В помощь пенсионеру

Нижний Новгород

№16 ИНТЕРЕСНАЯ ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО

РЕКЛАМНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ИЗДАНИЕ

14 июня 2017 г.

Государство

День России: История праздника

Стр. 2

Будьте здоровы

Что могут означать боли в грудной клетке

Стр. 3

Юридическая помощь

Сбербанк советует: Как не стать жертвой мошенничества (окончание)

Стр. 4

Связь времен

Многовековая история Нижнего Новгорода

Стр. 7

Слово редактора

Здравствуйте, мои дорогие читатели!

Сразу хочу извиниться. В прошлом номере в моем слове редактора была допущена досадная опечатка – праздник медицинского работника будет 18 июня, а не 11, как было сказано.

Но это не отменяет праздник! Это его продлевает! И в этой опечатке есть положительная сторона: у меня появилась возможность еще раз поздравить людей в белых халатах с их праздником, и я вас поздравляю и желаю вам от всех читателей счастья, здоровья и благополучия!

А 12 июня мы отмечаем довольно новый праздник – День России. Отношение к этому празднику, мне кажется, до сих пор остается спокойным, с некоторой прохладой. Наверное, для повышения праздничного настроения многие российские города и перенесли празднование дня рождения своих городов на 12 июня. Нижний Новгород не избежал этой участи, и вместо сентября теперь мы отмечаем день города в июне.

Но как бы ни было, надо во всем уметь видеть хорошее. Поэтому поздравляю вас, мои дорогие, с Днем России и с Днем города!

Желаю нам всем мирного неба и гордости за нашу страну! Пусть никакие войны, стихийные бедствия, экономические кризисы не касаются нас. Пусть каждый человек чувствует себя свободным, счастливым, нужным и уважаемым.

И напоминаю адреса для писем:

почтовый адрес: 603093, г.Нижний Новгород, ул.Деловая, офис 14, редакция газеты;

электронный адрес: olg3160@yandex.ru.

Главный редактор
Ольга Панкова

Музыка А. Александрова
Слова С. Михалкова

Россия – священная наша держава,
Россия – любимая наша страна.
Могучая воля, великая слава –
Твоё достоянье на все времена!

Славься, Отечество наше свободное,
Братских народов союз вековой,
Предками данная мудрость народная!
Славься, страна! Мы гордимся тобой!

От южных морей до полярного края
Раскинулись наши леса и поля.
Одна ты на свете! Одна ты такая –
Хранимая Богом родная земля!

Славься, Отечество наше свободное,
Братских народов союз вековой,
Предками данная мудрость народная!
Славься, страна! Мы гордимся тобой!

Широкий простор для мечты и для жизни
Грядущие нам открывают года.
Нам силу даёт наша верность Отчизне.
Так было, так есть и так будет всегда!

Славься, Отечество наше свободное,
Братских народов союз вековой,
Предками данная мудрость народная!
Славься, страна! Мы гордимся тобой!

Государственный гимн Российской Федерации должен исполняться в точном соответствии с утвержденными музыкальной редакцией и текстом.

При официальном исполнении Государственного гимна Российской Федерации присутствующие выслушивают его стоя, мужчины – без головных уборов.

ГИМНЫ РОССИИ

* 1791 – 1816 годы – ***«Гром победы, раздавайся!»***
* 1816 – 1833 годы – ***«Молитва русских»***
* 1833 – 1917 годы – ***«Боже, Царя храни!»***
* 1917 год – ***«Преображенский марш»***
* 1917 год – ***«Рабочая Марсельеза»***
* 1918 – 1944 годы – ***«Интернационал»***
* 1944 – 1991 годы – ***Государственный гимн СССР***
* 1990 – 2000 годы – ***«Патриотическая песня»***
* с 2000 года – ***Государственный гимн Российской Федерации***

МЕЖДУНАРОДНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА ИМ. Б. И. ФИЛОНЕНКО "ВИЗУС-1"

418-55-00

Г. НИЖНИЙ НОВГОРОД, УЛ. РОДИОНОВА 198 Б, 603126

САЙТ: VISUS-1.RU; E-MAIL: VISUS@VISUS-1.RU

ВИЗУС-1

КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ ПРИЕМ:

• УРОЛОГА • КАРДИОЛОГА • АКУШЕР-ГИНЕКОЛОГА • НЕВРОЛОГА • ЭНДОКРИНОЛОГА • ОФТАЛЬМОЛОГА • ТЕРАПЕВТА • ПЕДИАТРА • ДЕТСКОГО КАРДИОЛОГА • ДЕТСКОГО УРОЛОГА

ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ ЦЕНЫ НА РЯД ИССЛЕДОВАНИЙ!!!

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ПРАЗДНИК 12 ИЮНЯ – ДЕНЬ РОССИИ

День России раньше, до 2002 года, имел название День принятия Декларации о государственном суверенитете России. День России – государственный праздник, и является одним из самых «молодых» праздников в стране.

В 1994 году Борис Ельцин своим указом 12 июня придает празднику государственное значение – День принятия декларации о государственном суверенитете России.

Сам документ был подписан четырьмя годами ранее на первом съезде народных депутатов РСФСР в условиях, когда бывшие республики Советского Союза одна за другой становились независимыми. Позже этот день стали просто называть Днем независимости.

Этот праздник сегодня многие считают новообретенным, забывая о многовековом историческом пути России к утверждению своей державности, к завоеванию позиций становления сильного государства, простирающегося от Тихого океана до берегов Балтики. Независимость России – это итог напряженного труда и великих потерь наших предков, итог ратных подвигов тех, кто не щадя своей жизни, отстаивал незыблемость кордонов страны.

День России в народе воспринимался неоднозначно. Опросы населения наглядно демонстрировали полное отсутствие понимания у россиян сути этого праздника. Для большинства 12 июня было просто очередным выходным днем, когда можно поехать куда-нибудь на отдых или же на дачу поковыряться в грядках. Поначалу многие даже пытались попасть на работу. В городах России, конечно, проводились массовые гулянья, но особого размаха не наблюдалось.

Сейчас День России – символ национального единения и общей ответственности за настоящее и будущее нашей Родины.

Отношение россиян к этому празднику изменилось в лучшую сторону.

Россия является мощной державой с многовековой насыщенной историей. Она очень много потрясений пережила за время своего существования: разрушительные войны, смену власти и режима и т.д. Однако наша страна, несмотря ни на что, все же сумела выстоять и продолжает развиваться. Россию уважают во всем мире. Она обладает великим культурным и историческим наследием. Мы должны гордиться своей страной и любить ее. Необходимо воспитывать подрастающее поколение в духе патриотизма.

Нужно сказать, что патриотизм в России остается базовой ценностью воспитания гражданина, несмотря на изменившиеся социально-экономические условия. А возрождать его нужно с любви к своему городу и к своему родному краю.

Современные россияне очень многому могут научиться из истории нашей страны. Мы не должны отказываться от своих традиций, истоков и корней. Россия прошла очень долгий путь к завоеванию позиций сильного государства. Ее независимость является итогом напряженного труда, мужества и героической самоотверженности наших предков.

История России богата событиями. Началом российской государственности принято считать 862 год. Именно в это время, согласно данным историков, сложился союз племён, под властью Рюриковичей.

В 882 году новгородским князем Олегом было создано Древнерусское государство. Его центр тогда располагался в Киеве. 4 июня 1157 года произошло избрание князем ростовским и суздальским Андрея Юрьевича Боголюбского. В результате северо-восточная Русь отделилась от Киева, а Андрей Боголюбский стал первым избранным князем.

Позже Великое княжество Владимирское, в котором правил Андрей Боголюбский, стало Великим княжеством Московским.

Иван IV Грозный впервые принял титул царя в 1547 году. Во времена его правления на Руси сформировалось крепостное право.

Царь Пётр I прославился проведением большого количества радикальных изменений. В устье реки Невы в 1703 году был построен Санкт-Петербург. В 1712 году в него была перенесена столица страны. Боярство превратилось во дворянство. При этом же правителе в России началось активное развитие флота и армии, образования и просвещения.

Затем в России был золотой век Екатерины Великой.

В 1812 году началась Отечественная война, которая закончилась победой русских войск и разгромом Наполеона. При Александре II было отменено крепостное право. Это важное для страны событие произошло в 1861 году.

В 1917 году произошла Февральская Революция, которая привела к падению российской монархии. Была образована Российская Республика. Затем случилась Октябрьская революция 1917 года, которую возглавил В.И. Ленин.

В течение 1918–1922 годов в стране продолжалась Гражданская война. СССР был создан 30 декабря 1922 года.

Великая Отечественная война началась 22 июня 1941 года. Она завершилась в мае 1945 года разгромом фашистов. 12 апреля 1961 Ю. А. Гагарин стал первым в мире космонавтом.

8 декабря 1991 года главы России, Украины и Белоруссии подписали документ о создании СНГ.

Поэтический конкурс

Сизова Регина Николаевна, р.п. Дальнее Константиново

К 12 июня

Россия, матушка Россия!
Как благодарна тебе я,
Меня ты с детства воспитала
И я люблю твои края.

Нас научила ты, родная –
Учиться, верить и любить
Твои бескрайние просторы
Уж никогда нам не забыть.

Хотя и мы в лаптях ходили,
Ну что ж, тогда была война,
Но мы фашистов победили,
Победа нам была нужна.

И мы торжественно встречали
Всех, кто вернулся с той войны,
Кто не вернулся – вспоминали
И замирали в той тиши.

Нам не забыть героев наших
И не забыть нам их имен,
По всей стране великой нашей
Для них горит вечный огонь.

Родина – мы говорим, волнуясь,
Даль без края видим
пред собой.
Это наше детство, наша юность,
Это все, что мы зовем судьбой.

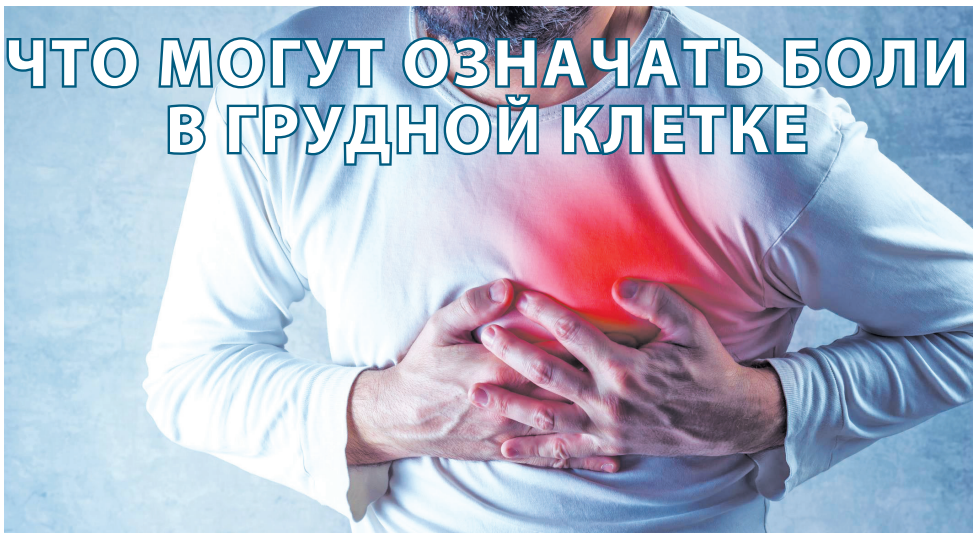
Родина – какое это слово,
Теплое, как ласковая мать,
Это слово очень дорогое,
За тебя готовы жизнь отдать.

Родина, тебя узнали с детства,
Лишь мы что-то стали понимать.
Детство, юность, а потом
и зрелость,
Полюбили мы тебя, как мать.

Слишком много видели
мы в жизни –
И войну, разруху, нищету,
Но ни разу в жизни не предали
Дорогую Родину свою.

Так цветите же вы,
голубые цветы,
Колосись, золотистая рожь,
Будем вечно любить тебя,
Родина-Мать,
Защищать, когда ты позовешь!

ЧТО МОГУТ ОЗНАЧАТЬ БОЛИ В ГРУДНОЙ КЛЕТКЕ



Сердечные заболевания являются основной причиной смерти во всем мире. Но боли в груди еще не означают, что у вас проблемы с сердцем. Возможно, это связано с невралгией.

Симптомы боли в груди: сходство и отличие

Люди, не любящие обращаться к врачам (особенно это касается мужчин), зачастую предпочитают перетерпеть болевой приступ, купируя его обезболивающим препаратом. Но цена ошибки в вопросе болей в груди может быть непомерно высока: если вовремя не обратиться за помощью при инфаркте, человек может умереть.

С другой стороны, многие первым делом и грешат на сердце – ведь в груди располагается именно оно, а межреберная невралгия в теории должна и находиться сбоку, между ребер? На деле локализация болей может быть различной, кроме того, боль может ощущаться и в руке, и в спине.

Главным отличием сердечного приступа от невралгии является продолжительность: приступы межреберной невралгии могут быть довольно длительными, до нескольких суток. Сердечные же боли короткие – например, приступ стенокардии длится примерно 5-10 минут.

Невралгические боли имеют острый характер, а стенокардическая боль – тупая, жгущая, с нехваткой воздуха. В старину стенокардию называли «грудной жабой» именно из-за ощущения, что на груди сидит тяжелая и холодная жаба. Боль при стенокардии распространяется на всю область груди, и человек затрудняется указать, где именно у него болит. При невралгии же обычно удается точно локализовать основное место боли.

Еще один очень характерный для невралгии признак – уменьшение или увеличение интенсивности болей в зависимости от положения тела, вдохе и выдохе. Сердечная же боль не зависит от положения тела, за одним исключением – при инфаркте миокарда боль во время движения как раз усиливается.

Таблетка нитроглицерина может купировать приступ сердечных болей, но не сможет остановить развитие инфаркта. Поэтому, если боль после приема нитроглицерина продолжается, необходимо немедленно вызвать скорую помощь.

Почему возникают боли в груди

Закономерный вопрос – если у человека со здоровьем все было в относительном порядке, почему приступы возникают сразу с большой интенсивностью? На самом деле редко кто из людей регулярно обследуется у кардиолога. Большинство случаев стенокардии – это так называемая стенокардия напряжения, которая возникает после физических или эмоциональных нагрузок. Если же приступ возник после сна, то это стенокардия покоя.

Собственно, стенокардия – это нарушение кровоснабжения в сердечной мышце человека. Такое постоянное кислородное голодание приводит к развитию ишемической болезни сердца и к инфаркту.

Основными факторами риска здесь являются:

* артериальная гипертензия;
* нарушение жирового обмена и атеросклероз;
* нарушение углеводного обмена и повышение уровня сахара в крови;
* врожденные или приобретенные пороки сердца.

Межреберная невралгия – это боль, проходящая по стволу и ветвям какого-либо из межреберных нервов (их 11 пар, а 12 пара – это подреберные нервы). Возникает она из-за сдавливания, раздражения или воспаления нерва. Причин появления невралгии очень много – это проблемы с позвоночником (остеохондроз, смещения и грыжи межпозвоночных дисков), инфекции (включая грипп), радикулит, неврит, травмы, переохлаждения, избыточный тонус мышц и другие.

К каким врачам обращаться за помощью

Если вы обратились за неотложной помощью, врачи помогут вам сориентироваться в этом вопросе, исключив или подтвердив проблемы с сердцем. Если у вас был приступ стенокардии, то без обследования у кардиолога не обойтись. Впрочем, даже если приступ оказался невралгией, кардиолога посетить стоит.

С невралгией дела обстоят несколько сложнее – прежде всего, нужно будет посетить невролога, сделать рентгенограмму или пройти томографию. После того как причина будет выяснена, врач сможет дать рекомендации по лечению или же направить на консультации к другим специалистам – например, к остеопату.

Боли в груди: что делать

Первым делом нужно прекратить любую физическую нагрузку и сесть или лечь. Нередко лечь ровно не получается – в таком случае нужно принять полулежачее положение, положив под спину подушки. Следует обеспечить приток свежего воздуха в помещение, расстегнуть воротник рубашки или блузки. Если причина боли непонятна, нужно сразу принять 1-2 таблетки нитроглицерина. Если его не оказалось – хотя бы валидол, валокордин или их аналоги. Для того чтобы успокоиться, нужно дополнительно принять валериану или корвалол. Надо учесть, что нитроглицерин может резко понизить давление.

Если боль не проходит в течение 10-15 минут, вызывайте скорую помощь. Если же боль острая, не изменяющаяся при перемене положения тела, скорую нужно вызвать немедленно.

При приступе невралгии можно принять обезболивающие препараты, укутать грудь теплым шарфом, использовать мази с разогревающим и болеутоляющим эффектом.

В дальнейшем врач может назначить сеансы физиотерапии, новокаиновые блокады нервов, иглоукалывание. Если причиной повторяющихся приступов невралгии является остеохондроз, то стоит обратиться за помощью к мануальному терапевту, посещать лечебный массаж и гимнастику. Во время обострения невралгии нельзя спать на мягкой поверхности: матрас должен быть жестким.

Постарайтесь сохранять спокойствие при приступе боли в груди, но ни в коем случае не пренебрегайте обследованием у врачей, если даже вам кажется, что приступ прошел бесследно.

Источник www.neboleem.net

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О СЕРДЦЕ

1. Ежедневно сердце вырабатывает достаточно энергии, чтобы проехать на грузовике целых 40 километров.

2. Только роговые оболочки глаз обходятся без кровоснабжения – об этом интересном факте до недавних пор не подозревали даже ученые.

3. Сердце проделывает гораздо больший объем работы, чем любая другая мышца.

4. Первая клетка сердца начинает биться уже через 4 недели.

5. У голубого кита самое большое сердце, весящее более чем 680 килограмм.

6. Число сердечных приступов достигает максимума на Новый Год, а также летом, в период сильной жары.

7. Наибольшая вероятность сердечного приступа наблюдается в понедельник утром.

8. Первые кардиостимуляторы необходимо было включать в розетку.

9. Интересный факт состоит в том, что женское сердце бьется чаще, чем мужское.

10. Поскольку у сердца есть свой собственный электрический импульс, оно может продолжить биться, даже когда отделено от тела, пока имеет необходимый запас кислорода.

11. Идея разбитого сердца фактически имеет некоторый вес. После преодоления эмоционально травмирующего состояния ваше тело выпускает гормоны напряжения в кровоток, который может временно «потрясти» сердце и даже подражать симптомам сердечного приступа.

12. Недавнее исследование шведских исследователей показало, что во время пения хора ритмы сердец всех участников синхронизируются.

СБЕРБАНК
Всегда рядом

КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ МОШЕННИКОВ. РЕКОМЕНДАЦИИ СБЕРБАНКА

(Материал публикуется в рамках проекта «Линия защиты»)

Окончание. Начало в выпуске №15

Оформление карты для получения льготы или компенсации

Людям преклонного возраста предлагают оформить банковскую карту якобы для получения какой-нибудь льготы или компенсации. После получения карты клиенту под предлогом контроля зачисления средств предлагается подключить к карте услугу «Мобильный банк» на указанный телефон, сообщить необходимую информацию по карте.

Что делать?

Ни в коем случае не подключайте услугу «Мобильный банк» на незнакомые вам номера телефонов по просьбе неизвестных вам лиц.

Не сообщайте никому, даже сотрудникам банка, свои пароли и ПИН-коды: подтверждающие пароли, ПИН- и CVC-коды от банковских карт.

Уничтожайте чеки с паролями от систем интернет-банка, если Вы не планируете их использование. Не передавайте чеки/карту третьим лицам, в т.ч. сотрудникам Банка.

Помните! ***Подключая банковскую карту к телефонному номеру третьих лиц, передавая полученную банковскую карту с ПИН-кодом, Вы даете злоумышленникам возможность распоряжаться денежными средствами не только с подключенной карты, но и по всем имеющимся у Вас вкладных и карточных счетах.***

Проблемы с родственником

Клиенту поступает звонок на телефон с сообщением о том, что близкий родственник попал в ДТП с причинением тяжких телесных повреждений другому лицу, либо совершил иное преступление и срочно необходимы деньги для «урегулирования вопроса с правоохранительными органами», «оказания помощи потерпевшему» и т.п.

Если жертва преступления поддалась на обман и согласилась привезти указанную сумму, звонящий называет адрес, куда нужно приехать. Часто мошенники предлагают снять недостающую сумму в Банке и сопровождают жертву лично.

Как не стать жертвой мошенничества со стороны «доброжелателя»?

Если к Вам обратились лично или по телефону посторонние лица, и под различными предлогами предлагают передать им денежные средства, будьте осторожны: это явные признаки мошенничества. Ни в коем случае не торопитесь предпринимать действия по инструкциям неизвестных лиц!

Необходимо задать наводящие вопросы звонящему, в обязательном порядке связаться с «пострадавшим» родственником, перезвонив на его мобильный телефон. Если телефон отключён, постарайтесь связаться с его близкими/друзьями/коллегами для уточнения информации о его местонахождении.

Мошенничество при покупках в Интернете

В настоящее время при покупках активно используются услуги интернет-магазинов. В отличие от реально работающих интернет-магазинов, продавцы-мошенники предлагают товар по существенно низкой цене, чем аналогичные предложения у других продавцов, при этом не дают покупателям реальных контактных данных, договоров купли-продажи или других официальных документов, подтверждающих сделку. Отправив аванс или оплатив полную стоимость товара, а часто – и услуги по его доставке транспортной компанией, покупатель не получает оплаченный заказ.

Что делать во избежание мошенничества при оплате товаров?

* Приобретайте товары и услуги у известных и надежных продавцов. Если же продавец Вам ранее не известен - изучите информацию о поставщике. Перед осуществлением покупки необходимо выяснить, как давно существует поставщик, есть ли у него офис и реальные контактные данные, какие отзывы оставлены о данном магазине. В этом случае, Вы будете иметь возможность окончательно убедиться в том, стоит ли связываться с этим поставщиком или лучше поискать другой и не рисковать своими деньгами и личными данными.

* Перед покупкой следует обязательно перепроверить все характеристики выбранного товара и внимательно рассмотреть его изображения.

* Обратите внимание на условия оплаты и доставки, внимательно изучите их.

* Перед заказом внимательно изучите правила обмена и возврата товара. Поэтому при заключении договора обращайте внимание на сроки и условия возврата перечисленных ранее денежных средств.

Если Вы сами разместили объявление о продаже какого-либо товара и собеседник (потенциальный покупатель) просит для перевода денежных средств на счет Вашей банковской карты ее полные реквизиты (номера карты, срок ее действия и CVC-код) – ни в коем случае не делайте этого. Это мошеннические действия. Для перевода на карту (через Интернет-сервисы) покупателю достаточно знать только полный номер карты получателя.

Помощь при погашении кредитов

Неоднократно можно услышать об услугах компаний, которые берут на себя обязательства по погашению полученных клиентами Банков кредитов (потребительских, автокредитов, ипотек). Так в адрес клиентов могут поступать различного рода предложения участие в так называемых «программах реструктуризации кредитных обязательств», «программах раскредитования», «инвестиционных программах», «программах помощи в погашении кредитных обязательств» и т.п.

Данные организации обязуются за определенное вознаграждение (как правило, определяемое в процентах от суммы полученного кредита) погасить за лицо, получившее в банке кредит (заемщика), остаток задолженности по кредитному договору, при этом никакой ответственности за погашение кредита эти организации не несут и в любой момент могут прекратить погашение кредита. В случае возникновения просроченной задолженности по кредиту, требования по ее возврату и погашению штрафных санкций будут предъявлены Банками к самому заемщику.

Что делать?

Следует соблюдать осторожность при получении подобного рода обращений и не сотрудничать с указанными организациями, так как вместо получения сомнительной выгоды вы можете понести финансовые и имущественные потери, а также ухудшить свою кредитную историю. Всю необходимую информацию о погашении задолженности, ее реструктуризации Вы можете узнать в отделении Банка, в котором обслуживаетесь.

Если Вы все же стали пострадали от рук мошенников, необходимо незамедлительно обратиться в Контактный центр Банка по официальному телефону 8 (800) 555-55-50 (звонок по России бесплатный) и заблокировать карту, реквизиты которой были сообщены мошенникам или по которой были совершены мошеннические операции, а также подать через любое подразделение полиции заявление о совершенном мошенничестве.

Всегда Ваш ПАО Сбербанк

ПФР: ИНДЕКСАЦИИ ВЫПЛАТ РАБОТАЮЩИМ ПЕНСИОНЕРАМ В 2017 ГОДУ НЕ БУДЕТ

Индексации выплат работающим пенсионерам в 2017 году не будет. Об этом заявил глава Пенсионного фонда России Антон Дроздов.

«Мы пока исполняем действующее законодательство. И на этот год никаких таких предложений не готовим», – подчеркнул он.

Дроздов пояснил, что в правительстве вопрос индексации пенсий работающим рассматривали, однако решение по нему так и не приняли.

Накануне Ольга Голодец заявила о возможности повышения пенсий до двух прожиточных минимумов.

«Это в сегодняшних условиях 16,4 тыс. рублей. Это наша ближайшая перспективная цифра, дальше мы должны выйти на цифру в 2,5 прожиточных минимума. Мы будем настаивать именно на этих цифрах, потому что мы считаем их и социально оправданными и экономически приемлемыми», – отметила Голодец, выступая на экономическом форуме в Петербурге.

ЧЕРНОСЛИВ: ПОЛЬЗА И ВРЕД ДЛЯ ОРГАНИЗМА

Что такое чернослив? Если разобраться, это просто сушеная слива. Зато какая! Многие любят чернослив не только за его вкусовые качества, но и за многочисленные полезные свойства, которыми он обладает.

Так давайте же разберемся, какими же достоинствами он обладает и есть ли у этого сухофрукта какие-либо противопоказания и вредные составляющие.

Чернослив полезен в любое время года. Он всегда доступен простому жителю. И это уже можно считать одним из его неоценимых плюсов.

Польза чернослива, полезные свойства

Осенью нашему организму так не хватает полезных веществ, которые должны защищать организм от микробов и болезней. А у чернослива есть эта замечательная способность, так как в его составе есть витамины А, В, С, РР, фосфор, калий, железо, магний, кальций, пектин, клетчатка, естественные щелочи: лимонная, щавелевая, яблочная. Это просто сокровищница разнообразных веществ!

Так что, как видите, мы даже не замечаем, как такие полезные вещества входят в наш организм. Ведь многие потребляют чернослив несознательно, просто заменяя им сладости и другие вкусности. А тем временем, вот какую работу проделывает этот сухофрукт в вашем организме:

Налаживает работу кишечника. Буквально после нескольких граммов этого фрукта вы забудете, что такое запор;

Пектин, он входит в состав чернослива, и ***выводит из организма вредный холестерин***. Поэтому его желательно принимать людям с атеросклерозом, ревматизмом, разнообразными печеночными заболеваниями;

Наблюдается ***мягкое желчегонное и мочегонное действие***;

Один из фруктов, который ***предотвращает образование доброкачественных и злокачественных опухолей***;

Полезное средство при гипертонии. Чернослив снижает давление в сосудах и, кроме того, в целом благотворно влияет на сердечно–сосудистую систему организма;

Рекомендуется в комплексном лечении анемии;

Применяется для профилактики остеопороза;

Является природным внутренним антисептиком. Вещества, которые входят в состав сухофрукта, замедляют и прекращают рост патогенных бактерий и микроорганизмов;

Натуральный энергетик

Существует замечательный рецепт: смешиваете мед, чернослив, курагу, орехи и изюм (все в пропорции 1:1:1:1:1) и измельчаете все до состояния однородной массы. Употреблять можно 2-3 раза в день по чайной ложке, как взрослым, так и детям. Это очень вкусное и простое лакомство может заменить детям многие химические сладости, повысит работоспособность и придаст бодрости в преддверии нового рабочего дня.

Как недавно подтвердили научные исследования, ч***ернослив является так же действенным антидепрессантом***. Этот нехитрый фрукт вернет в жизнь краски и яркость.

Чернослив способен подарить чувство насыщения на длительное время. Так что если вы хотите сбросить парочку килограммов, то несколько сушеных фруктов в день помогут вам справиться с этой задачей с легкостью.

Вред чернослива

Ну и на завершение: вред чернослив может принести, если у вас на него аллергия, сахарный диабет или если вы переусердствовали с дозировкой (***рекомендуют не более 10 штучек в день***). Так что все хорошо, что хорошо в меру!

И наконец, что немаловажно, вред чернослива может быть от применяемых в его изготовлении и хранении химикатов. Так что не стоит соблазняться блестящим, чересчур «красивым» черносливом, это лишь предпродажная подготовка, которая, кстати, может принести только вред нашему организму.

Так что не забываем как следует промыть чернослив, сушеную сливу перед употреблением. Вот вкратце все о пользе и вреде чернослива.

Живите здорово и питайтесь только полезными продуктами!

И как всегда, предлагаю рецепты.

Салат «Как будто с мясом»

Ингредиенты:

* Капуста белокочанная – 300 г.,
* Яблоко – 2 шт.,
* Чернослив – 20 шт.,
* Майонез – 50 г.,
* Сметана – 30 г.,
* Сахар – 1 ч. л.,
* Соль (по вкусу).

Капусту тоненько нашинковать. Яблоко очистить от сердцевины и нарезать тонкой соломкой.

В чашку сложить капусту, яблоко, добавить промытый, обсушенный и нарезанный тонкой соломкой чернослив. Добавляем сахар, соль, майонез+сметану. Хорошо перемешиваем и убираем в холодильник минут на 30-40.

«Курица в шубе»

Ингредиенты:

* Филе куриное (отварное) – 2 шт.,
* Чернослив – 100 г.,
* Ананас (консервированный) – 0,5 бан.,
* Яйцо куриное (вареное) – 2 шт.,
* Сыр твердый – 100-150 г.,
* Лук репчатый – 1 шт.,
* Майонез

На блюдо выложить первый слой – лук. На лук выложить порезанное куриное филе. Затем ананасы кубиками. Запаренный и порезанный кусочками чернослив. Все эти слои посыпать сыром, тертым на мелкой терке. Затем – яичные белки на крупной терке. Смазать все майонезом. Сверху потереть желтки на мелкой терке и украсить.

Все готово!

Ингредиенты не обязательно брать в таком количестве, как указано. Некоторые не любят выраженный вкус чернослива и могут положить его меньше, зато многие любят сыр (сыром этот салат не испортишь). Майонеза всего один слой, при этом салатик получается довольно сочным.

Желаю всем приятного аппетита!

Маргарита Балашова

Чернослив в шоколаде с грецким орехом

Ингредиенты:

* чёрный шоколад – 100 г.;
* чернослив – 30-35 шт.;
* ядра грецких орехов – 10-15 шт.

Промойте чернослив, ошпарьте кипятком, после чего разложите на бумажном полотенце для просушки. Ядра каждого грецкого ореха разделите на 4 части и прокалите их в духовом шкафу при температуре 160 градусов (10-15 минут). Можно это сделать и на сковородке, только не забывайте постоянно помешивать. Прокалённые орехи остудите и начините ими черносливины.

Керамическую пиалу с кусочками поломанного шоколада установите на водяную баню, нагретую до 65 градусов. Когда шоколадные кусочки начнут постепенно таять, аккуратно их помешивайте до полного растворения.

При помощи вилки каждую начиненную орехом черносливину окуните в жидкий шоколад.

Выложите конфеты на пергаментную бумагу, уберите лакомство в холодильник на 1 час для застывания.

Восхитительные шоколадные конфеты готовы!

Мы продолжаем наше воображаемое путешествие по Свято-Успенской Саровской пустыни и посетим

ЦЕРКОВЬ ВО ИМЯ ПРЕПОДОБНЫХ ЗОСИМЫ И САВВАТИЯ, СОЛОВЕЦКИХ ЧУДОТВОРЦЕВ

Впервые престол в честь преподобных Зосимы и Савватия появился в Саровской пустыни в 1708 году в приделе деревянной Преображенской церкви, а после случившегося в ней пожара в 1712 году, престол Зосимы и Савватия был возобновлен в отдельно построенной в 1745 году церкви. Она была каменной, строилась одновременно с каменным корпусом больницы и считалась церковью больничной. Освящение ее произошло в 1750 году.

В 1780 году послушника Прохора Мошнина (мирское имя Серафима Саровского) постигла болезнь, называемая в народе водянка, и его по распоряжению настоятеля Пахомия поместили в больничную келью, располагавшуюся у северного склона монастырской площади за церковью Зосимы и Савватия Соловецких чудотворцев. Болезнь длилась около трёх лет, половину этого времни Прохор пролежал в постели. В скором времени он выздоровел, что весьма удивило всех. Никто не понимал, как мог он столь скоро оправиться, и только впоследствии о. Серафим открыл тайну некоторым: после причащения Св. Таин ему явилась Пресвятая Дева Мария, в несказанном свете, с Апостолами Иоанном Богословом и Петром и, обратясь к Иоанну лицем и указывая перстом на Прохора, Владычица сказала: «Этот Нашего рода!». Так, в больничной келье и состоялось чудесное исцеление больного Прохора Пресвятой Богородицей.

Спустя несколько лет старые больничные кельи разобрали, а на их место переместили церковь Зосимы и Савватия. Алтарь храма встал на месте явления Прохору Пресвятой Богородицы. В 1784 году была построена новая церковь, и теперь жившие в больнице «больничные монашествующие» могли посещать церковь, не выходя во двор. Именно на эту церковь по преданию послушник Прохор Мошнин собирал пожертвования и «…из усердия сделал престол своими руками из кипариса». (В Муроме при входе в Спасо-Преображенский монастырь можно увидеть роспись, на которой изображен батюшка Серафим вместе с иноком саровской пустыни, св. Антонием Грошевником, вместе с которым они собирали средства на строительство церкви прпп. Зосимы и Савватия и дошли до города Мурома. Роспись изображает двух святых, остановившихся на берегу Оки, где по пророчеству прп. Серафима впоследствии возник женский монастырь). В храм Зосимы и Савватия Соловецких чудотворцев Серафим Саровский ходил причащаться все последние годы жизни, здесь же, он накануне своей кончины простился с монахами и к каждой иконе поставил свечи. В память об этом в июле 1903 года перед канонизацией Серафима Саровского гроб с его мощами установили именно в этой церкви.

Архитектурный проект церкви был сделан талантливым монахом Саровской пустыни – иеромонахом Вонифатием. По его чертежам в монастыре были построены кельи на южной стороне, угловые башни с корпусами на восточной стороне, здание больницы. Новая церковь была двухэтажной. Нижний престол был освящен во имя Соловецких чудотворцев Зосимы и Савватия 16 августа 1786 года, а верхний – Преображения Господня – 16 августа 1787 года. Окончательный вид церковь приобрела в 1848-1849 гг. Длина и ширина церкви были по 30 метров, высота с крестом 47 метров. Впоследствии церковь Зосимы и Савватия перестала быть больничной. 2 августа 1906 года от пламени свечи в верхней Преображенской церкви произошел пожар, пострадал иконостас. В 1909 году производились последние реставрационные работы в этой церкви. Старый иконостас был подарен в Берлин в Российское посольство в начале 20 века, а сейчас находится в германском городе Бад-Наугейме.

По воспоминаниям жителей поселка Саров, церковь во время Великой Отечественной войны была полностью разобрана на кирпич, а в XXI веке храм воссоздали вновь.

26 мая 2012 года Митрополит Нижегородский и Арзамасский Георгий освятил нижний придел во имя Зосимы и Савватия Соловецких чудотворцев, а 21 декабря 2012 года – верхний Преображенский. На тех местах, где подвизались святые угодники Божии, всегда сохраняется благодать, поэтому всем присутствующим на торжестве освящения храма казалось, что испокон веков все так и было, и оставалось неизменным.

Рубрику ведет пенсионер Илья Королев

Наш читатель Лев Козлов прислал письмо, в котором поздравляет своего друга с Днем рождения. И мы решили его напечатать без изменений и сокращений.

Художник, поэт, романтик

Соколову Олегу Александровичу 17 июня исполняется 80 лет. В его жизни много интересов и увлечений. Он весельчак и балагур и может сильно рассмешить.

Как и у его сверстников, детство Олега было трудным. Но он мечтал стать художником и стал им. Не сразу. Сначала закончил ремесленное училище и, поработав, стал первоклассным сварщиком. Но одновременно занимался живописью. На службе в армии в г.Гвардейске проявил себя как художник-оформитель.

После демобилизации учился на художника и после обучения работал художником-оформителем до самой пенсии. Много занимался живописью. В доме его семьи прекрасная художественная мастерская, где занимаются он и его сын Дмитрий, который, кстати, в настоящее время расписывает собор в г.Арзамасе. Последняя выставка картин Соколова Олега состоялась в 2016 году в кинотеатре «Рекорд».

Наш юбиляр еще и поэт. Его любимый поэт – А.С.Пушкин, что отражено в его стихах. Стихи юбиляра публиковались в нескольких нижегородских альманахах. Издано три сборника его стихов под псевдонимом Олега Юрьевецкого.

Олег – спортивный человек. Более 40 лет он увлеченно играл в волейбол. У него много спортивных друзей.

Доброго здоровья тебе, Олег, долголетия и творческих успехов.

Лев Козлов

Редакция газеты тоже поздравляет Олега Александровича Соколова с Днем рождения!

ВЕКОВАЯ ИСТОРИЯ НИЖНЕГО

Сейчас Нижний Новгород является центром Приволжского Федерального округа и одновременно – крупнейшим его городом. Нижний – город-миллионник, пятый по численности населения в России.

История нашего города богата, и рассказать есть о чем. Оказывается, многие века до строительства Нижнего земли эти принадлежали мордве и татарам. Только в знаменательном **1221 году** здесь осел небольшой отряд русских – и то лишь для того, чтоб «дозором обходить владенья свои».

Великий князь Юрий Всеволодович, именуя новую крепость, дал имя городу и одновременно – темы для диссертаций десяткам потомков, ибо по сей день не существует единого мнения о том – почему «Нижний». Возможно, потому, что был расположен южнее Великого Новгорода, возможно, ещё по каким-то причинам.

Только что основанный, с взлетевшими ввысь маковками двух новехоньких храмов, Нижний был тотчас разрушен татарским набегом. Но его тут же отстроили, укрепив земляные валы и усилив военную мощь. Вообще **первые два столетия** для Нижнего были довольно бурными: он пережил более двадцати татарских набегов, стал православным центром Поволжья, побывал в роли столицы Нижегородско-Суздальского княжества, враждовал за первенство с Москвой и Тверью, и даже умудрился на короткое время установить вечевой строй.

И только **в конце XV века** всё в Нижнем немного успокоилось. Он стал правой рукой Москвы и «вырастил» вместо земляных укреплений первый каменный Кремль – стараниями Петра Фрязина (которого, впрочем, скорее всего, звали совсем не так – ибо был он из стороны нерусской, из краев заморских).

Просуществовав так, относительно спокойно, ещё два века, Нижний вновь стал эпицентром событий. Зимой **1612 года**, когда русские земли заполонили польско-литовские захватчики, на центральной площади именно нашего города Козьмой Мининым и Всеволодом Пожарским было собрано народное ополчение, освободившее Русь.

Пережив Смуту и Семибоярщину, Нижний расцвел буйным цветом – развивались промышленность, сельское хозяйство, а, благодаря близости Макарьевской Ярмарки – и торговля. Вторая **половина XVII – XVIII века** стали для Нижнего Новгорода «золотым» временем: окрылись судостроительные верфи, развивались ремесла, шла бойкая торговля с Востоком и Югом – через Казань и Астрахань.

В 1722 году, отправляясь в Персидский поход, именно в Нижнем отпраздновал своё пятидесятилетие Петр I. С этого высочайшего «благословления» началась история возвышения Нижнего Новгорода как административного центра – он стал столицей Нижегородского Наместничества, включавшего в себя крупнейшие провинции Поволжья. Во второй половине XVIII века у нас открываются больницы, аптеки, появляются публичный театр – театр Шаховского, а также типография и светское народное училище.

Начало **XIX века** сделало из торгово-промышленного Нижнего ещё и культурный центр, нижегородская земля произвела в то время не одного гения: Кулибин, Лобачевский, Ильинский, Дамаскин – все они появились на свет в Нижнем Новгороде и здесь же сделали свои первые шаги.

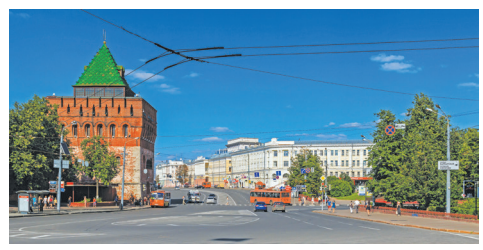
Нижегородское ополчение прошло всю **войну 1812 года**, как и два века тому назад проявив единодушно стойкость и храбрость перед лицом иностранного захватчика. А, окончив войну, нижегородчина бросилась в декабристские волнения – с Нижним связаны Бестужев-Рюмин, Шаховской, Муравьев, Белавин, Улыбышев.

И, наконец, кульминацией роста и развития Нижнего стал перенос Макарьевской Ярмарки в Кунавино – это изменило облик

города и образ жизни его жителей.

Пережив все потрясения начала века, Нижегородчина расцвела как культурный центр: Короленко, Даль, Шаляпин – их дома были открыты для всякого, кто был «открыт душою музе». В это же время открыли свое дело Карелин и Дмитриев, известные своими первыми фотографическими снимками нижегородских просторов.

Город активно строился – возводились Варварская, Покровская, Рождественская улицы, реконструировались площади Благовещенская (Минина и Пожарского) и Острожная (Свободы).



На рубеже XIX и XX веков Нижний привел в общественную и литературную жизнь России человека, чьё имя сам город впоследствии будет носить целых восемьдесят лет – Максима Горького.

Также в начале века начинается активная стройка промзоны – открываются автомобильный и фрезерный заводы, реконструируется сормовское судостроительное предприятие, активно развивается промышленность.

Во время Второй Мировой Нижний становится оплотом авиа- и машиностроения: ГАЗ за время войны произвел столько же артиллерийских орудий, сколько было выпущено в совокупности на всех предприятиях Германии. В послевоенное время Горькому присваивается статус «закрытого города».

Конец власти Советов ознаменовал возвращение Нижнему его исторического имени. В последние двадцать лет, н**а рубеже XX-XXI веков**, были восстановлены многие традиции: снова заработала Нижегородская Ярмарка, открылись древние церкви и монастыри.

ПАМЯТНИКИ
20 лет с ВАМИ
ЭПИТАФИЯ В ПОДАРОК
БЛАГОУСТРОЙСТВО
ОГРАДЫ, ВЕНКИ
vrk-nvmk.ru
Доставка по области бесплатная
ул. Ванеева 5Б 278-38-48
ул. Гордеевская, 61 243-14-01
ул. В.Печерская, 14 б 410-12-50
Щербинки 1, 19 410-92-59
пр-кт Октября, 17 295-52-57
у. Карла Маркса, 15 230-60-65
пр-кт Ленина, 19 240-00-42
ул. Базарная, 8 410-33-84
ул. Бекетова, 24/2 422-56-55
ул. Рокоссовского, 13 461-71-65
ул. Ясная (около АЗС "Лукойл") 223-01-31
РАССРОЧКА без %**
ПЕНСИОНЕРАМ доп.скидка*
Участникам ВОВ и боевых действий за счет Федерального бюджета (Указ Президента РФ № 270 от 30.03.2007г.
*Информацию об организаторе, сроки, условия акции уточняйте по телефону (831 45 64740). ** ООО "НМК".

Занимательная страничка

АНЕКДОТЫ

– Доктор, а укол будет?
– А волшебное слово?
– Жалоба в облздрав.
– Вы перегибаете с волшебством...

– Доктор, умоляю, приезжайте немедленно. У жены сильный приступ аппендицита!
– Не волнуйтесь. Два года назад я сделал вашей жене операцию и удалил слепой отросток. У человека не может появиться второй аппендикс!
– Правильно, доктор. Но у человека может появиться вторая жена.

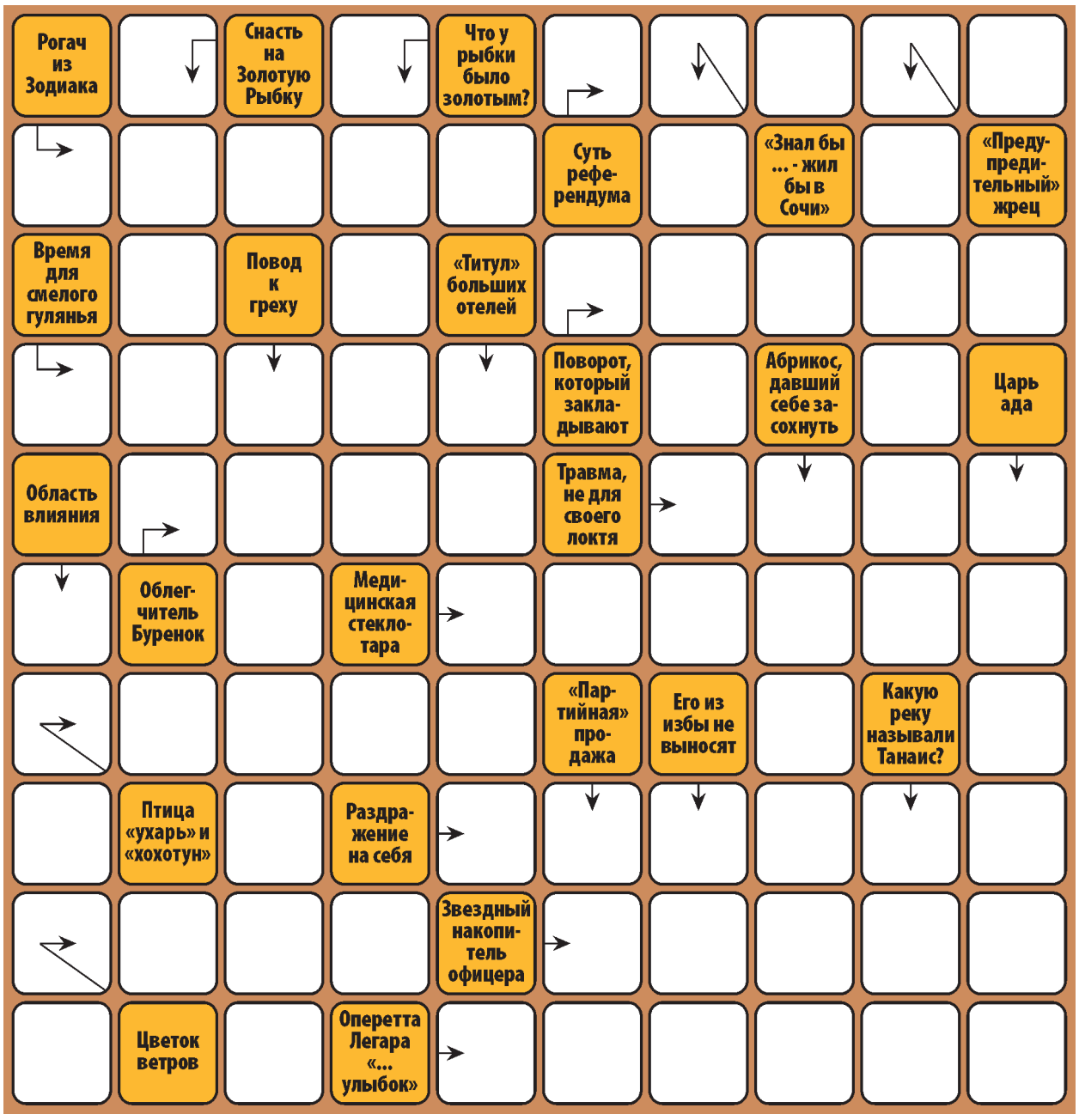
– Если не ошибаюсь, кажется, я поручил вам взять кровь у пациента из шестой палаты? – говорит врач медсестре.
– Да, доктор, я взяла. Ее ровно 5,2 литра.

Врач диктует практиканту:
– Пишите: «Черепная травма головы...»
– Может быть, черепно-мозговая?
– Нет у него мозгов, даже проверять нечего, – ответил врач,– раз на день рождения жены пришел с любовницей.

– Доктор, какое успокоительное лекарство самое безвредное?
– Бутылка водки!
– А самое сильное?
– Возьмете две!

– Самый короткий путь к сердцу мужчины лежит через разрезанную грудную клетку! – сказала медсестре хирург Потапова.

– Доктор, я во сне разговариваю, выпишите мне от этого лекарство!
– Женщина, я тоже разговариваю во сне, это нормально!
– Да, но я разговариваю на китайском языке и не понимаю о чем. Выпишите лекарство!
– Ну, вот пишу вам телефон моего приятеля, он преподает китайский язык!



Ответы на сканворд:
По горизонтали: Опрос, Тигель, вираж, досуг, дарю, уксус, ампула, фитин, досада, роза, плон, страна.
По вертикали: Сфера, невод, собязан, чешуя, грань, опт, прикуп, сор, кувага, оракул, Дон, Сатана.

Поэтический конкурс

Представляем вашему вниманию басню, которую автор Лев Козлов посвятил году экологии.

Осел и Лошадь

В деревне Добрый Мыс
Порядок, чистота.
И лишь Ослу порядок не по нраву:
«Что? Чистота в деревне? – Ерунда!»
И мусорил налево и направо.
И вот весной, ночной порой, тайком,
Презрев всех чистоплюев вздоры,
Осел свалил на склон холма, под бузиной,
Весь мусор свой за задние заборы.
На утро следующего дня,
Где разрослася бузина,
Напротив своего забора
Узрела Лошадь груду сора.
«Чья куча склянок, пластика, жестянок? –
Вскричала Лошадь, –
«Кто злодей?». Народ сбежался.
«Где тот змей,
Что мусор выбросил под мой забор?
Не ты ль, Осел?»
«Ты что, Кобыла, мелешь вздор?
Готов идти с тобой на спор:
Коль землю оскверню я сором,
То буду слыть гаденышем позорным».
СобрАла Лошадь сор сквозь слезы –
Отправила его с мусоровозом.
Вот минул год. Опять весна.
У Лошади бессонница была.
Из дома вышла. Спит деревня.
Но слышит шум она. Мгновенно
На шум спешит. Хоть мгла была,
Но видит за калиткою Осла.
Тот сваливал весь мусор свой
Под бузину, на склон холма, где Лошади забор.
Застав Осла врасплох, в смятенье,
Взопила Лошадь с возмущеньем:
«Позор тебе, Осел, позор!
Ты поступаешь, словно вор.
Теперь узнают все, чего ты стОишь.
Ты сам себя прозвал: Осел – Гаденыш!»

Чтобы Гаденышем не стать –
Не надо землю осквернять.

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. 14.
Телефон редакции: 8-831-413-48-19. E-mail: olg3160@yandex.ru
Подписано в печать в 16.00 (фактически в 16.00) 13.06.2017 г.
Отпечатано с готового оригинал-макета в типографии ИП Погодин О.Ю., Юридический адрес: 606025, г.Дзержинск, пр.Циолковского, 15.

Заказ №59П от 13.06.2017. Тираж 5000 экз.
Распространяется бесплатно.
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+