойлер для нагрева воды, сколько комнат в помещении, сколько там живет человек.

Если инвалид потратил меньше норматива, ему вернут 50% оплаченного. Если потратил больше, в расчет компенсации возьмут лишь норматив. Перерасход сверх норматива под льготу не подпадет.

И еще одно важное условие льготы: **когда в квартире инвалид-льготник живет не один, льгота применяется только на долю жилья и коммунальных услуг, приходящуюся непосредственно на него.**

И помните: инвалидам предоставляется именно компенсация оплаты. **То есть вносить сумму по платежкам нужно полностью, а уже потом льготник получает частичный возврат денег.**

*Ст. 17 Федерального закона от 24.11.1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в РФ»*

Думаем, что квартира у вас в собственности, поэтому вам предоставляется компенсация только по коммунальным услугам и капремонту. Компенсация за содержание и текущий ремонт общедомового имущества положена только тем инвалидам, которые живут в муниципальных квартирах.



*У собственников и нанимателей жилья разный перечень льгот*

**Что касается льготы по оплате радиоточки, вынуждены вас огорчить: на федеральном уровне ее давно нет.** Она действовала до 2005 г. Сейчас такую льготу могут предоставлять местные власти. Например, в Москве она есть у инвалидов по зрению I и II группы.

## Почему «ветерана труда» дают позже выхода на пенсию?

**Я и сестра работаем в ОВД. Я живу в Орле, сестра в Тульской области. Сестра в этом году выходит на пенсию по выслуге лет. Ей дали звание ветерана труда, но в льготах отказывают, мол, когда пенсионного возраста достигнете, тогда и приходите. Мне в соцзащите сказали то же самое. Это законно? Где же логика, если человек по выслуге лет вышел на пенсию, но льготами ветерана труда пользоваться не может? С.В. Кириллов, г. Орел**

Вынуждены вас огорчить, вам с сестрой отказали правомерно. **Условия назначения льгот ветеранам труда, как и сам их перечень, – это компетенция региональных властей.**

*Ст. 22 Федерального закона от 12.01.1995 г. № 5-ФЗ «О ветеранах»*

Это значит, что от региона к региону есть отличия. **Но чаще всего пользоваться мерами поддержки ветераны труда могут только после получения пенсии по возрасту или в случае инвалидности, а выслуга лет таких оснований не дает.** В Орловской области именно такие условия получения льгот. А в Тульской области ветераны труда начинают получать свои льготы только после достижения пенсионного возраста (60 лет для мужчин и 55 для женщин). Ни инвалидность, ни выслуга лет основанием не считаются.

## ПРИ УПАДКЕ СИЛ

2 ст. л. **очищенного и натертого на терке пастернака** залейте 1 ст. кипятка, настаивайте 20 мин. Процедите. Пейте по 1/4 ст. 4 раза в день до еды. В настой можно добавить 1/2 ч. л. **меда**.

*И.А. Ревунова,  
г. Каменка Пензенской обл.*



## КАК ВОССТАНОВИТЬ РУКУ ПОСЛЕ ПЕРЕЛОМА

Два года назад я сломала руку, перелом был двойной со смещением. Поставили 3 спицы, наложили гипс, а когда сняли, то выяснилось, что рука не поднимается и не сгибается. **Назначили лечение:** УВЧ, кварц, уколы, парафиновые аппликации, даже положили в больницу, но ничего не помогало. **Пришлось лечиться самостоятельно.**

Каждое утро по 15 мин растирала руку лечебным настоем. 200 г **сосновых почек** и 200 г **почек березы** залила **бутылкой водки** и настаивала в темном месте 14 дней, потом настой процедила через марлю.

Каждый день смазывала руку от пальцев до плеча **пихтовым маслом**, накладывала х/б салфетку, а сверху **аппликатор Кузнецова** и сильно надавливала.

**Каждый день делала гимнастику** (вращала руками, сгибала в локтях), то есть старалась максимально загрузить их работой.

**Часто чистила картошку.** Такая манипуляция усиливает приток крови к запястьям и тренирует их.

Купила **массажеры для рук** и 3 раза в день разрабатывала с их помощью руку по 30–40 мин. Я буквально целый день сжимала и разжимала пальцы, сгибала и разгибала руку в локте.

Вот так я лечила свою руку 2 года. **Сейчас она полностью восстановилась**, и это письмо я написала своей уже здоровой рукой.

*С.А. Лабенская, г. Казань*

## ПРИ ВИРУСНОМ ГЕПАТИТЕ

1 ст. л. **бессмертника** залейте 1 ст. крутого кипятка, дайте настояться до остывания и процедите. Принимайте по 1/3 ст. 3 раза в день до еды в течение месяца. Затем пейте **настой календулы, листьев березы, зверобоя, зубчатки, дербенника**. Общий курс лечения должен длиться не меньше года. Противовирусные травы надо чередовать, чтобы не было привыкания.

*Л.В. Кульчановская,  
пгт. Новый Приморского края*



## ДЛЯ ТЕХ, КТО ЧАСТО БОЛЕЕТ

Купите **морскую соль**, разведите ее кипяченой водой по инструкции. Затем на сутки положите в нее любую **серебряную вещь**. Этой водой надо полоскать горло, промывать нос, а также обтираться по утрам. Она укрепит ваш иммунитет, и вы станете меньше болеть.

*М.Ю. Эмирова, г. Иркутск*

## МАСЛО ОТ СПАЗМОВ СОСУДОВ

Головку **чеснока средних размеров** очистите и растолките. Положите в стеклянную банку и залейте 1 ст. **нерафинированного подсолнечного масла**. Поставьте в холодильник. На следующий день возьмите **лимон**, помните его немного в руках и выжмите из него сок. 1 ч. л. **лимонного сока** смешайте с 1 ч. л. **чесночного масла** и выпейте за 30 мин до еды. Принимайте такую смесь 3 раза в день в течение 3 месяцев.

*Р.Г. Тележкина, г. Томск*



## ЧТОБЫ ОЧИСТИТЬ СОСУДЫ

Возьмите 250 г **чеснока**, очистите и раздавите в деревянной ступке. Залейте 350 мл **нерафинированного подсолнечного масла** и поставьте на 2 недели в темное место. Процеживать не надо. Добавляйте его ежедневно в салаты из свежих овощей.

*Л.А. Кудряшова, г. Ставрополь*



## НАПИТКИ ОТ ГРИППА

- 1 ст. л. **сухих (или замороженных) ягод малины** заварите 1 ст. кипятка, настаивайте 20 мин. Процедите. Выпейте перед сном.

- 5 ст. л. **шиповника** залейте 1 л холодной воды, кипятите на маленьком огне 10 мин. Настаивайте 10 ч. Выпейте в течение дня с медом в теплом виде.

- Смешайте по 2 ст. л. **цветов липы и ягод калины**. Смесь залейте 2 ст. кипятка, настаивайте 20 мин. Процедите. Пейте горячим 5 раз в день. По вкусу можно добавить **мед**.

*М.Г. Константинова, п. Добрецово  
Костромской обл.*





## ТРАВЫ ОТ ХРОНИЧЕСКОГО КОЛИТА

Возьмите траву зверобоя и золототысячника в равных частях. 3 ст. л. смеси залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 1 ч, процедите. Принимайте по 1/3 ст. настоя за 30 мин до еды.

*А.И. Анкудинова, г. Раменское Московской обл.*

### ЧАЙ «АРОМАТНЫЙ»

Смешайте по 1 ст. л. травы зверобоя, мяты, шалфея, плодов шиповника, травы тысячелистника. Фарфоровый чайник предварительно ополосните кипятком, насыпьте в него 1–2 ч. л. смеси и залейте кипятком. Настаивайте 30 мин, после чего напиток готов к употреблению. Пейте такой чай за 1,5–2 ч до еды.

### ЧАЙ «ПОЛИВИТАМИННЫЙ»

Смешайте по 1 ст. л. плодов шиповника, ягод рябины или смородины, листьев крапивы и морковь, натертую на

мелкой терке. Заварите смесь в термосе 1 л кипятка, настаивайте 4 ч. Процедите. Пейте по 1/2 ст. 3–4 раза в день.

*И.И. Бусахина, с. Рахманово Московской обл.*



## ОТ ОСЛОЖНЕНИЙ ПРИ ДИАБЕТЕ

**Диабетическая стопа** – одно из самых коварных осложнений сахарного диабета. Расскажу о профилактической гимнастике, предназначенной для тех, кто уже болен диабетом, еще не перешедшим в стадию осложнений.

**Держась за спинку стула**, дверь или косяк, делайте подъем на стопе, то есть вставайте на носочки столько раз, сколько сможете.

**Встаньте напротив дерева или столба**, вытянув руки, обхватите его и присядайте столько раз, сколько получится, но не доводя себя до утомления. Нагрузка должна увеличиваться естественным образом.

**Лягте на пол напротив стены**, поднимите ноги под углом в 60 градусов и плотно прижмите ступни к стене. Лежите в таком положении сколько получится.

**Полезны прогулки в ритме спортивного шага**. Ходьбу желательнее чередовать с бегом, быстрый темп сменять медленным.

**Сядьте на коврик**, ноги врозь, согните их в коленях и как бы изнутри обхватите за щиколотки.

*А. Агеева, г. Пенза*

## ЕСЛИ БОЛИТ ГОРЛО

**Знаю за собой такую особенность:** стоит сделать хотя бы глоток холодной воды или молочка прямо из холодильника – тут же болит горло. Стараюсь, конечно, подогревать напитки. Но всякое случается, и тогда першение, боль, покраснение обеспечены. В таких случаях полощу горло разбавленной настойкой календулы или эвкалипта.

*В. Бударина, г. Шахты Ростовской обл.*

### ПРИ ЦИСТИТЕ

1 ч. л. измельченной горькой полыни залейте 1 ст. кипятка, через полчаса процедите. Принимайте 3 раза в день за полчаса до еды по 1/4 ст.

### ОТ МАЛОКРОВИЯ

1 ст. л. ягод шиповника залить 1 ст. кипятка, настаивать ночь в термосе. Процедить, охладить и смешать с 1 ст. гранатового сока. Принимать 3 раза в день по 1/3 ст. Курс лечения – 10 дней.

*Э.И. Семенов, с. Карabay-Шемурша, Чувашия*

## ТРАВЫ В ПОМОЩЬ

### Астрагал

Этот корешок – первое средство для укрепления легких и повышения устойчивости к простудным заболеваниям. Для предупреждения недомоганий выпивайте в день по 2–3 чашки настоя. **Готовить его так:** 1–2 ст. л. измельченных корешков залить 1 ст. кипятка, настаивать 20–30 мин. Процедить. Также астрагал можно добавлять в супы, пловы, в тушеную фасоль и другие горячие блюда.

Его не следует употреблять тем, кто часто испытывает жажду и страдает гипертонией. Также его не следует пить, если вы уже простыли и вам необходимо пропотеть, так как астрагал препятствует потоотделению.

При покупке астрагала отдавайте предпочтение крупным, длинным корешкам желтого цвета со сладким запахом.



### Девясил

Он укрепляет дыхательную и пищеварительную системы. Облегчает состояние при астме, хроническом бронхите и ларингите. Его рекомендуют в тех случаях, когда мокрота бесцветная или прозрачная, поскольку он имеет согревающее действие. При приготовлении отвара для лечения хронических заболеваний дыхательных путей 2 ст. л. девясила заливают 2 ст. кипятка, томят 15–20 мин, пьют ежедневно по 1–3 чашки. В качестве профилактики простудных заболеваний можно 2–3 раза в неделю выпивать по чашке отвара.

*Э.В. Малахов, с. Коротыш Орловской обл.*



# КАК СЧИТАЮТ ПЛАТУ ЗА ОДН?

У меня вопрос по общедомовым нуждам (ОДН). Почему за них либо вообще не начисляют деньги, либо стоит в квитке сумма 800 руб.? Как рассчитывают эту плату? Управляющая компания (УК) четкого ответа не дает. Как узнать, правильные нам выставляют счета за ОДН или нет? Виктория

**Суммы, выставляемые за ОДН, зависят от индивидуального потребления ресурса в квартирах.**

**Расчет происходит так:**

Объем ресурса на ОДН дома = Объем по показанию общедомового счетчика – Сумма объемов по показаниям индивидуальных счетчиков – Сумма объемов, рассчитанных по нормативу для квартир без счетчиков или квартир, которые не передали показания вовремя.

**Затем получившийся показатель распределяется между собственниками пропорционально площади их квартир:**

Объем ресурса на ОДН для конкретной квартиры = Объем ресурса на ОДН дома × Площадь квартиры : Общая площадь всех квартир дома.

**Получившийся объем потребленного ресурса умножается на тариф (стоимость ресурса):**

Плата за ресурс на ОДН для конкретной квартиры = Объем ресурса на ОДН для конкретной квартиры × Тариф.

**Также на плату за ОДН может влиять ряд ситуаций.**

- Если жильцы нерегулярно передают показания приборов учета, первое время начисления производятся по среднемесячному потреблению, а потом по нормативу. Таким образом, реально потребленный объем, который показывает общедомовой счетчик, будет отличаться от рассчитанного в индивидуальных платежках.

- Коммунальные сети дома в плохом состоянии, и периодически случаются потери ресурсов из-за утечек.

- Жильцы незаконно вмешиваются в работу индивидуальных приборов или пользуются неисправными. Скажем, если индивидуальные счетчики не фиксируют какое-то количество воды, но общедо-

*ОДН – это плата за коммунальные услуги, которые расходуются в интересах жильцов многоквартирного дома, но за пределами их личных квартир*

мовые приборы этот объем учитывают, то фактически за воду, потраченную отдельной квартирой, приходится платить как за ОДН.

- Если в квартирах без индивидуальных приборов проживают незарегистрированные жильцы. Плата в этом случае рассчитывается по нормативу (скажем, на одного собственника), а ресурс тратят трое жильцов, и это идет в общедомовой расход.

*П. 44 Правил предоставления коммунальных услуг...*

*(утв. Постановлением Правительства РФ от 6.05.2011 г. № 354)*

Поэтому скажем честно, что рассчитать самостоятельно эту плату практически невозможно.

**Сделайте официальный запрос со ссылкой на вышеуказанные Правила в свою УК, чтобы она вам предоставила расчет.**

# ЕСТЬ ЛИ НОРМЫ ПО УСТАНОВКЕ ЖЕЛЕЗНЫХ ДВЕРЕЙ?

Соседи установили входную железную дверь так, что она мне мешает. Я не могу спокойно открыть свою дверь. А если выходим одновременно, то двери бьются друг о друга. Что делать? Ольга Викторовна, Московская обл.

Каких-либо специальных правил по установке входных дверей нет. **Но закон прямо предусматривает, что пользоваться жилым помещением нужно с учетом соблюдения прав и законных интересов соседей, требований пожарной безопасности, санитарно-гигиенических, экологических и иных норм.**

*П. 4 ст. 17 Жилищного кодекса РФ*

Если мирно решить вопрос не получится, вам стоит письменно обратиться в свое управление МЧС. Укажите, что установленная соседями дверь препятствует свободной эвакуации из вашей квартиры, из-за чего нарушаются

требования пожарной безопасности и вы подвергаетесь риску.

Также вы можете обратиться в суд. В иске сошлитесь на все проблемы, которые вы испытываете, приложите фотографии, иллюстрирующие особенности открытия дверей, пригласите свидетелей. Если обращению в суд будет предшествовать ваше заявление в управление МЧС, приложите его и полученный ответ. **Помимо этого, соседям можно заявить требование о компенсации морального вреда.**

*Ст. 89 Федерального закона от 22.07.2008 г. № 123-ФЗ «Технический регламент о требованиях пожарной безопасности»*

## МЫ ОБЪЕДИНИЛИ УЧАСТКИ.

Как теперь за них платить?

Имеем участок в СНТ с 1989 г. В 1996 г. купили смежный участок. До 2010 г. платили членские взносы за каждый участок полностью. С 2010-го по 2017 г. за второй участок платили 50%. В 2018 г. объединили два участка в один. В настоящее время нас считают должниками и требуют доплату за второй участок. Правомерно ли это? Валентина Мятлева

Ни один из существующих законов не определяет принцип начисления членских взносов: по числу земельных участков или по их площади.

Поэтому **надо руководствоваться уставом вашего товарищества или кооператива**. Попросите у председателя копию устава, в нем должно быть указано, по какому принципу начисляются членские взносы. Прочитав его, вы сами поймете, являетесь ли вы должником или нет.

## ХОЧУ ПОСТРОИТЬ ДВА ДОМА

Можно ли построить два жилых дома на земельном участке (площадь 25 соток), который находится в собственности (назначение земельного участка – для ведения личного подсобного хозяйства)? Или надо производить раздел участка? Елена Шишина

Закон **не запрещает строительство нескольких домов** на одном земельном участке. Но при размещении зданий учитывайте строительные правила и нормы.

**Строительные правила 30-102-99 «Планировка и застройка территорий малоэтажного жилищного строительства»**

Если вы захотите продать или подарить один из домов, тогда **нужно разделить земельный участок на два**.

# ХОЧУ ЗАПРЕТИТЬ СОСЕДКЕ САЖАТЬ КАРТОШКУ

Я живу в частном секторе. Соседка на своем участке выращивает картофель и делает грядки около моего забора. Из-за этого он начал гнить. Я со стороны соседки обила свой забор листами железа. Она их оторвала и в этом году опять посадила картошку у самого забора. Подскажите, что мне делать? Галина Анатольевна, г. Тула



Ваше имущество не должно страдать из-за соседского хобби

Если забор был установлен вами и в результате посадки картофеля ему требуется ремонт, то **можно с соседки взыскать убытки**. Например, вы можете потребовать покраску забора за ее счет.

**Ст. 15 Гражданского кодекса РФ**

Вы как собственница **имеете право требовать устранения нарушений ваших прав**, а именно регулярной порчи вашего имущества (забора). Для этого надо подать иск в суд и потребовать установить сетчатый забор (он не так сильно портится, как деревянный), также вы можете подать иск с требованием о запрете огороднической деятельности соседки. Правда, в суде надо будет доказать, что ее действия нарушают ваши права.

Если же вы не хотите возиться с судом, то можно попробовать договориться с соседкой. Например, предложить ей установить сетчатый забор за счет соседки. Правда, в суде надо будет доказать, что ее действия нарушают ваши права.

**Ст. 304 Гражданского кодекса РФ**

Все три требования (возмещение убытков, замена сплошного забора на сетчатый и запрет огороднической деятельности) **вы можете указать в одном иске**.

# ЧТО ТАКОЕ ДОМ БЛОКИРОВАННОЙ ЗАСТРОЙКИ

Что такое дом блокированной застройки? И может ли аренда земли передаваться по наследству? Татьяна, Белгородская обл.

Домами блокированной застройки признаются **жилые дома с количеством этажей не более трех, состоящие из нескольких блоков**, количество которых не превышает десять и каждый из которых предназначен для проживания одной семьи. Такой дом имеет общую стену (или стены) без проемов с соседним блоком, расположен на отдельном земельном участке и имеет выход на территорию общего пользования.

**П. 2 ч. 2 ст. 49 Градостроительного кодекса РФ**

**На современный лад такие дома именуют таунхаусы**. Именно таким названием оперируют застройщики на рынке жилья. По документам же такие дома оформляются как дом блокированной застройки.

Что касается вопроса о наследовании аренды, то в случае смерти человека, арендующего недвижимое имущество, **его права и обязанности по договору переходят к наследнику**, если договором аренды не предусмотрено прекращение обязательств из-за смерти.

**П. 2 ст. 617 Гражданского кодекса РФ**

# ПРОВЕРЬТЕ РАСЧЕТ СВОЕЙ

К нам в редакцию приходит много писем от читателей с просьбами перепроверить расчет их пенсии. Однако наша редакция этим не занимается. Но мы понимаем ваше недовольство маленькими выплатами. Поэтому сегодня на примере попробуем рассказать, как можно сделать расчет пенсии самостоятельно.

Мой общий стаж 47 лет. Из них 20 лет 6 месяцев и 28 дней работал по Списку № 1 (шахтер). Средняя зарплата по стране на тот момент была 954 руб., а моя средняя – 1773,13 руб. (в промежуток с 1996-го по 2000 г. – 5 лет). До реформы 2002 г. моя пенсия была 315 руб., а после мне посчитали так:  $0,75 \times 1,2 \times 1671 = 1503$  руб. Что, как я считаю, явно не соответствует моим стажу и зарплате. У меня 20 с лишним лет работы на одном предприятии и нет ни одной льготы. А еще 25 лет северного стажа. Но пенсию насчитали 1503 руб., сейчас это 15 000 руб. – смех! Обращался в Пенсионный фонд, ответили, что нет повода для перерасчета. Как же мне быть, неужели это все, что я заработал за свою жизнь? Новоселов, г. Санкт-Петербург

Прежде чем ответить на вопрос, отметим, что приведенный пример расчета пенсии подойдет для всех, у кого был стаж до 2002 г. и зарплата была не менее 70% от средней заработной платы по стране за 2000–2001 гг. либо за любые 5 лет (60 месяцев) непрерывной работы в те же годы. Если зарплата была меньше, применяется другая формула расчета и другой порядок подсчета стажа.

## ПЕНСИЯ ДО 2002 ГОДА

Отметим, что стаж и заработок важны только до 1.01.2002 г.

Начинаем мы с **ПК** – расчетного пенсионного капитала, именно для его формулы мы определяем РП.

Расчетный размер трудовой пенсии (**РП**) зависит от стажевого коэффициента (**СК**), среднемесячного заработка (**ЗР**), среднемесячной зарплаты в РФ за тот же период (**ЗП**) и среднемесячной зарплаты в РФ за третий квартал 2001 г. (**СЗП** един для всех и равен 1671 руб.).

### Соотношение заработков (ЗР : ЗП)

У нашего читателя **ЗР** за период с 1996-го по 2000 г. определен, он его указал – 1773,13 руб.

**ЗП** за 1996 г. – 805,39 руб., за 1997 г. – 886,44 руб., за 1998 г. – 760 руб., за 1999 г. – 963,83 руб., за 2000 г. – 1355,08 руб., за 2001 г., то есть средняя, – 954,15 руб. (т.е. общая сумма, разделенная на 5 лет).

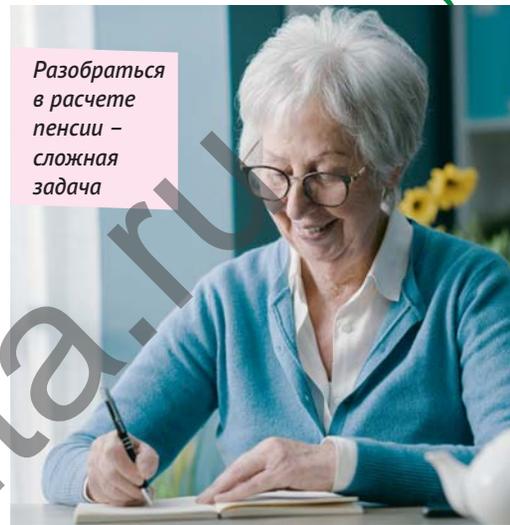
Определим отношение **ЗР** читателя к **ЗП** за тот же период – с 1996-го по 2000 г. (5 лет, или 60 месяцев)  $1773,13 \text{ руб.} : 954,15 \text{ руб.} = 1,86$ .

Поскольку **1,86** выше допустимого законодательством, применяем максимально возможный коэффициент – **1,2**.

**1,2** – это максимальное значение, которое можно применить к обычному пенсионеру (не северянину). Но для читателя коэффициент соотношения заработков зависит от того, в каких районах Крайнего Севера он работал, он может составлять от 1,4 до 1,9. Конкретную местность Крайнего Севера читатель не назвал, поэтому точный коэффициент назвать сложно.

При расчете этого коэффициента зарплату можно брать не только за 2000–2001 гг., но и за любые непрерывные 60 месяцев работы. Для этого нужно посмотреть трудовую, вспомнить заработки на Севере и запросить из архивов справки о зарплате за другие, более выгодные периоды.

Разобраться в расчете пенсии – сложная задача



### Стажевой коэффициент (СК)

Мужчинам, имеющим стаж не менее 25 лет, и женщинам, имеющим стаж не менее 20 лет, **СК** составляет **0,55** и повышается на **0,01** за каждый полный год общего трудового стажа сверх указанной продолжительности, но не более чем на **0,20**.

Предположим, что читатель все 47 лет выработал до 2002 г. Это означает, что его **СК** максимально возможный – **0,75**.

### Расчетный размер пенсии (РП)

$\text{РП читателя} = \text{СК} \times (\text{ЗР} : \text{ЗП}) \times \text{СЗП} = 0,75 \times 1,2 \times 1671 = 1503,9 \text{ руб.}$

### Пенсионный капитал (ПК)

Далее все наработанное до 2002 г. было преобразовано в расчетный пенсионный капитал (**ПК**). **ПК** рассчитывается как разница **РП** и размера базовой части трудовой пенсии по старости (**БЧ**) и ожидаемого периода выплаты трудовой пенсии **Т**.

Размер **БЧ** на 1.01.2002 г. установлен правительством и равен 450 руб.

**Т** на 2002 г. равен 144 месяца (по закону).

Пенсионный капитал считаем так:  $\text{ПК} = (\text{РП} - \text{БЧ}) \times \text{Т} = (1503,9 - 450) \times 144 = 1053,90 \times 144 = 151\,761,6 \text{ руб.}$

Таким образом, размер пенсии на 1.01.2002 г. – 1053,90 руб. (более, чем был до 2002 г.).



# ПЕНСИИ

## ВАЛОРИЗАЦИЯ

Далее до применения коэффициентов индексации посчитаем валоризацию (прибавку за советский стаж). Хотя и введена она была в порядок расчета с 2010 г., но размер ее определялся на дату вступления в силу Закона № 173-ФЗ от 17.12.2001, **поэтому к ней применяют все индексации с 1.01.2002 г.**

Сумма валоризации составляет 10% величины **ПК** и, сверх того, 1% величины **ПК** за каждый полный год общего стажа до 1.01.1991 г. Мы предположили, что общий стаж читателя до 2002 г. – 47 лет, тогда его стаж до 1991 г. составляет 35 полных лет. Получается, что **ПК** увеличивается на 35% и плюс 10% за стаж до 2002 г. **Всего ПК читателя увеличивается на 45%.**

Таким образом, **ПК = 151 761,6 руб. × 45% = 68 292,72 руб.** – это размер валоризации. Теперь делим его на 144 месяца (ожидаемый период выплаты пенсии 2002 г.) и получаем сумму 474,26 руб.

## СТРАХОВАЯ ЧАСТЬ ПЕНСИИ (СЧ)

Далее считаем размер страховой части пенсии (**СЧ**):  $1053,9 + 474,26 = 1528,16$  руб.

Теперь, чтобы понять, какой должна быть проиндексированная пенсия, **СЧ** умножаем на все индексации 2002–2014 гг. **Совокупный индекс роста за эти годы – 5,23.** Считаем проиндексированную **СЧ**:  $1528,16 \times 5,23 = 7992,28$  руб.

### К СВЕДЕНИЮ!

Тем, у кого есть стаж после 2002 г., нужно знать, что с 2002-го по 2014 г. включительно учитывались только страховые взносы, которые платили в Пенсионный фонд работодателя. Эта сумма должна быть отражена в вашем личном счете, который можно запросить в ПФ или узнать на сайте госуслуг в личном кабинете.

Далее эти взносы нужно прибавить к **ПК** и получившуюся сумму разделить на ожидаемый период выплаты пенсии. В 2015 г. эта цифра – 228.

Но к нашему читателю это не относится, так как работал он только до 2002 г.

## ПЕРЕВОДИМ РУБЛИ В БАЛЛЫ

С 2015 г. вступил в силу Закон № 400-ФЗ. **Теперь расчет пенсии производится в баллах и зависит от размера индивидуального пенсионного коэффициента (ИПК).**

Рассчитываем **ИПК** в пенсионных баллах (**ПБ**) до 1.01.2015 г. **ПБ** рассчитываются как результат деления размера **СЧ** на стоимость пенсионного балла на 1.01.2015 г. (**СБ**). **СБ по состоянию на 1.01.2015 г. – 64,10 руб.**

$ПБ = СЧ : СБ = 7992,28 : 64,1 = 124,69$  балла – это и есть размер **ИПК** читателя.

**Далее нужно прибавить баллы, заработанные после 2015 г.** Но читатель уже не работал, значит, взносы за него не платили, соответственно и баллов нет.

## ФИКСИРОВАННАЯ ВЫПЛАТА (ФВ)

С января 2015 г. **СЧ** рассчитывается исходя из стоимости одного балла (сейчас 123,77 руб.) и к ней прибавляется фиксированная выплата (**ФВ**). **Размер ФВ на сегодняшний день – 7567 руб. (размер ФВ и стоимость балла ежегодно меняются, это нужно учитывать).**

Для читателя **ФВ** устанавливается в повышенном размере (+50%), т.к. есть 15 лет северного стажа и 25 лет общего (если читатель работал не в районах Крайнего Севера, а в приравненных местностях, добавляют 30%). То есть, если читатель работал на Севере, **ФВ** составляет 11 350,50 руб., а если в местностях – 10 089,34 руб.

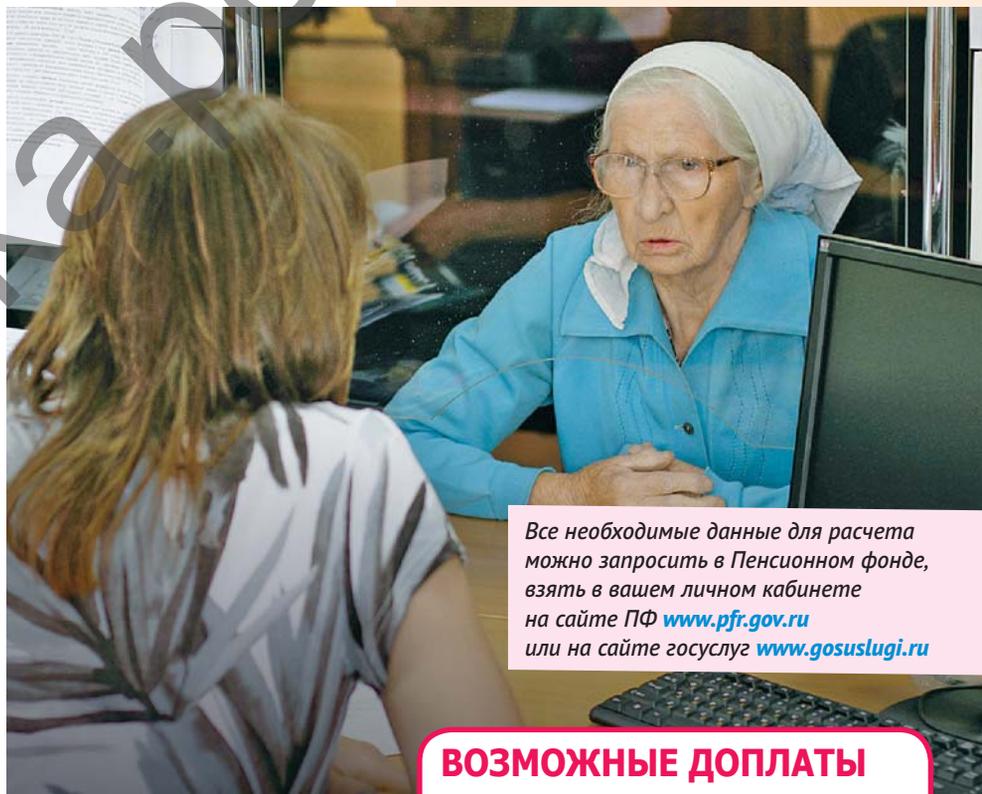
**Таким образом, на сегодняшний день размер СЧ читателя определяется так:**

$124,69 \text{ балла} \times 118,10 \text{ руб.} = 15 432,89 \text{ руб.}$

**Далее нужно прибавить ФВ.**

Если читатель работал в районах Крайнего Севера, то  $15 432,89 + 11 350,50 = 26 783,39$  руб.

Если работал в местностях, приравненных к районам Крайнего Севера, то  $14 713,42 + 10 089,34 = 25 522,23$  руб.



Все необходимые данные для расчета можно запросить в Пенсионном фонде, взять в вашем личном кабинете на сайте ПФ [www.pfr.gov.ru](http://www.pfr.gov.ru) или на сайте госуслуг [www.gosuslugi.ru](http://www.gosuslugi.ru)

## РАЗМЕР ПЕНСИИ СЕЙЧАС

Таким образом, размер пенсии читателя должен быть не менее 25 522,23 руб.

## ВОЗМОЖНЫЕ ДОПЛАТЫ

1. Мы предполагаем, что читателю уже есть 80 лет. Значит, ему положена доплата к **ФВ** в размере 100% – 7567 руб.

2. Также **ФВ** увеличивается, если на иждивении у пенсионера находятся родственники. Если это так, нужно со всеми документами обратиться в Пенсионный фонд.

# МОЖНО ЛИ ПРИОБРЕСТИ ВЫМОРОЧНОЕ ИМУЩЕСТВО?

Я живу в доме на 2 хозяев. Мой собственник умер в 2013 г. У него нет наследников. Могу ли я признать его часть дома выморочным имуществом, чтобы затем выкупить у администрации? Любовь, Московская обл.

Уточните у местных властей, что они планируют делать с имуществом

Если покойный не оставил завещания и у него нет наследников по закону, **все его имущество считается выморочным**. При этом на оставшуюся недвижимость – жилые помещения, земельные участки, здания – может претендовать муниципалитет. А на остальное имущество – государство.

**Ст. 1151 Гражданского кодекса РФ**

У наследников есть **шесть месяцев для принятия наследства**. Для этого они либо обращаются к нотариусу, либо принимают наследство фактически (например, начинают жить в доме покойного).

По прошествии этого срока местная администрация **может узнать у нотариуса, объявились ли у покойного наследники**. Если никто наследство

не принял, нотариус выдаст муниципальным властям свидетельство о праве на наследование выморочного недвижимого имущества.

Насколько быстро местные власти обратятся к нотариусу, зависит только от них. **Могут сделать это сразу через полгода после открытия наследства**. А могут ждать годами, если объект недвижимости не представляет для них интереса.

Как распорядиться выморочным имуществом, тоже **будет решать сам муниципалитет**. Полученное имущество может сдаваться внаем нуждающимся. А может быть продано с торгов. Заинтересованным людям необходимо обратиться в местную администрацию, чтобы узнать об их планах относительно части дома.

## КАК НОТАРИУС РАЗЫСКИВАЕТ ДЕНЕЖНЫЕ ВКЛАДЫ?

Слышала, что нотариусы теперь ищут счета наследодателей через специальный сервис. Но там только Сбербанк, а если у умершего в другом банке был счет, как его найти? О.П. Ермошкина, Саратовская обл.

С июля 2020 г. нотариусы действительно пользуются новым сервисом по розыску счетов наследодателей в кредитных организациях. И да, вы правы, к этой системе подключены далеко не все банки. Точнее сказать, там только два банка – Сбербанк и ВТБ. По всем остальным банкам нотариусы, как и прежде, делают запросы. Просто не через эту систему, а специальными отправлениями в конкретный банк. Банки обязаны давать ответы на такие нотариальные запросы. Если вы считаете, что у вашего умершего родственника был счет, и можете предположить, в каком банке, сообщите об этом нотариусу.

**П. 3 ст. 1171 Гражданского кодекса РФ**

## МОЖЕТ ЛИ ОТЕЦ ЛИШИТЬ МЕНЯ НАСЛЕДСТВА?

Мы с отцом давно не общаемся, хотя и живем в одном городе. Редко созваниваемся, но отношения, откровенно говоря, неприязненные. Он может лишить меня наследства на этой почве? Я единственный его близкий родственник. Т.Н. Павликова, г. Москва

Кому оставить наследство, ваш отец решает сам. **Он может все завещать любому человеку, независимо от родства с ним, и даже организации**. Объяснять причины он не обязан. Так что да, после смерти отца вам вполне может не достаться его имущество.

**Но есть исключение** – если на момент его смерти вы будете относиться к категории обязательных наследников (вам больше 55 лет или вы инвалид). Обязательные наследники имеют право на 1/2 от того, что им причиталось бы, не будь завещания. В этом случае вы получите часть наследства независимо от воли отца.

**Ст. 1119, 1149 Гражданского кодекса РФ**

# ЗАКАЛЯЙСЯ, ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ!

Ни для кого не секрет, что закаливать ребенка полезно и даже необходимо. У таких деток крепкий иммунитет. Сегодня мы расскажем, с чего начать закаляться и как это правильно делать.



## С ЧЕГО НАЧАТЬ

Начать закаливать ребенка никогда не поздно и в то же время никогда не рано. Уже с первого года жизни приучайте малыша к прогулкам на свежем воздухе, **желательно не менее 3 ч в сутки**. Сперва это сон в коляске на балконе или на улице, затем прогулки, лучше не в коляске, а с активными движениями.

Температура в детской комнате (а лучше во всей квартире) должна быть около 20 градусов, влажность 50–60%. **И еще: дома никаких тапочек или носочков, идеальный вариант – босиком!**

### КСТАТИ

В яслях, детских садах, где дети каждый день гуляют в течение 3–4 ч, респираторная заболеваемость снижается в 3–4 раза.

## Обтирание

Возьмите махровое полотенце, смочите водой нужной температуры (см. таблицу), **хорошо отожмите и последовательно обтирайте руки, спину, грудь, ноги ребенка**. Затем сухим полотенцем тело разотрите до легкого покраснения. Усиливает закаливающий эффект открытая форточка (только следите, чтобы не было сквозняка).

## Ножные ванны

В профилактике простуды хороший эффект дает закаливание стоп. **Для этого их ежедневно перед сном обмывайте водой**. Начните с температуры 26–28 градусов, а закончите 14–15 градусами. **После обмывания тщательно растрирайте стопы полотенцем**.

После омываний переходите на ванночки (см. таблицу).

## Обливание водой

Обычно обливание начинают после 2–3 месяцев закаливания обтиранием. **На эту процедуру можно переходить в любое время года при температуре в помещении не менее 22 градусов**, начиная с температуры 34–36 градусов и доведя ее до 14–16 градусов. Вначале обливайте верхние конечности, грудь, спину, голову и далее остальные части тела, все делайте последовательно. **После обливания сделайте растирание и попросите, чтобы ребенок делал интенсивные физические упражнения (5–7 мин)**.

Можно принимать контрастный душ. При этом используйте попеременно теплую и холодную воду с последовательно увеличивающейся разницей температур (с 10–12 градусов до 30–33 градусов).

## ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Наиболее распространенные формы закаливания — обтирания, обливания, ножные ванны. Их проводят с понижением температуры воды и уменьшением времени процедур.

Вот примерная схема.

Дни закаливания	Температура воды, °С	Продолжительность процедуры, сек
1–3	34–36	150–180
4–7	30–33	120–150
8–11	28–30	100–120
12–15	25–27	60–90
16–20	23–24	45–60
21–25	21–22	45–60
26–30	19–20	35–45
30–36	17–18	25–35
36–40	16–17	25
41–45	15	20
46–50	14	15
51–55	13	10
56 и далее	12	10

## ПЯТЬ ВАЖНЫХ ПРАВИЛ

1. **Ожидаемый эффект от закаливания можно получить только при ежедневных процедурах**. В этом вам поможет «Правило 21 дня». Суть этого правила проста: любая привычка вырабатывается при выполнении действия **21 день подряд без перерыва**.

2. Организм ребенка должен постепенно приспособиться к необычным для него условиям. **Поэтому время выполнения процедур и силу раздражающего действия увеличивайте плавно**.

3. Всегда учитывайте настроение или пожелания ребенка. Только так вам удастся достичь положительного эффекта. **Если закаливание у малыша вызывает негативные эмоции, отложите или перенесите процедуры на другое время**.

4. **Проводите процедуры закаливания только со здоровым ребенком!** Никогда не начинайте закаливать, если ребенку холодно – вы можете вызвать переохлаждение организма.

5. Если ребенок, несмотря на закаливание, заболел, это означает, что его иммунитет еще не полностью созрел. **Не опускайте руки и продолжите процедуры после выздоровления чада, начав их заново**.

Сергей Бурунов

Взялся за свое здоровье!

# Раньше бегал за презервативами и сигаретами...

## А теперь до пенсии бы дожить!

Мы было подумали, что эти пятна – шрамы после удаления липомы.

Но они всего лишь следы от стетоскопа врача

– **Начинается! Тут кольнуло, там болит.** Раньше в аптеку только за презервативами бегал, а в магазин – за сигаретами. А теперь до пенсии бы дожить, – жалуется Сергей Бурунов.

Он в прошлом году отметил 45-летний юбилей. И честно признается – до сих пор его не слишком волновало собственное здоровье. А ныне и шея с грудиной болят, и давление скачет, и бессонница накрывает. Посему актер решил обследоваться.

– Хронические болезни есть? – первым делом спросили врачи.

– Липому удаляли, – отчитался Бурунов, а следом сдал все анализы и прошел осмотр у медиков.

Те ничего криминального не нашли. Разве что вес лишний. А еще – хроническая усталость из-за вечных съемок. Так **что совет Сергею был дан один: высыпаться, заниматься спортом и чаще отдыхать на свежем воздухе.**

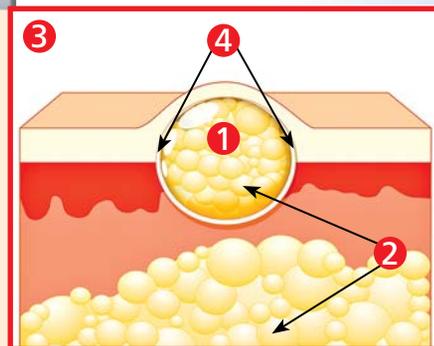
– С моей работой это сложно, – загрустил актер.

Но можно. И нужно! Чтобы и на пенсии в аптеке одни лишь презервативы покупать...

Актер при росте 175 см весит 96 кило. «Надо худеть», – сделал вывод он

### ЧТО ЗА ОПЕРАЦИЮ ДЕЛАЛИ АКТЕРУ

Липому (1) в народе называют «жировик». При ней жировые клетки (2) кожи (3) скапливаются в капсуле из соединительной ткани (4). Возникает доброкачественная опухоль. Причины ее появления до конца не ясны. Скорее всего, это генетический сбой в организме, передающийся по наследству. Небольшие липомы безопасны. Но крупная может давить на нервы и сосуды, нарушая кровоток и вызывая боли. Тогда хирург иссекает ее скальпелем под общей анестезией или отсасывает жир из липомы через катетер под местным обезболиванием. Удаленные ткани всегда отправляют на гистологию – врачи обязаны убедиться, что в них нет раковых клеток.



## ЖИРОК НА ТАЛИИ: ПОЧЕМУ ВАЖНО ЕГО СОГНАТЬ

**Жир на животе – не просто косметический недостаток! Это мощный провокатор диабета.** Все потому, что жировая ткань, которая находится в брюшной полости, активно участвует в эндокринных процессах. Она вырабатывает гормоны, снижающие способность клеток усваивать глюкозу. В итоге уровень сахара в крови растет. При этом его «излишки», которые не могут попасть в клетки, превращаются в жир. Из-за этого увеличивается вес. И количество гормонов жировой ткани – вместе с ним. Чтобы вырваться из этого порочного круга, сгоняйте жир на талии. Для этого:

- ограничьте количество быстрых углеводов (сладостей, газировки, фруктов, покупных соусов);
- занимайтесь спортом (как начать тренироваться, если вам больше 45 лет, – см. справа).



## ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ: С ЧЕГО НАЧАТЬ, ЕСЛИ ВАМ ЗА 45–50

Активное движение не только помогает сохранить фигуру, но и улучшает сон, обеспечивает прилив сил и поднимает настроение. С возрастом нам часто начинает всего этого не хватать. Поэтому **физическая нагрузка может стать настоящей палочкой-выручалочкой**, заменив необходимость ходить по врачам и пить таблетки. Но с чего начать, если вы никогда не занимались спортом? Идеальный вариант – ходьба в быстром темпе (два шага в секунду) и плавание в бассейне. Они позволяют плавно войти в новый активный ритм жизни и не противопоказаны даже при болезнях сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. **Чтобы получить заметный эффект, требуется 3 занятия в неделю** продолжительностью не менее 40 мин. Начните свой путь к отличному самочувствию уже в ближайшие выходные!



РЕКЛАМА

**BAUSCH+Health**



**Окувайт® Форте – сбалансированный состав полезных для глаз компонентов в одной таблетке**



ДС №МГ RU.001.П4730 от 13.05.2022;  
СГР № RU.77.99.88.003.R.000500.02.20 от 20.02.2020.



Сбалансированная формула, в основе которой лежат 4 международных крупномасштабных исследования<sup>1</sup>



Микрокапсулирование обеспечивает высвобождение активных веществ в нужном месте и в нужное время<sup>2</sup>



Удобный режим приема – взрослым по 1 таблетке всего 1 раз в день<sup>2</sup>

Информация предназначена для медицинских и фармацевтических работников.

1. AREDS (2001 г., 3640 чел.); AREDS2 (2013 г., 4203 чел.): субстанция, в дальнейшем используемая для производства ОКУВАЙТ®, предоставлена компанией Bausch+Lomb в рамках программы R&D. Исследования на продукте Окувайт®: LUNA (2007 г., 136 чел.); SARMA: (2009 г., 433 чел.). 2. Инструкция по применению Окувайт® Форте. ООО «Бауш Хелс»: Россия, 115162, Москва, ул. Шаболовка, д. 31, стр. 5. Тел.: +7 495 510 2879; bauschhealth.ru RUS-OPH-OCU-OCU-10-2022-3246

РЕКЛАМА

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОЯВЛЕНИЕ ТРОМБОВ

**В наше время из-за осложнений коронавируса все чаще встречаются пациенты с тромбозом вен. Поэтому сегодня поговорим о лечении этого заболевания, а также профилактике.**

## Симптомы

Наиболее часто тромбы появляются в венах ног. Тромбоз вен **поначалу развивается без видимых симптомов**. И редко удается обнаружить заболевание на ранней стадии. **Признаки, говорящие о поражении сосудов:** изменение цвета кожи в месте расположения тромба, отечность, периодическая боль, скованность, онемение, покалывание, чувство распирания и тяжести в ногах. При дальнейшем развитии болезни **симптомы становятся более выраженными**. Иногда возникает острый тромбоз с поражением глубоких вен нижних конечностей. При этом состоянии появляется внезапный, быстро нарастающий отек голени либо бедра (всей конечности), распирающая боль в ноге, синюшность кожных покровов.

## Лечение

✓ **Тромболизис** — процедура, способствующая рассасыванию сгустков. В пораженную вену через катетер вводят специальное вещество, растворяющее тромб.

✓ **Хирургическое вмешательство**. К нему прибегают при тяжелых формах заболевания, когда осложнения могут привести к отмиранию тканей.

✓ **Медикаментозное лечение**. Больному назначают уколы гепарина, прием антикоагулянтов (варфарина, кумадина, прадакса, ксарелто).

✓ **Имплантиция кава-фильтра** (устройство в виде зонтика), который улавливает тромбы, идущие с током крови.



Откажитесь от лифта в пользу лестницы

## Профилактика

✓ **Пейте больше жидкости**, примерно 1,5–2 л в сутки.

✓ Если вам приходится долгое время пребывать в стоячем или сидячем положении, то **каждый час делайте перерывы и в течение 5 мин разминайте ноги** (походите по ступенькам).

✓ **Делайте массаж ног**, начиная с пальцев.

✓ Ежедневно совершайте **прогулки пешком на свежем воздухе**.

✓ **Принимайте контрастный душ**, делайте ножные ванны.

✓ **Правильно питайтесь**. В рационе должна преобладать пища растительного происхождения.

✓ После хирургического вмешательства **попытайтесь встать на ноги как можно раньше**, как только разрешит доктор.

✓ **Откажитесь от курения** и употребления спиртных напитков.

✓ **Используйте эластичные бинты и компрессионный трикотаж**, чтобы улучшить циркуляцию крови в венах.

✓ По рекомендации врача **используйте медикаментозную профилактику** (аспирин, варфарин и др.).

## Продукты, разжижающие кровь

**Малина.** В ней содержится такое же вещество, как и в аспирине, который понижает вязкость крови. Можно есть свежую малину, малиновое варенье, пить отвар из листьев малины и черной смородины.

**Клюква.** Эта ягода содержит много витаминов группы В, К1, РР, способствует улучшению работы эндокринной системы, усвоению углеводов, белков, расщеплению жиров, снижает вязкость крови.

**Лимон.** Содержит много витаминов С, помогает нормализовать липидный баланс, расщепляет избыточное количество жиров в крови. Рекомендуется пить сок лимона, разбавленный водой (50 г сока на 1 ст. воды) 2 раза в день.

**Чеснок.** Благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему, обладает противовоспалительным действием, способствует рассасыванию тромбов благодаря своему богатому составу (фитонциды, витамины С, К, Е, А, РР, минералы и микроэлементы, в том числе калий, натрий, селен). Желательно употреблять в свежем, слегка подвяленном на воздухе виде.

**Льняное масло.** В нем содержится много нужных сосудам полиненасыщенных жирных кислот, а также витамин Е. Обладает способностью восстанавливать эластичность сосудов.

**Жирная рыба.** Это богатый источник полезных жиров и витаминов.

**Морская капуста.** Благодаря высокому содержанию йода уменьшает вязкость крови.

**Помидоры.** Содержащийся в них ликопин способствует нормализации уровня холестерина. А рутин укрепляет стенки сосудов.

**Хурма.** В составе много антиоксидантов, а благодаря наличию флавоноидов хурма разжижает кровь, препятствует образованию тромбов и нормализует уровень холестерина в крови.

# Я ЗАБЫЛА ПРО СВОИ СУСТАВЫ...

## ТЕПЕРЬ Я МОГУ СПАТЬ ЦЕЛУЮ НОЧЬ!

Если вас беспокоят суставы, бессонница, головокружения или проблемы с равновесием – испытайте биомагнитный браслет! Вы сможете вновь обрести силы и подвижность, как госпожа София Викторовна из Нижнего Новгорода.



*София В. из Нижнего Новгорода (68 лет) до выхода на пенсию работала воспитателем в детском саду, а сейчас вместе с мужем занимается садоводством на своем участке. Она начала носить биомагнитный браслет три месяца назад. София прекрасно себя чувствует, полна сил и энергии. Опыт использования браслета был удивительным, и госпожа София с радостью согласилась поделиться со своей историей.*



Реклама

**20 сильных и безопасных неодимовых магнитов – залог длительного положительного эффекта.**

### НАКОНЕЦ, Я ХОРОШО СПЛЮ...

С тех пор, как я протестировала браслет, я ни в коем случае не хотела бы его потерять. Не хочу бегать к специалистам и горстями принимать лекарства. Я счастлива.

Помимо этого, я хорошо сплю. Здоровый сон очень важен для меня, потому что каждый день я встаю в 6 утра, выгуливаю собаку, а летом поливаю сад. Без сна это было бы сложно. Я уже не чувствую себя изнуренной и постоянно уставшей.

Я ношу браслет и спокойно сплю всю ночь. У меня все в порядке с удержанием равновесия. Я спокойно переносю поездки в транспорте и в автомобиле, поэтому я регулярно навещаю внуков. Я не боюсь, что мне вдруг станет дурно.

Неважно, какие металлы содержатся в этом браслете. Чтобы он ни содержал, это «что-то» полностью изменило мою жизнь. Я чувствую себя здоровой и полной сил. Начиная новую главу своей жизни.

Всем своим друзьям и знакомым я повторяю: чтобы убедиться в эффективности браслета, нужно носить его самим. Поэтому я периодически даю браслет на пробу. Некоторые из моих друзей были настроены скептически. Но потом они не хотели его возвращать! Я была счастлива помочь всем этим людям. Вы также можете помочь себе прямо сейчас!

Биомагнитный браслет будет служить вам годами, он прочный, безопасный и действует постоянно. Кроме того, он не теряет эффективность со временем. У вас есть уникальная возможность попробовать его прямо сейчас!

вела, но поняла, как важны для нас наши суставы и как хорошо жить без боли. Я задумалась, о том, что можно сделать, чтобы сохранить здоровье.

### ТРИ МЕСЯЦА НАЗАД МОЯ ЖИЗНЬ ИЗМЕНИЛАСЬ!

Подруга из Германии прислала мне профессиональный биомагнитный браслет. Успешная новинка, созданная по технологии ученых из Токио.

Я сказала себе: Попробовать же не повредит? Это не обычный браслет. Он оказывает магнитное воздействие, основанное на физических законах и многолетних исследованиях.

Моя жизнь изменилась: я стала носить браслет. Я свободно встаю с кровати. Я не могу в это поверить! Я без проблем могу нагнуться, чтобы завязать ботинки, не испытываю проблем с равновесием. Я выхожу из дома и не боюсь, что упаду на ступеньках и сломаю кости. Мой специалист по коленным суставам просто изумлен, глядя на мои здоровые ноги.

Я знаю, что есть такие процедуры. Тело пациента помещается в специальную капсулу на 30 минут, и процедуры необходимо повторять сериями по 10 сеансов. Однако, эти процедуры действуют только тогда, когда вы лежите внутри. А биоактивный браслет окружает вас благотворным магнитным полем все время! Без перерыва!

**Б**иомагнитный браслет – чудесное изделие. Невозможно описать мое восхищение.

Всю жизнь я была здорова. На работе с детьми я много двигалась, а потом работала в саду. К сожалению, три года назад я повредила колено. Оказалось, что у меня дегенерация левого коленного сустава, который уже не был в хорошем состоянии. В колене начало колоть так сильно, что я не могла нормально ходить. Кроме того, я ощущала постоянную усталость, меня мучили головокружения и тошнота. Хуже всего было во время поездок. Только я входила по ступенькам в автобус, как теряла равновесие. Я не видела своих внуков полгода, потому что мы живем далеко. Это было страшно!

Я принимала много лекарств, от которых чувствовала себя еще хуже. Специалист порекомендовал мне попробовать процедуры. Я онемела, когда увидела, что сеанс в магнитной капсуле стоит от пятидесяти до двухсот тысяч рублей! Кто это может себе позволить? Я точно не могла. С тех пор прошло много времени, я выздоров-

## ЗИМНЯЯ АКЦИЯ

Назовите оператору код **988 02 318** и получите скидку 70%\*\*

Биомагнитный браслет

Только **1950** рублей вместо ~~6500~~ руб.!

Комплект семейный, 2 браслета за **3000** руб.!

Код: **988 02 380**

+ почтовые расходы

**8 (495) 781-42-14** по обычным тарифам  
или 8 (800) 250-77-69 Звонок бесплатный

или отправьте SMS на номер  
+7 (925) 007-30-03

Наш сайт: [www.betaprotect.ru](http://www.betaprotect.ru)  
Эл. почта: [betalaklim@mail.ru](mailto:betalaklim@mail.ru)



\*Делая заказ, вы предоставляете продавцу ООО «МЕД КОМПЛЕКС», 123557, Москва, Большой Тишинский пер., 43, цок. пом. 8. ОГРН: 1027700528591 право на хранение, обработку и передачу ваших персональных данных в целях выполнения вашего заказа. Фотографии носят иллюстративный характер, ваши результаты могут отличаться. \*\*Цвет и внешний вид изделия на фотографии может отличаться от цвета и внешнего вида фактического товара, с сохранением качества изделия. Цвет изделия в наличии уточняйте у оператора. \*\*Предложение ограничено наличием товара. Сертификат соответствия: РОСС CN.HX37.N06189. Не является медицинским изделием.

# НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ ИЛИ БАД. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ