# В помощь пенсионеру

Нижний Новгород

РЕКЛАМНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ИЗДАНИЕ

ИНТЕРЕСНАЯ ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

№28 (119)

ПОДПИСАТЬСЯ МОЖНО В ЛЮБОМ ОТДЕЛЕНИИ ПОЧТЫ РОССИИ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС 40808

7 августа 2019 г.


## Слово редактора

# Здравствуйте, мои дорогие читатели!

**11 августа** православные христиане празднуют Рождество святого, любимого многими народами с древних времен. Известно, что традиция чтить **память Рождества святителя Николая Чудотворца**, архиепископа Мир Ликийских существовала еще в 13 веке. Однако в годы правления Екатерины великой праздник прекратил существование. А в 2004 году эту традицию возродил патриарх Московский и всея Руси Алексий II.

Николай Чудотворец родился в Италии в 258 году. С детства он изучал духовные книги и чтил Божьи заповеди. Чудотворец проявлял сострадание к окружающим и помогал многим. Все свои дни он посвятил праведным трудам, ведя аскетический образ жизни, а имущество раздал нищим. Святитель Николай, живя на Земле, совершал немало чудес. Он спасал утопающих в море, исцелял людей от недугов. Состарившись, он мирно скончался. Православные христиане верят, что и после физической смерти известный святой помогает всем, кто его об этом попросит.

**14 августа** – первый Спас, **Спас медовый**, Спас на воде. Это – первый из трех праздников августа, которые посвящены Спасителю, Иисусу Христу. Возникновение этого праздника объясняется тем, что жаркими августовскими днями Константинополь страдал от жары и от распространения большого количества различных болезней. И чтобы хоть как-то помочь жителям установился обычай выносить из храма святой Софии частичку креста, на котором был распят Иисус. Это делали с целью освящения целого города.

Первый спас раньше отмечали без лишних излишеств и пышностей, потому что в это время простому крестьянину было не до отдыха. С 14 августа начинали собирать урожай мака, поэтому этот спас называют маковым или Маковеем. Называли этот спас и медовым, так как считалось, что с этого времени пчёлы перестают собирать пыльцу с цветов. И именно в этот день, предварительно освятив в церкви, начинали есть мёд. Все дети собирались возле церкви или на пасеке, чтобы полакомиться медком. Отказывать в этот день было нельзя, поэтому щедро наливали мёд в чашки или в закрученные листья. Поэтому можно услышать и такую поговорку: «Первый Спас – лакомка».

**13 августа** существует замечательный теплый праздник – **День встреч**. Для его признания достаточно самого факта случайного рандеву с другом детства, одноклассником или объектом первой влюбленности.

В этот день можно собраться с друзьями на природе или дома, чтобы поделиться радостными новостями, вместе перебрать в памяти курьезные и сложные моменты жизни и получить заряд бодрости в виде позитивных эмоций. В этот день также стоит вспомнить самые «судьбоносные» встречи своей жизни, чтобы осознать, насколько значимые изменения вызывают несущественные на первый взгляд происшествия и знакомства.

А в 1939 году Совет Народных Комиссаров учредил **День физкультурника**, отмечаемый во вторую субботу августа. Сегодня это праздник не только спортсменов – профессионалов, но и тех, кто любит физкультуру и спорт независимо от профессии и возраста. В первые десятилетия установления советской власти руководители страны осознали, что страна не может быть здоровой и успешной без здоровья ее жителей, и начали активно пропагандировать физкультуру. Ни одно шествие ли демонстрация не обходились без жизнерадостных физкультурников и спортсменов, идущих впереди колонны демонстрантов. Так постепенно в сознание масс начали внедрять мысли о здоровом образе жизни, здоровом теле, стали развиваться различные физкультурные общества.

**Август – пора свадеб и празднеств** по окончанию сбора урожая. Возможно, поэтому большинство романтических праздников приходится именно на конец лета.

**9 августа** в мире отмечается **День воздушных поцелуев**. Это праздник для всех счастливых жителей на планете. В то время, когда половина человечества погрязла в бытовых проблемах и военно-политических конфликтах, есть те, кто находит время порадоваться каждому мгновению тихого счастья. Легкий воздушный поцелуй – это и флирт, и знак внимания, и просто способ поднять настроение.

***Задание: Пошлите воздушный поцелуй незнакомцу.***

***И, как всегда, напоминаю наши адреса для писем:***

- ***почтовый адрес:***

***603093, г.Нижний Новгород, ул. Деловая, дом 19, офис 9, редакция газеты;***

- ***электронный адрес:***

***olg3160@yandex.ru.***

***Главный редактор***
***Ольга Панкова***

## ЗНАМЕНАТЕЛЬНЫЕ ДАТЫ:

***8 августа***

- Всемирный день кошек;
- Международный день альпинизма;
- Международный день офтальмологии;
- День рождения холодильника.

***9 августа***

- Международный день коренных народов мира;
- День воздушных поцелуев.

***10 августа***

- День физкультурника;
- День попутного ветра.

***11 августа***

- День строителя;
- Рождество святителя Николая Чудотворца.

***12 августа***

- День Военно-воздушных сил России;
- Международный день молодежи;
- День встреченного рассвета.

***13 августа***

- Международный день левшей;
- День встреч.

***14 августа***

- Медовый Спас.


ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР

Обновление

Только в Августе. Спешите!

Цены от 4400 руб.

ПРОГРАММЫИ АБОНЕМЕНТЫ:
- Фитнес-здоровье
- Антистресс и релаксация
- Мужское здоровье
- Здоровая спина
- Здоровые суставы
- Оптимальная масса тела
- Активное долголетие

- Фитобочка
- Детензор - терапия
- Инфракрасная сауна
- Лечебная гимнастика
- Медицинский массаж
- Кинезиотейпирование
- Тренажер «качели Юлина»
- Иглорефлексотерапия
- Многофункциональный блоковый тренажер
- Neurac терапия на оборудовании Редкорд

АКЦИЯ СКИДКА 20%

«Обновляйся для здоровья»!

ВИЗУС-1 ПАРТНЕР ПРОЕКТА

т. (831)418-55-87

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

*Галина Букаева*

## ЖИТЬ НЕ ЗРЯ

– Бабушка! Говорят, что жить надо правильно, не зря! Это как? – Спросил десятилетний внук Алеша.

– Трудно сказать как! Но думаю,

– если человек не делает худа другому,

– построит свой дом,

– заведет семью и вырастит детей,

– посадит дерево, то значит – прожил не зря.

Прошло несколько дней, шли они с тренировки, разговаривали.

– Бабуль, я подумал и решил, начну жить правильно, не зря.

– И что ты придумал?

– Ну, детей родить я не могу, еще маленький, дом построить тоже, а вот дерево посадить, пожалуй, смогу.

– Давай в воскресенье, сходим на базар, купим деревцо.

На базаре была осенняя распродажа всевозможных кустарников, саженцев деревьев, цветов.

– Бабушка, ты говорила, что нашу грушу какой-то зверек подгрыз, и она погибла.

– Вот мы и купим грушу, – сказала бабушка.

Прочитали в книгах все о грушах, как сажать, какой сорт лучше.

В воскресенье пошли делать покупку. По базару ходили долго, выбирали, наконец, нашли, что искали. В саду вместе с дедом нашли подходящее место, для посадки саженца, выкопали яму, подобрали удобрения, налили ведро воды, все перемешали. Алеша сбегал в сарай, нашел большой кол, забил его в центр ямы и сам посадил деревце.

– Дед, я правильно жить начал? Посадил дерево! Значит, живу не зря! Правда, ведь?

– Правда, внучок, правда! – ответил дед. И они довольные пошли обедать.

## ВСЕ ЕЩЕ ВПЕРЕДИ

Март, зима не хочет уходить, уже середина месяца, а вьюжит. Солнце пробивается сквозь снежные тучи. Синички произносят свое волшебное дзинь так весело, что настроение все равно весеннее. К дому подъезжает такси, из него выходит женщина с младенцем в руках. Вежливо здоровается, поднимается на третий этаж, видимо новые жильцы, предполагаю я. Еще немного постояв на крыльце, поспешила на работу.

Новые жильцы редко появлялись на улице, а когда женщина встретилась мне на пути с малышом на руках и с тяжелой сумкой я поняла: помощников у них нет. Помогла донести сумку до квартиры, в двух комнатах стоял старенький диван и одна табуретка. Она, поняв мое удивление, сказала, что у нее недавно умер папа, теперь они с Мишенькой остались одни, и горько заплакала. С тех самых пор мы с ней подружились, и по возможности помогала. Нашли столы и на кухню, и письменный, и кроватку, с работы привезла списанную кровать, в общем – обустроились.

Мишенька – очаровательный ребенок с большими карими глазами, ямочками на щеках, приносил мамочке радость. Она всю себя отдала во власть ребенка, не устроен быт, денег едва хватало на жизнь, ее мало огорчало. Самое главное – сынок, остальное мелочи жизни.

Однажды, когда Мише было 9 месяцев, ночью прибежала мать к нам с ребенком, он задыхался, лицо было синее. Мать от отчаяния кричала, я оказывала ребенку помощь, муж звонил в «скорую». Когда скорая приехала, малыш раздышался, мать расплакалась и все благодарила за спасение ребенка.

Сынок рос не по дням, а по часам, уж и ножками пошел, заговорил, да так чисто и умно, только диву даешься. Все что маменька читала, запоминал сразу, музыку услышит, споет без фальши. А в пять лет ему музыка спать не давала, мамочка отдала в музыкальную школу. Миша был мальчиком стеснительным, каждый раз, когда я приглашала с нами обедать, он отказывался.

У меня была такая поговорка «попробуй, вкуснятина, ум отъешь», он не понимал значения этой фразы. И вот, когда помогал делать салат на мой день рождения, а потом за столом ел с аппетитом, сказал: эх и вкусно, правда, ум отъешь. Мимо него не проходило ни одно дело, которое бы его не заинтересовало, старался во всем разобраться. Очень любил музыку, сочинял ее, потом с мамой устраивали концерты, играл на аккордеоне. Идем мы с ним как-то в сад, разговариваем, спрашиваю:

– Миша, кем ты хочешь стать, когда вырастешь?

Ребенок отвечает:

– Буду ученым, изобрету лекарство от рака, люди не будут болеть этой страшной болезнью. А мне поставят золотой памятник!

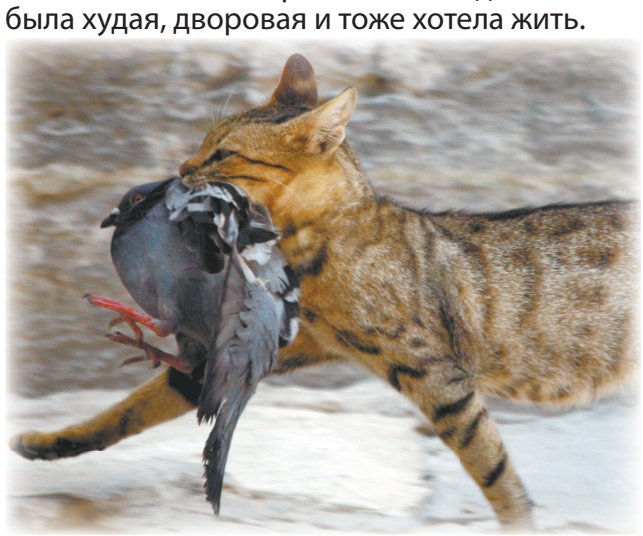
И это в шесть лет.

Годы прошли, Миша окончил школу с отличием и университет, стал ученым-физиком, сделал открытие в физике. Его приглашают в зарубежные институты на работу, а он – дома, все тот же стеснительный Миша, любящий свою маму. Ученым он стал, может и памятник во славу ему поставят. Все еще впереди! Не перевелись в России умные люди!

*Цуканов Денис Владимирович*

## ПРОСТО БУДЬТЕ РЯДОМ. ЖИТЕЙСКАЯ САГА

Как-то я вышел погулять с собакой. Путь мой проходит через железные гаражи и небольшой пустырь за ними. Собака на поводке, чтоб не испугать кого, хотя места безлюдные. Выйдя за гаражи, я уже собирался поворачивать налево, как вдруг мое внимание привлекла кошка, держащая в зубах голубя за крыло. Голубь был еще жив, вырывался из зубов, но кошка явно решила отобедать. Кошка была худая, дворовая и тоже хотела жить.



Прокрутив в голове, что законы природы никто не отменял, лечить мне голубя негде, и я это не умею делать, а дома его доконают мои собака и кот, плюс еще болезни всякие от этих птиц, я собрался идти дальше. Но вдруг я заметил рядом с кошкой второго голубя. Второй голубь просто топтался рядом, вертя головой. Мне стало интересно, что же он предпримет в этой ситуации дальше. Я уже представил, как голубь, широко расставив крылья, бесстрашно кидается кошке в морду, отбивая голубя. Но голубь продолжал просто топтаться на месте, совсем рядом с кошкой и кидаться не собирался. Это поведение заинтересовало меня, и мы остановились. Все замерли и внимательно смотрели – кошка, два голубя, питбуль и я. Это все длилось не больше минуты. Но до меня дошло... Если этот голубь кому-то нужен, то почему я не могу его спасти? Пусть он будет покалечен и, возможно, не сможет взлететь, но освободить-то его я могу. Может, уже поздно, но меня явно просят это сделать. И если он так нужен второму голубю, то пусть будут вместе. Я спустил собаку с поводка, она с превеликим удовольствием погнала кошку, та от испуга выпустила голубя из зубов. А ну-ка такая махина несется, тут не до обедов, самой бы до дерева добежать. Пока я наблюдал, чтоб кошка нашла дерево, а собака не забежала куда-нибудь вне видимости, пара голубей куда-то скрылась. Не знаю, взлетели ли они, но их не было видно. Я взял собаку на поводок и пошел дальше.

Выводы из увиденного.

Если ты уже ничего не можешь сделать в какой-то ситуации, то просто будь рядом. Если кто-то кому-то еще очень нужен, то все неизбежное может вдруг измениться к лучшему. И я точно знаю, что когда ты просто стоишь или сидишь, не уходя, под дверью реанимации, ситуация уже может меняться к лучшему просто потому, что ты там находишься, и тебе уже наплевать на себя и ты не можешь быть в это время в другом месте.

И еще, этот голубь показал, как просить за своих близких, и услышано будет...

Я это понял.

Просто будьте рядом, и все...

## ДЕВЯТЬ ЛУЧШИХ СПОСОБОВ ТРЕНИРОВКИ МОЗГА СОСТАВИЛИ ЭКСПЕРТЫ

Специалисты составили 9 самых эффективных способов для тренировки главного органа нервной системы человека.

**На первом месте** оказался способ под названием «центральная фигура». Научно доказано, что человек является главной фигурой компании из 5 человек. При этом похожие люди всегда притягиваются. Если начать себя ассоциировать с умными, то вокруг будут появляться только интеллектуалы.

**На второй строчке** рейтинга рекомендация больше отдыхать.

**Третью строчку** занял совет больше читать. Данный метод является одним из самых эффективных для тренировки мыслительных способностей. При этом расширяется кругозор, улучшаются аналитические навыки, речь и словарный запас.

**Далее следует** рекомендация кушать правильную еду, которая является источником энергии для мозга.

**Пятое место** досталось рекомендации больше играть. Следует как можно больше решать логических задач.

**Шестую строчку** заняла рекомендация вести личный дневник. Этот отличный способ очень популярен среди ученых и писателей.

**Седьмая позиция** у физических упражнений. Оказывается, тренировки помогают восстановиться не только мышцам, но и мозгу.

**Восьмое место** занял совет больше писать от руки. Именно этот способ, а не работа на клавиатуре, помогает тренировать мозг.

**Замыкает рейтинг многозадачность**. Ежедневные рутинные действия не способствуют развитию органа. В этом плане помогают совершенно новые задачи, которые ставит перед собой человек.

## КАК ВЛИЯЕТ ДАВЛЕНИЕ НА РИСК ИНФАРКТА

Американские исследователи пришли к выводу, что «верхнее» систолическое артериальное давление и «нижнее» диастолическое давление одинаково влияют на риск развития сердечного приступа, а также инсульта, передает Medicalxpress.

Ранние работы ученых демонстрировали важную роль в вероятности появления проблем с сердцем именно «верхнего» давления. «Нижнее» давление зачастую игнорировалось.

*– Сегодня мы показали, что систолическая и диастолическая гипертензия оказывают одинаковое влияние на риск развития заболеваний при нижнем пороге 130/80. Выводы были сделаны после анализа более 35 миллионов показаний артериального давления. Оценивались данные более миллиона человек,* – пояснили ученые.

Чтобы уберечь сердце от недугов, специалисты советуют следить за весом, практиковать умеренные силовые и аэробные тренировки, правильно питаться, употребляя больше овощей, фруктов, зелени, натуральных йогуртов и других молочных продуктов с невысокой жирностью.

## КАК СПЕЛОСТЬ БАНАНА ВЛИЯЕТ НА ЕГО ПОЛЬЗУ

Британские специалисты рассказали, как спелость банана влияет на его полезные свойства для человеческого организма. При покупке бананов необходимо обращать внимание на его спелость, поскольку это очень важный фактор. Спелость фрукта может по-разному влиять на человеческий организм.

Начнем с самых незрелых плодов – **зеленых бананов**. Они, как правило, обладают большим количеством крахмала. Он не всегда способен легко усваиваться в пищеварительной системе. Прежде всего, это может привести к дискомфорту в животе и повышенному газообразованию. Хотя такие бананы могут помочь организму нормализовать уровень сахара в крови. Недозревший фрукт также полезен для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Стандартные **желтые бананы** являются самыми обогащенными. В них содержится много калия, витаминов С и В6, а также пищевых волокон. В них находится большее количество сахара, за счет чего снижается уровень резистентного крахмала, если сравнивать с предыдущим экземпляром. Однако из-за этого они в меньшей мере поддерживают микрофлору кишечника, но все также регулируют уровень сахара.

Следом идут **бананы с коричневыми пятнами**. В них находится еще большее количество сахара, а полезного крахмала становится все меньше. Во фруктах такой спелости содержится множество антиоксидантов, которые могут способствовать в борьбе со злокачественными новообразованиями.

И наконец, **полностью коричневые бананы**, которые считаются уже перезревшими. Они практически не содержат крахмал. В их плодах находится большое количество питательных веществ, которые могут быть необходимы для развития мышц и костей. Примечательно, что именно такие бананы могут повлиять на улучшение настроения и могут снизить признаки стресса.

## КАКИЕ ПРОДУКТЫ НУЖНЫ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

О проблемах с недостаточной выработкой гормонов щитовидной железой могут говорить сухая кожа, быстро растущий вес, способность вяло мыслить и постоянная усталость. Щитовидная железа расположена у основания шеи. Она отвечает за настроение, метаболизм, энергичность, частоту сердечных сокращений, при всем при этом вырабатывает важные гормоны. Чтобы сохранить здоровье этому значимому для здоровья человека органу, нужно лишь включить в ежедневный рацион эти шесть видов продуктов.

**1.** Продукты, в которых содержится пектин. Они помогут вывести из организма тяжелые металлы. Это яблоки, сливы и цитрусовые.

**2.** Продукты, богатые цинком, который необходим для нормальной выработки гормонов щитовидной железы. Такой элемент встречается в тыквенных семечках, лобстерах, крабах, орехах, бобовых.

**3.** Продукты, в которых встречается селен. Дефицит этого вещества может вызвать расстройство щитовидной железы. Поэтому так важно включать в меню говядину, курицу, индейку, тунец и бразильские орехи.

**4.** Продуты, в которых содержится витамин Д, недостаток которого связан с повышенным риском возникновения аутоиммунного тиреоидита. Пейте молоко, апельсиновый сок, ешьте йогурт и гуляйте чаще на солнце.

**5.** Продукты, которые богаты клетчаткой. К ним относятся бобовые, фасоль, нут. Эти продукты помогают наладить стул, с которым бывают проблемы у людей с заболеванием щитовидной железы.

**6.** Продукты, в которые встречается йод. Одним из лучших источников этого природного элемента считаются водоросли. Йод необходим для правильной работы щитовидной железы.

Кроме того, существуют ошибки в питании, которые негативно отражаются на щитовидке. К примеру, нельзя пропускать приемы пищи и полностью отказываться от углеводов.

***Статья носит исключительно информационный характер и не заменяет консультацию, диагноз или профессиональное медицинское обслуживание. При возникновении проблем со здоровьем немедленно обратитесь к профильному специалисту.***

## КОМУ ВРЕДНО ЕСТЬ АБРИКОСЫ

Абрикосы не рекомендуется есть на пустой желудок, так как это может спровоцировать раздражение в желудке.

Кроме того, в них содержится в больших количествах сахар, поэтому абрикосы противопоказаны людям с нарушением обмена веществ.

Также медики не рекомендуют употреблять этот фрукт тем людям, у которых понижены функции щитовидной железы. Каротин, содержащийся в абрикосах, не усваивается, поэтому лучше этот плод заменить чистым витамином А.

Абрикосы могут нанести вред людям, страдающим острым гастритом с высокой кислотностью желудочного сока, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки.

Кстати, в косточках плода содержится амигдалин, который во время пищеварения образует синильную кислоту, считающуюся сильным ядом.

# ВЕРХОВНЫЙ СУД:

## ЧТОБЫ УДЕРЖИВАТЬ ДОЛГИ ИЗ ПЕНСИИ, НУЖНО УЧИТЫВАТЬ ЕЕ РАЗМЕР

Победа пенсионерки в суде на самом верхнем уровне судебной системы в России. Теперь она будет платить коллекторам меньше, чем обязал ее судебный пристав-исполнитель.

### ЧТО ГОВОРИТ ЗАКОН

Далеко не каждый гражданин знает, что удержания в пользу кредитора из дохода должника больше прожиточного минимума незаконны. Да что там гражданин, не все судебные приставы-исполнители осведомлены о том, что кроме закона «Об исполнительном производстве» есть другие законы, которые напрямую запрещают оставлять человека без средств к существованию. Между тем, если с вами произошла такая ситуация и судебный пристав взыскивает с вас половину дохода, а вам остается от этого дохода меньше, чем установленный прожиточный минимум – вам прямая дорога в суд для своей защиты. Суды первой и второй инстанций, чаще всего, выносят решения не в пользу пострадавшего истца, то есть не в вашу пользу. В свою очередь, судебный пристав занят тем, что исполняет закон «Об исполнительном производстве», невзирая на ваши права. Только вы сами можете защитить свое право.

### РАССМОТРИМ НА ДЕЛЕ

Пенсионерка из Ульяновска обратилась в суд к ОСП по Железнодорожному району г. Ульяновска с требованием уменьшить размер удержаний из ее пенсии в счет долга перед коллекторским агентством. Свои требования она обосновала тем, что судебный пристав-исполнитель удерживает из ее пенсии в счет долга перед коллекторами 50% от ее ежемесячной пенсии, при этом оставляя ей сумму менее прожиточного минимума. Решением районного суда пенсионерке отказано в удовлетворении требований. Апелляционным определением судебной коллегии по административным делам решение районного суда оставлено без изменения. Судебная коллегия по административным делам Верховного суда Российской Федерации нашла жалобу пенсионерки подлежащей удовлетворению и возложила на судебного пристава-исполнителя обязанность уменьшить размер удержаний из пенсии должницы до размера, при котором за ней сохраняется право на получение пенсии не ниже прожиточного минимума для пенсионеров в Ульяновской области.

### ПОЗИЦИЯ ВЕРХОВНОГО СУДА

Конкретный размер удержания из заработной платы и иных доходов должника подлежит исчислению при неукоснительном соблюдении таких принципов исполнительного производства, как уважение чести и достоинства гражданина и неприкосновенности минимума имущества, необходимого для существования должника-гражданина и членов его семьи. При определении размера удержания из пенсии должника-гражданина, являющейся для него единственным источником существования, судебному приставу-исполнителю надлежит учитывать, в числе прочего, размер этой пенсии, чтобы обеспечить должнику и лицам, находящимся на его иждивении, условия для нормального существования и реализации социально-экономических прав (80-КГ 18-14 от 28.11.2018 г.).

### ВЫВОД

Если вы считаете, что пристав удерживает с вашей пенсии или заработной платы больше, чем это предписано законом, а ваши обращения к нему остались без внимания, не бойтесь обращаться в суд и защищать себя. Указанное определение Верховного суда будет способствовать рассмотрению дела в вашу пользу.

***Ольга Чепурова***

## УПРАВЛЯЮЩАЯ КОМПАНИЯ МОЖЕТ НАКАЗАТЬ РУБЛЕМ ЛЮБОГО ЖИЛЬЦА.

# ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ?

В подъездах и на придомовой территории часто можно заметить таблички вроде «курить/сорить/рвать цветы/спать на лавках запрещено! Штраф – 5000 рублей!». Список запрещенных действий зависит только от фантазии УК и от ее рвения. Но что о таких запретах говорит закон?

### ЗА КАКИЕ НАРУШЕНИЯ И КТО МОЖЕТ ШТРАФОВАТЬ ЖИЛЬЦОВ?

На самом деле, существует немало требований, за нарушение которых жильцы многоквартирного дома могут быть оштрафованы. Например, за нарушение санитарных норм при пользовании жилым помещением, использование жилья не по назначению или самовольную его перепланировку, нарушение правил противопожарной безопасности, курение на лестничных клетках и т. д. Только вот УК здесь не при чем – штрафы накладывают уполномоченные делать это организации. Так, за нарушение санитарных норм штрафуют органы санэпиднадзора, за использование жилья не по назначению – жилищная инспекция, за курение в общественном месте – полиция и т. д. УК может только сообщить в соответствующие органы о нарушениях со стороны жильцов, но никак не штрафовать их самостоятельно, в нарушение закона. Тем более, она не имеет права вводить собственные штрафы за какие-либо действия.

Тем не менее, определенные возможности наказать жильцов рублем у УК все же имеются.

### КОГДА УПРАВЛЯЮЩАЯ КОМПАНИЯ МОЖЕТ ПРИМЕНИТЬ САНКЦИИ К ЖИЛЬЦАМ?

**Во-первых,** УК следит за соблюдением требований, установленных Правилами технической эксплуатации жилищного фонда №170 от 27 сентября 2003 года. Данные правила запрещают:

- захламлять балконы или самовольно их переустраивать,
- развешивать белье и предметы быта на территории, выходящей на общую улицу,
- самовольно возводить во дворе постройки и складывать строительный мусор,
- на свое усмотрение перекрашивать оконные рамы в отличающийся от общего цвет,
- мыть автомобили на придомовой территории,
- размещать на доме вывески без согласования.

Но правила не предусматривают штраф за нарушение данных запретов. Поэтому при выявлении нарушения со стороны жильца УК потребует устранить их. В случае отказа она обратится в суд, где помимо устранения нарушений с жильца потребуют возмещение ущерба.

**Во-вторых,** пострадать материально жилец может в случае нарушения им постановления Правительства РФ №354 от 06.05.2011 года, которое устанавливает правила предоставления коммунальных услуг. Согласно данному постановлению, жилец не имеет права отказать сотрудникам УК в допуске к счетчикам для их проверки. В противном случае могут начать применяться повышающие коэффициенты, которые больно ударят по бюджету жильца.

Также проживающий в многоквартирном доме гражданин не вправе отказать УК в допуске к находящемуся в квартире общедомовому имуществу. В противном случае УК добьется допуска в квартиру через суд, а собственнику придется возместить судебные расходы и ущерб (если таковой будет иметься).

Таким образом, УК действительно может наказать рублем жильца, нарушившего установленные законодательством требования. Однако любая инициатива УК по введению собственных штрафов будет абсолютно противозаконна.

***Ольга Чепурова***

# ИНТЕРЕСНО ПРО ЕДУ

Еда является неотъемлемой частью жизни каждого человека, которая напрямую влияет на здоровье и внешний вид. Но как мало мы знаем о том, что ежедневно употребляем в пищу. Здесь речь идет не только о пользе или вреде, но и об истории, происхождении и удивительных фактах о еде. Предлагаем пополнить свои знания интересной, а порой и неожиданной информацией.

## ИЗ ИСТОРИИ

- Украшение блюд петрушкой было распространено еще во времена Древнего Рима, где растения считалось оберегом от нечистых сил. Поэтому ее добавление к еде было признаком особого почтения гостям.
- В 450 г. н.э. воины-гунны хранили мясо под седлом лошади: соки мяса перемешивались с потом лошади, влага испарялась и получалось вяленое подсоленное мясо.
- В эпоху Ренессанса пить пиво было намного безопаснее, чем воду, поскольку благодаря ферментации в нем полностью уничтожались бактерии, провоцирующие дизентерию и холеру.
- Подача рыбы с традиционным ломтиком лимоном была популярна еще в Средние века. Тогда считалось, что лимонный сок сможет растворить проглоченную случайно рыбную кость.
- Во времена Ивана Грозного существовали свои способы контрабанды: русские послы вывозили ценности из мусульманских стран, спрятав их в свиной вырезке. Естественно, что мусульмане даже не подходили к мясу, чтобы проверить груз.
- В XVI в. колонизаторы Южной Америки обнаружили капибару – зверька, который ведет полуводный образ жизни, и обратились к Папе Римскому с просьбой признать его рыбой, чтобы употреблять в пищу в период поста. Удивительный факт, но глава католической церкви согласился с их просьбой.
- Сахар после появления в Европе поначалу был доступен исключительно богатым людям. В связи с этим почерневшие от избытка сахара зубы считались одним из признаков высокого статуса человека.
- В начале XIX в. устрицы считались среди англичан и французов едой для бедняков, которые не могут позволить себе мясо. Но из-за бесконтрольного вылова их численность резко сократилась и уже ко второй половине XIX в. они подорожали и стали деликатесом.
- В 1908 г. чайный торговец из США Томас Саливан по ошибке изобрел чай в пакетиках. Он решил использовать для отправки образцов своей продукции клиентам шелковые мешочки вместо коробочек. Но он и не мог предположить, что клиенты станут опускать в кипяток полностью мешочек с чаем, не открывая его.
- В 1912 г. в Москве отмечали 100-летний юбилей изгнания Наполеона, в честь которого изготовили пирожное из слоеного теста с кремом в форме треугольника, символизирующего треуголку Наполеона. Пирожное получило одноименное название, которое сохранилось до нашего времени, хотя сегодня оно обычно имеет прямоугольную форму.

## ОСОБЕННОСТИ РАЗНЫХ ПРОДУКТОВ

- В яичных желтках содержание питательных веществ и микроэлементов намного выше по сравнению с белками.
- В лимоне содержится больше сахара, чем в клубнике, но из-за большого содержания лимонной кислоты эту сладость невозможно заметить.
- Мед – единственный продукт с неограниченным сроком годности. Самый старый мед был обнаружен в гробнице фараона Тутанхамона в 1922 г., который после проведенной экспертизы признали по-прежнему пригодным к употреблению.
- Картофель, яблоко и лук – еда, которую невозможно отличить друг от друга, если есть ее с закрытыми глазами и зажатым носом. Этот удивительный факт удалось подтвердить ученым после ряда экспериментов с группой волонтеров.
- При жевании сельдерея человек тратит больше калорий, чем организм получает от его употребления в пищу.
- Самая дорогая специя – шафран, который получают путем высушивания тычинок растения семейства крокусовых. Цена за 1 кг может достигать 6000 долларов.
- В мире известно около 7500 сортов яблок, самые маленькие из которых имеют размер вишни, а самые крупные – весят более 1 кг.
- Острота перца чили зависит не от цвета, а от размера: чем меньше плод, тем он острее.
- Цыпленок табака не имеет никакого отношения к курению, а его название появилось из-за ошибочного произношения грузинского слова «сковорода» – тапаки, которая используется для приготовления этого блюда.

## ИНТЕРЕСНОЕ О ЕДЕ В РАЗНЫХ СТРАНАХ

Местные кухни разных частей света значительно отличаются друг от друга. В Японии в рационе населения издавна преобладают морепродукты и морские водоросли, поэтому в пищеварительной системе японцев появились особые микроорганизмы, способствующие лучшему расщеплению и усвоению такой пищи по сравнению с представителями других национальностей.

- В Казахстане не принято наливать желанным гостям полную чашку чая. Таким образом хозяин оставляет повод ухаживать за ними, что считается почетным и приятным делом.
- В Китае не принято резать лапшу на куски, чтобы не укорачивать себе жизнь, поскольку лапша считается символом долголетия.
- В Чили не принято есть руками: что бы ни положили на тарелку, воспитанный человек всегда будет использовать столовые приборы.
- В США есть кладбище мороженого, где на надгробиях значатся названия вкусов, которые не имели успеха или уже утратили свою популярность.
- В скандинавских странах рецепты местной кухни предусматривают использование испорченной рыбы: для исландского хакарла понадобится протухшее мясо акулы, а для шведского сюрстремминга – прокисшая сельдь.
- На о. Фиджи есть уникальное блюдо, для приготовления которого свинью не кормят в течение недели, затем дают животному съесть телятины и отправляют на забой спустя несколько часов. Из желудка достают полупереваренную пищу, которую впоследствии используют для готовки основного блюда.
- На территории Евросоюза законодательством установлено, что к фруктам относятся помидоры, морковь, сладкий картофель, огурцы, тыква, ревень и имбирь. Это связано с тем, что в Евросоюзе легально производить варенья и джемы разрешается только из фруктов.

## КОСМИЧЕСКАЯ ЕДА

Наверняка многим известно, что космонавты принимают пищу из тюбиков, но кроме этого о космической еде можно добавить еще ряд удивительных фактов. Рацион современных космонавтов можно приравнять к ресторанному меню. Он состоит из 200 блюд и напитков, которые повторяются каждую неделю. Несмотря на удивительное разнообразие, факт остается фактом: вкус еды отличается от привычного. Главная задача разработчиков космического меню – добиваться не расширения ассортимента, а максимального подобия «земному» вкусу.

- За день космонавты съедают около 1,5 кг пищи, чтобы потребление калорий примерно соответствовало земному уровню.
- Космический хлеб фасуется в упаковки, которой хватает на 1 укус. Такая фасовка позволяет обезопасить космонавтов от несчастных случаев, связанных с летающими в невесомости крошками, которые могут попасть в дыхательные пути.
- Сублимация – неотъемлемая процедура для еды перед отправкой в космос, которая заключается в обезвоживании посредством заморозки и последующего высушивания. Этот факт покажется удивительным, но самым сложным приготовлении является сублимированный чай. Самым вкусным блюдом космической кухни, по мнению космонавтов, является сублимированный творог с орехами и клюквой.
- Космическое питание считается наиболее натуральным и безопасным в мире. Оно тщательно проверяется на отсутствие лишних химических добавок, поскольку невозможно спрогнозировать реакцию этих веществ в космосе.

***Маргарита Балашова***

### УЛЫБНИТЕСЬ...

– Абраша, у тебя пластырь на лбу. Это производственная травма?

– Нет. Хотел сказать Сарочке, что суп у неё не вкусный, а очень вкусный, но не успел закончить фразу.

*Здравствуйте, уважаемая редакция!*

*Благодарю весь коллектив и главного редактора Ольгу Викторовну Панкову за публикацию в газете моих стихотворений «Ветеран» и «Парад Победы» (номер 23 от 03.07.2019г.) Теперь, благодаря вам, выражаясь словами Маяковского «моя фамилия в поэтической рубрике. Радуюсь я – это мой труд вливается в труд моей республики!»*

*Только в этот раз я хочу представить на ваш суд стихотворение о ветеранах труда, а не войны, которые своим трудом подняли страну из пепла военных лет и вывели её на передовые позиции в мире.*

*Вот это стихотворение:*

### СЛОВО О ДЕДУШКЕ
***Рассказ внука***

Недавно дед мой оглянулся,
Остановился посмотреть назад.
И чуточку как будто ужаснулся –
Как быстро годы-то летят!

Давно ль юнцом безусым баловался,
Купался в речке, пескарей ловил,
На лыжах, санках с гор катался,
В «войну» играть до чертиков любил!

На семилетке не поставил точку,
И неплохой получен аттестат.
Дающий в жизнь прекрасную путёвку –
Шагай вперёд, и нет тебе преград!

Вот пронеслись студенческие годы –
Пора экзаменов, зачетов, курсовых.
Успехов творческих иль неудач невзгоды,
Страниц учебников – не перечислить их!

Тесали руки на заводе бревна,
Штурвалу был послушен теплоход,
На ватман линии вложились ровно,
Давая кораблю прекрасный ход.

Крестьянский труд он знал не понаслышке,
Лошадку в плуг запрячь он быстро мог.
И ранним утром по траве росистой
С косою острой выйти на лужок.

Большой наградой он не обладает,
Но для меня и эта дорогА –
На лацкане его сверкает
Медаль простая – «Ветеран труда»!

Я мог бы больше рассказать,
Но лучше – помолчу,
А в жизни будущей своей
Таким, как он, я стать хочу!

### ЖИЗНЬ ПРОЖИТЬ НЕ ЗРЯ!
***«Глубоким» ветеранам посвящается***

Если в семьдесят пять
Сможешь с солнцем опять
День начать рано-рано,
Если честно ты жил,
И в краях, где ты был,
За собой не оставил бурьяна,

Если в семьдесят пять
Ты способен опять
Пробежать по росе рано-рано,
И с косою пройти,
В копны сено сгрести,
И в одной затеряться устало,

Если в семьдесят пять
Сможешь в речке опять
Бултыхаться в воде рано-рано,
И по лесу бродить
Чтоб грибы находить,
Проплутав среди сосен в тумане,

Если в семьдесят пять
Сможешь встретить опять
Песней зореньку рано-рано –
Долго ты проживёшь,
Много тропок пройдёшь
И взойдешь на вершину кургана.

И с вершины его
Ты посмотришь вокруг:
На цветенье лугов и туманы,
И решишь ты тогда –
Жизнь прожита не зря,
И не зря ты вставал рано-рано!

***Котов Геннадий***

***От редакции. Спасибо Вам за теплые слова, и отвечаю на Ваш вопрос: возражений против Ваших стихов нет, обязательно присылайте!***

***Владимир Лебедев***

### ПОЦЕЛУЙ МАЛИНЫ

Малины нынче – будто в райских кущах,
Куда ни глянь – лесной красы аврал.
Как губы пухлые, их целовать зовущие,
Манит она на свой нарядный бал.

С лукошком добрым я бегу в низинку,
Чтоб самой крупной ягоды набрать,
Увидеть чтоб заветную картинку –
Гирлянд роскошных чудо-благодать.

Друг-солнышко любимой акварелью
Свои мазки наносит день за днем.
Лесную сказку на виолончели
Играет на опушке старый клен.

Любуюсь, рву и наслаждаюсь вдосталь
Я вкусом ягод – что нежнее губ.
Но насладиться красотой непросто,
Она тобой владеет, ты ей люб.

Вот стройный куст – как юная дивчина,
Он елочкой нетронутой стоит.
Улыбкою своей неотразимой
Ты так щедра – о, лета сладкий хит!

Влечешь меня неповторимым шармом
Чарующей малиновой красы –
Частица этой жизни планетарной
И щедрости распахнутой Руси.

***Крахмалина Зоя Степановна***

### РАЗДУМЬЯ

***

Теряем друзей мы, теряем подруг…
И сколько всего предстоит нам разлук?
Они не на время, они – навсегда…
Такие утраты в наши года…

***

Ах, заграничные родные!
Теперь дороги непростые
И к вам, и к нам не проложить,
Не съездить и не навестить.
Черты и забудем и обличье,
И всем заметное отличье
В произношеньи сходных слов.

Но есть простое волшебство,
Где наше кровное родство
Нам фотографии напомнят
И сердце горечью наполнят,
И болью сердце напоят,
Как будто приняли мы яд:
Не встретимся уж никогда, –
Такие подошли года…

***

Чем мы старше, тем умнее?
Чем умнее, тем мудрее?
Всё не так бывает в жизни…
Чем мы старше, тем глупее,
Чем глупее, тем дурнее?
Что ж, и так бывает в жизни…

***

Тому на свете легче жить,
Кто любит петь, плясать, шутить.
Труднее тем, привык кто ныть,
Себя жалеть и вялым быть.

***

Песни радость доставляют,
Настроенье поднимают.
Потому я предлагаю
Песни петь, не унывая.

***

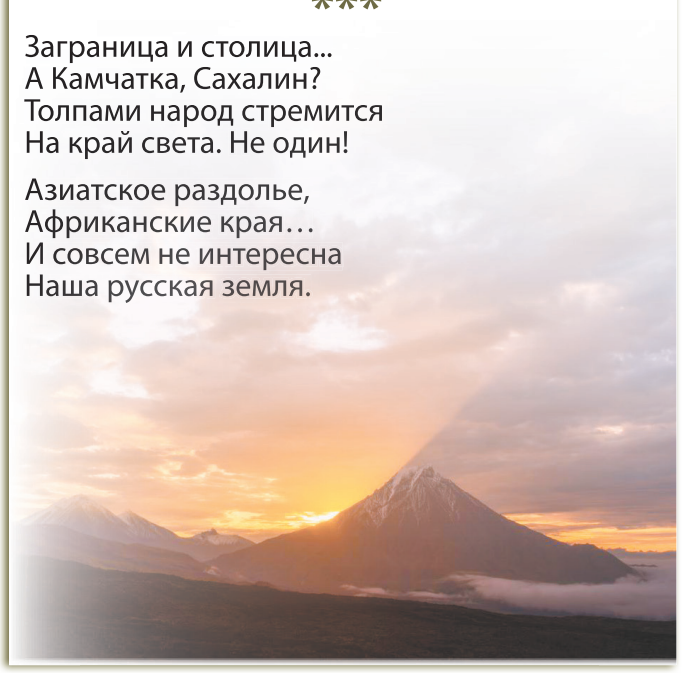
Стареем, Оля, ах, стареем!
Пока об этом не жалеем.
Придет пора и удивит,
И сердце болью напоит.

О том грустить сейчас не надо:
Любая жизнь для нас награда.
Могли совсем мы не родиться
И бытием не насладиться.

***

Заграница и столица...
А Камчатка, Сахалин?
Толпами народ стремится
На край света. Не один!

Азиатское раздолье,
Африканские края…
И совсем не интересна
Наша русская земля.



# НИЖЕГОРОДСКИЙ КРЕМЛЬ. БЕЛАЯ БАШНЯ

Круглая Белая башня расположена напротив поворота Кремлевского съезда. Название этой башни, может быть, связано с цветом ее нижнего яруса, а, может быть, объясняется тем, что построена она на церковной земле, которую в старину называли белой, то есть свободной от податей.

Документы XVII-XVIII веков называют ее Симеоновской – по находившемуся около нее внутри кремля мужскому Симеоновскому монастырю. Он упоминается в Сотной грамоте 1621-1622 гг. В монастыре была церковь Симеона Столпника, но в большой пожар 1715 г. монастырь и церковь сгорели. В 1743 г. на этом месте была построена каменная церковь, освященная при епископе Дмитрии (Сеченове). Деньги на восстановление собирали при участии самого губернатора, князя Д.А.Друцкого. С 1769 г. Симеоновская приходская церковь служила храмом Нижегородского гарнизонного батальона. С 1826 по 1836 г. церковь находилась в военном ведомстве, а далее, повелением Николая I, храм перешел к единоверцам вместо Свято-Духовской церкви при Губернаторском доме. К январю 1924 г. церковь значится среди закрытых, и община названа «ликвидированной». К 1 июня 1928 г.Симеоновская церковь была разобрана – «чтобы освободить место под новое строительство».

## ЛЕГЕНДА О БЕЛОЙ И ЗАЧАТСКОЙ БАШНЯХ

В то лето, как великий князь московский задумал Нижний Новгород кругом каменной стены обнести, томились в нижегородских темницах молодцы-удальцы из новгородских ушкуйников, а с ними их земляк Данило Волоховец.

Совсем молодым пареньком он в Новгороде Великом на возведении детинца трудился – камни тесал, кирпичи подносил, известь месил, да и мастером стал. А когда детинец построили, другие ремесла от заморских мастеров перенял и стал искусником на всякую руку – и меч выковать, и колокол отлить, палаты каменные выстроить и судно морское починить заново. И такой тот Данило Волховец был толковый да памятливый, что перенял говор заморских гостей, что в Новгороде по торговым делам наезжали.

Вдруг в жизни Волоховцу перемена вышла. Решился он с новгородскими ушкуйниками на Волгу податься, на вольный свет поглядеть, другую жизнь повидать. Ушкуйники люди верные, но отчаянные головушки, с ними подружиться – все одно что в «орлянку» сыграть: либо орел, либо плата-расплата! Так и у Волховца получилось. Попались они в цепкие лапы стражи княжеской и очутились в темницах Нижня Новгорода. Чуть не год сидели в застенках молодцы-удальцы, солнышка не видели, жаждой, голодом мучились. Ладно, что добрые люди сквозь решетки бросали им подаяние. Но одним днем распахнулись двери тяжелые и всех узников из темниц на волю кинули:

– Эй, вылезай на свет, кровь разбойная!

Высыпали из башни каменной изнуренные новгородцы и пошли за стражей на горы высокие копать рвы глубокие, камни тесать, кирпичи таскать, стены крепостные выкладывать и башни под самые небеса поднимать. Скоро смекнул воевода Волынец, слуга князя великого, что напрасно новгородских молодцов в застенках держали, давно бы их к делу крепостному приставить – такие они сноровистые да ловкие в работе были! А первым среди них – Данило Волховец. И посулил воевода всех новгородцев за отменную работу на волю отпустить, а Волховца поставил главным мастером над всей ватагой каменщиков.

Не одно лето трудились новгородцы рука об руку с коренными нижегородцами. Крепко-накрепко строили, не простою кладкой, а крестовою, а известь так хитро да умело гасили, что схватывала камень и кирпич намертво. Знали и умели люди русские, как кремль против ворогов строить: неспешно да надежно, на веки веков!

Вот и показалось князю великому Василию, что нижегородская крепость строится мешкотно. И послал он в Нижний Новгород искусника и мастера по крепостям итальянца Петруху Франческо с помощником Джовани Татти. Оба прибыли разряжены по-заморскому, в шапочках диковинных, в плащах-накидушках и при шпагах, как настоящие воины.

Мастер Петро Франческо всем русским по нраву пришелся, сразу угадали в нем человека великого духа и мастерства. А помощник его, Джовани Татти, был настоящий головорез, заморский хвастун и задира. Чуть что – и за шпажонку свою хватался, на ссору, на драку напрашивался. В крепостном деле только понаслышке смекал, а своими руками и одного кирпича не вкладывал. И за все его проделки и выверты переделали русские люди имя Джовани Татти на свой русский лад – Жеваный Тать.

Жила в ту пору на верхнем посаде одна девка-краса, темные глаза, толстые косы, а улыбнется – словно бутон розовый раскроется. По имени звали Настасьей, а прозывали Горожаночкой, лет ей за двадцать перевалило, но замуж что-то не торопилась и отшучивалась:

– Милый не берет, а за немилого сама не иду – не миновать вековушей быть!

Жила своим домком, с матушкой родной, честным трудом. Частенько она по горе за водой спускалась, и каждый раз ей молодцы-каменьщики с крепости подмигивали, ягодкой называли, на стену зазывали. Только ягодка, видно, не промах была, отвечала бойко, но по-умному. Сам Петро Франческо на ту Горожаночку заглядывался, шапочку на лысине поправлял, усы крутил, завивал и, за шпагу держась, как журавель по стене выхаживал. А подручный его Жеваный Тать, завидев Настасью, добрым притворялся и рожу свою идолову старался подделать под ангельскую.

Не знали, не ведали они, дурачки заморские, да и никто другой не догадывался, что не зря Настасья Горожаночка мимо стен часто ходила, ватагу трудовую водой поила. Давным-давно через решетку темницы она с Данилом Волховцем добрым словом уж перемолвилась.

«Добьюсь воли – назову женушкой!» – так ей Данило однажды из окна темницы сказал. А теперь не жалея сил, служил он князю московскому, надеясь дожить до обещанной воли.

А за весной и праздники весенние спешили. Ко дню праздника зачатия приурочили нижегородцы закладку сразу трех башен кремлевских: Бориса да Глеба, Зачатьевскую и Белокаменную, да всей стены между ними. Выкопали котлованы и рвы, натесали камня белого, кирпича навозили гора горой, заварили известь в ямах глиняных. И в день непорочного зачатия все нижегородцы на молебен высыпали. Под колокольный звон из церквей иконы вынесли, а передом, на полотенцах льняных, белоснежных, икону Богородицы.

Все труженики кремля, простые люди и знатные, обнажили и склонили головы. Под конец моления стали нижегородцы нательные крестики снимать и на дно котлованов бросать, чтобы стояли башни и стены кремля веки вечные, не поддавались вражьим осадам и приступам. Вот подошла к яме Настасья Горожаночка, расстегнула на груди пуговки, сняла с шейки крестик золотенький и в котлован бросила.

Тут откуда-то Жеванный Тать подвернулся, как угорь начал вокруг девки увиваться, обнимать, да под расстегнутую кофту заглядывать. Гляди того, целовать-миловать при народе начнет. Оторопела было горожанка, но скоро образумилась и наотмашь охальника по роже ладошкой ударила. Попятился от нее Джовани Татти да в яму и свалился, озорник заморский на смех всему миру нижегородскому. Свалился, а выбраться не может, злится и ругается по-иноземному: «О, Мадонна путана!»

Всё видел и слышал Данило Волоховец, и не стерпело сердце его. Подскочил он к яме, за руку Жеванного вытащил да тут же, не откладывая, ударил его по одной щеке, да по другой, поучая уму да разуму: «По-вашему она путана, да по-нашему матерь честная!» Стыдно стало Татти, что при народе да по щеке бьют, и за шпагу схватился. Но Данила его за руки ловко поймал и, когда шпага вывалилась, в охапку супротивника сгрёб. И тут от боли нестерпимой охнул новгородец, но приподнял злодея-итальяшку и в яму с кипящей известью бросил. А сам как дуб подрубленный, медленно к земле склонился. Подбежали к яме люди – Джованни Татти вытаскивать, да нескоро достали. А Данила без дыхания лежал, с заморским ножом в подреберье.

Затужили, загоревали нижегородцы, загоревали, запричитали бабы. Настасия Горожаночка в сторонке стояла и платок свой молча в горючих слезах купала. Потускнел лицом главный мастер Петро Франческо. Жалел он земляка своего, Татти шалопутного, а ещё больше печалился о русском мастере Даниле Волоховце. Поговорили они с воеводой и распорядились, чтобы обоих смертоубийц в подбашенных котлованах похоронили. Невесело разошелся с молебна народ нижегородский.

Недобрая примета при закладке башень получилась.

Не устоять долго стенам кремля, что так близко к Волге спускаются. Неохотно и каменщики за известь брались, в которой безбожный итальяшка сварился. Ватага Данилы Волховца молча работала, воздвигая башню-памятник над могилой своего товарища. Весь белый камень с берега Волги своими руками переносили, известь по-своему в яме замесили и трудились неистово, не жалея себя.

С каждым днем и часом прибывала, росла у Волги величавая суровая башня. Все остатки белого камня на нее израсходовали и прозвал ее народ Белокаменной. А на полдень от нее, из кирпича кроваво-багряного другая башня росла, Зачатьевская. Под ней хвастун и богохульник итальяшка Тать лежал. Живые же люди, как муравушки, на стены карабкались, кирпичи, камни, известь тащили, стены лепили с верой великой, что простоят они веки вечные, никаким стихиям и бедам непокорные.

А Настасья Горожаночка не забывала своего Данилу Волховца, не затухала в ее сердце любовь к нему и ненависть к злодею Джованни Татти. Из года в год, в погоду и непогодь, каждый вечер она на откос выходила, к башне Белокаменной, и негромко свою песню пела. И Волга, и Дятловы горы слушали ту песню, но молчали. Молчали до поры до времени, как судьба неисповедимая, что всю правду жизни знает, да не скоро сказывает.

Спустя много лет, словно исполняя волю Горожаночки, подточили подземные воды склон горы вместе с крепостью и башней Зачатия, чтобы сползли они к Волге оползнем. А башню Белокаменную не тронули, оставили памятником над могилой мастера, сложившего крепость нижегородскую.

# Занимательная страничка

Снег для папуаса
Косметика для чистки кожи
Ткань кустарной выделки
Музыкальный инструмент
Одна из сторон здания
Морской залив
Большая ягода
Крупа из проса
Женщина, у которой умер муж
Священник
Гоночный тип автомобиля
Вредный грызун
Этому ... Цена
Часть черепа
Архитектурные украшения
Чердачное помещение
Непаханая земля
Месяц года
Венцы для избы
Часть света
Вид защиты в боксе
Обыденная жизнь
Компьютерная зараза
Стебель и листья у свеклы
Музыкальный жанр
Такелаж
Возвышение для оратора
Скоростная киносъёмка
Мелкие бусинки
«Подруга» кочегара
Двухколёсный экипаж
Река в пустыне Атакама
Шотландская юбка
Любитель врать
Сорт «пряных» яблок
Род кровососущих насекомых
Искуситель спортсменов
Прихожане церкви
Кусок банковского золота
Земля под овощами
Музыкант, отбивающий ритм
Род баранов
Предмет одежды для ног
Тара для вранья
Краска для волос
Озвученное недомогание
Карманное отверстие
Подневольный работник
Богатый загородный дом
Без неё кобыле легче
Резонатор гитары
Ветвь хвойного дерева
Главная жилка листа
Гуляш «острячёк»
Гнёт
Жанр в поэзии
Споровая сумка гриба
Складской транспорт
Булавочная травма
Статуя язычников
«Клёвое» занятие
Буква из типографии
Магические слова
Бессильный мужик
Укрытие пехоты
Классное занятие
Сорт хрусталя
Ряд арок

***Ответы на сканворд:***

***По горизонтали:*** Экзотика. Грош. Декор. Сруб. Европа. Мансарда. Будни. Вирус. Ботва. Джаз. Оснастка. Трибуна. Колокол. Анис. Допинг. Паства. Хна. Стон. Ударник. Укол. Ода. Идол. Рахис. Рыбалка. Литера. Заговор. Слабак. Окоп. Урок. Баккара. Аркада.

***По вертикали:*** Скраб. Рапид. Азу. Новина. Архар. Холст. Бисер. Иго. Август. Носок. Цитра. Вши. Сажа. Короб. Фасад. Дыра. Раб. Губа. Аск. Арбуз. Вилла. Кар. Пшено. Баба. Висок. Одноколка. Вдова. Лоа. Епископ. Слиток. Карт. Килт. Дека. Уклон. Огород. Крыса. Лгун. Лапа.

## УЛЫБНИТЕСЬ...

– Яша, где твоя тряпочка?
– Какая?
– В которую ты сейчас молчать должен!

***

– Давид Семёнович, откуда в вас такое обаяние?
– ?!
– Вы ещё ничего не спросили, а я уже согласна!

***

– Ты где?
– Здеся.
– Здеся большая! Конкретнее?

***

Два одесских приятеля.
– Сёма, слышал, тебе подарили халявный прыжок с парашютом? Ну и как?!
– Ой, летел как чайка!
– Это как?
– Таки громко кричал и сильно гадил!

***

– Суеверные есть?
– Да...
– Поднять руки! Молодцы! А остальные получают 13-ю зарплату!

***

На экзамене по философии профессор задал лишь один вопрос студентам: «Почему?».
Высший бал получил студент, давший ответ: «А почему бы и нет?»

***

Талия есть у каждой одесской женщины. Это там, где лифчик уже закончился, а трусы ещё не начались.

***

– Роза! У тебя лишний вес!
– Это не лишний. Это запасной.

***

Умирает старый еврей. У постели жена.
– Сара, я умираю. Скажи напоследок правду: ты всегда мне была верна, никогда не изменяла?
– Абрам... А ты точно чувствуешь, что тебе больше не встать?

***

– Изя, ну Вы просто половой гигант!!! Встречаемся всего две недели, а я уже на третьем месяце беременности!

***

– Фима, шо ты будешь кушать?
– Положи мне тот кусочек белой рыбы.
– Но это же сало!?
– Сара, я шо спрашивал, как звали эту рыбу?

***

Если бы спорт действительно приносил пользу, то на каждом турнике крутилось бы по два еврея.


В помощь пенсионеру
Нижний Новгород 16+
ИНТЕРЕСНАЯ ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Газета «В помощь пенсионеру». Учредитель и главный редактор: О.В. Панкова. Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Нижегородской области.
Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ТУ 52-01176 от 21 декабря 2016.
Рекламное СМИ.

Адрес редакции газеты и издателя «В помощь пенсионеру»: 603093, Нижний Новгород, ул. Деловая, дом 19, оф. 9.
Телефон редакции: 8-831-413-48-19. E-mail: olg3160@yandex.ru
Подписано в печать в 16.00 (фактически в 16.00) 05.08.2019 г.
Отпечатано с готового оригинал-макета в типографии ЗАО «Дзержинская типография», Юридический адрес: 606025, г.Дзержинск, пр.Циолковского, 15.

Заказ №2074П от 05.08.2019. Тираж 5000 экз. Распространяется по подписке. В свободную продажу не поступает.
Мнение редакции может не совпадать с точкой зрения автора.
Перепечатка материалов без согласия редакции запрещена.
Ссылка на газету при использовании материалов обязательна. За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет. 16+