В помощь пенсионеру

Нижний Новгород

ИНТЕРЕСНАЯ ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

№19 (201)

ПОДПИСАТЬСЯ МОЖНО В ЛЮБОМ ОТДЕЛЕНИИ ПОЧТЫ РОССИИ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС 40808

26 мая 2021 г.

Слово редактора

Здравствуйте, мои дорогие читатели!

Вот и закончился наш короткий отпуск, и мы снова с вами. А были мы в Дагестане, объездили всю республику. О самом интересном из нашего путешествия мы напишем в следующем номере. Надеюсь, даже почти уверена, что вам это тоже будет интересно.

А сегодня начну с поздравления библиотекарей. Наша газета сотрудничает с библиотеками, и мы не можем умолчать об этом празднике – **ОБЩЕРОССИЙСКОМ ДНЕ БИБЛИОТЕК (ДНЕ БИБЛИОТЕКАРЯ)**, который отмечается **27 мая**. Книги окружают нас всю жизнь и являются маленькими лучиками большого света знаний. В книгах – целый мир, и это, как никто другой, знаете вы, наши уважаемые библиотекари. С профессиональным праздником вас! Желаем вам счастья и творческих успехов, душевной радости и благодарных читателей. Пусть ваша работа всегда будет увлекательной и захватывающей. Спасибо вам за наши уютные библиотеки и аккуратные книги!

28 мая – **ДЕНЬ ПОГРАНИЧНИКА**. Защитнику границы всё по силам, он знает, как верно действовать и как нести оборону от нападения с любой стороны. Поэтому желаю всегда уверенно держать свои позиции и ни на шаг не отступать от своей цели. И пусть удача во всем помогает.

А **1 июня** двойной праздник – **ДЕНЬ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ** и **ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ РОДИТЕЛЕЙ**. Эти два праздника связаны между собой очень тесно, иначе и быть не может. Дети и родители – семья, одно целое. Пусть наши дети как можно дольше остаются детьми. Беззаботными, веселыми, радостными. Хочется пожелать, чтобы каждый ребенок был здоров и окружен заботой родителей. Пусть небо над головой всегда будет мирным, а каждый новый день – добрым и интересным. А родителям пожелаем терпения, доброты и нежности. Не забывайте, что именно вы в ответе за счастливое и безопасное детство ребятишек!

Когда есть за спиною два крыла,
Лететь по жизни можешь ты спокойно,
За океан душевного тепла
Родители всех благ земных достойны.

Когда сгустятся тучи, тьма вокруг,
И хочется заплакать от бессилья,
Тебе протянет руку кто-то вдруг,
Это они, любимые, родные.

Никто тебя не будет так любить,
Ночей не спать, волнуясь и скучая,
Родителям всем долго-долго жить
И быть здоровыми на веки пожелаю!

А напоследок хочу поздравить своего отца – моряка Северного флота. Свой день рождения Северный флот отмечает **1 июня**.

Служить на Севере – нелегкая задача,
Труд моряка – тяжелый труд.
Нужны смекалка, смелость и удача –
Они всегда к успеху приведут!

С праздником тебя, папа! У тебя есть и смекалка, и смелость, и удача, и успех. Так что пожелаю тебе семь футов под килем в жизненном русле!

И, как всегда, напоминаю наши адреса для писем:

- ***почтовый адрес: 603093, г.Нижний Новгород, ул. Деловая, дом 19, офис 9, редакция газеты;***
- ***электронный адрес: olg3160@yandex.ru.***

Главный редактор
Ольга Панкова

ЗНАМЕНАТЕЛЬНЫЕ ДАТЫ С 27 МАЯ ПО 2 ИЮНЯ

27 мая

- Общероссийский день библиотек (День библиотекаря);
- Международный день рассеянного склероза;
- День смелых решений.

28 мая

- День пограничника;
- День сварщика;
- День рождения майонеза;
- День брюнеток.

29 мая

- День ветеранов таможенной службы;
- День военного автомобилиста;
- Международный день миротворцев ООН;
- День гадания на ромашках;
- День скрепки.

30 мая

- День химика;
- Международный день феминизма;
- Всемирный день борьбы против астмы и аллергии;
- День окрошки;
- День поливания цветов;
- День памяти Жанны д'Арк.

31 мая

- День российской адвокатуры;
- Всемирный день без табака;
- Всемирный день блондинок;

- Всемирный день борьбы с неравенством;
- День рождения велосипедного спорта;
- День защиты слуха;
- День дырок от бублика;
- День миндального печенья.

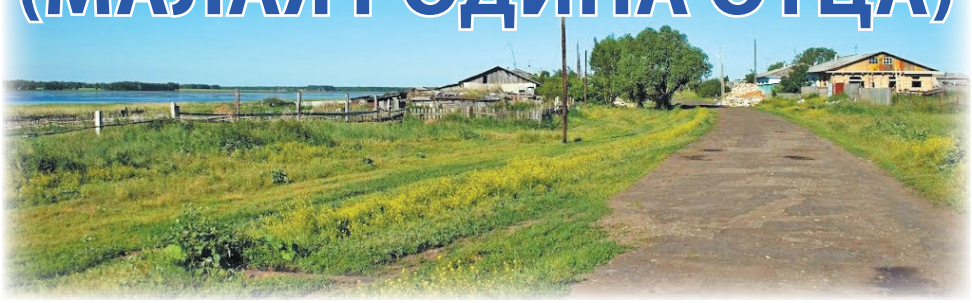
1 июня

- День Северного флота ВМФ России;
- День военно-транспортной авиации ВКС РФ;
- День создания правительственной связи СССР;
- Международный день защиты детей;
- Международный день настольных игр;
- Всемирный день родителей;
- Всемирный день молока.

2 июня

- Международный день бега;
- День спутникового мониторинга и навигации;
- День здорового питания и отказа от излишеств в еде;
- День запуска бумажных змеев и самолетиков;
- День портных.

ДЕРЕВНЯ «ОСТРОВНАЯ» (МАЛАЯ РОДИНА ОТЦА)



Живу я в Нижнем пятьдесят второй год, но ни в одном городе, где я бывал, не встретил фамилию «Чередов», как это бывает с распространенными фамилиями – Иванов, Петров и другие. И все же в 1980 году в штабе Московского Округа ПВО я встретил прапорщика Чередова Александра. На мое удивление он ответил: «В нашей Омской области Чередовы – однофамильцы хоть пруд пруди…»

В 1726 году недалеко от озера «Островное» была основана деревня «Островная» Тюкалинского района Омской области.

В 1763 году к жителям деревни подселилась семья Чередовых состоявшая из шести мужчин и одиннадцати женщин…

Историей своей малой родины Иван Михеевич Чередов шел давно и углубленно…

Родился он в этой деревне 30 мая 1919 года. Рано остался без отца. С 12 лет пошел работать в колхоз.

Учился в школе колхозной молодежи.

1946 году заочно закончил с отличием Омский Педагогический институт.

32 года отдал воспитанию и обучению детей в школе, продолжая учиться.Получил звания Профессор и Доктора наук, оставив шлейф научных работ…

Умер Чередов Иван Михеевич 26 августа 2002 года.

Декрет о Земле дал молодому государству – Союзу Советских Социалистических Республик свои «плоды».

Раскулачили и деревню Островная. В книге «Крестьянская Галгофа, Омская Губерния» перечислены все раскулаченные деревни. В этом списке и мои родственники: прадед Чередов Иван Иванович, дед Чередов Кирилл Иванович, его жена Анна Парамоновна Чередова (Терлеева) (родилась в 1880г., умерла в 1933г.) и их дети Чередов Никифор Кириллович (1910 г.р., погиб на фронте под Ленинградом в 1942 году), Чередов Тимофей Кириллович (родился 16.04.1915г., умер 23.03.1992г.), Чередова Екатерина Кирилловна (родилась 8.12.1919г. умерла 22.07.1991г.), Чередов Василий Кириллович (мой отец, родился 8.03.1923г., умер 9.08.1985г.), Чередова Ираида Кирилловна (родилась 18.08.1923г., умерла 23.11.2001г).

1930 год был годом неоправданно оскорбительным и жестоким со стороны государства ко многим семьям, и к нашей тоже.

Деда Кирилла Ивановича отправили на лесоповал. Там его придавило насмерть дерево…

Бабушка, узнав о гибели мужа, отправилась к месту трагедии, взяв с собой младших детей Василия и Ираиду. По дороге простудилась и вскоре умерла от чахотки.

Василия и Ираиду в 1933 году сдали в детский дом…

В 1937 году брат Никифор забрал из детского дома Василия в свою семью и устроил в неполную среднюю школу.

15 июня 1939 года Василий, получив семилетнее образование, уехал в Ленинград поступать в Нахимовское училище.

В приемной комиссии юноше 18-ти лет в модном для того времени белом костюме и белых туфлях ответили: «Тебе, мальчик, нужно еще подрасти».

Тогда-то он и уехал в город Фергану договорившись с машинистами поработать кочегаром на поезде.

Получив возможность бесплатно доехать до заветного финиша, Василий приобрел опыт не только кочегара на поезде, но и костюм черно-угольного цвета…

P.S. Семья Чередовых из семи человек была репрессирована и выслана на спец.поселение в Нарынский край в 1930 году. И лишь через 90 с лишним лет, 11 мая 2011 года указом внутренних дел Омской области была реабилитирована и включена в книгу памяти репрессированных крестьян Омской области, книга первая.

***

Спасибо Вам, Панковы Ольга Викторовна и Валерий Викторович.

Однажды взявшись за перо,
Львицей будете едва ли,
Гуманность вам нести дано
Агитнадежду сеять стали.
Спасибо вам за светлый труд,
В нем мысли добрые растут…

26.04.2021
Виктор Чередов

Виктор Васильков

ПИСЬМО ОТ НОСТАЛЬГИИ

Мне послание, поверьте,
Вдруг прислала Ностальгия.
Адрес детства на конверте,
Буквы милые такие.

Строчки ровные чернилом,
Без ошибок написала.
Где легонько, где с нажимом
О себе все рассказала.

Написала, что скучаешь,
О былом тоскуешь больше.
Да меня все поджидаешь
У моих березок в роще.

И о том, что в нашем доме,
Уж давно не видно света.
Не живет никто там кроме
Птичьих шорохов и ветра.

Что зимой дороги напрочь
Замела метель шальная,
И укрылась снегом на ночь
Моя улица родная.

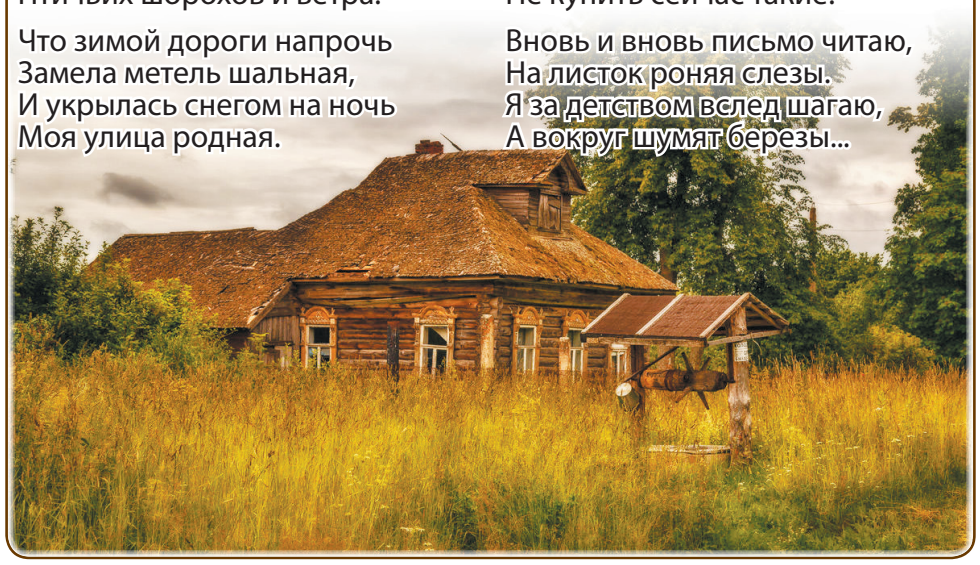
Пишешь ты, что не забыла
О любви за партой рядом.
Как я ей записки было
Написал уж в классе пятом.

Ты мне пишешь, что убого
Стала выглядеть округа.
Не бежит давно дорога
Вдоль речушки, мимо луга.

Где стояла наша школа,
Там теперь шумят деревья.
Навсегда она умолкла,
Будто скрылась в подземелье.

Мне послание, поверьте,
Вдруг прислала Ностальгия.
Штамп советский на конверте,
Не купить сейчас такие.

Вновь и вновь письмо читаю,
На листок роняя слезы.
Я за детством вслед шагаю,
А вокруг шумят березы...



(Продолжение, начало в номере 18 (200) от 12.05.2021.)

УСВАИВАЕМОСТЬ ВИТАМИНА B12 С ДРУГИМИ ПРОДУКТАМИ

Продукты с высоким содержанием витамина B12 полезно употреблять с черным перцем. Пиперин – вещество, содержащееся в перце – помогает организму усвоить B12. Как правило, речь идет о мясных и рыбных блюдах.

Исследования показывают, что потребление правильного соотношения фолиевой кислоты и B12 может улучшить здоровье, укрепить сердце и снизить риск развития болезни Альцгеймера; однако, если кислоты слишком много, это может помешать поглощению B12 и наоборот. Таким образом, поддержание оптимального количества каждого из них является единственным способом предотвратить возникновение дефицита. Фолиевой кислотой богаты листовая зелень, фасоль и брокколи, а B12 встречается в основном в продуктах животного происхождения, таких как рыба, органическое и постное мясо, молочные продукты и яйца. Попробуйте их сочетать!

НАТУРАЛЬНЫЙ B12 ИЛИ ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ?

Как и любой другой витамин, B12 лучше всего получать из натуральных источников. Существуют исследования о том, что синтетические пищевые добавки могут принести вред организму. К тому же, только врач может определить точное количество того или иного вещества, необходимого для здоровья и хорошего самочувствия. Тем не менее, в некоторых случаях без синтетических витаминов не обойтись. В диетических добавках витамин B12 обычно присутствует в виде цианокобаламина, формы, которую организм легко превращает в активные формы метилкобаламина и 5-дезоксиаденозилкобаламина. Диетические добавки могут также содержать метилкобаламин и другие формы витамина B12. Существующие доказательства не показывают никаких различий между формами в отношении поглощения или биодоступности. Однако способность организма поглощать витамин B12 из пищевых добавок в значительной степени ограничивается способностью внутреннего фактора. Например, только около 10 мкг из 500 мкг пероральной добавки фактически поглощается здоровыми людьми.

О дополнительном потреблении витамина B12 особенно нужно задуматься вегетерианцам. Дефицит B12 среди вегетарианцев зависит в основном от типа диеты, которой они придерживаются. Некоторые продукты из зерновых культур, обогащенные B12, являются хорошим источником витамина и часто содержат более 3 мкг B12 на каждые 100 грамм. Кроме того, некоторые марки пищевых дрожжей и хлопьев обогащены витамином B12. Разнообразные соевые продукты, включая соевое молоко, тофу и заменители мяса, также содержат синтетический B12. Важно смотреть на состав продукта, поскольку не все они обогащены B12, а количество витамина может варьироваться.

Более высокие дозы витамина, вероятно, понадобятся людям, которые уже испытывают дефицит.

Преимущества витамина B12 для здоровья:

- Возможный превентивный эффект от раковых заболеваний: дефицит витамина приводит к проблемам с метаболизмом фолиевой кислоты. В результате, ДНК не может должным образом воспроизводиться и получает повреждения. Эксперты считают, что поврежденная ДНК может непосредственно способствовать образованию рака. Добавка витамина B12 в рацион наряду с фолиевой кислотой исследуется как способ помочь предотвратить и даже лечить определенные виды рака.
- Способствует здоровью мозга: было замечено, что низкий уровень витамина B12 увеличивает риск развития болезни Альцгеймера у пожилых мужчин и женщин. B12 помогает поддерживать низкий уровень гомоцистеина, который может играть роль в развитии болезни Альцгеймера. Он также важен для концентрации внимания, может помочь уменьшить симптомы СДВГ и плохую память.
- Может предотвратить депрессию: многочисленные исследования продемонстрировали корреляцию между депрессией и дефицитом витамина B12. Данный витамин необходим для синтеза нейротрансмиттера, связанного с регуляцией настроения.
- Профилактика анемии и здоровое кроветворение: витамин B12 необходим для здорового производства эритроцитов, нормальных по размеру и зрелости. Незрелые, а также неподходящие по размеру красные кровяные тельца могут привести к более низкому уровню кислорода в крови, общим симптомам слабости и истощения.
- Поддержание оптимального уровня энергии: как один из витаминов B группы, витамин B12 помогает превращать белки, жиры и углеводы в «топливо» для нашего организма. Без него люди часто испытывают хроническую усталость. Витамин B12 также необходим для передачи сигналов нейротрансмиттера, который помогает мышцам сжиматься и поддерживает уровень энергии в течение дня.

Витамин B12 в лекарственной форме может назначаться в таких случаях:

- При наследственном дефиците витамина (болезнь Иммерслуда-Грасбека). Назначается в виде инъекций, сначала в течение 10 дней, а потом на протяжении всей жизни раз в месяц. Такая терапия эффективна для людей с нарушением абсорбции витамина;
- При злокачественной анемии. Как правило, в виде инъекций, пероральных или назальных препаратов;
- При дефиците витамина B12;
- При отравлении цианидом;
- При высоком уровне гомоцистеина в крови. Принимается в сочетании с фолиевой кислотой и витамином B6;
- При возрастном заболевании глаз, называемом возрастной макулярной дегенерацией;
- При поражении кожи опоясывающим лишаем. Кроме снятия кожных симптомов, витамин B12 также, возможно, снимает боль и зуд при данном заболевании;
- При периферической нейропатии.

В современной медицине наиболее распространены три синтетические формы витамина B12 – цианокобаламин, гидроксокобаламин, кобабмамид. Первый применяется в виде внутривенных, внутримышечных, подкожных или интралюмбальных инъекций, а также в виде таблеток. Гидроксокобаламин можно вводить только под кожу или в мышцы. Кобамамид применяется путем уколов в вену или в мышцы, или принимается перорально. Он является наиболее быстродействующим из трех видов. Кроме этого, данные препараты существуют в виде порошков или готовых растворов. И, без сомнения, витамин B12 часто входит в состав мультивитаминных препаратов.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИТАМИНА B12 В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

Народная медицина, в первую очередь, советует принимать продукты, богатые витамином B12 при анемии, слабости, чувстве хронической усталости. Такими продуктами являются мясо, кисломолочные продукты, печень.

Существует мнение, что витамин B12 может иметь положительное действие при псориазе и экземе. Поэтому, народные врачи советуют использовать мази и кремы, в состав которых входит B12, наружно и в виде курсов лечения.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИТАМИНА B12 В КОСМЕТОЛОГИИ

Считается, что витамин B12 благотворно влияет на состояние волос. Применяя цианокобаламин наружно, вы можете придать красивый блеск и силу вашим волосам. Для этого советуют использовать аптечный витамин B12 в ампулах, добавляя его в маски – как натуральные (на основе масел и натуральных продуктов), так и покупные. ***Например, пользу шевелюре принесут следующие маски:***

- Маска, в составе которой содержатся витамины B2, B6, B12 (из ампул), масло миндаля и масло лопуха (по столовой ложке), 1 сырое куриное яйцо. Все ингредиенты смешиваются и наносятся на волосы на 5-10 минут;
- Смесь витамина B12 (1 ампула) и 2 столовых ложек красного перца. С такой маской нужно быть чрезвычайно осторожным и наносить ее только на корни волос. Она укрепит корни и ускорит рост волос. Держать ее нужно не дольше 15 минут;
- Маска с витамином B12 из ампулы, чайной ложкой касторового масла, чайной ложкой жидкого меда и 1 сырым куриным желтком. Данную маску можно смывать через час после нанесения;

Положительный эффект от витамина B12 наблюдается при его применении на кожу. Считается, что он помогает разгладить первые морщинки, придать коже тонус, обновить ее клетки и защитить от вредного влияния внешней среды. Косметологи советуют использовать аптечный витамин B12 из ампулы, смешивая его с жирной основой – будь то масло, сметана или вазелин. Эффективной омолаживающей маской является маска из жидкого меда, сметаны, куриного яйца, эфирного масла лимона, с добавлением витамина B12 и сока алоэ вера. Такая маска наносится на лицо на 15 минут, 3-4 раза в неделю. В целом, витамин B12 для кожи хорошо сочетается с косметическими маслами и витамином A. Тем не менее, перед применением любого косметического вещества стоит провести тест на наличие аллергии или нежелательной реакции кожи.

ВАЖНО:

- Получить витамин можно только из продуктов животного происхождения, искусственно обогащенных продуктов или пищевых добавок.
- Дефицит витамина B12 может развиться достаточно быстро.

Некоторые лекарства могут влиять на уровень витамина B12 в организме. Такими препаратами являются:

- Препараты, использующиеся для лечения язвы желудка и рефлюкса, они могут препятствовать всасыванию B12, замедляя высвобождение желудочной кислоты;
- Метформин, который используется для лечения диабета.

Если вы принимаете эти или любые другие препараты на регулярной основе, необходимо проконсультироваться с лечащим врачом по поводу их влияния на уровень витаминов и минералов в вашем организме.

В РОССИИ ПЛАНИРУЮТ ВЫДАВАТЬ ПЕНСИИ И ЗАРПЛАТЫ ЦИФРОВЫМИ РУБЛЯМИ – ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ И ЕСТЬ ЛИ РИСК?

В конце 2020 года глава ЦБ Эльвира Набиуллина высказалась по поводу введения в России цифрового рубля, особо отметив, что в цифровых рублях можно будет получать пенсии. Тогда эта новость особо не обсуждалась, тем более глава ЦБ уточнила, что пока решение по поводу введения цифрового рубля окончательно не принято. Но это было в декабре 2020 года. Сейчас уже известно, что цифровому рублю в России быть и Банк России уже определился с его форматом, а тестирование проекта начнется в 2022 году. При этом эксперты снова заговорили о возможности получать пенсии и зарплаты в цифровых рублях. Кто-то скептически относится к этой идее, а кто-то, наоборот, считает, что это будет удобный и безопасный способ хранить свои сбережения.

Но что такое цифровой рубль и чем он отличается от обычного? Еще нужно разобраться, особенно пенсионерам.

Что будет представлять собой цифровой рубль

На сегодняшний день у нас в стране есть два вида нашей валюты: наличные деньги и безналичные. Главное отличие в том, что наличные деньги находятся при нас, а безналичные лежат на счете в банке. Сейчас можно вообще не использовать наличные деньги, получая средства на карту и сразу расплачиваясь ею в магазинах, интернете и т. п.

С 2022 года планируется запустить третий вид российской валюты – цифровой рубль. Сотрудники Банка России говорят, что его можно использовать точно так же: получать зарплату и пенсии, рассчитываться в магазинах, переводить другим людям. Возникает вопрос: какой в этом смысл и чем он будет отличаться от уже известных видов?

На официальном сайте ЦБ РФ указано, что:

Цифровой рубль – дополнительная форма российской национальной валюты, которая будет эмитироваться Банком России в цифровом виде. Цифровой рубль сочетает в себе свойства наличных и безналичных рублей.

Фактически это новый формат денег. Выпускать и хранить деньги будет исключительно Центральный Банк РФ, именно в ЦБ и будут регистрироваться кошельки граждан. Доступ же к этим кошелькам граждане смогут получать через обычные банки. Важно отметить, что появится возможность получить доступ к кошельку в режиме офлайн, когда отсутствует интернет. На сайте ЦБ РФ указано, что переводы с использованием цифрового рубля станут быстрее и безопаснее.

Главные отличия от безналичного рубля

Из отличий можно выделить следующие нюансы.

Во-первых, счетов в банке может быть очень много, а кошелек для цифрового рубля будет всего один и находиться он будет только в ЦБ РФ. Таким образом, можно выбрать только банк, через который оформляется доступ к этому кошельку.

Во-вторых, при банкротстве банка есть риск потерять деньги со счетов, а вот цифровых рублей это никак не коснется, поскольку храниться они будут в ЦБ РФ. Банки станут лишь посредниками. И если банк обанкротился, то можно будет спокойно обратиться в другой банк и получить новый доступ к своему кошельку – на цифровые рубли это никак не повлияет.

В-третьих, у цифровых рублей может быть новое свойство: определенное значение. Например, могут начисляться цифровые рубли, которые можно потратить лишь на конкретные цели (оплата командировочных расходов, услуг ЖКХ и т.п.), такие рубли нельзя будет обналичить и потратить на иные цели.

В-четвертых, контроль над денежным оборотом станет заметно проще. Поскольку движение цифровых рублей будет происходить через единую платформу ЦБ РФ, то контролировать их будет очень просто. Видимо это и есть основная цель государства.

Личное мнение

Я считаю заявления по поводу выплаты пенсий и иных платежей цифровыми рублями преждевременными. Для многих это очень сложно, ведь мы даже не знаем, как это будет работать. В любом случае никаких заявлений по поводу обязательности не звучит (и надеюсь, в будущем не будет), и у людей появится выбор, какой способ получения денег использовать. Может, кому-то будет удобнее пользоваться цифровыми рублями, но наличные и безналичные рубли более привычны и понятнее, особенно для пенсионеров.

А вот когда новый проект цифрового рубля заработает и себя зарекомендует, тогда можно будет сравнивать. Пока это очень похоже на очередной способ ужесточения контроля над деньгами граждан.

ГОСДУМА ПРИНЯЛА В ПЕРВОМ ЧТЕНИИ ЗАКОНОПРОЕКТ, КОТОРЫЙ «ПОСТАВИТ НА МЕСТО» УК И ТСЖ

Депутатами Госдумы принят в первом чтении законопроект, который «поставит на место» управляющие компании, ТСЖ и жилищные кооперативы. Целью документа является окончательный запрет управляющим компаниям на привлечение коллекторов для «выбивания» с граждан долгов по коммунальным платежам.

Закон о запрете работы коллекторов с задолженностями граждан по оплате ЖКУ уже был принят ранее. Тем не менее, управляющие компании обходили его и продолжали работать с коллекторами по агентской схеме.

Новый законопроект обойти таким образом уже не получится.

«Прямой запрет на заключение управляющими компаниями посреднических договоров с коллекторами имеет важнейшее социальное значение», – утверждают авторы документа.

ПОЛИЦИЯ ЗАДЕРЖАЛА МОШЕННИКОВ, ВЫДАВАВШИХ СЕБЯ ЗА СОТРУДНИКОВ СУДА

От лица арбитражного суда злоумышленники предлагали россиянам получить компенсацию за медицинские услуги и покупку лекарств. Колл-центр в столичном офисе работал на протяжении нескольких лет, а выручка мошенников исчислялась миллионами.

Сотрудники МВД при поддержке Росгвардии задержали в Москве 16 человек, которых подозревают в крупном мошенничестве (ч.3 ст. 159 УК). Как полагает следствие, они представлялись сотрудниками арбитражного суда или Центробанка и выманивали деньги у пенсионеров. Об операции сообщили 20 мая «Ведомости» со ссылкой на компанию Group-IB, которая помогла вычислить задержанных.

Как полагает следствие, преступная группа действовала на протяжении нескольких лет в разных регионах страны. От их действий пострадали не менее 50 человек. Злоумышленники от лица суда или Банка России предлагали пожилым гражданам получить компенсацию в размере 15% от купленных ранее лекарств или оплаченных медицинских услуг. Но для этого якобы необходимо было уплатить пошлину или налог с «возвращаемой» суммы.

В среднем мошенники получали от 50 000 руб. до 1 млн руб. и выводили эти средства через систему мгновенных денежных переводов.

При этом злоумышленники могли сообщить жертвам данные об их покупках и медицинских тратах. Эту информацию они брали из «утечек» аптек и медучреждений, полагает следствие.

«Колл-центр» располагался не в колонии, как это часто бывает в таких случаях, а в московском офисе. Из 16 задержанных семеро занимались обзвоном потенциальных жертв, а остальные – выводом полученных средств.

Семи предполагаемым участникам группы уже предъявили обвинения.

Ранее о звонках мошенников, которые от имени суда, Счетной палаты или ЦБ предлагают гражданам получить якобы причитающуюся им компенсацию, предупреждал Мосгорсуд.

МОГИЛЬНЫЙ БЕСПРЕДЕЛ

Буквально несколько дней назад в Новосибирске состоялись соревнования по скоростной копке могил. Названо было это действо как Первый Всероссийский чемпионат по скоростному копанию могил «Могильный беспредел».

«Беспредел» состоялся в рамках выставки «Некрополь – Сибирь 2021» и был призван повысить престиж профессии копщика или официальным «тарифно-квалификационным языком» – земплекопа. В основном действующим работникам ритуальных служб из разных регионов России предстояло выкопать яму 200 см в длину, 80 см в ширину и 160 см в глубину.

Безусловно, как можно быстрее и качественнее. Победители из Омска смогли выполнить задачу по копке могилы за 38 минут, получив денежный приз в 30 тысяч рублей.

В конкурсе было три «дисциплины»: копка могил на скорость, битва флористов, демонстрация мастерства бригад сопровождения.

Участники соревнований сошлись во мнении, что подобные конкурсы нужно сделать регулярными:

После успешных соревнований были анонсированы новые состязания – скоростной забег с гробами. Объявлена и цель новых «стартов» «популяризировать ритуальный бизнес как чистый и светлый».

Древние греки недаром говорили, что последний и высший дар богов человеку – чувство меры. С идеями в нашем государстве, видимо, проблем нет, но вот с идеологией проблемы.

САМСА

Ингредиенты:

Тесто: Вода – 200 мл; соль – 1 ч. л.; яйцо куриное – 1 шт; мука пшеничная / мука – 500 г.

Начинка: мясо (у меня говядина) – 500 г; жир (говяжий жир) – 100 г; лук репчатый – 500 г; соль – по вкусу; перец черный – по вкусу; паприка сладкая – по вкусу; зира – по вкусу; кориандр – по вкусу.

Смазка: Масло сливочное (растопить) – 200 г; желток яичный – 1 шт.

Мясо и жир порежьте мелко кубиками (чтобы мясо легче резалось, подморозьте его слегка) Или измельчите мясорубкой. Как вам удобно. Я порезала, мне так вкуснее. Посолите, поперчите и добавьте любимые специи и перемешайте. Отправляем в холодильник на 2 часа. Наливаем в миску воду. Добавляем соль, яйцо и перемешиваем. Затем добавляем муку и замешиваем тесто. Убираем в холодильник на 30 минут. Тесто разделить на 2 части и накрываем пленкой и оставляем еще на 10 минут. Берем часть теста, раскатываем его в тонкий пласт. Смазываем растопленным, но не горячим сливочным маслом. Затем на него выкладываем следующее раскатанное тесто и сверху смазываем сливочным маслом и скатаем тесто очень плотно в рулет и отправляем в холодильник на час или в морозильник на 20-30 минут. К мясу добавляем мелко нарезанный лук и перемешиваем. Достаем слоеное тесто, разрезаем его на равные кусочки. Раскатываем в лепешку, выкладываем начинку и формируем самсу. Выкладывайте самсушки на застеленный пергаментом противень. Смажьте самсу желтком. Выпекайте в заранее разогретой до 200°С духовке в течение 35-40минут до зарумянивания самсы. Учитывайте, что духовки у всех разные. Температура и время приготовления могут отличаться от указанных в рецепте. Исключительно вкусная, сытная и пушистая самса получилась у меня по этому рецепту. Начинка сочная и ароматная, лук полностью приготовился. Особенно хороша такая самса горячей.

СУПЕР БЫСТРЫЙ УЖИН

Ингредиенты на 6 порций: Макаронные изделия – 900 г; творог – 450 г; сыр твердый (мягкий) – 300 г; лук зеленый – 1 пуч.; масло сливочное – 100 г; соль – по вкусу.

Варим макароны в большом количестве воды. Откидывает на дуршлаг. Творог слегка присаливаем. В горячие макароны добавляем щедро сливочное масло, творог, перемешиваем и пробуем на соль. Блюдо должно быть чуточку соленее, чем вы обычно едите. Пока творог прогревается и тает, трем на терке сыр и готовим перья лука. Блюдо подается с луком обязательно, можно его просто нарезать.

ТЕФТЕЛИ В СЛИВКАХ

Ингредиенты: Фарш мясной – 500 г; рис (уже готовый) – 50 г; соль – по вкусу; порошок чесночный – 1 ч. л.; перец черный – по вкусу; паприка сладкая – 1 ч. л.; специи (прованские травы) – 1 ч. л.; сливки (жирность любая) – 200 мл; сметана (жирность любая) – 3 ст. л.; вода – 100 мл; шпинат – 100 г; лук репчатый – 2 шт; масло растительное – 1 ст. л.

Готовим фарш: пропускаем через мясорубку мясо (у меня свинина). К фаршу добавляем пропущенный через мясорубку репчатый лук, отварной рис, соль, перец по вкусу. Формируем тефтельки. Обжариваем тефтели на растительном масле с двух сторон. Готовим заливку: сливки (у меня 33% жирности) соединяем со сметаной, водой, прованскими травами, сушеным чесноком, паприкой, перцем, солим по вкусу. Заливаем тефтели сливочной заливкой, накрываем крышкой и тушим на слабом огне примерно 15 минут. За 2-3 минуты до готовности добавляем свежий или замороженный шпинат, тушим еще 2-3 мин. и тефтели готовы.

КОКУРКИ НА СМЕТАНЕ

Кокурки – это старинное северо-русское блюдо. В общем-то, не то, чтобы блюдо, просто бездрожжевой хлебец, запеченный с вареным яйцом. В старину кокурки готовили в дорогу – просто и сытно. А главное удобно – чистить яйца не нужно, они не побьются. Тесто может быть любым, но традиционно на сметане – у меня ржаное. Очень вкусно с соленым огурчиком.

Ингредиенты: Сметана (лучше жирная) – 200 г; мука ржаная (сколько возьмет); соль – 1 ч. л.; яйцо куриное (вареное) – 6 шт.

Из сметаны, муки и соли замешиваем довольно крутое тесто. Раскатываем небольшие тонкие лепешечки. И заворачиваем в них яйцо, плотно его запечатывая. Выпекаем кокурки на смазанном жиром противне до готовности. Они получаются вкусные, долго хранятся и не черствеют. Как вариант яйцо можно завернуть в колбаску, а потом в тесто.

ЗАКУСКА ИЗ МОЛОДЫХ КАБАЧКОВ

Ингредиенты: Кабачок – 0,5 кг; лимон – 0,5 шт; чеснок – 3 зуб.; мед – 0,5 ч. л.; соль – 1 ст. л.; масло растительное – 80 мл.

Рецепт на 0,5 кг маленьких кабачков. У кабачков срезаем хвостики и соскабливаем ножом шкурку. Именно соскабливаем, как стружку. Промываем. Кипятим 1 л воды, добавляем 0,5 ст.л. соли и опускаем туда кабачки. Варим 5 мин после закипания. Через 5 минут сливаем воду и, чтобы остановить процесс варки, заливаем в кастрюлю ледяную воду. Выдавливаем из половины лимона сок. Измельчаем чеснок с 1 ч. л. соли. Готовим заливку-маринад: смешиваем сок лимона, чеснок, мед и оливковое масло. Мед можно заменить сахаром. В емкость, удобную для хранения в холодильнике, кладем кабачки и заливаем маринадом. Накрываем крышкой и убираем в холодильник не менее, чем на 6 часов. При подаче посыпаем укропом.

ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ

Ингредиенты: Творог – 250 г; яйцо куриное – 1 шт; сахар – 2 ч.л.; мука пшеничная / мука – 3 ст. л.; соль.

В мисочку выкладываем творог. Вбиваем яйцо, присаливаем, добавляем сахар. Добавляем 3 ложки муки и хорошо вымешиваем. Ставим кастрюльку на огонь, воды должно быть немного, варить нам их от силы 5 минут, не выкипит. На присыпанной досочке раскатываем колбаску из теста (я беру половину, потом еще половину), нарезаем кусочками и каждый кусочек скатываем в шарик. Вода закипела – добавляем туда половину ложки сахара, и соли на кончике ложки. Кидаем варенички. Закипели, всплыли – через 5 минут готово. Можно добавить маслица, или кушать со сметаной, или с вареньем... кто как любит.

ШУКЕТЫ С СЫРОМ

Ингредиенты: Вода – 60 мл; молоко – 60 мл; мука пшеничная/ мука – 100 г; масло сливочное – 100 г; сыр голландский (или другой по вашему вкусу) – 100 г; яйцо куриное (если большие – 2) – 3 шт; соль (количество соли зависит от Вашего вкуса и солености сыра) – 1 ч. л.

Сыр натереть на крупной терке. Духовку разогреть до 220°С. Смешать в кастрюльке воду, молоко, масло и соль, довести до кипения. Уменьшить огонь и засыпать всю муку. Не снимая с огня, замешиваем тесто. Должна получиться однородная масса.

Снимаем с огня и по одному добавляем яйца. Только когда одно яйцо полностью вмешивается, добавляем следующее. Затем добавляем и вмешиваем тертый сыр.

Противень застилаем бумагой для выпечки. Выкладываем тесто ложкой, оставляя между шукетами расстояние не менее 5 см (они будут расти). Ставим противень в духовку и немедленно уменьшаем её температуру до 190°С. Выпекаем 25-30 минут. Они должны подняться и подрумяниться. Духовку во время выпечки не открывать ни в коем случае, пока шукетики не будут хорошо подрумяненными – иначе опадут. Я для надежности оставляю их остывать в выключенной духовке. Вкусно в немного теплом виде.

Приятного аппетита!

Маргарита Балашова

Вячеслав Михайлович Сизов-Зайрайский, ветеран Горьковского автозавода, Заслуженный автозаводец

ЛЕНИНСКИЙ РАЙОН

Ленинский район – многих малая Родина!
Ленинский район – наш семейный очаг!
Лучшие годы здесь прожиты, пройдены!
Дай, Бог, счастья для наших внучат, правнучат!

Тебя благословил на жизнь город Горький,
О тебе пролетарий великий писал!
Ты не похож был тогда на задворки,
Повсюду заводов росли корпуса!

Сердце щемит сейчас боль и обида,
Нет Станкозавода, «РУМО» и других!
Но верится, Россия из кризиса выйдет,
И Волга с Окою возвысят свой стих!

Скромный район пролетарский, рабочий
Стремится рынка стихию сейчас обуздать!
Давно на виду он, а не на обочине,
Проспект Ленина нынче ему под стать!

Через «Дубки» и бульвар Заречный
Просто встретиться с нашей Окой!
Район расправляет рабочие плечи,
Люди района – его фонд золотой!

В 35-ом году грозового столетья
Ты с именем Ленина встал в общий строй!
Нынче суждено нам, район, с тобою встретить
Восемьсот летний юбилей городской!

«ДУБКИ»

Легкие района Ленинского получили
Средства с щедрой городской руки!
Сначала «Дубки» своих людей лечили,
Теперь люди лечат свои «Дубки»!

Словно воины дубы в шеренгу встали,
Излучают людям силу и озон!
На площадках детских смех хрустальный,
В кустах пташек певчих перезвон!

Отвоеван парк у бизнеса народом,
С Божьей помощью мы вышли из борьбы!
Берендеев лес, идиллия природы,
Растут даже ягоды, грибы!

Приглашает парк в тиши зеленой
Людям головы и души подлечить!
От ковида подышать озоном!
Обрести спокойствия ключи!

Есть спортивные площадки и дорожки,
Приходите бегуны и ходоки!
Пусть благоухают в парке рощи!
Берегите, люди, легкие-дубки!

Калинина Валентина Перфильевна, 23.07.1945 года рождения, ветеран труда; г. Нижний Новгород

МОЙ ЛЮБИМЫЙ ГОРОД!

Ока и Волга – две реки сестры,
Обнявшись, вместе потекли,
Лаская город наш родной,
Правый берег умывая,
Где был заложен первый камень
Нижегородского Кремля,
Где Минин и Пожарский
Призвали весь народ
Освободить страну родную
От ненавистных нам врагов,
И с давних тех времен
Наш город расцветает,
В нем строятся дома, мосты, метро...
Мы любим город свой,
Он так уютен и прекрасен,
И Гимн ему народ поет!

Курдина Альбина, Кстовский район

Посвящается Н.Н. Добронравову и А.Н. Пахмутовой

Жизнь как песня, а песня как жизнь,
Свет от вас никогда не погаснет,
Этот чистый и добрый родник
Верю я, никогда не иссякнет.

В ваших песнях всегда чудотворный напев,
Помнит их Беловежская Пуща,
И спасённые зубры вам шлют свой привет,
С вами жизнь и светлее и лучше.

Мы, под слёзы притихших людей,
С олимпийскою сказкой прощались,
Не забыть этих памятных дней –
Навсегда они в сердце остались.

Ваши песни, понятные всем,
Как Гагарин весь мир облетели,
Не одно поколенье людей
Знали их, и любили, и пели.

И историю наших побед
Пусть потомки по ним изучают
И надолго запомнят наш век,
Когда все было только в начале.

МАЙСКОЕ ЧУДО

Этот день лишь один раз в году,
Как волшебная сказка бывает:
На березах зеленый ажур
Новорожденных листьев сияет.

Каждый раз, как на это гляжу,
Мое сердце опять замирает,
Я потом целый год его жду,
Это чудо в душе сберегая.

Так немного на нашем веку
Нас таких майских дней ожидает,
Их всего за минуту одну,
Ну, быть может, за две сосчитаешь.

Крисламова Тамара Валентиновна, г. Арзамас

БЕРЕЗЫ, РОДНЫЕ БЕРЕЗЫ

Березы, родные березы,
В России вы много веков.
Вы помните матери слезы,
В окопах погибших сынов.

Как в гром, в роковую годину
Под страшные взрывы гранат,
К земле приклоняясь от мины,
От пули спасали солдат.

Подруги в войну фронтовые,
Свидетели горя и бед,
Вы вместе с Державной Россией
Встречали и много побед.

И ранней весенней порою
Внимали влюбленных слова.
И им вы шептали весною,
Что их повенчала война.

Вас помнят родные березы,
Ни с чем не сравню никогда.
Пусть снятся зимою вам грозы,
Мой край украшайте всегда!

Березы, родные березы,
Божественные дерева.
Вам тайну души приоткрою:
С рожденья любовь вы моя.

Калинина Валентина Перфильевна, 23.07.1945 года рождения, ветеран труда; г. Нижний Новгород

УКРАИНА И РОССИЯ

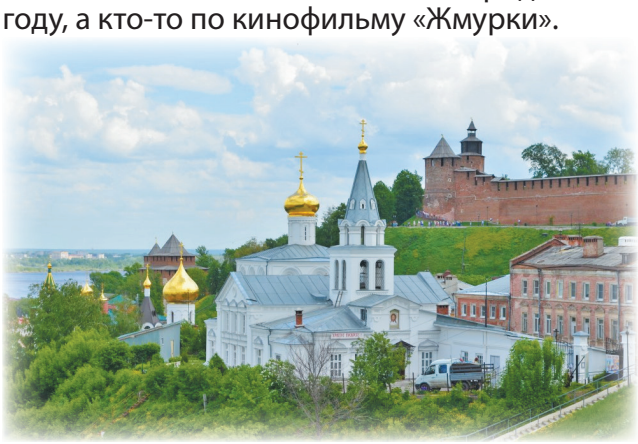
Два народа, две страны –
Мы славяне-родичи!
Киев славный город был почин,
И народ крещен им был.
Шли года народ роднился
И корнями в землю уходил,
По немногу жизнь менялась,
Разъезжались кто куда,
Но начало древа жизни
Помним мы всегда!
А пока, что расстования, встречи
Жизнь крутит нас колесом,
Но мы помним –
Мы славяне-родичи!

МОЯ МЕЧТА

Если б я птицей была,
В небо подняться смогла
И парить над землей,
Край свой увидеть родной,
Березовых рощь череду,
Рек и озер синеву, чистоту,
В них отражение вселенной
В каждой мечте окрыленной!

ЗАПОЧАИНЬЕ. ИЛЬИНСКАЯ ГОРА

Ильинская гора – одна из гряды Дятловых гор в Нижнем Новгороде названа так по Ильинской церкви, находящейся здесь. Кто-то знает ее по ее шатру, кто-то по легенде о литвинах, спасших Нижний Новгород в 1505 году, а кто-то по кинофильму «Жмурки».



Церковь святого пророка Божия Илии – церковь в Започаинье. Освящена в честь пророка Илии как властителя грома и молнии. Построена в память избавления Нижнего Новгорода от нашествия татар и ногайцев в 1505 году. По преданию, на этом месте стоял шатер ногайского мурзы, убитого точным выстрелом пленного пушкаря Феди Литвича. Впервые столкнувшись с грозным оружием войско Махмет-Эмина в панике бежало.

ЛЕГЕНДА О СПАСЕНИИ НИЖНЕГО НОВГОРОДА

В 1505 году Махмет-Аминь, данник Иоанна III, вздумал попытаться возвратить себе и царству своему полную независимость. Начал он с того, что 24 июня на Арском поле в Казани во время происходившей там ярмарки ограбил и перерезал русских купцов, а потом совместно со своим шурином мурзой Ногайским с подготовленными войсками двинулся на Нижний.

Иоанн, узнав об измене царя казанского, послал против него сто тысяч ратников; но воеводы, предводительствовавшие ими, довели войска только до Мурома и почему-то задержались здесь.

Между тем Махмет-Аминь, опустошив земли нижегородские, 4 сентября пришел под Нижний Новгород с сорока тысячами татар и двадцатью тысячами ногайцев.

В то время воеводой в Нижнем Новгороде был прославившийся впоследствии Хабар Симский, молодой и отважный, а вместе с тем благоразумный и вполне знавший военную науку начальник. Он мог смело встретить всякого рода опасность и решительно встать против любого врага лицом к лицу.

Имея пушки и порох, которые с пользой можно бы употребить против осаждающих, Хабар Симский не располагал людьми, умевшими управлять артиллерией.

К тому же у нижегородского воеводы не было в городе и столько сил, способных к ратному делу, чтобы как-то отразить полчища Махмет-Аминя. Получить подкрепление извне он своевременно не мог: о войске, посланном Иоанном, не было слуху, и Хабар Симский терял уже надежду спасти Нижний.

И вот, сосредоточив под Нижним все свое войско, Махмет-Аминь назначил день решительного нападения на город.

Этот день был 7 сентября.

В это время кому-то из русских пришло на мысль, что в городских темницах сидят плененные пять лет назад «огненные стрельцы литовские, глаголемые жолныряне». Хабар Симский решил использовать этих искусных стрелков, тем более что литовские пушки, взятые когда-то вместе с пленными, были целы.

Пленным литовцам была обещана полная свобода, если они отстоят город. Те согласились. И тогда были вытащены их пушки на вновь построенные стены каменной Тверской башни. Литовцы сделали наводку на неприятельский стан, который располагался на возвышенности противоположного берега речки Почайны, и стали ожидать нужного момента для начала своих действий.

В это самое время Махмет-Аминь и шурин его, стоя на возвышенности, отдавали последние распоряжения перед приступом.

Стараясь вдохнуть в свои войска мужество, они обещали и татарам, и ногайцам богатую добычу в городе...

И еще час, два – и Нижний испытал бы то же, что изведано им было в 1377, 1379, 1408 и 1445 годах.

Но раздался первый пушечный выстрел, направленный в стан Махмет-Аминя искусным пушкарем Федей Литвичем. От этого выстрела, пораженный ядром в грудь, упал мертвым мирза Ногайский. И тотчас ужас объял готовившихся к осаде города воинов, особенно ногайцев, только что так неожиданно потерявших своего вождя.

По словам летописца, они «возмутились аки птичьи стада».

Теперь ногайцы уже не хотели идти на приступ и биться с русскими. Казанцы стали принуждать их, и между ними вспыхнула и закипела взаимная резня.

Между тем Федя Литвич и его товарищи выстрел за выстрелом метали в толпу беснующихся татар и ногайцев раскаленные ядра.

Растерялся Махмет-Аминь и вместо приказа о штурме Нижнего вынужден был распорядиться отступить от города.

Опасность миновала: народ был избавлен от меча и плена, а город – от огня и разорения.

Хабар Симский со свойственным ему великодушием и щедростью выполнил свое обещание и не только вернул литовцам свободу, но богато одарил их. Некоторые из них ушли к себе на родину, а другие добровольно остались в Нижнем Новгороде навсегда. Они поселились тогда на берегу Волги...

Церковь дала название одной из исторических улиц Нижнего Новгорода – Ильинской.

В 1621 году эта церковь была очень бедна, вероятно, вследствие опустошавших ее пожаров: ни один из образов ее не был украшен серебром или чем-нибудь ценным, а единственная находившаяся в ней священническая риза была полотняная с атласным оплечьем.

В 1655 году вместо деревянного здания построено нынешнее каменное священником Стефаном.

Ильинская церковь (1655 г.), также как и Успенская, является сравнительно небольшой посадской церковью того времени. Ее молельный зал представляет собой кубическое пространство и имеет один световой барабан и четыре ложных (надстроенных в конце XIX века). К нему с востока примыкает алтарь с одной полукруглой апсидой, а с запада такой же величины, как молельный зал, трапезная. Над главным входом в нее высится шатровая колокольня, архитектура которой примечательна и в то время характерна именно для нижегородского храмового зодчества XVII века. От основания она поднимается прямоугольным объемом и лишь вверху имеет открытую двумя большими арочными проемами в стороны света площадку, над которой располагался восьмистенный ярус звона и шатер с одним рядом слухов.

В страшном пожаре 1715 года здание храма сильно пострадало, поэтому его перестраивали и подновляли. Последний крупный ремонт был произведен в 1877 году. Тогда же храм был перестроен и стал пятиглавым, что сильно исказило его архитектурный облик. Нижегородцы почитали эту церковь как духовную святыню, подтверждающую извечное стремление русских к победе. В храме находились древняя икона «Утоли моя печали» и мощи святых.

В советское время пятиглавие было разрушено, а в здании церкви до последнего времени была пекарня. Копоть на потолках, с разных сторон высовываются черные трубы, все обрушено и развалено. Колокольня снесена, вокруг какие-то пристрои.

Богослужения возобновлены в 1995 году. 27 июля 2004 года освящен и воздвигнут крест на колокольню. Сейчас небольшая площадка у Ильинской церкви пользуется популярностью у нижегородцев. Здесь можно встретить молодоженов.

УЛЫБНИТЕСЬ...

Маленькая дочь устроила большой бардак в квартире. Отец ей говорит:

– Чужой труд надо уважать!

Девочка удивленно:

– Ты что?! Мама нам не чужая!

***

– Он плохой врач.

– Почему?

– Я видел, как он сам покупал в магазине коньяк!

***

– Что за мед вы мне продали! Это же обожженный сахар!

– Ну да! Там же на банке так и написано «Мед липовый».

***

– Вы знаете, Марк Соломонович, я недавно прочел, что женщины бывают либо умными, либо красивыми. Вот у вас какая жена?

– Ну что вам сказать, Семен Маркович. Чтобы быть дурой, не обязательно быть красивой...

***

Жена – мужу:

– Зря мы с тобой ругали дочь за пирсинг. Теперь, когда у нее кольцо в носу, поднимать в школу ее стало намного проще.

***

Учительница:

– Я уже сотый раз объясняю, что половина не может быть большей или меньшей! А большая половина класса этого так и не понимает!

***

– Какую максимальную скидку вы можете мне предложить?

– 100%. Вы ничего не платите, мы ничего не делаем.

***

– Какой твой лучший результат в беге на 100 метров?

– 50 метров.

***

Группа умных альпинистов обошла Эверест.

***

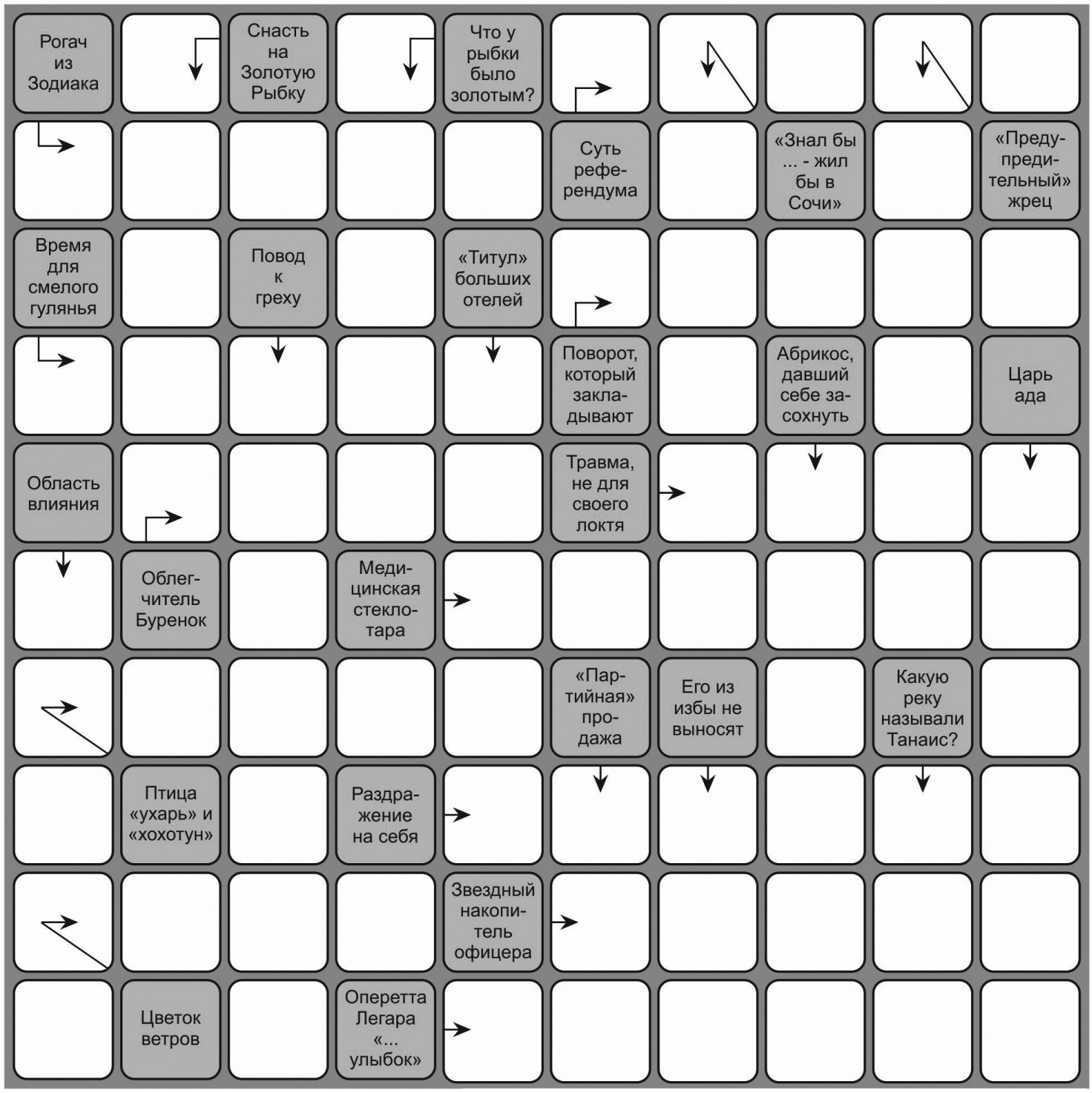
Обещание – дальний родственник кукиша.

***

Если она пишет: «Я сегодня хочу с тобой поговорить», – отвечайте: «Да, я тоже!» Нервничать должны оба.

***

Ваш оптимизм потянет на диагноз.



Ответы на сканворд

По горизонтали: Опрос. Телец. Вираж. Досуг. Дояр. Укус. Ампула. Филин. Досада. Роза. Погон. Страна.

По вертикали: Сфера. Невод. Соблазн. Чешуя. Гранд. Опт. Прикуп. Сор. Курага. Оракул. Дон. Сатана.

***

Моему мужу 40 лет, а в «Одноклассниках» в его списке одноклассницам по 25-30... Господи, как же трудно ему давалась учеба!

***

Не просто так люди водку пьют, а с беседами, песням, драками и хороводами. А вы говорите – чайная церемония...

***

– Какая разница между гениальностью и глупостью?

– У гениальности есть границы...

***

– Капитан, у меня две новости.

– Начните с хорошей!

– Крыс на корабле больше нет.

***

Если мышеловка захлопнулась, нужно хотя бы доесть сыр.

***

Почти 80% россиян считают слишком высокой зарплату чиновников. Остальные 20% россиян – чиновники.

***

Толстый слой сала на вашей невероятной фигуре надежно защищает вас от голода, холода и блуда.

***

Сара после недельной диеты сбросила... весы с пятого этажа.

***

Вчера на работе искали справедливость. Сегодня ищем работу.

***

– Доктор, я разговариваю сама с собой...

– Это нормально, внутренний диалог.

– Просто эти разговоры – о гаплоидном наборе хромосом. Я не понимаю, о чем речь...

***

Старик Хоттабыч женился на молодухе, и за месяц у него кончилась борода.

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 Приволжскому федеральному округу. Регистрационный номер ПИ № ТУ52-01288 от 19.11.2019г.

Адрес редакции газеты и издателя «В помощь пенсионеру»: 603093, Нижний Новгород, ул. Деловая, дом 19.
Телефон редакции: 8-831-413-48-19. E-mail: olg3160@yandex.ru
Подписано в печать в 16.00 (фактически в 16.00) 24.05.2021 г.
Отпечатано с готового оригинал-макета в типографии ЗАО «Дзержинская типография», Юридический адрес: 606025, г.Дзержинск, пр.Циолковского, 15.

Заказ №602П от 24.05.2021. Тираж 5000 экз. Распространяется по подписке. Индекс 40808. Цена свободная.
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+