В помощь пенсионеру

Нижний Новгород

№11 ИНТЕРЕСНАЯ ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО

РЕКЛАМНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ИЗДАНИЕ

3 мая 2017 г.

СОЮЗ ПЕНСИОНЕРОВ

Результаты регионального этапа Спартакиады пенсионеров России

Стр. 2

Будьте здоровы

Как очистить кишечник и Как бороться с сухостью во рту

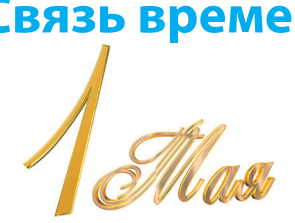
Стр. 3

День Победы

Вспомним всех поименно, горем вспомним своим, это нужно не мертвым, это нужно живым!

Стр. 4

Связь времен



История праздника – от древности до наших дней

Стр. 7

Здравствуйте, мои дорогие читатели!

Поздравляю всех вас с Великим нашим праздником – Днем Победы!

Однако мы решили в этом выпуске вспомнить и Первомай – праздник труда и весны. Все мы любили месяц май в школе: столько праздников за такое короткое время! Первомай с демонстрацией, цветами; День Победы с парадами, слезами, цветами, шарами; День пионерии с торжественной линейкой; последний звонок – и снова слезы и цветы.

И все это на фоне просыпающейся природы, молодых зеленых листьев, первых походов в лес на пикник и при этом – никаких комаров! Первое настоящее тепло снимало с наших плеч пальто и куртки, и на душе тоже становилось легко, и хотелось жить!

С праздниками вас, мои дорогие! Счастья вам, здоровья, тепла и чтобы слезы были только от радости!

И хочу сказать, что мне очень приятно получать от вас письма. Пишите. **Адрес: 603093, г.Нижний Новгород, ул.Деловая, офис 14, редакция газеты.**

Ольга Панкова,
главный редактор

От героев былых времен

От героев былых времен
Не осталось порой имен.
Те, кто приняли смертный бой,
Стали просто землей и травой...
Только грозная доблесть их
Поселилась в сердцах живых.
Этот вечный огонь,
нам завещанный одним,
Мы в груди храним.

Погляди на моих бойцов -
Целый свет помнит их в лицо.
Вот застыл батальон в строю...
Снова старых друзей узнаю.
Хоть им нет двадцати пяти,
Трудный путь
им пришлось пройти,
Это те, кто в штыки
поднимался как один,
Те, кто брал Берлин!

Нет в России семьи такой,
Где не памятен был свой герой.
И глаза молодых солдат
С фотографий увядших глядят...
Этот взгляд, словно высший суд,
Для ребят, что сейчас растут.
И мальчишкам нельзя
ни солгать, ни обмануть,
Ни с пути свернуть!

(Слова песни из к/ф «Офицеры»)

Поэтический конкурс

Лев Иванович Козлов ,
1940 г.р., инженер-механик,
работал до 66 лет,
г.Н.Новгород

БЕССМЕРТНЫЙ ПОЛК

Мы в День Победы нынче вместе:
И старики, и молодежь.
Дань предкам отдадим по чести!
Кого портрет ты, друг, несешь?

Несем портреты наших предков –
И это наш священный долг!
Чтоб не было войны во веки!
Бессмертный полк,
Бессмертный полк!

Они – спасители Отчизны –
Те, чьи портреты мы несем,
Отвоевали наши жизни.
Для нас Россия – мирный дом.

И почитать отцов и дедов
Для нас, потомков, вечный долг!
Теперь и мы за мир в ответе!
Бессмертный полк,
Бессмертный полк!

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!!!

ШИРОКИЙ СПЕКТР ЛАБОРАТОРНОЙ ДИАГНОСТИКИ
УЗИ всех органов
ЭКГ-мониторирование
АД-мониторирование
ЭКГ, ФЛГ, ФГДС

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

СПАРТАКИАДА ПЕНСИОНЕРОВ РОССИИ

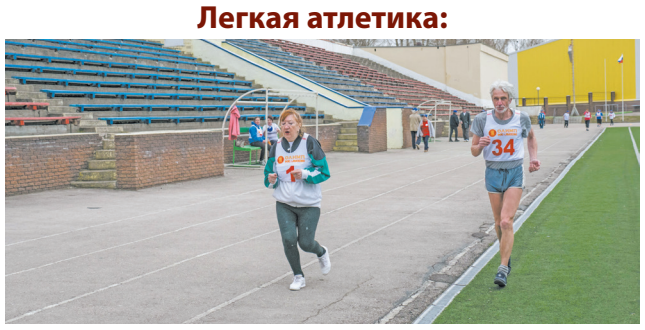
27 апреля в ФОКе г.Лыскова прошла заключительная часть регионального этапа Спартакиады пенсионеров России.

На закрытие праздника приехали организаторы и вдохновители этой прекрасной идеи. Они приветствовали теплыми словами участников Спартакиады и пожелали им успехов. И вот какие успехи показали наши спортсмены:

Нормы ГТО:

1 место Лысковский район,
2 место – Сеченовский район,
3 место – Воротынский район.

Легкая атлетика:



1 место – г.Дзержинск,
2 место – Воротынский район,
3 место – Приокский район г.Н.Новгород.

Плавание:

1 место – Приокский район г.Н.Новгород,
2 место – Большемурашкинский район,
3 место – Володарский район.

Дартс:

1 место – Княгининский район,
2 место – г. Дзержинск,
3 место – Пильнинский район.

Стрельба:

1 место – Лысковский район,
2 место – г. Дзержинск,
3 место – Сеченовский район.

Теннис:

1 место – Приокский район г.Н.Новгород,
2 место – Сеченовский район,
3 место – Володарский район.

Итоговый командный зачет:

1 место – Сеченовский район,
2 место – Приокский район г.Н.Новгород,
3 место – Лысковский район.

Всех поздравляем!

Уважаемые читатели,

для оформления Социальной карты Сбербанка вы можете обращаться в отделения Пенсионного Фонда по указанным адресам:

УПФР в Сормовском р-не г. Н.Новгорода	г. Н. Новгород, ул. Заводской парк, д23
УПФР в Московском р-не г.Н.Новгорода	г. Н.Новгород, ул.Чаадаева, д3
УПФР в Нижегородском р-не г.Н.Новгорода	г. Н.Новгород, ул. М.Покровская, д7
УПФР в Советском р-не г. Н.Новгорода	г. Н.Новгород, ул. М.Покровская, д7
УПФР в Автозаводском р-не г.Н.Новгорода	г. Н.Новгород, ул.Школьная, д5
УПФР в Ленинском р-не г. Н.Новгорода	г. Н. Новгород, пр-т Ленина, 35
УПФР в Канавинском р-не г. Н.Новгорода	г. Н.Новгород, ул.Приокская, д6
УПФР в Приокском р-не г. Н.Новгорода	г. Н.Новгород, ул.Терешковой, д5б
УПФР в г. Саров	г. Саров, ул.Павлика Морозова, д6
УПФР по Арзамасскому р-ну г.Арзамас	г. Арзамас, ул.Кирова, д27а
УПФР по Балахнинскому р-ну	г. Балахна, ул.Горького, д6
УПФР по Городецкому р-ну (г.Городец)	г. Городец, ул.Пролетарская,д17
УПФР в г. Кстово	г. Заволжье, ул.Пушкина, д8

УПФР по Борскому р-ну	г. Бор, ул.Первомайская, д1а
УПФР в г.Выкса	г. Выкса, ул. Красные зори, д.12
УПФР в г.Богородске	г. Богородск, ул.Ленина,д193
УПФР в г.Павлово	г. Павлово, ул.Кирова,д7
УПФР в г.Дзержинске	г. Дзержинск, ул.Циолковского, д60

ПОСЛЕДНИЙ БОЙ ПОД МОСКВОЙ ПУШЕК ВРЕМЕН РУССКО-ТУРЕЦКОЙ ВОЙНЫ

Казалось бы, в той грандиозной битве, что шла на подступах к столице зимой 1941-го, исследована каждая деталь, и все давно известно, однако...

Мало кто знает, что на одном из участков фронта решающую роль сыграли русские пушки, изготовленные на Императорском орудийном заводе в Перми еще в 1877 году. А было это на участке обороны Солнечногорск – Красная Поляна, где сражалась обескровленная долгими боями 16-я армия под командованием Константина Рокоссовского.

К. К. Рокоссовский обратился к Г. К. Жукову с просьбой о срочной помощи противотанковой артиллерией. Однако ее у командующего фронтом в резерве уже не было. Запрос дошел до Верховного Главнокомандующего. Реакция Сталина была незамедлительной: «У меня тоже нет резервов противотанковой артиллерии. Но в Москве есть Военная артиллерийская академия имени Ф. Э. Дзержинского. Там много опытных артиллеристов. Пусть они подумают и в течение суток доложат о возможном решении проблемы».

Действительно, еще в 1938 году из Ленинграда в Москву была переведена артиллерийская академия, основанная в 1820 году. Но в октябре 1941 года она была эвакуирована в Самарканд. В Москве осталось лишь около сотни офицеров и служащих. Учебная артиллерия также была вывезена в Самарканд. Но приказ требовалось выполнить.

Помог счастливый случай. В академии работал пожилой человек, который хорошо знал местоположения артиллерийских арсеналов в Москве и в ближайшем Подмосковье, где были законсервированы изношенные и очень старые артиллерийские системы, снаряды и снаряжение к ним.

Можно только сожалеть, что время не сохранило имя этого человека и имена всех других сотрудников академии, которые в течение суток выполнили приказ и сформировали несколько огневых батарей противотанковой обороны большой мощности.

БЫСТРАЯ ТЕРАПИЯ ДЛЯ ОЧИСТКИ КИШЕЧНИКА

Сколько раз после сытного застолья вы чувствовали тяжесть в животе? Но и без обильных обедов многие пожилые люди испытывают проблемы с опорожнением кишечника.

Проблема деликатная, попробуем справиться с ней «натуральными» методами, не прибегая к слабительным препаратам. Вашему организму будет достаточно быстрой терапии, которая очистит кишечник и вернет хорошее самочувствие, без болей в животе и мучительных спазмов. Необходимо регулярно, хотя бы раз в неделю, включать в свой рацион очищающий салат. Но для начала все же следует проконсультироваться с лечащим врачом.

Основными составляющими салата являются капуста, морковь и свекла.

КАПУСТА – кладезь полезных витаминов, она содержит много калия, витамина С, белков и других необходимых веществ. Клетчатка, содержащаяся в капусте, улучшает работу кишечника и выводит из организма шлаки. Капусту рекомендуют включать в рацион при запорах и геморрое, она способствует улучшению микрофлоры кишечника и процессу переваривания пищи.

МОРКОВЬ богата витаминами К, Р, РР, солями кальция, фосфора, железа, меди, марганца, различными микроэлементами. Она содержит большое количество воды, которая способствует улучшению работы кишечника в целом. Морковь очищает кишечник от шлаков и улучшает его перистальтику.

СВЕКЛА не просто отлично чистит кишечник, но и налаживает обмен веществ. Это средство номер один при запорах и геморрое, клетчатка свеклы усиливает моторику желудка.

Существует множество вариаций очищающего салата. Представляем вам различные рецепты этого чудесного блюда.

РЕЦЕПТ №1: Натираем на крупной терке сырые капусту, свеклу и морковь. Хорошенько разминаем руками до получения сока. Добавляем к овощам предварительно замоченный и порезанный на мелкие кусочки чернослив. Заправляем салат лимонным соком, добавляем немного растительного масла.

РЕЦЕПТ №2: Натираем на терке сырые свеклу, морковь, яблоко. Разминаем все руками, заправляем растительным маслом и лимонным соком.

РЕЦЕПТ №3: Шинкуем или трем на терке сырые капусту, морковь, свеклу, яблоко. Добавляем 100 граммов морской капусты и чернослив, предварительно замоченный и порезанный на маленькие кусочки. Заправляем лимонным соком и растительным маслом.

РЕЦЕПТ №4: Натираем на терке отварную свеклу, нарезаем кольцами лук, сладкий перец, помидоры. Все перемешиваем и заправляем растительным маслом.

РЕЦЕПТ №5: Шинкуем отварную и сырую свеклу в равных пропорциях. Заправляем салат лимонным соком и растительным маслом.

О ЧЕМ ГОВОРИТ СУХОСТЬ ВО РТУ?

Сухость во рту – неприятный симптом, который не только доставляет дискомфорт, но и может являться признаком серьезных заболеваний.

Дефицит влаги в ротовой полости развивается по разным причинам. В некоторых случаях симптом обусловлен различными нарушениями процессов и реакций, связанных с поддержанием водного баланса организма.

Сухость во рту могут сопровождать и другие признаки: белый налёт на языке, чувство жажды, трещинки в уголках рта, чрезмерно густая слюна, осиплость голоса, горький или кисловатый привкус во рту, отрыжка или изжога, нарушения вкусовых ощущений и так далее.

Сухость и прочие перечисленные проблемы могут беспокоить человека практически постоянно или проявляться в определённое время суток. Важно запомнить этот момент, он позволит специалисту, к которому в любом случае следует обратиться, установить точный диагноз.

Причин сухости во рту много:

* дефицит воды в организме – обезвоживание, при котором наблюдаются жажда, сухость всех слизистых оболочек и кожи;

* если сухость возникает ночью, вероятно, она связана с ротовым дыханием. В таком случае усиливается испарение влаги через ротовую полость. Ротовое дыхание обычно указывает на заболевание носа или глотки – ринит, тонзиллит, гайморит;

* если сухость возникает по утрам, возможно, вы употребляете солёное, острое, жареное, особенно вечером и или перед сном. Такие продукты требуют повышенного количества влаги для переработки;

* некоторые эндокринные заболевания, например, сахарный диабет или тиреотоксикоз, могут нарушать водно-солевой обмен, вызывая сухость во рту и другие неприятные симптомы;

* заболевания почек также нарушают процессы переработки жидкости и способны вызывать сухость;

* частые сильные стрессы, некоторые заболевания нервной системы – тоже одна из возможных причин. Нервные волокна отвечают за терморегуляцию и испарение влаги;

* нередко сухость во рту является побочным эффектом приёма медикаментозных препаратов, например, антидепрессантов, антибиотиков, мочегонных средств, нестероидных противовоспалительных, антигипертензивных;

* к сожалению, сухость может стать неизбежном явлением в пожилом возрасте, это связано с замедлением всех обменных процессов в организме;

* инфекционные заболевания, сопровождающиеся рвотой, диареей, повышением температуры тела. Эти симптомы провоцируют выведение из организма жидкости.

Как бороться с сухостью во рту?

Частично решить проблему можно и в домашних условиях. Часто, небольшими порциями пейте воду. Задерживайте её во рту на некоторое время, чтобы полноценно увлажнить полость.

Откажитесь от острого, солёного, жареного и жирного, а также от крепкого чая и кофе. Ешьте больше фруктов и овощей: они содержат воду и стимулируют слюноотделение.

Используйте народные средства. Можно разжёвывать семена укропа. Также эффективен отвар ромашки: регулярные и частые полоскания не только увлажняют слизистые, но и оказывают противовоспалительное воздействие.

Но все же следует выяснить основную причину сухости во рту. Поэтому если вас беспокоит этот признак, то обязательно обратитесь к врачу. После постановки точного диагноза специалист назначит лечение, которое должно помочь.

Источник prokrasotu.info

Вспомним всех поименно, горем вспомним своим, это нужно не мертвым, это нужно живым!

Р.Рождественский

Переправы, переправы...

Мы победили, потому что были сильны духом и мощью нашего оружия. Потому что народ и армия были едины! И мы, старшее поколение, фронтовики, сегодня гордимся, что каждый на своем месте внесли свою лепту в общую Победу.

Меня призвали в армию в 1941-м, после окончания десятого класса. Военкомат отправил меня на учебу в Москву, где совершенно секретный институт готовил настолько же секретных инженеров-саперов.

Враг рвался к Москве, и нас, не закончивших учебу курсантов, отправили в сентябре 1941-го на формирование 40-й танковой бригады, во взвод саперов, который обеспечивал ее продвижение. Мне в составе этой бригады довелось участвовать в обороне Москвы, боях на Курской дуге, освобождать Украину, Польшу, штурмовать Берлин…

Много было за военные годы боевых эпизодов, которые огнем впечатались в память. Мы разминировали минные поля для прохода танков и пехоты, обеспечивали преодоление переправ, форсирование рек, строили небольшие мосты, прокладывали дороги через болотные топи, настилая их из бревен.

В июле 1944 года наш взвод после Западного Буга обеспечивал переправу 40-й танковой бригады через реку Сан. Вечером мы подошли к реке, нашли брод, наметили место переправы – там, где танкам будет удобно подойти к берегу. И... обнаружили три глубоких воронки, которые остались после фашистской бомбежки. Именно там, где был брод! Тут же стали устанавливать в опасных местах опознавательные знаки – тяжелые машины должны обойти воронки. Каждый танк пропустили по намеченному пути. После этой операции получили приказ-благодарность за четкую и быструю переправу танковой бригады, которая, как и мы, в те дни шла на Запад – к Победе.

А в мае следующего года я, как и мои боевые товарищи, расписался на Рейхстаге...

С вами беседовал
Роман Забродин,
гвардии капитан в отставке

Поэтический конкурс

Сегодня в нашем поэтическом конкурсе участвуют не просто стихи о войне, а стихи от фронтовика. И надо признать, что слово от ветерана читается иначе.

Знакомьтесь:
Юрий Николаевич Васильев.

Родился 19 мая 1925 года на Волге в затоне Память Парижской Коммуны Нижегородской области. Окончил местную школу, Рязанское военное автомобильное училище. Службу в Вооруженных Силах начал в 1943 году. С 1973 года – в запасе, звание – подполковник. Ветеран Великой Отечественной войны. Это – поэт, который пишет пронизанные до боли искренностью стихи.

Победный май

Май ворвался Победой –
Враг повержен к чертям!
Взоры тысяч с надеждой
Устремились к дверям:
Вот раскроются двери
И войдет человек
В опаленной шинели
Свой до боли на век.
Сбросив тяжкое бремя,
Муж обнимет жену…
И забудут на время
Эту горечь – войну.
И рванется гармошка,
Зазвенят голоса
Так, что звон от окошка
Огласит небеса!
Много песен споется,
Слез немало прольют.
Кто сейчас не вернется,
Ничего – подождут.
Мы терпеньем богаты,
Хоть порой невтерпеж!
Пятьдесят лет солдата
Нет с войны. Но ведь ждешь!..

Однажды…

Ярких гвоздик надарили мне
Памятным днем ребята
За рассказ о Великой войне
И о судьбе солдата.

Это он шел в атаку с дружком
Через доты и реки,
Оставляя свое на потом,
Оказалось – навеки.

Это он не вернулся с полей,
Где дрались за Победу.
Чтоб обнять и родных, и друзей,
И любовь – непоседу.

Это он погибал на войне
Хорошо или плохо,
Дав возможность нам жить
в тишине
До последнего вздоха…

Время дальше уходит все в глубь
Неспокойного века,
И откуда кричит: – Не забудь
Этого человека!

Говорил в непростой тишине
Я про подвиг солдата,
И казалось воочию мне:
Друг со мной, как когда-то.

Вспоминаю ту встречу к тому –
Добрым был собеседник:
Все цветы назначались Ему,
Я здесь – только посредник.

Нас было пятеро…

Река, поселок, говор мам
И Женькино соседство...
Все это было где-то там –
Я вспоминаю детство...
Я вспоминаю пятерых
Затонских босоногих,
До бескорыстия простых
Среди мальчишек многих.
Стояли в лагерном строю,
Готовые на дело,
Влюблялись в сверстницу свою,
Смотрели в завтра смело.
Нам было хорошо тогда.
Но надо так случиться:
Со школой вдруг пришлось –
Беда! Надолго разлучиться.
Людей рванула из тепла
Война и разметала:
Убила, ранила, сожгла –
Всех поперечитала!
Где мой товарищ Колька?
Где Женька-друг, скажите?
Вернулся Гриша только,
Но не живым – в граните!
Нас было пятеро ребят,
Осталось только двое…
А по земле опять бомбят!
Чтоб возродить лихое?
Ведь обелисков – за глаза
В России, за границей!..
И вновь забытая слеза:
Погибших – вереницей.

Но Юрий Васильев пишет не только о войне, но и о любви, о жизни, и даже написал слова для гимна Нижегородского района на мотив песни «На Волге широкой».

Гимн Наш Нижегородский

У Волги широкой,
На круче высокой,
Раскинулся Нижегородский
район.
В нем люди простые
и мастеровые
Собой задающие городу тон.
Кремлевские стены,
Родные, бесценны:
История города в наших сердцах.
Вселяет надежду на счастье,
как прежде,
Нам твердый, уверенный
Минина взмах!
Мы Нижним гордимся,
К полету стремимся,
В делах и учебе, и к миру в семье.
Район наш любимый, нам
не заменимый,
В любых начинаньях
на Волжской земле!
А храмы, Печеры,
Откосов просторы
Взгляд нижегородцев
ласкают давно.
Кого и не знаем, к себе
приглашаем,
О наших красотах споем заодно.
У Волги широкой.
На круче высокой,
Раскинулся Нижегородский
район.
В нем люди простые
и мастеровые
Собой задающие городу тон.

Звезда купается в реке
(посвящается жене)

Звезда купается в реке,
Любуется тобой.
Твоя рука в моей руке
И на душе покой.

Нам хорошо идти вдвоем,
И, словно нас храня,
Луна со старым фонарем,
Как в детстве у меня.

Твои глаза – награда мне:
Я счастлив вновь и вновь
За эту сказку в тишине
И за твою любовь.

Потухли яркие огни,
Тревоги улеглись.
И кажется: плохие дни
В былое унеслись.

От жизни многого ли ждем?
Чтоб стороной гроза
И чтобы рядом ночью, днем
Любимые глаза.

Звезда купается в реке,
Вокруг покой земной,
И лишь прохожий вдалеке,
Да мы вдвоем с тобой.

ВРЕД И ПОЛЬЗА ТВОРОГА

Творог – один из самых стародавних кисломолочных продуктов, который известен человечеству.

Первые упоминания о нем появились во времена древней Греции, а потом уже и в древнем Риме.

Молочная промышленность производит несколько видов творога: жирный, классический, нежирный и обезжиренный. Но какой бы творожок ни был, у него, конечно же имеются свойства полезные и вредные для организма человека.

Традиционно начнем с пользы.

Чем же полезен творог для нашего организма?

Установлено, что творог содержит кальций в больших количествах. Этот элемент необходим человеку с детских лет для хорошего роста зубов, становления костей.

Творог содержит не только кальций, но и белок. Количество белка в этом кисломолочном продукте зависит напрямую от его жирности. Чем больше процент жирности творога, тем белка в нем содержится больше.

В организме человека белок играет важную роль при формировании костных тканей.

Помимо всего этого, выгода от творожка в том, что усвоение его организмом происходит значительно легче, нежели при переваривании мяса либо бобовых.

Например, чтобы мясо разложилось в кишечнике, необходимы вспомогательные растительные белки, а усвоение бобовых будет сопровождаться множеством второстепенных и малоприятных последствий: вспучивание, увеличение газообразования и многое другое.

Творог способствует улучшению деятельности системы пищеварения, функционированию печени, так же укрепляет психическое здоровье человека.

Состав творога

В состав творога входят лактоза, всевозможные аминокислоты, а еще железо, кальций и фосфор.

В нем содержатся витамины А, Е, D, В1, В2, В6, В12, РР в больших количествах. Нехватка этих витаминов в организме человека приведет к снижению иммунитета, расстройству пищеварения и нервной системы.

Желательно, чтобы творог входил в рацион любого человека, несмотря на его возраст. Особенно это важно, если в организме человека были обнаружены нарушения в работе щитовидной железы, а также ожирение.

ВНИМАНИЕ! Это должен быть именно творог, а не творожный продукт!

Как приготовить творог в домашних условиях

Ингредиенты: 3 л молока, 1 корочка черного хлеба. Выхол: 500-800 гр в зависимости от качества молока. 1 шаг: в молоко положить корочку черного хлеба и оставить на 2-3 дня скисать и превращаться в простоквашу. 2 шаг: простоквашу переложить в кастрюлю и поставить на небольшой огонь. 3 шаг: нагревать 15-20 минут, несколько раз аккуратно перемешав снизу вверх деревянной ложкой. 4 шаг: оставить на ночь остывать и расслаиваться. После чего положить творог в марлю и оставить стекать на несколько часов.

Вред творога

При употреблении творога с высоким процентом жирности и очень большими порциями может повыситься уровень холестерина в крови, а это повлечет за собой развитие болезней сердца и сосудов.

Из-за того, что в творожке содержится много белка, его часто необходимо ограничивать в употреблении. Попадания лишнего количества белка в организм может повлечь за собою работу почек с большей нагрузкой.

Людям страдающим аллергией и мочекаменной болезнью, имеющим проблемы с желчным пузырем и желудочно – кишечным трактом необходимо очень осторожно вводить в рацион творог с низким содержанием жира или так называемый зернистый.

Быстрое развитие кишечной палочки в этом кисломолочном продукте может повлечь за собой кишечные инфекционные заболевания, отравление организма. Поэтому нужно быть очень внимательным к способу хранения и срокам изготовления творога.

Употреблять в пищу необходимо только свежий творог, чем больше дней прошло после изготовления продукта, тем меньше его польза для нашего организма.

Сравнив пользу и вред творога, заметим, что полезные свойства преобладают, вред же чаще обусловлен неумеренностью аппетита или невнимательностью при покупке.

И как всегда, несколько рецептов

Домашний творог «Проще не бывает»:

Кефир (2,5 % жирности) – 2 л.

Молоко (2,5 % жирности) – 2 л.

Прополаскиваем кастрюлю холодной водой, заливаем в неё кефир и молоко. Перемешиваем, накрываем крышкой и ставим на плиту на большую конфорку (у меня газовая) и на самый маленький огонь минут на 30.

Когда начнёт отделяться прозрачная сыворотка, помешаем ложкой, слегка переворачивая творог снизу вверх по всей поверхности.

Накрываем крышкой и ещё потомим минут 20. Главное, чтоб сыворотка не закипела - мы же не хотим резинового творога.

Под крышкой даём творогу полностью остыть.

Осторожно шумовкой выкладываем в дуршлаг и ставим в холодильник на 3 часа. Творог готов.

После творога у вас останется около 3 л сыворотки. Её можно использовать при выпечке блинов или хлеба.

Ингредиенты для «Сочни с творогом»:

Мука пшеничная (2,5 стакана муки для теста и 2 ст. ложки для творожной начинки. Всего примерно 3 стакана) – 3 стак.

Сахар (1 ст. ложка сахара для творожной начинки, оставшийся сахар для теста) – 1/2 стак.

Масло сливочное (Для теста) – 100 г.

Сметана (1 ст. ложка для творожной начинки, 5 ст. ложек для теста) – 6 ст. л.

Яйцо куриное (Одно яйцо для теста, яичный белок для творожной начинки, желток для смазывания сочней перед отправкой в духовку) – 2 шт.

Сода – 1/2 ч. л.

Соль – 1/2 ч. л.

Творог – 100 г.

В миску добавить ингредиенты для теста: Муку – 2,5 стакана, соду 1/2 ч. ложки, яйцо – 1 шт., 5 ст. ложек сметаны, 1/3 стакана сахара, 1/2 ч. ложки соли, растопленное сливочное масло. Замесить тесто.

Для приготовления творожной начинки. в миске соединить 100 гр. творога, сахар, яичный белок, 1 ст. ложку сметаны, 2 ст. ложки муки. Смесь тщательно вымешать.

Тесто раскатать в пласт толщиной 5 мм, выемкой для печенья вырезать окружности диаметром 8-9 см. Выложить на середину творожную начинку (1,5 ч. ложки). Края соединить с легким нажимом. Сочни выложить на пекарский лист, застланный пекарской бумагой. Перед отправкой в духовой шкаф смазать взбитым яичным желтком. Выпекать до готовности. Готовые остывшие сочни посыпать сахарной пудрой.

Радуйте своих родных и близких домашней выпечкой.

Приятного аппетита!

Маргарита Балашова

КУЛИНАРНЫЙ КОНКУРС

Вкуснейший тортик из трех ингредиентов от Маргариты Балашовой

Обворожительный, воздушный, тающий во рту чизкейк!

Ингредиенты:

3 яйца,
120 г белого шоколада,
120 г сливочного сыра (идеально подойдет «Филадельфия»).

Приготовление:

Поместите яйца в холодильник, чтобы они достаточно охладились. Отделите желтки от белков.

Разогрейте духовку до 170 градусов.

На водяной бане растопите шоколад. Хорошенько размешайте его до получения однородной консистенции. Введите в растопленный шоколад сливочный сыр. В шоколадно-сливочную смесь добавьте желтки.

Взбейте холодные белки в крутую пену и добавьте в тесто для чизкейка.

Поместите тесто в форму, смазанную маслом.

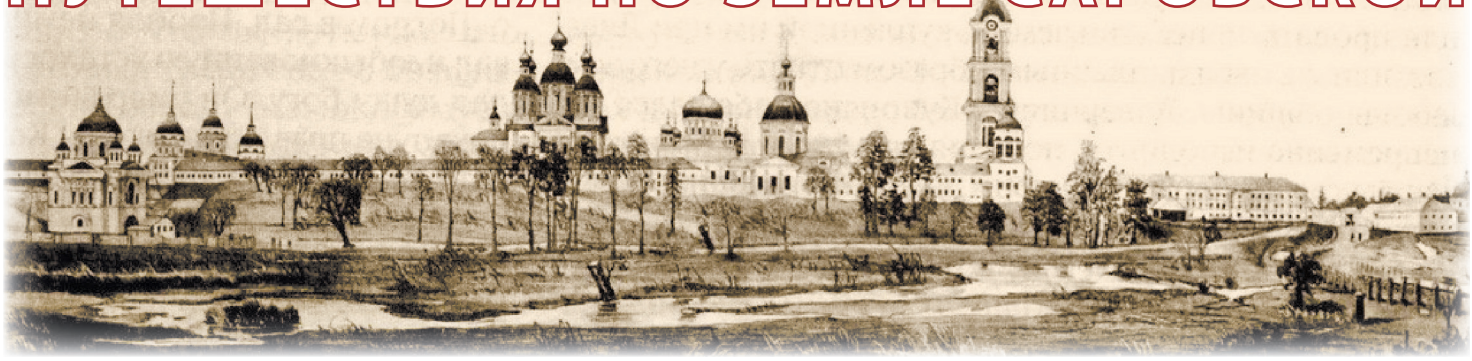
Чизкейк получится более пышным, если на противень вылить примерно полчашки горячей воды – во время запекания она будет испаряться и создавать влажную атмосферу в духовке.

Выпекается этот великолепный чизкейк 30 минут. Не спешите доставать чизкейк сразу – дай ему постоять еще 15 минут в духовке после выключения.

Присыпьте готовый чизкейк сахарной пудрой для красоты. Поставьте его в холодильник для охлаждения – застывшее лакомство самое вкусное.

Приятного аппетита!

ПУТЕШЕСТВИЯ ПО ЗЕМЛЕ САРОВСКОЙ



Кто из православных христиан не мечтает попасть в места земных подвигов преподобного Серафима Саровского? Но далеко не все имеют эту возможность, т.к. территория, на которой находятся эти места, в настоящее время закрыта для широкого доступа. Мы предлагаем нашим читателям цикл заочных экскурсий по земле саровской.

Саровская пустынь была одной из самых благоустроенных и крупных иноческих обителей на Руси. Прекрасна была эта обитель и своим местоположением на возвышенности, омываемой речками Сатисом и Саровкою, и великолепием своих златоглавых, белокаменных соборов с величественной колокольней.

Со всех сторон на несколько километров обитель окружал вековой сосновый лес.

История обители началась более трехсот лет назад. Первым и самым важным первоисточником, описывающим образование Саровской пустыни, является сочи-нение ее основателя иеросхимонаха Иоанна «Сказание о первом жительстве монахов и о построении церкви Пресвятой Богородицы, Живоносного Ея Источника, в пустыни, на Старом Городище, где ныне стоит общежи¬тельная Саровская пустынь», написанное между 1710 и 1712 годами.

Как сообщает первостроитель Иоанн, первым на Старом Городище поселился монах Феодосий. Наиболее вероятная дата поселения монаха Феодосия в Саровских лесах – 1664 год.

За несколько лет до прихода сюда первостроителя Иоанна здесь пробовали поселиться монахи Савватий и Филарет. Именно о. Филарет впоследствии расскажет будущему основателю Саровской пустыни монаху Иоанну о Старом Городище.

Первостроитель Саровского монастыря, в миру Иван Федорович Попов, родился в 1669 году в селе Красном под Арзамасом.

6 февраля 1689 года Иван был пострижен в монахи во Введенском монастыре города Арзамаса.

Там же о. Иоанн встретил монаха Филарета, рассказавшего ему о поселении на Старом Городище.

В 1705 году первостроитель Иоанн взялся за организацию монастыря из монашеского поселения. Толчком к этому послужила челобитная, отправленная в Патриарший приказ в Москве, обвинявшая о. Иоанна в общении с заволжскими еретиками и раскольниками. Разбирательство в Москве закончилось для о. Иоанна благополучно, но укрепило его в мысли о том, что в Саровской пустыни надо строить церковь и организовывать монастырь.

28 апреля 1706 года началось строительство первого монастырского деревянного храма во имя Пресвятой Богородицы, Живоносного Ея Источника. Строилась церковь всем миром.

Воистину, можно было видеть особый Промысел Божий и заступничество Царицы Небесной в деле строительства храма, возведенного за 50 дней в месте, покрытом глухим лесом, не имеющим дорог, при отсутствии денежных средств. 16 июня 1706 года – день освящения церкви во имя Пресвятой Богородицы, Живоносного Ея Источника – по монастырской традиции считался днем официального основания Саровской пустыни и всегда торжественно отмечался в Сарове.

К концу 1925 года было принято решение о закрытии монастыря, а в марте 1927 года о его ликвидации. Имущество монастыря вместе со строениями было передано в ведение Нижегородского управления НКВД. В посёлке была организована исправительная трудовая колония для подростков и взрослых заключенных. В феврале 1947 года постановление Совета Министров СССР превратило территорию в закрытую режимную зону.

Возрождение обители началось в 1990 году. В 2002 году Нижегородской епархии было возвращено здание храма во имя святого преподобного Серафима, Саровского чудотворца.

В 2006 году, в год 300-летия основания обители, Указом Священного Синода объявлено о возобновлении Успенского мужского монастыря – Саровской пустыни.

КУЛИНАРНЫЙ КОНКУРС

Рецепты от
Зои Степановны Крахмалиной

Бисквит манный

1 стакан муки, 1 стакан сахарного песка, 1 стакан любого кисломолочного продукта, 1 яйцо, 50-70 гр любого жира (сливочное, топленое, растительное масло, маргарин), немного соды. Можно положить ванилин или корицу, а так же лимон, прокрученный с сахарным песком в мясорубке – 1-2 ст. ложки.

Получится бисквит или нет (удачный или неудачный) зависит от последовательности приготовления теста. А она такова.

Первый вариант

1. В сахарный песок влить кисломолочный продукт, тщательно перемешать.

2. Добавить яйцо, тщательно перемешать.

3. Влить растительное масло (любое, но лучше льняное или горчичное) – 2 ст. ложки, тщательно перемешать.

4. Всыпать манку, тщательно перемешать и дать постоять 1-2 минуты, чтобы она впитала влагу.

5. Посыпать содой, хорошо перемешать, и без задержки всыпать муку. Тщательно перемешать и сразу вылить (выложить) тесто в форму или глубокую сковороду, смазанную жиром. Тут же поставить в разогретую духовку.

Второй вариант

1. Если жир, сливочное или топленое масло, маргарин, его расплавляют, и в горячий жир высыпают сахарный песок. Хорошо перемешивают.

2. Вливают туда же кисломолочный продукт. И далее все, как в первом варианте.

Выпекается бисквит 25-30 минут. 2-3 раза за время выпечки форму надо повернуть на 180 градусов. Бисквит готов.

Маленькая хитрость. Если форма (сковорода) смазана льняным, горчичным или топленым маслом, бисквит легко отделяется. Если использовался другой жир, то форму надо поставить на тряпку, смоченную холодной водой (1-2 раза).

Заправка для супов

В любой картофельный суп (мясной или овощной), когда картофель полусырой, добавить протертый на мелкой терке кабачок (или тыкву). Столько, сколько захочется и сразу хорошо перемешать.

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ДЛЯ КОМНАТНЫХ РАСТЕНИЙ НА 2017 ГОД

Сверяясь с лунным календарем, вы сможете вырастить здоровые и цветущие растения.

Исключение составляют случаи, когда растению требуется экстренная пересадка: появились вредители, горшок разбился или сломался стебель. Тогда его нужно срочно спасать, тут уж не до расписания.

Пересадка растений, которые зацвели, нежелательна даже в благоприятные дни лунного календаря. Растение после этого может надолго заболеть и понадобится приложить много усилий, чтобы вылечить его.

	Благоприятные дни	Неблагоприятные дни	Запрещенные дни
Май	**1-10, 25-31**	**12-24**	**11**
Июнь	**1-8, 24-30**	**10-23**	**9**
Июль	**1-8, 23-31**	**10-22**	**9**
Август	**1-6, 22-31**	**8-20**	**7, 21**
Сентябрь	**1-5, 20-30**	**7-19**	**6**
Октябрь	**1-4, 19-31**	**6-18**	**5**
Ноябрь	**1-3, 18-30**	**5-17**	**4**
Декабрь	**1, 2, 18-31**	**4-17**	**3**

1 МАЯ: ИСТОРИЯ ПРАЗДНИКА – ОТ ДРЕВНОСТИ ДО НАШИХ ДНЕЙ

История праздника 1 мая зарождается в глубокой древности.

Его знали еще в Древней Греции и Древнем Риме. Каждый из этих народов поклонялся богине Майе. Она была покровительницей земледельцев. Ежегодно крестьяне, чтобы задобрить богиню, устраивали массовые торжества. Дата приходилась на 1 мая. В этот день любая работа отменялась. Все праздновали приход нового урожайного сезона. Позже римляне в честь Майи назвали месяц май.

Отмечали этот день и славяне. Праздновали они уход весенних холодов, а ритуал, который проводили наши предки 30 апреля и 1 мая, назывался Радоница. В эти дни также почитали усопших. На их могилы приносили дары, среди которых были и крашеные яйца. Приветствовали богиню Живу, имевшую силу оживлять природу. Весь день 1 мая отводили под отдых. Люди купались в холодной воде, чтобы очиститься, и жгли обрядовые костры на берегах рек.

С приходом христианства языческие обряды стали постепенно уходить в прошлое. Так за десять веков христианства праздник прихода тепла постепенно исчез, но исторические события внесли свои поправки.

В 1886 году рабочие США и Канады решили путем митингов и демонстраций добиться сокращения 12-15ти часового дня до 8 часов, установленной зарплаты и социальных гарантий. Начались мирные манифестации 1 мая. Каждый город поднял бунт, а центром протестов стал Чикаго.

На улицы города вышло около 40 000 недовольных рабочих. На следующий день один из ведущих заводов уволил более 1000 работников. Обиженные и безработные люди устроили еще одну демонстрацию. Под воротами того завода восстания были разогнаны полицией, при этом десятки людей пострадали, а несколько забастовщиков были убиты.

В 1889 году в Париже на Конгрессе II Интернационала было решено отмечать день пролетариата в память о погибших в Чикаго. Предложение ежегодно выходить на улицы города и бороться за свои права прижилось. С тех пор разнеслась по свету слава дня 1 мая.

Праздник в России впервые отметили в 1890 году. Труженики собирались на «маёвки», прячась от полиции в лесу. Под видом пикника люди обсуждали важные революционные вопросы.

Впервые открыто отпраздновали День труда 1 мая1917 года, а год спустя, с приходом к власти Советов, был принят закон о том, что отныне на общегосударственном уровне будет отмечаться 1 Мая. Что за праздник и как его провести, знал каждый советский человек.

И это действительно был праздник для трудящихся, получивших дополнительно два выходных дня. Майские гуляния проходили по всей стране, люди радовались обновлению природы и дружно шли на демонстрацию с транспарантами, цветами и песнями. Обязательным атрибутом Первомая был праздничный стол.

Долгое время этот праздник отмечался как День международной солидарности трудящихся всех стран. Со временем праздник утратил свой политический характер и в1992 году в России его переименовали в Праздник весны и труда, а официально такой статус предоставили торжеству 30 декабря 2001 года.

Традиции разных стран, связанные с праздником 1 мая

Число стран, которые присоединились к празднованию знаменательной даты, равняется 142. Большинство из них отмечают его 1 мая, но есть государства, где торжества проводятся в первый понедельник месяца.

Особой любовью этот праздник пользуется в Испании, Германии, Швеции, Греции, Франции, Италии, Голландии.

У каждой страны свои традиции празднования Первомая. Например, молодые **испанцы** в этот день преподносят своим половинкам первые весенние цветы, которые распускаются к этому времени.

А **в Германии** проводятся масштабные гулянья, целые ярмарки и весёлые танцы. Кроме того, здесь существует прекрасная традиция – влюблённые молодые люди сажают деревце перед окном своей избранницы.

В ночь с 30 апреля на 1 мая **в шведских городах** зажигаются гигантские огни, в которых сжигается мусор, копившийся весь год. После этого наступает пора танцев и веселья. А наутро начинаются различные митинги в поддержку трудового класса.

В Греции этот день – праздник, символизирующий смену времён года. Молодые девушки собирают первые цветы, плетут из них венки и украшают свои дома.

Франция - ночь с 30 апреля на 1 мая – Вальпургиева ночь, разгул нечистой силы, от которой нужно обязательно защищаться. Считается, что в эту ночь особенно целебными свойствами обладают роса, молоко, масло.

В эту ночь можно «навредить соседу». Для этого нужно утащить с его двора немного навоза и разбросать его по своему полю.

1 мая во Франции – праздник ландышей, все дарят друг другу букетики этих душистых весенних цветов. Но дарят не только ландыши: в знак дружбы и любви можно подарить веточку боярышника дуба, тополя. Девушкам с плохим характером дарят остролист, а лентяйкам – ветку бузины.

Итальянцы в этот день возвращаются к языческим истокам праздника. В честь богинь Майи и Флоры устраиваются фестивали цветов.

В Голландии Первомай – время проведения фестиваля тюльпанов. Множество людей со всех концов света специально приезжают сюда, чтобы посмотреть на это красочное зрелище.

Центральный день этого фестиваля – Луковичное воскресенье. В деревнях и по сей день 1 мая принято юношей и девушек «распределять» по парам и список этих пар вывешивать на видном месте.

1 мая в скандинавских странах называют «Днем кукушки».

Скандинавские страны в Вальпургиеву ночь не спят. Жгут костры, водят хороводы, играют на музыкальных инструментах, стреляют, чтобы отпугнуть троллей перед выгоном скота. По датским и шведским народным поверьям, в эту ночь летят на свои обряды ведьмы и демоны, а огни костров мешают им делать остановки и вредить людям.

ЮАР – День солидарности проводится под патронатом власти.

Профсоюзы организуют выставки изделий народного творчества, распродажу товаров ширпотреба по сниженным ценам, представления самодеятельных и профессиональных музыкальных коллективов.

В Сицилии абсолютно все в первомайские дни собирают луговые ромашки, которые, по местным поверьям, приносят счастье.

Таким образом, 1 Мая – прекрасный праздник, который объединяет разные народы. Неважно, какой вариант торжества проводится в стране. В любом случае, это светлый весенний праздник, который приносит массу положительных эмоций.

А прагматичные американцы 1 Мая работают.

ШТРИХИ К ИСТОРИИ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ

История Великой Отечественной войны богата не только горькими поражениями и великими победами советских солдат, но и анекдотами и забавными историями.

Предлагаем небольшую подборку времен прошедшей войны.

Взятие плацдарма

Однажды эскадрилья штурмовиков получила приказ сбросить бомбы на плацдарм, занятый немцами. Зенитки противника стреляли так плотно, что могли вывести из строя все самолеты еще до подлета к цели. Командир пожалел своих подчиненных и нарушил приказ. По его указанию штурмовики сбросили бомбы в лес, который находился около плацдарма, и благополучно вернулись назад.

Разумеется, немецкие части не получили урона и продолжали стойко обороняться. На следующее утро случилось чудо. Наши войска смогли взять плацдарм практически без боя. Оказалось, что в том лесу находился штаб войск противника, и летчики его полностью уничтожили. Начальство искало отличившихся для вручения награды, но того, кто это сделал, так и не нашли. Летчики молчали, так как было доложено, что отбомбились по плацдарму противника согласно приказу.

Подвиг Дмитрия Овчаренко

В 1941 году рядовой Дмитрий Овчаренко удостоился почетного звания «Герой Советского Союза». 13 июля боец вез на подводе в свою роту боеприпасы. Внезапно его окружил немецкий отряд из 50 человек. Овчаренко замешкался, и немцы отобрали у него винтовку. Но боец не растерялся и схватил с телеги топор, которым отрубил голову немецкому офицеру, стоявшему рядом. Затем он схватил с телеги три гранаты и бросил их в солдат, которые успели расслабиться и немного отойти. На месте погибли 20 человек, остальные в ужасе побежали. Овчаренко догнал другого офицера и ему тоже отрубил голову.

Гитлер

В интересные факты о Великой Отечественной войне входит история о Гитлере. Но не о том, который находился в Берлине, а о его однофамильце. Семен Константинович Гитлер был пулеметчиком и отважно проявил себя в боях. В архивах сохранился наградной лист, где так и написано, что Гитлер представлен к медали «За боевые заслуги».

На полях Великой Отечественной сражались также: генерал-майор Красной Армии Борман, красноармеец Геринг, старший техник-лейтенант Гесс – и другие товарищи. Нелегко, наверное, было жить и воевать с такими фамилиями

Таран

Пилот Борис Иванович Ковзан однажды возвращался с боевого задания. Внезапно его атаковали шесть немецких асов. Летчик расстрелял весь боекомплект и получил ранение в голову. Затем он доложил по рации, что покидает машину и открыл фонарь кабины. В последний момент он заметил, что на него несется самолет противника. Борис выровнял свою машину и направил ее на таран. Оба самолета взорвались.

Ковзана спасло то, что он перед тараном откинул фонарь. Летчик без сознания вывалился из кабины, автоматизированный парашют раскрылся, и Борис благополучно приземлился на землю, где его подобрали и отправили в госпиталь.

Ковзан дважды удостаивался почетного звания «Герой Советского Союза».

Наши танки сильнее немецких…

41-й год. Наш КВ-1 заглох на нейтральной полосе. Немцы долго стучали по броне, предлагали экипажу сдаться, но тот отказался. Тогда немцы зацепили КВ (Климент Ворошилов) двумя своими легкими танками, чтобы оттащить наш танк в свое расположение, и там без помех вскрыть. Расчет оказался не совсем верным. Когда они начали буксировку, наш танк завелся (видимо, имел место «запуск с толкача») и потащил немецкие танки в наше расположение.

Немецкие танкисты вынуждены были оставить свои танки, и КВ приволок их к нашим позициям.

На политзанятиях солдат формулирует ответ на вопрос «что такое война»:

– Война – это попытка солдат своими зубами развязать узел, который политики запутали языками.

Как наши радисты обманывали немецких дешифровальщиков

Во время Великой Отечественной у партизанских радистов были простенькие шифры, которые немецкие дешифровальщики кололи на раз-два. И вот кто-то в штабе партизанского движения предложил делать в шифровках орфографические ошибки - типа, «овтамат», «сомалет». Поскольку в словарях таких слов не было, лафа для немцев закончилась.

С топором на немецкий танк

Солдат Иван Павлович Середа в августе 1941 года в районе Даугавпилса готовил обед для красноармейцев. В это время он увидел немецкий танк, двигавшийся в сторону полевой кухни. Будучи вооружён только карабином и топором, Иван Середа укрылся, а танк, подъехав к кухне, остановился, и экипаж стал вылезать из него. В этот момент Иван Середа выскочил из-за кухни и бросился к танку. Экипаж немедленно укрылся в танке, а солдат запрыгнул на броню. Когда танкисты открыли огонь из пулемёта, Иван Середа ударами топора согнул ствол пулемёта, а затем куском брезента закрыл смотровые щели танка. Затем он начал стучать обухом топора по броне, при этом отдавая приказы красноармейцам, которых рядом и не было, забрасывать танк гранатами. Экипаж танка сдался, а Иван под прицелом карабина заставил их связать друг другу руки. Когда подоспели красноармейцы, они увидели связанный экипаж около пустого немецкого танка.

Забрали, всё немцы забрали!

Рассказывает фронтовик:

Хотели купить у поляков самогон и чего-нибудь съестного. У одного из домов мы увидели пожилого пана и, поздоровавшись, начали переговоры:

– Пан, у тебя вутка до пшедання есть? («Есть водка на продажу?»).

– Нема ниц, вшистко герман забрал. («Ничего нет, все немец забрал»).

О чем бы мы ни просили, даже напиться воды - в ответ звучала стандартная фраза. Наконец один из наших произнес:

– А совесть у пана есть?

– Нема ниц, вшистко герман забрал!

Мы встретили этот ответ дружным хохотом.

Казнь для Гитлера

Байка, ходившая в кругу наших бойцов в период окончания войны:

«Поймали советские солдаты Гитлера и предложили простым людям придумать для него казнь пострашнее. Вариантов было множество. А один мудрец предложил взять лом, нагреть его кончик докрасна и воткнуть фюреру в одно место… холодным концом. На вопрос: «Почему холодным?», мудрец ответил: «А чтобы обратно не вытащили…»

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) 02.05.2017 г.
Отпечатано с готового оригинал-макета в типографии ЗАО «Дзержинская типография», Юридический адрес: 606025, г.Дзержинск, пр.Циолковского, 15.

Заказ №1004 от 02.05.2017. 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+