

« Счастье не в том, чтобы делать всегда, что хочешь, а в том, чтобы всегда хотеть того, что делаешь. »

Лев Толстой

Жизнь Здоровье Люди

Выпуск №3 (3) от 29 января



«Женщины бизнеса»: своих не бросаем!

14 января Общероссийская общественная организация «Женщины Бизнеса» собрала друзей и партнеров отметить замечательное событие – открытие Федерального колл-центра для женщин-предпринимателей. Это «горячая» линия для оказания консультаций женщинам-предпринимателям, попавшим в сложную экономическую ситуацию.

продолжение на стр. 3

ЧИТАЙТЕ В ВЫПУСКЕ:

Что год грядущий нам готовит?

Обзор изменений
законодательства

стр. 2

Грипп – болеть или не болеть?

Советы врача, как
правильно пережить
эпидемию

стр. 4

Удивительное – рядом:

Путешествуем
по России

стр. 5

Городское развитие

В столице обсудили
актуальные вопросы
развития городского
хозяйства

стр. 6



Срочно ищем талантливых и активных!

Газета «Жизнь. Здоровье. Люди»
приглашает к сотрудничеству журналистов
и корреспондентов. Опыт работы
приветствуется.

Телефон: +7-903-747-35-25

В приемной депутата
В. Р. Шастиной
по адресу ул. Пречистенка, д.14
вы можете получить бесплатную
юридическую консультацию.

Прием ведет адвокат.
Предварительная запись
по телефону:

☎ 8 (967) 055-58-57

Призвание – помогать



Предлагаем всем желающим стать партнерами фонда и участвовать в жизни общества и инвалидов.

Реквизиты фонда (оферта): Благотворительный фонд «Сила духа», <http://siladuha.com> ОГРН1147799005177, ИНН7706471460, КПП770601001 р/с 40703810701010002312 в Филиале ПАО Банк «Югра» в г. Москве, БИК 044525282, к/с 30101810345250000282, наименование платежа: «Благотворительное пожертвование – акцепт СМИ»

«У каждого в жизни должно быть дело. И не просто дело, а ДЕЛО, то самое, которое приносит тебе удовлетворение, позволяет ощутить себя нужным людям и обществу. Без этого человек не может и не должен жить». Эти слова очень точно характеризуют президента Европейского союза паратхэквондо, главу благотворительного фонда «Сила духа» Александра Геннадьевича Шлычкова.

«Мысль о создании благотворительного фонда появилась не сразу, – рассказывает Александр Геннадьевич, – а в процессе работы над документальным фильмом о спортсменах-паратхэквондистах. С одной стороны мы столкнулись с тяжелым бытом инвалидов, их нелегкими судьбами. С другой – нам важно было показать, какой может быть жизнь человека с ограниченными возможностями и с активной жизненной позицией. Было много встреч и знакомств,

позволивших взглянуть на мир по-иному и сделать что-то полезное для общества, – продолжает Александр Геннадьевич. – Благодаря этому взрослые и дети с ограниченными возможностями поняли, что и они способны уделять достаточное время своему физическому и психологическому развитию и, самое главное, не оставаться один на один со своим недугом».

Так сформировалось общее направление работы благотворительного фонда «Сила духа» – пропагандировать здоровый образ жизни, занятия спортом, в том числе именно людей с ограниченными возможностями. Кроме этого, фонд оказывает всестороннее содействие другим организациям в сфере профилактики и охраны здоровья, физической культуры и массового спорта, проводит различные общественные мероприятия, а также оказывает финансовую поддержку подобных мероприятий.

Московским пенсионерам повысят пенсии

С 1 марта текущего года на 20% увеличится городская социальная норма для неработающих столичных пенсионеров. Таким образом, неработающие пенсионеры в Москве будут получать 14,5 тысячи рублей вместо 12 тысяч.

Комментируя это, мэр Москвы Сергей Собянин сообщил, что ситуация в экономике непростая, поэтому на социальную защиту накладывается особая ответственность. Поэтому повышение городского социального стандарта станет главной мерой, а также одной из главных статей расходов столичного бюджета.

Стоит напомнить, что с 1 января прошлого года в Москве размер ежемесячного пособия на ребенка малообеспеченным семьям с детьми в возрасте от полутора до трех лет столичные власти увеличили на 500 рублей.

Кроме этого, в минувшем году правительство города ввело дополнительные льготы для инвалидов, многодетных семей и ряда других категорий граждан по оплате взносов на капитальный ремонт многоквартирных домов. В общей сложности дополнительные льготы получили около полутора миллиона человек. Добавим, что с января текущего года в столице был также увеличен на 43% размер ежемесячной компенсационной выплаты участникам обороны Москвы. Теперь вместо 2780 рублей участники обороны столицы получают 4000 рублей. В общей сложности такие выплаты получают 3400 столичных ветеранов. С января этого года в Москве на 10% были увеличены размеры выплат на содержание детей-сирот приемным семьям.



КОЛОНКА ЮРИСТА с Олегом ГАРЬКАВЧЕНКО

Программа материнского капитала продлена на 2 года

До 2018 г. включительно решено продлить срок действия программы материнского (семейного) капитала.

При этом действующие направления использования средств сохранены.

Скорректированы правила расчета пенсионных накоплений

Цель поправок – гармонизация норм о расчете пенсионных накоплений на различных этапах их формирования, корректировки и отражения на индивидуальных лицевых счетах застрахованных лиц для обеспечения в дальнейшем установления накопительной пенсии. Представляется важным отметить следующие изменения.

Все страховщики при определении пенсионных накоплений, подлежащих передаче новому страховщику (при переходе ранее истечения четырехлетнего периода с момента возникновения правоотношений с текущим), будут производить соответствующий расчет, исходя из сравнения суммы, поступившей к текущему страховщику за все время формирования средств гражданина, и указанной суммы с учетом результата инвестирования.

Установлены единые сроки рассмотрения заявлений о переходе из ПФР в НПФ и наоборот. Процедура будет совершаться до 1 марта года, следующего за тем, в котором истекает пятилетний срок, начиная с года подачи заявления о переходе.

Скорректирован расчет пенсионных накоплений при их передаче новому страховщику.

Исключены отозванные средства материнского капитала при отказе от их направления на формирование накопительной пенсии.

Конкретизирован порядок уведомления застрахованных лиц о результатах рассмотрения заявлений о смене страховщика.

Уточнен порядок предоставления отпусков госслужащим

Закреплены положения о минимальной продолжительности ежегодного оплачиваемого отпуска, используемого госслужащим в служебном году, за который он выделяется. Она составляет 28 календарных дней. При этом хотя бы одна из частей должна быть не менее 14 календарных дней.

Предусмотрен перенос части отпуска, превышающей 28 календарных дней, на следующий служебный год. Условие – предоставленный по общим правилам отпуск может неблагоприятно отразиться на выполнении задач и функций госоргана или на реализации полномочий лица. Необходимы решение представителя нанимателя и письменное согласие сотрудника.

Указанная часть должна быть использована не позднее 12 месяцев после окончания периода, за который она получена. Все входящие в нее или определенные дни могут быть заменены денежной компенсацией.

Срок подачи декларации об «амнистии капиталов» продлен до 30 июня 2016 г.

Скорректирован Закон о добровольном декларировании гражданами активов и счетов (вкладов) в банках.

Срок представления специальной декларации продлен до 30 июня 2016 г.

О регулировании деятельности в сфере ЖКХ

Скорректированы некоторые акты Правительства РФ, регулирующие деятельность в сфере ЖКХ.

Так, в Правилах содержания общего имущества в многоквартирном доме расширен перечень технической документации на многоквартирный дом. В частности, в него включены документы на установленные коллективные (общедомовые) приборы учета, сметы, описи работ по проведению текущего ремонта, оказанию услуг по содержанию общего имущества, акты проверок и паспорта готовности к отопительному периоду.

Кроме того, дополнен перечень документов, связанных с управлением многоквартирным домом. В него включили списки собственников и нанимателей помещений, договоры об использовании общего имущества, оригиналы решений и протоколов общих собраний собственников и др.

Поправками к Правилам предоставления коммунальных услуг регионам предоставлено право увеличивать продолжительность отопительного сезона с учетом климатических особенностей.

Правила осуществления деятельности по управлению многоквартирными домами дополнены новым разделом. Он устанавливает порядок прекращения данной деятельности. Это может быть связано с исключением сведений о доме из реестра лицензий региона, прекращением действия лицензии или ее аннулированием.

В 2016 г. пенсии будут проиндексированы ниже уровня инфляции

До 1 января 2017 г. приостановлено действие положений Закона о государственном пенсионном обеспечении, Закона о страховых пенсиях, определяющих соответственно порядок индексации социальных пенсий, ежегодного увеличения и установления стоимости одного пенсионного коэффициента, индексации фиксированной выплаты к страховой пенсии, а также порядок ежегодной корректировки страховой пенсии.

В 2016 г. пенсии будут проиндексированы не на инфляцию 2015 года (то есть около 12%), что предписано законом, а всего на 4%. Страховые пенсии будут увеличены с 1 февраля 2016 г. путем повышения стоимости одного пенсионного коэффициента до 74,27 рубля, а также увеличения размера фиксированной выплаты к страховой пенсии до 4 558,93 рубля.

Кроме того, с 1 февраля 2016 г. не будут индексироваться пенсии работающих пенсионеров. В случае прекращения работы с 1 октября 2015 г. по 31 марта 2016 г. пенсионер вправе не позднее 31 мая 2016 г. подтвердить в пенсионном органе факт прекращения (возобновления) работы. В этом случае орган определяет суммы страховой пенсии, фиксированной выплаты к ней, подлежащие выплате с 1 числа месяца, следующего за месяцем, в котором принято заявление пенсионера.

Во втором полугодии 2016 г. пенсии могут быть увеличены исходя из возможностей федерального бюджета и бюджета ПФР и будут установлены отдельным федеральным законом.

Внесены поправки в Закон об индивидуальном (персонифицированном) учете. Вводится ежемесячная упрощенная отчетность работодателей о работающих у них застрахованных лицах.

«Женщины бизнеса»: «своих» не бросаем!

14 января 2016 года Общероссийская общественная организация «Женщины бизнеса» провела конференцию по открытию Федерального колл-центра для женщин-предпринимателей и презентации проектов деловой активности женского сообщества в 2016 году. Конференция проходила в штаб-квартире Организации на улице Школьной.

ститель директора Департамента предпринимательских услуг ТПП РФ Наталья Юрьевна Коваленко.

В ходе конференции было подписано соглашение между Общероссийской общественной организацией «Женщины бизнеса» и Общественным проектом «Союз женских сил РФ». Документ подписали

« Общероссийская общественная организация «Женщины бизнеса» открыла федеральную горячую линию для оказания юридических консультаций женщинам-предпринимателям, попавшим в сложную экономическую ситуацию. В колл-центр смогут обращаться субъекты малого и среднего женского предпринимательства по правовым и финансовым вопросам, а также за разъяснениями по мерам господдержки и субсидиям. »

С приветственным словом к собравшимся обратились президент Общероссийской общественной организации «Женщины бизнеса» Татьяна Александровна Гвилава, сопредседатель стратегического совета Общественного проекта «Союз женских сил» Инга Валерьевна Легасова, член бюро президиума ВОД «Матери России», депутат Мосгордумы Вера Ростиславовна Шастина, заместитель руководителя исполкома Общероссийского народного фронта Наталья Васильевна Костенко, Генеральный директор РАРИО, президент Российского союза НКО Александр Анатольевич Айгистов, заме-

президент Общероссийской общественной организации «Женщины бизнеса» Т.А. Гвилава и сопредседатель стратегического совета Общественного проекта «Союз женских сил» И. В. Легасова. В рамках Соглашения стартовали совместные проекты организаций: проект «Сделано в России» при поддержке производственно-торговой компании Remiling и проект психологической помощи женщинам-предпринимателям «Дела семейные».

Вторая часть конференции была посвящена презентациям проектов в различных категориях: социальное пред-



принимательство, благотворительность, социальные медиа-программы и международное сотрудничество.

В мероприятии приняли участие представители общественных организа-

ций и движений, СМИ, органов власти и экспертного сообщества в области проектной деятельности, а также представители бизнеса, которые поддерживают общественно значимые инициативы.



Вера Шастина, депутат МГД, врач, член бюро президиума Общероссийской организации «Матери России»:

«Мне была поручена ответственная и приятная миссия, которую доверила мне Валентина Александровна Петренко – поприветствовать собравшихся от лица «Матерей России». Очень теплое, душевное и торжественное получилось у нас мероприятие. Поздравить наших прекрасных бизнес-леди пришли многочисленные гости – друзья и партнеры.

Совсем ненадолго, но с очень трогательным поздравлением приехала к нам руководитель секретариата первого заместителя председателя правительства РФ И. И. Шувалова Надеря Мубиновна Мухомеджан, которая является членом Попечительского совета общественной организации «Женщины бизнеса».

Наши женщины являются примером для женщин всего мира – умные, красивые, ответственные, деловые и в то же время мягкие и нежные – жены, мамы, бабушки!

Мы, современные российские женщины – мягкая движущая сила экономики, за последние несколько лет количество женщин, занятых средним и малым бизнесом заметно увеличилось. Но, не смотря на силу характера, на достижения, на умение «выживать» в самых сложных условиях, женщинам необходима помощь и поддержка. Тем более в наше экономически непростое время. Открытие колл-центра – это очень важный момент для всех женщин, которые занимаются бизнесом, большим или маленьким».



Горячая линия юридических консультаций

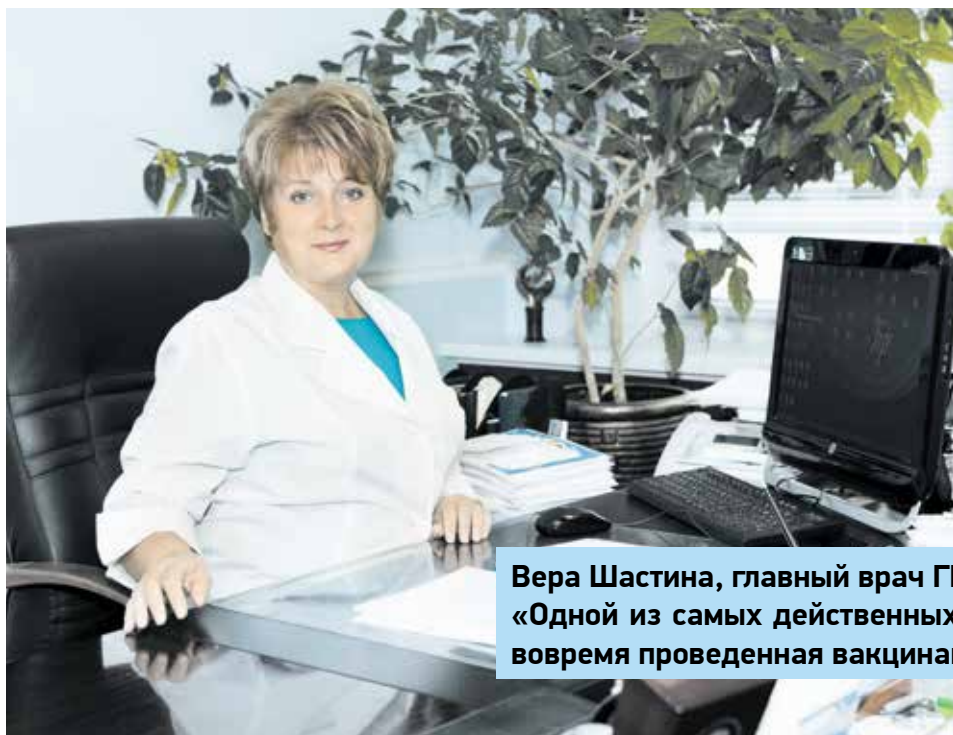
Общероссийская общественная организация «Женщины бизнеса» открыла федеральную горячую линию для оказания юридических консультаций женщинам-предпринимателям, попавшим в сложную экономическую ситуацию.

В Колл-центр смогут обращаться субъекты малого и среднего женского предпринимательства по правовым и финансовым вопросам, а также за разъяснениями по мерам господдержки и субсидиям.

Телефон горячей линии: **8-800-250-73-53**

Прием обращений по средам и субботам: с 14:00 до 20:00

Грипп? Паниковать не надо, но знать необходимо!



Вера Шастина, главный врач ГП-220:
«Одной из самых действенных мер борьбы с гриппом является вовремя проведенная вакцинация».

Грипп является одним из самых тяжелых вирусных заболеваний. Симптомы гриппа из года в год укладываются в одну картину – резкий подъем температуры до 38-39 градусов, озноб, головная боль, боль в мышцах, слабость, головокружение. О том, как правильно вести себя во время эпидемии мы попросили рассказать главного врача городской поликлиники № 220 Веру Ростиславовну Шастину.

– Вера Ростиславовна, грипп наступает?

– Пугать никого не буду, но все же не стоит и обольщаться, обычно вспышка заболевания гриппом из года в год фиксируется в декабре-феврале, что мы сейчас и наблюдаем.

Руководитель департамента здравоохранения города Москвы Алексей Хрипун сообщил, что на данный момент ситуация с гриппом в городе спокойная, департамент контролирует обстановку. Мы, медики, начали заранее готовиться к сезонному повышению заболеваемости. Были предприняты все необходимые действия. Что касается нашей поликлиники, то у нас все предусмотрено: коллектив заранее привит, маски в наличии, выделен отдельный кабинет для пациентов с температурой. Наши врачи принимают пациентов в выходные дни, кроме этого увеличено время вызова врачей на дом и время работы отделения «помощи на дому».

– Многие рассуждают – ну, подумаешь, грипп, пара-тройка дней плохого самочувствия – ничего, переживем, обойдемся бабушкиными средствами. И всячески игнорируют не только прививку от этого заболевания, но и вообще поход к доктору. Что Вы скажете по этому поводу?

– Скажу, что наши люди совершенно напрасно так относятся к своему здоровью. Заболеть гриппом может любой человек. Да, большинство болеет им несколько дней. Но некоторые заболевают серьезнее. Возможно тяжелое течение болезни, вплоть до смертельных исходов. То есть грипп опасен и сам по себе. Однако еще большая беда, что во время

болезни обостряются хронические недуги. К тому же у этой инфекции обширный список возможных осложнений. Прежде всего, это легочные: пневмония, бронхит. Пневмония – причина большинства смертельных исходов от гриппа. Далее: осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР-органов – отит, синусит, ринит, трахеит. Возможны осложнения со стороны сердечно-сосудистой и нервной систем.

Тяжелее всего грипп протекает у пожилых людей, маленьких детей и лиц с ослабленным иммунитетом (имеющих серьезные хронические заболевания, иммунодефициты и др.).

Вирус гриппа чрезвычайно коварен: всякий раз он меняет свое обличье. Не случайно Всемирная организация здравоохранения каждый год принимает решение о составе сезонных противогриппозных вакцин. Дело в том, что самая эффективная вакцина прошлого года оказывается бессильной в текущем. Требуется новая. К тому же, делать прививку в «разгар сезона» не совсем правильно. Оптимально сделать ее за 2-3 недели до начала эпидемии. Мы с коллегами из Московской городской Думы (прим. редакции: Вера Шастина является неосвобожденным депутатом МГД с 2014 года) решили подать пример жителям столицы и все дружно в середине сентября 2015 года сделали прививки от гриппа. Конечно, нельзя утверждать, что прививка поможет вам полностью избежать заболевания, но то, что в критическом случае грипп вы перенесете гораздо легче – это факт.

– Нужно ли использовать маски для профилактики гриппа в общественных местах: поликлиниках, школах, МФЦ?

– Безусловно, необходима профилактика заболевания. Так, врачи используют маски в профилактических целях при общении с больными. Можно использовать эту меру в качестве защиты, но стоит помнить – маску необходимо менять каждые два часа. Как врач, советую воздержаться от посещения

общественных мест, если вы почувствовали недомогание, и обязательно обратиться к доктору. При гриппе нужно соблюдать постельный режим.

– Если заболевшие люди продолжают ходить на работу, дети – в школу, студенты – на занятия в вуз, при этом они не носят маски, какие меры можно было предпринять в данном случае: штрафовать родителей, отправляющих заболевших детей на уроки, работодателей, позволяющих больным работникам ходить на работу?

– «Драконовские» меры никогда не были действенными, проблему они не решат. К тому же я сомневаюсь, что родители могут отправить из дома больного ребенка. Говорить нужно о другом. У нас не принято серьезно относиться к своему здоровью, граждане очень не любят профилактические процедуры. Ведь грипп и ОРВИ заболевания сезонные, вспышки их повторяются из года в год. Ежегодно медики предупреждают, что в декабре-феврале стоит ожидать повышенного уровня вирусных заболеваний, заранее планируются и проводятся ряд профилактических мероприятий. Одной из самых действенных мер борьбы с гриппом является вовремя проведенная вакцинация. Кстати, в нашей поликлинике на сегодняшний день не зафиксировано ни одного заболевшего гриппом пациента с прививкой. Есть, о чем задуматься, не правда ли? И многие работодатели серьезно относятся к этому вопросу, проводя вакцинацию сотрудников на рабочем месте.

– Вы сказали, что лечить грипп надо правильно. Расскажите подробнее.

– Первое, чего не надо делать – это заниматься самолечением, если вы почувствовали себя плохо. Диагноз дол-

жен поставить врач, и лечение должен назначать он же. Не стоит геройствовать и отправляться на работу, если вы заболеваете или уже заболели – во-первых, вы становитесь источником инфекции, во-вторых, первые дни больному гриппом (да и другим вирусным заболеванием) необходим постельный режим, обильное теплое питье, правильное лечение, которое, как я уже сказала, должен назначить доктор, соблюдение правил личной гигиены.

И, конечно же, важно заботиться о себе не только тогда, когда все уже случилось. Что это значит? Это значит, что к своему здоровью надо относиться разумно – вести здоровый образ жизни, заниматься профилактикой, вовремя проходить диспансеризацию. Это банальные, известные вещи, но они действительно работают. Наше здоровье – это не только наше личное дело, здоровый гражданин – здоровая страна!

Беседовала Вера Павлова

Чихаем правильно

При чихании нельзя закрывать рот рукой. Пользуйтесь специальными одноразовыми бумажными платочками. А после каждой процедуры мойте руки с мылом или протирайте специальным дезинфектором.

Сморкайтесь каждой половинкой носа поочередно, прижимая крыло другой половины к носовой перегородке. При этом не форсируйте сильно выдох — это также может вызвать попадание слизи в ухо.

Не затягивайте слизь в нос (не шмыгайте носом), пытайтесь сплюнуть ее через рот. Это только способствует распространению инфекции по всей носоглотке и в носовые пазухи.

Если при вас нет одноразового платочка или сухой салфетки – чихайте в локоть.



Святой Спасс

Порою нужно отъехать от дома всего несколько десятков-сотен километров, чтобы встретить настоящее чудо.

Одно из таких мест – Свято-Спасский монастырь в Костомарово Воронежской области (официально с 1999 г. считается женским). Монастырь находится на склоне горы, которую традиционно называют «Голгофа». Главной достопримечательностью монастырской обители являются пещерные храмы и кельи, которые находятся в меловой толще, а снаружи можно видеть только красивые входы в нее. Поражает необычный, просто фантастический для России пейзаж вокруг монастыря, где на фоне лазурного неба и ослепительно белых природных меловых выступов (див) сияют купола и ажурно-снежные стены монастырских святынь, вытесанных руками монахов из меловых глыб. Удиви-

сяч человек. В настоящее время в меловых холмах обнаружено восемь пещер. Двигаясь далее по переходу, мы попадаем в придел мучениц Веры, Надежды, Любви и матери их Софии.

Паломники могут войти в малые пещеры монахов-отшельников. Например, пещера монаха-столповика вертикальная. Это означает, что затворник долгие годы своей жизни не должен был ни сидеть, ни лежать, а молиться и даже спать стоя, прикрепляя себя к стене веревками, цепями во время сна.

В конце паломнической тропы находится пещера Покаяния с узким ходом, со снижающимся потолком, с иконами и свечами на стенах. В конце пещеры – исповедальная келья старцев.

Женский монастырь расстраивает. Новые, непещерные постройки, расположились у вершины горы (часовня



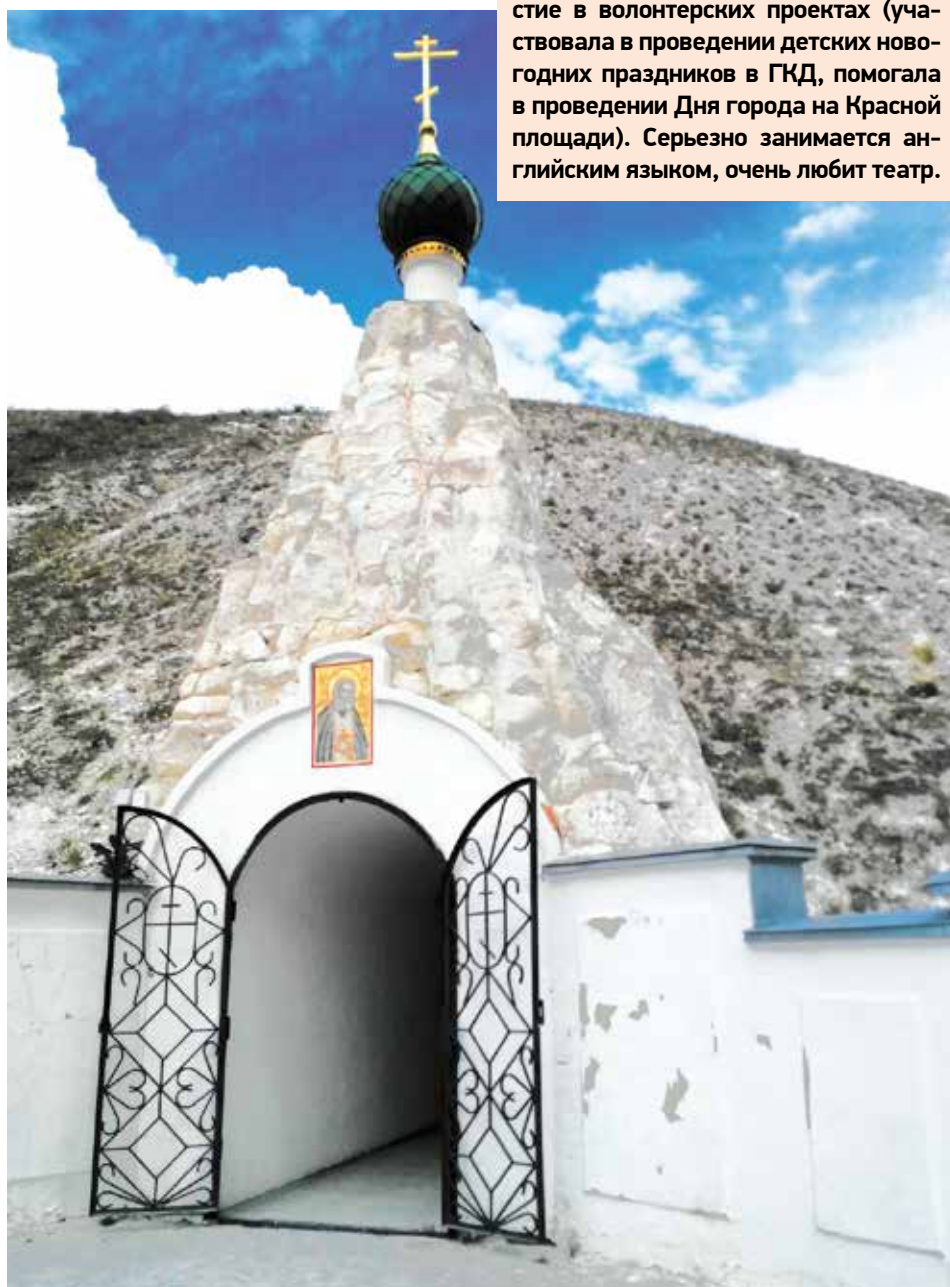
От редакции:

Сегодня в рубрике «Удивительное – рядом» мы представляем вам совсем юного автора. Знакомьтесь – Валерия Алешникова, 15 лет. Живет в Москве, с отличием учится в 8 классе одной из столичных школ. В 2014 году Валерия заняла третье место в Московском открытом конкурсе исследовательских работ «Человек. Город. Финансы», в 2015 году стала победителем конкурса «Ярмарка идей МФЮА» с проектом «Завлечения для потребителя». Активно участвует в конференциях школьников и студентов, опубликовала 6 статей и тезисов. Лауреат конкурса сочинений к 70-летию Победы «Литературное открытие». С 14 лет принимает участие в волонтерских проектах (участвовала в проведении детских новогодних праздников в ГКД, помогала в проведении Дня города на Красной площади). Серьезно занимается английским языком, очень любит театр.

тые и красные купола храмов ярко засияли на голубоватом фоне неба; потом начался сильный ветер и вновь небеса «переоделлись» в темное облачение... Ах, до чего же прекрасна природа в том краю! С вершины горы, от поклонного Креста, открывается чудеснейший вид на всю территорию архитектурного комплекса. Ветер здесь дует с необычайной силой, словно показывая всю мощь этого Святого места.

Собственно, чтобы прочувствовать и понять это место, стоит его посетить! Приятных путешествий!

*Фото и текст:
Валерия Алешникова*



тельно гармонично сочетание оттенков неба и самих храмов, которые будто покрыты снегом и парят в облаках, так как расположены на высоте. Из-за схожести местного ландшафта с родиной христианства часто это место сравнивают с Иерусалимом, со Святой Землей.

Время, война, сознательное разрушение в послереволюционный и хрущевский периоды, конечно, нанесли огромный ущерб обители. Но сейчас активно идут реставрационные работы.

Никому не известно, кто и когда начал сооружать монастырь, так как никаких точных свидетельств не осталось. По одной версии, храмы были построены греческими монахами-переселенцами в VIII-X вв. По другой – их основателями были иноки-малороссы, бежавшие вместе с приднепровскими казаками от преследований Польши примерно в XVII в. Не менее распространенной является версия о том, что святыня основана Андреем Первозванным.

Основой монастыря является двупрестольный Спасский храм, который ранее был скитом Белогорского мужского монастыря. Он возведен на двенадцати меловых колоннах и может вмещать в своем подземном чреве около двух ты-

Распятия Господня), на вершине «Голгофы» (деревянный крест), у подножия горы (церковь иконы Божией Матери «Взыскание Погибших»). В новой церкви можно увидеть многострадальную ростовую Костомаровскую икону Богородицы, написанную Шокоревым в конце XIX – начале XX вв.

Нам рассказали о чудесных явлениях обители: прихожане видят свечение всполохами стоп Христа, отмечают внезапные столбы света во время крестных ходов, место, где покоилась ныне утраченная Плащаница Успения Божией Матери благоухает, мироточит икона Валаамской Божией Матери.

Находясь некоторое время на территории монастыря, можно заметить, как быстро несутся облака, словно намекают нам о нашей жизни, что мы живем и работаем уж в очень быстрых темпах, постоянно за чем-то гонимся и не успеваем вглядеться на всю красоту природы. За четырехчасовой отрезок времени нам удалось повидать множество состояний природы: сначала было очень мрачно, накрапывал дождь, темно-серые небеса контрастно сочетались с белоснежными храмами. Через какое-то время стало светить солнце, и золо-

Форум «Городское развитие» в Москве

27 января в ГКЗ «Россия» в Лужниках прошел форум первичных отделений «Единой России» Москвы и Московской области «Городское развитие: Жилье и ЖКХ» под председательством Дмитрия Медведева. Обсудить актуальные вопросы развития городского хозяйства пришли секретари первичных отделений ЦАО г. Москвы, в том числе депутаты МО Хамовники.

До начала пленарного заседания проходили дискуссионные площадки, где активно обсуждались актуальные вопросы ЖКХ и строительства: программы капремонтов и переселения граждан из аварийного жилья, строительства доступного жилья, механизмов поддержки строительного комплекса Москвы и Московской области, повышение эффективности системы управления многоквартирными домами.

Перед секретарями на Форуме выступил председатель «Единой России», премьер-министр РФ Дмитрий Медведев. Дмитрий Анатольевич отметил: «Действительно, первичные организации являются основой любой партии, и нашей партии, «Единой России». Сегодня мы с вами обсуждаем ключевые направления модернизации городской среды, я имею в виду коммунальную инфраструктуру и жилищное хозяйство, жилищное строительство.

Вы как представители первичных организаций знаете об этих проблемах не понаслышке, потому что вы в ежедневном режиме общаетесь с людьми. Именно к вам бегут жильцы, когда они не знают, как защитить свои права перед управляющей компанией, обращаются с вопросами о том, как получить новое жилье по договору социального найма или льготы, которые положены по закону. Поэтому ваше мнение необходимо для того, чтобы понять, в каком направлении двигаться.

Людам действительно необходимо нормальное жилье, это базовая, первичная ценность. И нет другой такой отрасли, с которой, как с ЖКХ, ежедневно соприкасались бы практически все наши люди. Потребитель коммунальных услуг – это вся наша страна, почти 145 миллионов человек. Чтобы обеспечить максимальный комфорт за разумную цену, нужно научиться управлять своим жильем и вести себя как ответственный хозяин, который точно знает свои права и обязанности», – подчеркнул Дмитрий Медведев.

Секретарь первичного отделения «Садовое» района Хамовники, президент группы компаний «СтройПрогресс» Альберт Джуссоев всецело поддержал выступление председателя Единой Рос-



сии Дмитрия Медведева и отметил, что действительно – строительный комплекс в кризис требует новых решений и добавил, что в стране необходимо изменить государственную политику в отношении строительного комплекса и тем самым достичь поставленные цели.

В конце Форума Дмитрий Анатольевич подвел итоги и пообещал, что

предложения, прозвучавшие на дискуссионных площадках, станут основой поручений Правительству Российской Федерации. И в перспективе лучшие идеи войдут в предвыборную программу, с которой партия «Единая Россия» пойдет на выборы в Государственную Думу.

Анна Каткова

Новости города

В столице создадут молодежный Центр занятости

Правительством города было принято решение о создании специализированного центра занятости для молодых людей.

Московский центр трудоустройства молодежи откроет свои двери в мае 2016 года. Московский центр трудоустройства молодежи будет работать как в режиме онлайн, дистанционно, так и офлайн. Рассчитан он на возрастную группу от 14 до 35 лет. Планируется создать банк данных о городских и коммерческих организациях, будут разработаны программы переобучения и повышения качества подготовки для молодых.

Предварительно, на сайте «Активного гражданина» проводилось голосование, в ходе которого у респондентов выясняли, какие направления необходимо разви-



вать в Центре трудоустройства молодежи. Большинство поддержали организацию стажировок на предприятиях Москвы (23%), профориентацию на современном рынке труда (15%) и тестирование знаний, навыков и компетенций (14%).

«Профессиональная среда» поможет школьникам найти себя



Как выбрать будущую профессию и начать работу в столице, старшеклассникам подскажет новый портал профориентации «Профессиональная среда» <http://www.profsreda.com/>. Он поможет школьникам 7–11-х классов выбрать будущую профес-

сию и понять, к каким специальностям у них есть склонность. На сайте есть разделы с новостями, справочник с учебными заведениями, которые находятся рядом с домом.

На портале можно создать личный кабинет школьника. Там за 40 минут ученику предложат пройти тест, который определит склонность к определенным наукам, чтобы легче было выбрать профессию.

Предполагается, что до сентября 2016 года сайтом воспользуются 20 тысяч школьников. Кроме того, в мае будет запущена тестовая версия портала в виде мобильного приложения. Если тестовый режим покажет хороший результат, есть вероятность, что с сентября приложение появится у всех школьников.

В Морозовской больнице спасли новорожденную девочку

Новорожденную девочку (малышке нет даже месяца от рождения) с первых дней жизни постигла нелегкая доля – кроме того, что малышка родилась экстремально недоношенной (вес при рождении был всего 570 грамм), родители отказались от нее из-за врожденного порока сердца и поражения нервной системы. Многократные попытки врачей родильного дома перевести ее на самостоятельное дыхание не увенчались успехом. Девочку перевели в Морозовскую больницу, где врачи отделения реанимации продолжили дело спасения малышки и отчаянно боролись за ее жизнь. В течение трех суток проводилась интенсивная терапия, это позволило стабилизировать ее состояние и провести хирургическую коррекцию порока сердца. Михаил Арамович Абрамян, кардиохирург, профессор, доктор медицинских наук мастерски выполнил клипирование открытого артериального протока. Сейчас, после операции, у девочки наметилась положительная динамика. Малышка начала есть и активно набирать вес и, главное, уже перешла на самостоятель-

ное дыхание. Сейчас ее перевели из реанимации под наблюдение врача-неонатолога в отделение неонатологии, неврологии и микрохирургии глаза для детей грудного



возраста Морозовской больницы. В настоящее время благодаря усилиям врачей и медицинских сестер девочка полностью соответствует своим сверстникам по физическому и психоэмоциональному развитию. А самое главное – появились и желающие удочерить девочку.

Дом Муму починят

Музей писателя Ивана Тургенева на Остоженке, известный как Дом Муму, планируется отреставрировать. Соответствующее решение принято на заседании Градостроительно-земельной комиссии Москвы.

Здание площадью 655 квадратных метров является памятником истории и культуры федерального значения. В 1850 году здесь жил русский писатель Иван Тургенев.



В феврале состоится открытие фотовыставки художника Вольдемара Андерсена



Мы уже писали об уникальной работе по восстановлению фотоархива известного советского художника Андерсена (см. ЖЗЛ № 1 от 29.11.15). Восстановление архива художника Вольдемара Андерсена и организация выставки его фоторабот проходит при поддержке некоммерческого партнерства «Центр содействия развитию и поддержке национальных традиций, культуры и искусства "Связь времен"» и владельца частной коллекции мецената – А. Г. Шлычкова.

Вольдемар Андерсен закончил Вхутемас, член Ассоциации художников революционной России, профессор. В 1937-м был арестован по стандартному обвинению в контрреволюционной деятельности, расстрелян в 1938-м. Картины художника имеются в Музее революции, Музее Красной армии и других музеях России, а также в частных коллекциях.

Сейчас идет подготовка первой экспозиции под рабочим названием «Дух эпохи 20-х».

В Хамовниках можно спать спокойно!

На протяжении года активисты общественного движения «Безопасная столица» района Хамовники под руководством районного координатора проекта Анны Катковой еженедельно проводят рейды в районе с целью мониторинга нарушений общественного порядка и проблем, связанных с общественной безопасностью.

«Благодаря рейдам мы выявляем различные административные правонарушения, включая несанкционированную торговлю, распитие спиртных напитков на детских площадках и курение в неположенном месте, – рассказала Анна Павловна. – Сейчас жители активно реагируют на проведение подобных рейдов и поддерживают деятельность движения «Безо-

пасная столица». Сами люди помогают нам формировать маршруты проведения рейда по значимым местам, где молодежь регулярно в вечернее время и в неположенных местах злоупотребляет спиртными напитками. Стоит отметить, что после проведения рейдов таких неблагополучных мест заметно поубавилось, а интерес граждан, наоборот, возрос».

По словам Катковой, активисты и дальше будут мониторить район Хамовники и проводить подобные рейды. «Ведь для нас главное, чтобы жители жили в безопасном районе. И мы стремимся к тому, чтобы Москва стала самым безопасным городом на Земле», – поделилась Анна.

Инга Чернышева



3 новых Международных Классификатора окончили обучение и получили сертификаты ВТФ



31 января 2015 года Международный паралимпийский комитет (МПК) принял решение включить паратхэквондо в паралимпийскую программу Токио 2020. Одним из важнейших достижений, которое повлияло на положительное решение, была разработка Кодекса Классификации спортсменов по паратхэквондо ВТФ в соответствии со стандартами Кодекса МПК.

Впервые, в 2014 году ЕРТУ предложило ВТФ проводить курсы для Международных Классификаторов по паратхэквондо. Во время Чемпионата Европы в Молдове ЕРТУ организовало под эгидой ВТФ уже 3-й по счету семинар для клас-

сификаторов, а один из первых стажеров уже принимал непосредственное участие в обследовании спортсменов до начала соревнований. Всего в Европе на сегодняшний день насчитывается уже 7 кандидатов в Международные Классификаторы, которые должны завершить свое обучение в этом году.

Это означает, что к предстоящим Всемирным Играм IWAS 2015 в Сочи минимум один корпус Международных Классификаторов из Европы уже будет сформирован.

По материалам сайта Благотворительного Фонда «Сила Духа» <http://www.siladuha.com>

Каток на Патриарших

На Патриарших пруд только один. Это интересное название сложилось благодаря тому, что еще в XVIII столетии здесь действительно было несколько прудов. Однако уже в первой половине XIX века все пруды, кроме самого большого, были засыпаны. И тогда же эту местность облагородили и создали красивый сквер, который стал излюбленным местом не только для местных жителей, но и для богемы – многих поэтов, писателей и художников. Место это было всегда многолюдным, сам пруд зимой превращался в популярный каток, на который любил водить своих дочерей Лев Николаевич Толстой.

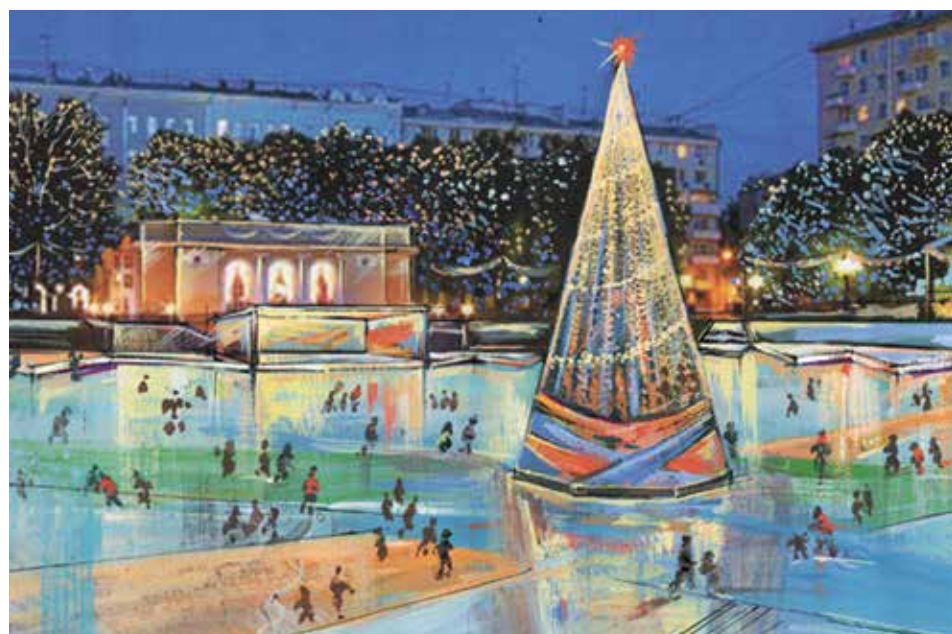
Эх, сколько людей каталось на льду знаменитого пруда ежегодно с тех самых далеких прошлых лет...

А в этом году традиционного катка на Патриарших могло не быть вовсе.

Спонсоры, обслуживавшие каток на «Патриках» в прошлые годы, отказались заниматься катком в этом году. Много просьб пришло в управу Пресненского района – не нарушать доброй традиции горожан каждую зиму кататься на Патриарших. Правда, были и те, кто обращался и с жалобами о громкой музыке по вечерам и в выходные дни, ярком свете и веселых шумных катаниях.

Нет в этом году ни музыки, ни яркого света, ни проката коньков с раздевалками и горячим чаем, зато есть сам каток. Глава управы Пресненского района Александр Михайлов выделил отдельный трактор и взял под личный контроль очистку льда на пруду. Сегодня каток открыт для всех желающих.

Марина Зарапова



Витаминные смеси с медом – как готовить и для чего принимать?



Вкусные и полезные смеси на основе кураги, чернослива, орехов, инжира, изюма, меда, лимона давно заняли свое место в народной медицине. Курага, инжир, чернослив и изюм содержат такие вещества, как калий и клетчатка. Калий полезен для деятельности мозга и сердца. Лимон – источник так необходимого в холодное время года витамина С.

Несколько ложек готового продукта в день позволят забыть о необходимости пить покупные витамины или тратить крупные суммы на лечение простуд. Профилактика болезней – лучший способ не болеть вообще.

Рецепт 1

- ★ По 300 грамм кураги, чернослива, изюма, орехов, 1 большой лимон с кожурой;
- ★ Стакан меда.

1. Все составляющие, кроме лимона, замочить в теплой кипяченой воде на ночь.
2. Утром массу откинуть на сито, чтобы стекла вода.
3. Сухофрукты и мытый лимон с кожурой перемолоть в комбайне или мясорубке.
4. Залить смесь медом и хорошенько перемешать.
5. Переложить в банку с крышкой, поставить в прохладное место.

Готовую смесь хранить лучше всего в холодильнике. Принимать нужно по чайной ложке (детям) или столовой ложке (взрослым) каждое утро.

Рецепт 2

- ★ Два больших лимона, стакан орехов (грецких, кедровых, лесных, можно смесь);
- ★ Стакан меда.

1. Лимоны помыть, вместе с кожурой порубить в мясорубке.
2. Орехи измельчить до крупной или мелкой крошки (кто как больше любит).
3. Залить предыдущие ингредиенты медом, перемешать.

Полученный таким способом витаминный коктейль также перекладывают в стеклянную посуду, не эмалированную! Хранят в холоде, принимают по столовой ложке в любое время один раз в течение дня. Очень хорошо пить это кисло-сладкое лекарство всю зиму, чтобы поддерживать иммунитет в морозы и пик активности вирусов.

Когда и как применяется?

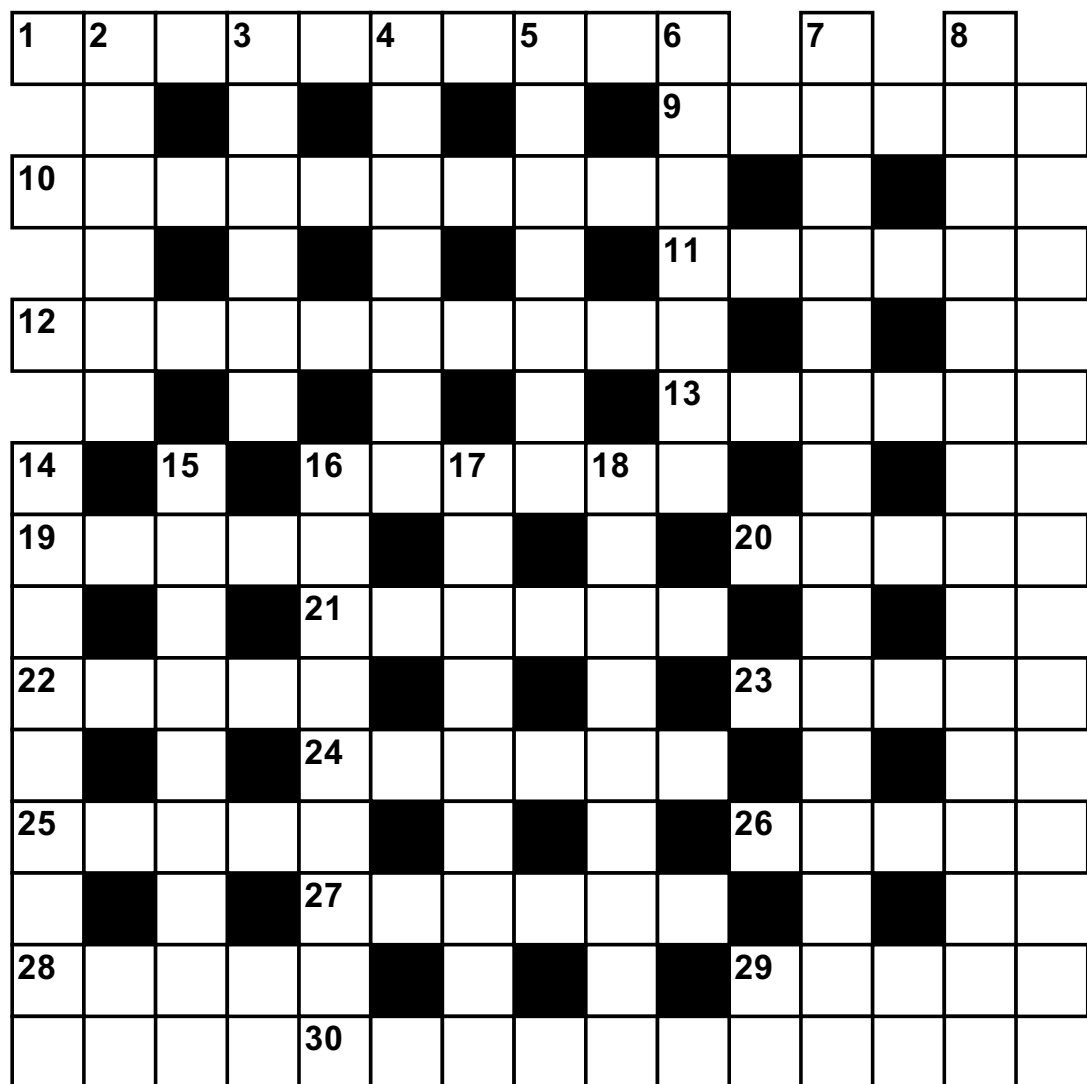
Все готовые продукты из указанных рецептов нужно употреблять регулярно, в системе, а в идеале – курсами, всю осень и зиму. Такое постоянство окупится вдвойне, принесет крепкое здоровье, блестящие волосы и красивую кожу. Даже косметологи советуют есть такие коктейли из меда и сухофруктов при проблемной коже, чрезмерной жирности волос и тусклом цвете лица.

Принять такое же количество витаминов, какое содержится в медово-витаминных смесях, в форме таблеток просто невозможно. А приготовленные по простым рецептам лечебные лакомства захочется есть каждый день!

Возможные противопоказания

Витаминные «бомбочки» нужно принимать с осторожностью тем, кто болен диабетом, язвой желудка или страдает от аллергии на орехи или мед. Таким людям самолечение противопоказано, а все остальные народные средства надо использовать только после консультации с доктором.

Тренируй мозги



ВОПРОСЫ:

По горизонтали:

1. Искусство так делить пирог, чтобы каждый верил, будто именно он – именинник.
9. «Сувенир», добытый «с боем».
10. «Обращение» хронической болезни к своему хозяину за таблеткой.
11. Духовный сан Шлага.
12. Обрусевшая аномалия.
13. Средство, с помощью которого врач избавляется от советов больного при операции.
16. На то и щука, чтобы он не дремал.
19. Материал для стойких солдатиков.
20. Что не мечут перед свиньями?
21. Кавалерийская внезапность.
22. Модель, но не манекенщица и не натурщица.
23. Веник в стиле ню.
24. Все земные морщины вместе взятые.
25. Незатаренный вес.
26. Охотничья свистулька.
27. Короткоживущий изотоп березы, получаемый при попытке расщепить полено.
28. Приворотный напиток.
29. Пост для неверующих.
30. Птица с «хохотливым» именем.

По вертикали:

2. «Колея» планеты.
3. Нытик с тонким голосом.
4. Что превращает алмаз в бриллиант?
5. Неказистое, на чем все держится.
6. Математическая признак учености.
7. «Замуровывание» овощей в банке.
8. Достоинство монумента, используемое прижизненно.
14. Чей призрак бродил по Европе?
15. Спортсмен-«ядерщик».
16. «Спасал, спасал Дед Мазай зайцев, пока ... не выгнал» (шутка).
17. Герою этой сказки повезло встретить воплощенную мечту большинства мужчин – немую девушку, но он не оценил своего счастья по достоинству.
18. «Вековое» алоэ.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД ИЗ ПРЕДЫДУЩЕГО НОМЕРА.

По горизонтали: Мишура. Гуру. Обоняние. Лак. Пасюк. Ибарра. Зуав. Ландыш. Ушко. Вор. Кладь. Еда. Подарок. Ракета. Закалка. Каир. **По вертикали:** Иголка. Шуба. Урок. Врун. Ямб. Игрушка. Заводь. Икры. Азу. Рак. Синод. Аве. Драп. Шкода. Дротик. Орда. Акка. Реал. Кара.