

Большинству людей подходят ортопедические подушки средней высоты – 10-14 см.

Чем шире плечи, тем более высокая модель требуется для хорошего сна. Изделия высотой 13-16 см рекомендуются широкоплечим пользователям, а также тем, кто предпочитает спать на боку. Такая подушка помогает скомпенсировать жесткость матраса, поэтому особенно актуальна для любителей отдыха на твердой поверхности.

Низкие ортопедические подушки (6-11 см) рекомендуются тем, кто предпочитает спать на спине или животе, на мягком или средне-мягком матрасе и имеет малый или средний размах плеча.

Кроме того, в ортопедических подушках высота валика зависит от ширины плеч и должна соответствовать длине надплечья (расстоянию от сустава плеча до основания шеи) с отклонением не более 1 см в большую или меньшую сторону. Сегодня также встречаются в продаже подушки, которые подбираются по размеру одежды, что весьма удобно:

- 42-44-й размер – высота валика 10 см;
- 46-54-й размер – 12 см;
- больше 54-го размера – 14 см.

Если у подушки два валика различной высоты, нужно выбирать по более высокому.

Правильная ортопедическая подушка должна быть зарегистрирована в Росздравнадзоре как изделие медицинского назначения, то есть на упаковке или в инструкции производитель обязан указать, что изделие имеет регистрационное удостоверение (РУ).

Алена АРТАМОНОВА,
врач-гигиенист,
кандидат медицинских наук.

«Предупреждение Плюс»: На вопросы читателей отвечает юрист, адвокат Анастасия ЧУРСИНОВА.

Кому проиндексировали пенсию с 1 июля?

«Мои дети погибли в автокатастрофе, и я воспитываю двоих внуков-сирот. Слышала, что с 1 июля этого года мне должны были существенно повысить пенсию. Так ли это?» – спрашивает Л.И. Немчинова из Новосибирска.

Да, это так. Поскольку пенсионеры этой группы получают деньги за опеку, они были приравнены к работающим, а значит, лишены индексации. Однако власти не учли тот момент, что в большинстве случаев (особенно в регионах) опекуны получают совсем небольшие суммы: опекунские деньги нередко составляют 3000–5000 рублей, что крайне сложно назвать заработной платой.

Теперь справедливость в этом вопросе восстановлена, так что пенсионеров-опекунов и попечителей перестанут приравнивать к работающим гражданам. Это значит, что они получат право на ежегодную индексацию пенсии, как это осуществляется для всех неработающих пенсионеров.

Пенсионерами-опекунами считаются неработающие граждане, взявшие под свою опеку собственных внуков, родители которых ушли из жизни или были лишены родительских прав, приемных детей или детей-инвалидов. В их число не входят опекающие инвалидов I группы, лиц, достигших 80 лет, и престарелых, нуждающихся в постороннем уходе.

Принятые поправки коснулись статьи 7 Федерального Закона «Об обязательном пенсионном страховании в Российской Федерации». Закон вступил в силу с 1 июля 2020 года: начиная с этой даты, пенсионеры-опекуны должны получать сумму, умноженную на процент индексации, принятый для