В помощь пенсионеру

Нижний Новгород

№24 ИНТЕРЕСНАЯ ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО

РЕКЛАМНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ИЗДАНИЕ

9 августа 2017 г.

Будьте здоровы

Варикоз и йододефицит – как жить с этими недугами?

Стр. 3

Юридическая помощь

Жалуемся правильно в прокуратуру и на действия полиции

Стр. 4

Продуктовая авоська

Молодильная ягода клюква: полезные свойства и противопоказания

Стр. 5

Связь времен

К 60-летию VI Всемирного фестиваля молодежи и студентов

Стр. 7

Слово редактора

Здравствуйте, мои дорогие читатели!

Вот уже идет август – месяц богатый на праздники и на урожай. В следующем номере и мы с вами определимся с датой нашего праздника – подведение итогов поэтического конкурса. Но это не значит, что мы не будем печатать ваши стихи. Просто эта рубрика меняет свое название, теперь это будет рубрика «Ваше творчество».

11 августа мы отмечаем день Николая Чудотворца, и в этот августовский праздник хочу пожелать вам достатка и блага, надежды и радости, уважения и справедливости, понимания и искренности. Пусть Бог одарит родных здоровьем, ваш дом – теплом и семейным счастьем, а сердце – любовью и добротой.

И не забывайте, что я жду ваших писем с ответом на вопрос: *Что для вас сегодня счастье?*

А я хочу поделиться с вами стихотворением «Ночью в августе», которое мне нравится и мне кажется немного грустным. Надеюсь, и вам оно понравится.

Напоминаю наши адреса для писем:

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

электронный адрес: ***olg3160@yandex.ru.***

Главный редактор
Ольга Панкова

ЗНАМЕНАТЕЛЬНЫЕ ДАТЫ С 9 ПО 15 АВГУСТА:

9 августа – Международный день коренных народов мира (по решению ООН).

11 августа – Рождество святителя Николая Чудотворца.

12 августа – Международный день молодежи. Учрежден Генеральной Ассамблеей ООН 17 декабря 1999 года по предложению Всемирной конференции министров по делам молодежи.

12 августа – День Военно-Воздушных сил (установлен Указом Президента РФ от 31.05.2006 №549).

12 августа – День физкультурника (вторая суббота августа).

13 августа – Международный день левши. Международный день леворуких впервые отметили 13 августа 1992 года по инициативе британского Клуба левшей, созданного в 1990 году. В этот день левши всего мира стремятся привлечь внимание производителей товаров к необходимости учитывать и их удобства, устраивают разнообразные мероприятия и соревнования. В старину к левшам относились с недоверием и подозрением, считалось, что в леворукости есть что-то от дьявола, поэтому левшам даже запрещали давать показания в суде.

13 августа – День строителя (второе воскресенье августа). 6 сентября 1955 года Президиум Верховного Совета СССР издал указ «Об установлении ежегодного праздника «Дня строителя». Конкретнее, праздновать этот день предписывалось во второе воскресенье августа.

14 августа – Медовый (Первый) Спас.

15 августа - День археолога.

НОЧЬЮ В АВГУСТЕ...

Ночью в августе так тихо,
Слышно даже, как луна,
Ткёт дорожку, как ткачиха,
Бледным светом у окна.

Тихо так, что слышно звёзды,
Те, что плещутся в реке
И как лист, сорвав с берёзы,
Ветер скрылся вдалеке.

Слышно, как крадутся тени,
Вдоль дороги по кустам,
И в траве, как в колыбели,
Спится синим васильком.

Как в саду от спелых яблок,
Гнутся ветки до земли
И их дух настолько сладок,
Что душа зовёт – «сорви».

Тихо так, что слышно небо,
Облаков кудрявых лёт
И как пахнет с поля хлебом,
Как туман в луга плывёт.

Слышно ходики за стенкой,
Как ко мне крадётся сон,
Тот, в котором без оттенков,
Моя мама, детство, дом...

Виктор Васильков

Реквизиты для осуществления переводов для поддержки газеты:

Благотворительный фонд содействия образовнию и спорту «Иволга»

(БФ «Иволга»)

ИНН 5260415447;
КПП 526001001;
ОГРН 1155200002044;
р/с 40703810701340000031 в Филиале ПАО «БАНК УРАЛСИБ» в г.Уфа;
БИК 048073770;
к/с 30101810600000000770.

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

ВИЗУС-1 418-55-00

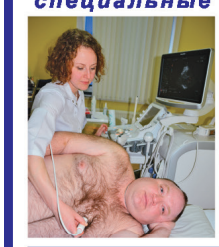
Г. НИЖНИЙ НОВГОРОД, УЛ. РОДИОНОВА 198 Б, 603126
САЙТ: VISUS-1.RU;
E-MAIL: VISUS@VISUS-1.RU

КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ ПРИЕМ:
УРОЛОГА, КАРДИОЛОГА, АКУШЕРА-ГИНЕКОЛОГА, НЕВРОЛОГА, ЭНДОКРИНОЛОГА, ОФТАЛЬМОЛОГА, ТЕРАПЕВТА, ПЕДИАТРА, ДЕТСКОГО КАРДИОЛОГА, ДЕТСКОГО УРОЛОГА, ДЕТСКОГО ХИРУРГА

ШИРОКИЙ СПЕКТР ИССЛЕДОВАНИЙ:
ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА, УЗИ ВСЕХ ОРГАНОВ, УЗИ ПЛОДА В РЕЖИМЕ 3D и 4D, ЭКГ-МОНИТОРИРОВАНИЕ, АД-МОНИТОРИРОВАНИЕ, ЭКГ, ФЛГ, ФГДС

АКЦИЯ! УЛЬТРАЗВУКОВАЯ ДОППЛЕРОГРАФИЯ СОСУДОВ ПО ВЫГОДНОЙ ЦЕНЕ!

Только с 1 по 31 августа специальные выгодные цены:



- УЗДГ сосудов головы + УЗДГ сосудов шеи всего за 1800 руб. вместо ~~2000~~ руб.

- УЗДГ вен + УЗДГ артерий нижних конечностей за 1800 руб. вместо ~~2000~~ руб.

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ КОРЕННЫХ НАРОДОВ МИРА

Международный день коренных народов мира установлен резолюцией Генеральной Ассамблеи ООН A/RES/49/214 в 1994 году. Он отмечается ежегодно 9 августа. Данный праздник ставит перед обществом благородную цель – поиск способов решения проблем коренных народов всей Земли. Их права часто нарушаются, они нуждаются в возрождении своих культурных обычаев и в улучшении материального положения.

Коренные народы, имея богатые традиции, не всегда обладают правами на земли, где проживают. Они не имеют возможности эффективно развивать экономику и социальную жизнь. Поэтому Международный день коренных народов мира призывает общественность обратить внимание на данные вопросы и направить свои усилия на их решение.

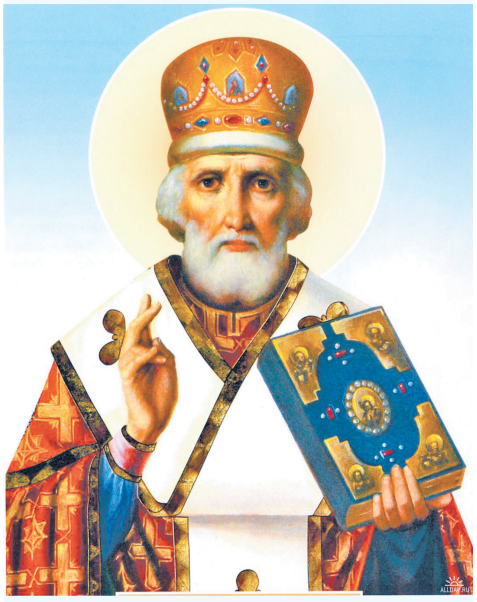
ДЕНЬ АВИАЦИИ РОССИИ

В 1912 году 12 августа по приказу Военного ведомства был образован Штат воздухоплавательной части, основной функцией которого была военная разведка.

С образованием Советского Союза функции и значение военно-воздушных сил значительно увеличились. Это стал современный воздушный щит страны, защищающий как наземные войска, так и морской флот, и прошедший путь в своем развитии от фанерных небольших самолетов до сверхзвуковых самолетов последнего поколения.

В 2006 году указом Президента страны День 12 августа был официально признан Днем Военно-Воздушных сил. Сегодня ВВС осуществляют много оборонных, разведывательных и стратегических функций, значение которых в обороноспособности страны нельзя переоценить.

РОЖДЕСТВО СВЯТИТЕЛЯ НИКОЛАЯ ЧУДОТВОРЦА



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.

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ЛЕВШИ

Пусть левшой быть и не просто,
В мире правильных правшей,
Но зато по силе воли
Слабых нет среди левшей!

Пусть левшам теплей и ярче
Светит солнце наверху,
Чтобы каждый в этой жизни
Подковал свою блоху!

МЕДОВЫЙ СПАС (МАКОВЕЙ). ПЕРВЫЙ СПАС

14 августа – первый Спас, Спас медовый, Спас на воде. Это – первый из трех праздников августа, которые посвящены Спасителю, Иисусу Христу. Полное церковное название – «Происхождением честных древ честного и животворящего Креста Господня».

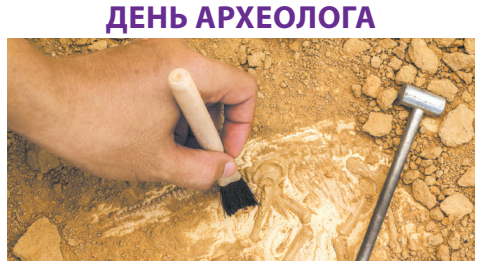
Возникновение этого праздника объясняется тем, что жаркими августовскими днями Константинополь страдал от жары и от распространения большого количества различных болезней. И чтобы хоть как-то помочь жителям установился обычай выносить из храма святой Софии частичку креста, на котором был распят Иисус. 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. Однако некоторые традиции всё же соблюдались. 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».

Двухнедельный пост, посвященный Пресвятой Богородице и являющийся последним из многодневных постов в году, называется Успенским. Начинается он 14 августа, в день Происхождения (изнесения) честных древ Животворящего Креста Господня или в народе – Медовый Спас, и продолжается до 27 августа (Успение Божьей Матери).

История поста насчитывает много веков, упоминания о нем датированы еще 450-м годом.

ДЕНЬ АРХЕОЛОГА



При произнесении слова «археолог» представляется человек в запыленной одежде, кисточкой смахивающий пыль веков с маленького глиняного черепка и с восхищением рассказывающего об его исторической ценности. Археология это наука о древности по дошедшим до нас вещественным доказательствам. Именно археология помогает историкам установить или подтвердить то или иное историческое событие.

Как наука археология появилась в середине 19 века, когда граф Уваров занялся проведением раскопок, положив тем самым начало формированию технологии проведения раскопок.

День археолога не существует как официальный праздник, но все археологи, независимо от места их нахождения, отмечают его 15 августа. Выбор именно этого дня связан с предположением, что 15 августа отмечали день рождения известного российского ученого Татьяны Пасек сначала только в ее экспедиции, а потом традиция перешла и ко всем археологам страны.

ДЕНЬ ФИЗКУЛЬТУРНИКА

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 и спорт. Ни одно шествие, 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, физкультурные факультеты при высших учебных заведениях. 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.

ЖИЗНЬ С ВАРИКОЗОМ

Варикозная болезнь – это слабость венозной стенки, которая обусловлена недостаточным количеством соединительной ткани. Она чаще встречается у женщин и имеет наследственный характер.

На возникновение варикозной болезни влияют беременность, профессия, вынуждающая проводить много времени на ногах, образ жизни и индивидуальные особенности. Например, привычка сидеть, поджав ноги под себя, или нога на ногу. Сосудистые «звездочки» и узелки могут появиться в любом возрасте.

Сигналы развития варикозной болезни: чувство тяжести, усталости в ногах, отеки. Ночные судороги в ногах больше связаны с плоскостопием, однако нередко варикозная болезнь идет вместе с этим заболеванием стопы.

Если есть какие-то венозные проблемы, появились сосудистые «звездочки», то не рекомендуются тепловые процедуры – грязи, ванны, загорание на солнце, посещение парной в бане. И чем больше ноги находятся в возвышенном положении, тем лучше, поэтому старайтесь отдыхать лежа, положив ноги на подушку.

ПРАВИЛА ЖИЗНИ ПРИ ВАРИКОЗЕ

1. Важным условием в лечении и профилактике венозной недостаточности является использование правильно подобранного компрессионного трикотажа (гольфы, чулки, колготы). Надевать его лучше утром, после легкой гимнастики, не вставая с постели. На ночь трикотажные компрессионные изделия необходимо снимать. Следите, чтобы они были чистыми и с действующим сроком использования. Качественные изделия до 1 года сохраняют необходимый уровень компрессии при 12-часовом использовании.

2. Регулярные 2-часовые прогулки в удобном темпе, занятия на велотренажере в эластичном чулке – отличная стимуляция венозного оттока крови от нижних конечностей. Плавание и занятия в воде предотвращают венозный застой. Силовые нагрузки недопустимы, особенно в вертикальном положении.

3. Исключить горячие ванны, длительное пребывание на солнце. Завершать водные процедуры нужно обливанием ног прохладной водой.

4. Носить удобную, свободную одежду, не стесняющую область таза и бедер. Обувь - на каблуке 3-4 см, при плоскостопии – обязательно использование лечебных стелек.

5. Сидеть правильно – не сутулиться, не скрещивать ноги под стулом, не класть ногу на ногу.

6. Ни в коем случае не поднимать тяжести, не работать в саду без компрессионных чулок.

7. Во время сна и дневного отдыха ноги желательно приподнять вместе с матрасом на 5-8 см. В течение дня в положении «ноги выше уровня сердца» полежать 15-20 минут.

8. В жаркое время года пить до 2 литров воды.

http://prokrasotu.info

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ, БОГАТЫЕ ЙОДОМ

Йод является жизненно важным элементом, он необходим для нормального функционирования щитовидной железы.

Дефицит йода может вызвать такие симптомы, как усталость, высокий уровень холестерина, вялость, депрессию, отек щитовидной железы. Поскольку организм человека не может вырабатывать этот минерал, важно включать в рацион различные йодсодержащие продукты.

Печеный картофель: чтобы получать необходимые питательные вещества, печеный картофель является лучшим вариантом, чем пюре. Он также является отличным источником йода: средний картофельный клубень обеспечивает около 40 процентов рекомендуемой суточной потребности в йоде.

Молоко: одна чашка молока содержит 56 микрограммов йода, или 37 процентов того количества этого элемента, которое человек должен потреблять каждый день.

Грудка индейки: примерно 150 г запеченной грудки индейки обеспечивает 34 микрограмма йода, или около 23 процентов от рекомендуемой дневной нормы. Индейка также обеспечивает организм человека витаминами, калием и фосфором.

Чернослив: всего 5 штук чернослива обеспечат ваш организм необходимыми суточными нормами пищевых волокон, бора, витаминов А, К и других. Чернослив является и хорошим источником йода, а его питательные свойства делают сухофрукт отличным дополнением к любой диете.

Морская капуста: полчашки этого дара моря обеспечит ваш организм солидным количеством белка, меди, калия, кальция, фолиевой кислоты и йода.

Яйца, сваренные вкрутую: универсальный продукт, они обеспечивают организм витаминами A, D, цинком, кальцием, антиоксидантами и другими полезными веществами. Одно яйцо вкрутую обеспечивает 10 процентов суточной нормы йода.

Обычный йогурт: известен своими высокими питательными качествами, содержанием кальция и белка. Также отличный вариант для тех, кто хочет увеличить потребление йода. Чашка простого йогурта обеспечивает 58 процентов суточной рекомендованной потребности йода.

Клюква: ягода имеет высокую концентрацию витаминов С, К, пищевых волокон, она способна предотвратить инфекции мочевых путей. Богатый источник йода – 120 г клюквы содержат более рекомендуемой суточной потребности йода.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УКУСИЛА ОСА

Лето – время спелых фруктов и ягод. Но не только мы любим сладкие сочные яблоки, груши и абрикосы. Будьте внимательны, чтобы не получить укус осы или пчелы. Очень часто насекомые кружатся возле уличных лотков с фруктами. Последствия могут быть серьезными.

Укус осы или пчелы вызывает боль и жжение, покраснение и отек, который проходит через 1-2 часа. На лице отек может держаться до 2 суток. Наибольшее количество укусов осы и пчелы фиксируется в июле-августе.

Боль от укуса насекомого сложно не заметить, значит, вы знаете место укуса и можете оказать себе первую помощь. Но при множественных укусах пчел или ос немедленно обращайтесь в больницу!

Чтобы определить, кто вас укусил, осмотрите ранку. Жало оставляют только пчёлы, поэтому, если вас укусила оса, не пытайтесь обнаружить жало.

Возможно, вам понадобятся следующие вещи:

* пинцет или иголка, чтобы вытащить жало;
* спирт, йод, зелёнка, перекись водорода, раствор фурацилина, чтобы продезинфицировать место укуса;
* противоаллергические препараты – супрастин, кларитин, зодак или другие.

Необходимо тщательно промыть место укуса, чтобы смыть остатки яда; аккуратно вытащить жало; продезинфицировать ранку; приложить холодный компресс; принять любое антигистаминное средство, даже если ранее аллергических реакций не было.

Пока отёк от укуса пчелы или осы не спал, пейте как можно больше жидкости. Лучше горячий сладкий чай или подслащенную воду.

Если под рукой нет лекарств и дезинфицирующих препаратов, полезными могут оказаться народные средства:

* место укуса можно обработать петрушкой: размять лист и соком смазать ранку;
* яды пчелы и осы отличаются по составу, поэтому осиный яд нейтрализуется лимонным соком, а пчелиный – жидким мылом;
* боль также снимается млечным соком одуванчика, можно приложить салфетку, смоченную уксусом или соком лимона;
* отёк помогут убрать примочки из чая, льда, сока алоэ, лука, подорожника.

Необходимо незамедлительно ехать в больницу, если оса или пчела укусила в лицо, в губу, язык или гортань, а также случились множественные укусы.

Если у человека есть склонность к аллергическим реакциям, отправляясь на природу, всегда берите с собой антигистаминные средства. У аллергиков укусы этих насекомых могут вызвать головокружение, рвоту, анафилактический шок – резко снижается артериальное давление, возникает стеноз гортани, голос становится хриплым, возможны судороги и даже потеря сознания. Будьте готовы оказать первую помощь и немедленно вызвать «скорую».

КАК ПРАВИЛЬНО ЖАЛОВАТЬСЯ В ПРОКУРАТУРУ?

Индивидуальные и коллективные обращения граждан прокуратуру являются эффективным средством восстановления нарушенных прав и законных интересов. Сегодня мы расскажем, в каких случаях граждане вправе обратиться в прокуратуру, что учесть при составлении жалобы и в каком порядке она рассматривается.

КТО И КОГДА МОЖЕТ ОБРАТИТЬСЯ В ПРОКУРАТУРУ?

Поводом для обращения в прокуратуру может стать любое нарушение закона (ст.10 Закона о прокуратуре). Например, задержали зарплату, не предоставили информацию о деятельности государственных органов и органов местного самоуправления — эти и многие другие вопросы могут быть решены вследствие обращения в прокуратуру. В задачи прокуратуры входит также выявление нарушений законности различными надзорными органами, осуществляющими государственный контроль и инспектирование деятельности хозяйствующих субъектов (Роспотребнадзор, Государственная жилищная инспекция и др).

Обращение в прокуратуру может быть коллективным и индивидуальным, причем не только от гражданина, чьи права, свободы и интересы нарушены, но и в защиту прав других лиц, интересов государства и общества. Также рассматриваются обращения граждан, направленные средствами массовой информации. Если обращение содержит вопросы, решение которых не входит в компетенцию прокуратуры, оно направляется в течение семи дней со дня регистрации в соответствующий орган или соответствующему должностному лицу, в компетенцию которых входит решение поставленных в обращении вопросов, с уведомлением гражданина о переадресации его обращения. Запрещается пересылка жалобы в орган или должностному лицу, решения либо действия которых обжалуются.

КАКИМ ТРЕБОВАНИЯМ ДОЛЖНО СООТВЕТСТВОВАТЬ ОБРАЩЕНИЕ?

Обращение в прокуратуру может быть устным, письменным, а также в форме электронного документа. В любом случае, оно подлежит регистрации. Письменное обращение составляется в свободной форме. Главное при этом доходчиво изложить суть допущенного нарушения, указать сведения о нарушителе и прочую информацию, необходимую для разрешения обращения по существу, а также просьбу о мерах прокурорского реагирования. Ссылки на конкретные нормы закона давать не обязательно. Необходимо указать ФИО заявителя и адрес, по которому будет направлен ответ. В тексте обращения не рекомендуется допускать агрессивной риторики, непонятных сокращений, грубых нарушений правил русского языка.

В КАКОМ ПОРЯДКЕ ПОДАЕТСЯ И РАССМАТРИВАЕТСЯ ОБРАЩЕНИЕ?

Заявление, жалобу или обращение можно представить в прокуратуру на личном приеме дежурному прокурору либо по почте, факсу, телеграфу или при помощи сети Интернет. Обращение составляется на имя прокурора того района, где находится организация или проживает лицо, допустившее нарушение закона. При отсутствии в обращении необходимых для его разрешения сведений, оно возвращается заявителю. Анонимные заявления остаются без рассмотрения, однако если такое заявление содержит сведения о готовящихся или совершенных преступлениях, оно будет направлено в правоохранительные органы даже при отсутствии данных заявителя.

По результатам рассмотрения обращение может быть:

* удовлетворено (приняты меры прокурорского реагирования к полному или частичному восстановлению прав и законных интересов или отменено решение нижестоящего прокурора);
* отклонено (изложенные требования признаны необоснованными);
* разъяснено (разъяснены вопросы правового характера по обращению, в котором не содержалось просьб об удовлетворении каких-либо требований или ходатайств);
* направлено (если обращение может быть разрешено другими органами и учреждениями, то оно перенаправляется по принадлежности в 5-дневный срок, о чем заявитель уведомляется в письменном виде с разъяснением, куда следует обратиться).

Обращение должно быть разрешено в срок не позднее 30 дней со дня регистрации в прокуратуре, а если оно не требует дополнительного изучения и проверки – не позднее 15 дней, если иной срок не установлен федеральным законом. В этом случае заявителю в письменном виде направляются понятные и мотивированные (со ссылками на законы) ответы на все поставленные в обращении вопросы, а также могут быть приняты меры прокурорского реагирования, в связи с чем заявитель также должен быть уведомлен о том, где можно получить информацию о результатах.

Если заявление, жалоба или обращение не будут рассмотрены прокуратурой, об этом гражданину направляется мотивированный ответ. В случае указания в обращении заведомо ложных сведений понесенные в связи с его рассмотрением расходы могут быть взысканы с заявителя.

КУДА ЖАЛОВАТЬСЯ НА СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ?

Граждане, чьи права были нарушены сотрудниками правоохранительных органов, должны знать, куда они могут пожаловаться.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ В ПОЛИЦИИ НЕ ПРИНИМАЮТ ЗАЯВЛЕНИЕ?

Отказ оперативного дежурного полиции принять заявления о преступлении или об административном правонарушении – распространенная ситуация, с которой многие сталкивались. Часто в полиции пытаются объяснить заявителю, что, например, украденный у него мобильный телефон найти будет невозможно. Такие действия полицейских можно обжаловать, так как все заявления о преступлении или административном правонарушении подлежат обязательному приему в отделах полиции.

Написать заявление и подать его оперативному дежурному можно в любое время суток. Сотрудник регистрирует его в книге учета заявлений и сообщений о преступлении (КУСП).

Когда заявление зарегистрировано, оформляется талон, который состоит из двух частей: талона-корешка, он остается в отделе полиции, и талона-уведомления, который отдается заявителю. Они имеют одинаковый регистрационный номер. Талон-уведомление является подтверждением того, что заявление принято.

Если же в полиции принять заявление или сообщение о преступлении отказались, то такие действия правоохранителей можно обжаловать в прокуратуру или в отдел собственной безопасности (ОСБ) при районном ОВД.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОЛИЦЕЙСКИЕ ЗАТЯГИВАЮТ ДЕЛО?

Еще одно распространенное нарушение – это затягивание следствия. Полицейские могут принять заявление, но по каким-то причинам никаких следственных действий не проводить, а потом вообще отказать в возбуждении уголовного дела. Такие действия правоохранителей можно обжаловать в порядке ст. 124, 125 УПК РФ.

Жалобу можно направить прокурору или руководителю следственного органа, который рассмотрит ее в течение трех дней (в исключительных случаях — 10 дней). Постановление об отказе в возбуждении уголовного дела, о прекращении уголовного дела, а также иные решения и действия (бездействие) этих сотрудников, нарушающие права граждан на доступ к правосудию, могут быть также обжалованы в судебном порядке. Суд проверит законность действий уполномоченных сотрудников правоохранительных органов в судебном заседании с участием обеих сторон: заявителя (его законного представителя) и того лица, чьи действия обжалуются.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ СОТРУДНИК ПОЛИЦИИ ТРЕБУЕТ ВЗЯТКУ?

Жалобу на противоправные действия сотрудников полиции с требованием возбудить в отношении них уголовное дело можно подать в отдел собственной безопасности (ОСБ) при районном ОВД, управление собственной безопасности (УСБ) субъекта Федерации и департамент собственной безопасности (ДСБ) МВД.

Обращения о противоправных деяниях, совершенных сотрудниками, регистрируются, и рассматриваются в соответствии с нормативными правовыми актами МВД России.

Кроме того, не стоит забывать, что лицо, пострадавшее от противоправных действий сотрудников полиции, имеет право на возмещение причиненного вреда в порядке ст. 1070 ГК РФ.

КЛЮКВА: ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ МОЛОДИЛЬНОЙ ЯГОДЫ

Многие люди, живущие в России, не раз сталкивались с клюквой в приготовлении блюд или в народной медицине. Этот уникальный и интересный продукт называют в народе «молодильной ягодой». Употребление ягод клюквы болотной дает человеку возможность качественно позаботиться о собственном организме и оказать ему посильную витаминную помощь.

Чего только не делали на Руси с болотной ягодой – и клюквенный сок, и клюквенный морс, и многочисленные настойки, варенье, компот, пастилу, ее протирали с сахаром, замораживали и засушивали впрок, добавляли в соления и маринады.

СОСТАВ КЛЮКВЫ И КАЛОРИЙНОСТЬ

Клюква, как многолетний кустарник со стелющимися побегами, растет на торфяных и прочих болотах, образует заросли, обычно весьма урожайна. Славится своим витаминным составом — много С, В, К, РР, микроэлементов: железа, йода, бора, калия, кальция, марганца, серебра, фосфора, содержит множество органических кислот.

Калорийность – 18 ккал на 100 гр продукта.

ЧЕМ ЖЕ ПОЛЕЗНА КЛЮКВА ДЛЯ ОРГАНИЗМА?

Состав клюквы позволяет ей положительно повлиять на пищеварительную систему, останавливая бродильные и гнилостные процессы.

Поможет клюковка и в терапии гастрита с пониженной кислотностью (при повышенной кислотности ягода, наоборот, категорически запрещена).

Очень популярны ягодки клюквы у людей, которые заболели обычной простудой. Это обусловлено тем, что клюква обладает жаропонижающим и антибактериальным эффектом, помогает замедлить или вовсе остановить воспалительный процесс, позволяет скорее утолить чувство жажды и выводит из организма токсины, провоцирующие острое течение заболевания.

Клюква очень полезна и для сердечно-сосудистой системы, при гипертонии, ИБС. Ее употребление способствует укреплению стенок сосудов, предотвращая их возможное внутреннее травмирование, улучшается состав крови.

Помимо этого вещества, содержащиеся в клюкве, снижают уровень холестерина и густоту в крови и тем самым уменьшают риск развития атеросклероза и тромбоза.

Улучшает обменные процессы во всем организме, способствует очищению организма от солей тяжелых металлов, уменьшает последствия радиоактивного облучения.

Большое количество витаминов, в частности и витамина С, помогает иммунной системе организма. Это помогает в межсезонные периоды, когда иммунитет более всего ослаблен. А также способствует борьбе с усталостью и сезонным авитаминозом.

Также чай с клюквой может стать хорошим помощником для увеличения работоспособности и умственной деятельности в самые напряженные периоды работы или учебы, клюква также улучшает память.

Состав клюквы уникален, еще один пример этого состоит в том, что она обладает противомикробным эффектом и имеет мочегонное действие. Поэтому ягода становится отличным средством для борьбы с циститом, помогает при пиелонефрите.

В ягоде есть большое количество витаминов группы В, которые необходимы организму для того, чтобы укрепить и улучшить состояние волос и ногтей. Не менее положительное воздействие эти витамины оказывают на нервную систему.

Клюквенный сок предотвращает заболевания десен, стоматит, развитие кариеса, способствует заживлению язв в ротовой полости.

Эта скромная ягодка – один из самых мощных природных антиоксидантов.

КЛЮКВА – ПРИМЕНЕНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

Клюквенный сок с медом лечит кашель, принимать способствующий откашливанию состав надо минимум три раза в день при бронхите, трахеите, ОРВИ, сопровождающимся сильным кашлем.

Для укрепления иммунитета и профилактики заболеваемости простудами рекомендуется каждый день есть столовую ложку ягод вместе со свежим пчелиным медом.

Можно приготовить вкусное профилактическое средство с клюквой – измельченные ягоды смешивают с измельченным изюмом, грецкими орехами, медом, 1 столовой ложкой сока лимона. Все предыдущие ингредиенты берутся по три столовых ложки. Все перемешивается и дается, как конфетка, по 1 чайной ложечке натощак.

При тонзиллите очень полезно клюквенным соком полоскать воспаленное горло.

Для лечения гипертонии рекомендуют три столовые ложки плодов клюквы измельчить, залить стаканом воды, дать настояться, пить по 100 гр, выпить за сутки приготовленную дозу.

При лечении цистита стоит выпивать по 1-1,5 л клюквенного сока в сутки для уничтожения патогенной микрофлоры в мочеполовой системе.

Для лечения простуды растолочь стакан ягод, залить литром кипящей воды, дать настояться, пить в неограниченном количестве в течение дня, можно добавлять по вкусу мед.

Сердечникам для профилактики сосудистых катастроф рекомендуют в день выпивать по 2-3 стакана клюквенного морса.

КАК ПРИГОТОВИТЬ МОРС ИЗ КЛЮКВЫ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Промытые плоды измельчить в блендере, отжать сок, оставшийся жмых залить водой и прокипятить 5 минут. Дать настояться, процедить. Потом добавить мед, стевию, или, на крайний случай, сахар, в самом конце добавить клюквенный сок и все перемешать. Готовят в пропорции – 2 стакана ягоды на три литра воды.

Иногда для разнообразия в клюквенный морс можно добавить пару листочков мяты или ломтик лимона.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ КЛЮКВЫ

Как и у любого продукта питания, у клюквы помимо пользы, есть свои противопоказания, она может оказывать негативное воздействие на организм.

Первым противопоказанием для употребления клюквы будет аллергическая реакция на ягоду. Это не имеет никаких возможностей лечения или употребления минимальных норм, так как даже несколько ягод может привести к острой реакции и анафилактическому шоку.

Второе противопоказание – болезни желудочно-кишечного тракта, такие как гастрит с повышенной кислотностью или язва. В ягоде присутствует большое количество кислот, которые вызовут обострение заболевания.

Третье противопоказание – ее употребление вместе с некоторыми лекарственными средствами запрещено, о чем должен предупреждать врач.

Четвертое противопоказание – заболевания печени. Это объясняется тем, что большое количество органических кислот может усугубить состояние органа, ослабленного от заболевания.

Еще быть стоит осторожным пациентам с гипотонией, полностью можно не исключать столь полезный во всех других отношениях продукт, но употреблять его под контролем АД.

Есть сведения, что не стоит увлекаться данными ягодками при подагре.

После употребления в пищу ягод, приема морсов, сока клюквы обязательно прополоскать рот водой, а то и почистить зубы, так как кислоты могут разрушать эмаль зубов при частом употреблении такой кисленькой ягодки.

КАК ВЫБРАТЬ И ХРАНИТЬ КЛЮКВУ

Выбирать надо целые, упругие ягодки, пусть лучше они будут твердыми и чуть недозрелыми, в процессе хранения они способны дозревать.

До 2 недель ягода хорошо хранится в холодильнике, при более солидных сроках хранению ее рекомендуют замораживать. Для этого клюкву промыть, подсушить, сложить в небольшие целлофановые кулечки.

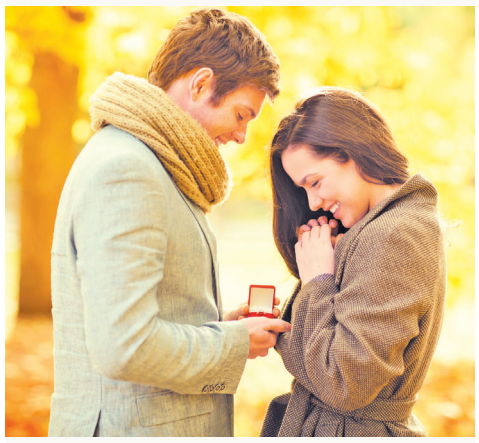
При размораживании не пользоваться микроволновой печью, также не стоит заливать ее кипятком, для сохранения полезных свойств клюквы, ее лучше просто разморозить естественно при комнатной температуре.

В частных домах можно воспользоваться древним способом хранения клюквы – в бочках с водой, так она прекрасно сохраняется до весны.

Маргарита Балашова

Ваше творчество

МИНУТЫ ДОРОГИЕ



Желаньем полное свиданье.
Невольно, словно во хмелю,
Ей первой молвил он признанье
Волшебной фразой: «Вас люблю!»

В том пел восторг, летело чувство,
Благую мысль подал творец,
Внеся великое искусство
В сближенье любящих сердец.

Признанье словно озарило.
Мелькнул её счастливый взгляд,
Дыханьем жизни озарило,
Влюблённых манит райский сад.

В апрельский вечер после бала,
С великой оперы идя,
Им хабанера подсказала:
«Любовь рождает радость дня».

Своей любовью молодые
Спешат, сияя красотой.
Минуты эти дорогие,
Надеюсь, станут их судьбой.

Сергей Жидков

СБЕРЕГИ

Сбереги в себе цветок любви
Ко всему, чем жил ты
день за днем,
И себя досадой не кори,
Что ты прежним не горишь огнем.

Не жалей, что осень на дворе
И отцвел благоухавший сад,
Что потерся юности портрет
И кружит поземкой листопад.

Не терзай себя и не жалей,
Что удачу удержать не смог,
Ведь она лишь штрих
в судьбе твоей
На одной из многих тысяч строк.

Не спеши вершить итог земной,
Ворошить несбывшиеся сны,
И холодной зимнею порой
Сохрани дыхание весны.

Владимир Лебедев

Ваши письма в редакцию газеты «В помощь пенсионеру»

Здравствуйте. Мне 79 лет, 9 лет я живу в Нижегородском интернате для ветеранов войны и труда.

Живем мы здесь «как у Христа за пазухой». Спасибо Государству, правительству Нижегородской области и, конечно, нашему персоналу, который «додерживает» нас стариков-ветеранов. Додерживают честно, не обижая. Нас здесь 78 человек с разными судьбами и характерами, лежачие и ходячие.

В интернат судьба нас
Привела однажды.
Конечно, это грустно,
Прямо скажем.
Но вот съедим мы кашу,
Маслом хлеб намажем
И скажем:
«Слава Богу,
жизнь продолжается!
И это очень важно».

Очень многое важно в нашей жизни в «казенном доме». Особенно важно для нас чувство сопереживания. Оно помогает нам жить. И есть у нас такие люди, которые умеют сопереживать, помогать друг другу. Одна из них – Фролова Лидия Ивановна, наша «мать Тереза». Дверь ее комнаты не закрывается. Один ушел, пришел другой. Она нужна всем. К лежачим идет сама, ходячие идут к ней за помощью и советом.

Всем поможет добрая женщина. Накормит чем-то вкусным, одолжит деньги, свяжет такие красивые вещи, хоть на ВДНХ посылай.

Она для всех, ну прямо гид.
Всё расскажет, объяснит.
Угостит нас чем-то вкусным.
Без неё всегда нам грустно.

Тебя нам не заменит
Ни одна другая.
Живи и не болей,
Лидуша, дорогая.

Посылаю Вам фотографию нашего добрейшего человека, нашего человека героического. Потому что Лидия Ивановна сама ходит с ходунками. Она – инвалид 1-ой группы с детства. 5 лет, будучи совсем молодой, лежала, не вставая.

Врачи и сила жизни помогли этой удивительной женщине встать на ноги. Поэтому Лидия Ивановна и умеет сопереживать другим, что особенно важно в интернате для престарелых.

Посылаю Вам фотографию «нашей Лиды», нашей «матери Терезы». Прошу опубликовать мой рассказ о Фроловой Лидии Ивановне, 73-х лет, в знак признательности за ее доброту и жизнелюбие.

С уважением,
Цветова Галина Александровна,
79 лет.

Лицензия ЛО-52-01-005339 от 21.04.2016 выдана Министерством Здравоохранения Нижегородской области

С 15 ИЮЛЯ ПО 31 АВГУСТА

ЛАЗЕРНАЯ КОРРЕКЦИЯ ВРОСШЕГО НОГТЯ

5000 РУБЛЕЙ

ВСЕ ВКЛЮЧЕНО!*

*В СТОИМОСТЬ ВХОДИТ:
- ОПЕРАЦИЯ
- АНЕСТЕЗИЯ
- 4 ПЕРЕВЯЗКИ

Имеются противопоказания. Необходима консультация со специалистом.

СКИДКА 5%

НА УДАЛЕНИЕ НОВООБРАЗОВАНИЙ КОЖИ

(РОДИНКИ, БОРОДАВКИ, ПАПИЛЛОМЫ И ПР.)

при предъявлении пенсионного удостоверения.

т. 240-39-59, 240-38-27

VI ВСЕМИРНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ МОЛОДЁЖИ И СТУДЕНТОВ

VI Всемирный фестиваль молодёжи и студентов состоялся ровно 60 лет назад – открылся 28 июля 1957 года в Москве. Закрытие было 11 августа. Гостями фестиваля стали 34000 человек из 131 страны мира. Лозунг фестиваля – «За мир и дружбу».

Фестиваль готовился в течение двух лет. Заграница прибывала в шоке: приоткрывается железный занавес! Идею московского фестиваля поддержали многие государственные деятели Запада – даже королева Бельгии Елизавета, политики Греции, Италии, Финляндии, Франции, не говоря уж о просоветски настроенных президентах Египта, Индонезии, Сирии, руководителях Афганистана, Бирмы, Непала и Цейлона.

Благодаря фестивалю, в столице появились парк «Дружба» в Химках, гостиничный комплекс «Турист», стадион в Лужниках и автобусы «Икарус». К событию были выпущены первые автомобили ГАЗ-21 «Волга» и первый «рафик» – микроавтобус РАФ-10 «Фестиваль».

Кремль стал совершенно свободным для посещений, в Грановитой палате устроены были молодежные балы. Центральный парк культуры и отдыха имени Горького отменил плату за вход.

Фестиваль состоял из огромного числа запланированных мероприятий и неорганизованного и неподконтрольного общения людей. В особом фаворе была черная Африка. К чернокожим посланцам Ганы, Эфиопии, Либерии (тогда эти страны только что освободились от колониальной зависимости) устремлялись журналисты, к ним «в интернациональном порыве» спешили и московские девушки. Выделяли и арабов, поскольку Египет только что обрел национальную свободу после войны.

Благодаря фестивалю возник КВН, трансформировавшись из специально придуманной передачи «Вечер веселых вопросов» ТВ-редакции «Фестивальная».

Дискутировали о еще недавно запрещенных импрессионистах, о Чюрленисе, Хемингуэе и Ремарке, Есенине и Зощенко, о входившем в моду Илье Глазунове с его иллюстрациями к произведениям Достоевского. Фестиваль перевернул взгляды советских людей на моду, манеру поведения, образ жизни и ускорил ход перемен. Хрущевская «оттепель», диссидентское движение – все это началось вскоре после фестиваля.

Ни туристы, ни бизнесмены в страну ещё не приезжали, дипломаты и редкие журналисты просто так на улицах не появлялись. Поэтому, когда мы вдруг увидели на улицах Москвы тысячи иностранцев, с которыми можно было общаться, нас охватило что-то вроде эйфории…

Символом молодёжного форума стал Голубь мира, придуманный Пабло Пикассо. Фестиваль стал во всех смыслах значимым и взрывным событием для юношей и девушек – и самым массовым за свою историю. Он запомнился своей открытостью. Приехавшие иностранцы свободно общались с москвичами.

На церемонии открытия в Лужниках танцевально-спортивный номер исполняли 3200 физкультурников, а с восточной трибуны выпустили 25 тысяч голубей. В Москве голубятников-любителей специально освобождали от работы. К фестивалю вырастили сто тысяч птиц и отобрали самых здоровых и подвижных.

В главном мероприятии – митинге «За мир и дружбу!» на Манежной площади и прилегающих улицах участвовало полмиллиона человек.

Две недели на улицах и в парках шло массовое братание. Нарушались заранее расписанные регламенты, мероприятия затягивались за полночь и плавно перетекали в гуляние до рассвета.

Знавшие языки радовались возможности блеснуть эрудицией. Гости были потрясены эрудицией собеседников, выросших за «железным занавесом», а молодые советские интеллектуалы – тем, что иностранцы не ценят счастья свободно читать любых авторов и ничего о них не знают.

Кто-то обходился минимумом слов. Через год в Москве появилось множество темнокожих ребятишек, которых так и называли: «дети фестиваля».

Ансамбль «Дружба» и Эдита Пьеха с программой «Песни народов мира» завоевали золотую медаль и звание лауреатов фестиваля. Прозвучавшая на церемонии закрытия песня «Подмосковные вечера» в исполнении Владимира Трошина и Эдиты Пьехи надолго сделалась визитной карточкой СССР.

В стране стала распространяться мода на джинсы, кеды, рок-н-ролл и игру бадминтон. Популярными стали музыкальные суперхиты «Гимн демократической молодёжи», «Если бы парни всей Земли…» и др.

Фестивалю посвящены фильмы «Девушка с гитарой», «Матрос с „Кометы“», «Цепная реакция», «Дорога в рай».

Занимательная страничка

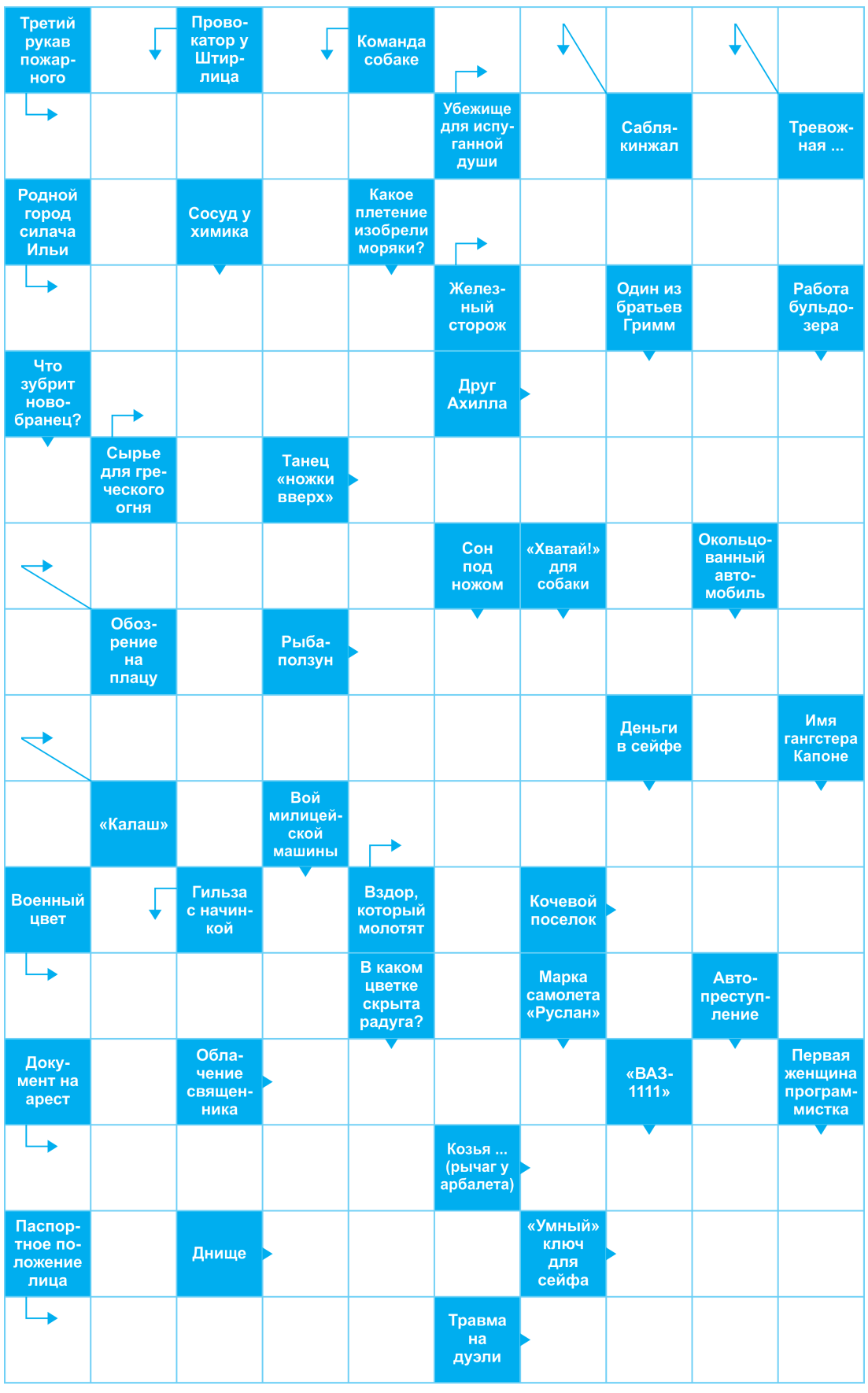
В ГОД ЭКОЛОГИИ

ХРОМОЙ И СТАРУШКА (БАСНЯ)

За Волгу мчалась электричка,
А в ней комфортно и тепло.
Хромой мужчина пил водичку.
Допил. Бутылку же в окно.
Но тут почтенная старушка
Ему ответствует в упрек:
«Стекло на рельсы – не игрушки,
Ведь то беда! Иль невдомек?
Кто взыщет с Вас? О стеклобой
Из нас поранится любой».
Поник мужчина – правда жжет.
Зачет то сделал? – Не поймет:
Бессмысленно, бездумно,
безоглядно,
А что свершилось – невозвратно.
Сказал виновник: «Я дурак,
И сам себе я нынче враг.
Мне стыдно. Я же от стекла
Сам повредил когда-то ногу
И стал хромой. Беда пришла
Теперь с душевною тревогой».

Друзья мои, откройте
шире вежи,
Кто с болью видит, как невежи
Разбрасывают всюду сор:
Окурки, тряпки и стеклянки,
Бумажки, пластик и жестянки.
То, как почтенная старушка,
Им дайте яростный отпор.
Отходы – это не игрушки!

Лев Козлов



Ответы на сканворд:

По горизонтали: Пятки, шланг, замок, Муром, сера, Аякс, канкан, смотр, анабас, автомат, ерунда, аил, хаки, риза, ордер, нога, низ, код, анфас, рана.

По вертикали: Устав, Клаус, патрон, реторта, анкор, сирена, макраме, ирис, наркоз, ятаган, «Ату!», «Ан», Якоб, нал, «Ока», кнопка, «Ауди», угон, снос, Аль, Ада.

УЛЫБНИТЕСЬ...

Взлетает самолет. В салон выходит стюардесса:
– Уважаемые пассажиры! Вас приветствует наша авиакомпания. Наш самолет пилотирует пилот первого класса, заслуженный мастер парашютного спорта...

– Составляю график отпусков, тебе месяц на какую букву?
– На «И».
– Ладно, в Инваре пойдешь.

Капитан спецназа в отставке, ветеран двух войн и десяти контртеррористических операций Василий больше не видит во сне террористов, маньяков и моджахедов. После того, как он вышел на пенсию и устроился в ЖЭК управдомом, являться в кошмарах ему стала инициативная группа жильцов, возглавляемая двумя пенсионерками.

– Мам! Ма-а-ам!
– Ну что тебе?
- Мам, загони меня домой – я ноги промочил!
– Так сам бы и пришёл, чего кричать?
– Сам-то я еще не нагулялся...

Спорим, в детстве каждый пытался выпить чай, как кошка – языком?

– Доколе страной будут управлять евреи?!
– А на что вы таки рассчитывали, когда эмигрировали в Израиль?

– Мамочка, когда я вырасту, у меня будет муж?
– Будет, если вырастешь умненькой и хорошей…
– А если плохой и глупой?
– Тогда у тебя их будет несколько.

ГИБДД начала выдачу прав для управления ослом... Жена говорит, что ей не надо, у неё 30-летний стаж.

Жениться нужно только по любви. Чтобы в старости смотреть на жену и думать: «А я ведь люблю эту старую клюшку...».

– Всё равно мне кажется, что ты на мне женился, чтобы в цирк не ходить!

Спрашиваю у дочери (6 лет):
– Кого хочешь, братика или сестренку?
Отвечает:
– Никого, для себя пожить хочу.

Я считаю, что жена имеет право делать все, что ей захочется. Лишь бы это было вкусно.

– Меня вчера жена от инфаркта спасла. Экзамен на права завалила.

Если противоположности притягиваются, то где ты – умная, красивая, интеллигентная и весёлая девушка без вредных привычек?

Говорите, от кота пользы никакой нет. А кто диван целый день охраняет?

Навеяно кончающимся летом. В детстве лето – 90 дней! Сейчас лето – 13 выходных...

– Мама, а сколько на Земле людей?
– 7,5 миллиардов.
– Мама, а ты нас посчитала?

– Сара, не смей мне возражать!
– Абрамчик, я и не возражаю. Я молчу.
– Тогда убери мнение со своего лица!

Когда мужики хитро спрашивают меня, в каком году я окончила школу, я отвечаю правду. Они же не знают, что в каждом классе я сидела по два года.

Истинный друг любой анекдот всегда слышит впервые.

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) 07.08.2017 г. Отпечатано с готового оригинал-макета в типографии ЗАО «Дзержинская типография», Юридический адрес: 606025, г.Дзержинск, пр.Циолковского, 15.

Заказ №857П от 07.08.2017. 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+