

В ЭТОМ НОМЕРЕ: *Вовремя измеряем давление и талию! Простые и необычные, вкусные и полезные рецепты.*

РАДУГА ВКУСА

«Здравствуйте», «здоровеньки булы», «добры дзень», «салам алейкум», «шумбрат» – эти приветствия на разных языках с пожеланиями здоровья, долголетия, благополучия и благоденствия звучали со всех сторон во время областного фестиваля национальных культур «Радуга вкуса» в канун Дня народного единства.

Фестиваль проходил в стенах Приволжского Центра социального обслуживания населения и стал завершающим аккордом в череде мероприятий областного масштаба, проходивших на гостеприимной территории ЦСО. Для участия в конкурсе прибыли клиенты Центров соц.обслуживания из 11 районов нашей области. Организаторы фестиваля во главе с директором ЦСО Сладковой О.А. поставили перед собой задачу познакомить гостей с традициями и обрядами народов, проживающих на территории Ивановской области. Приобщение проходило через украинскую, русскую, белорусскую, мордовскую, восточную кухню. Начав с приветствия, конкурсанты преодолели все этапы, включая демонстрацию национальных костюмов, приготовление и презентацию национальных праздничных и повседневных блюд, ответы на вопросы.

Хозяева, О.А. Сладкова, директор ЦСО, и Г.В. Маничева, председатель местного отделения партии «Союз пенсионеров России», пожелали гостям удачного выступления и поблагодарили за то, что коллеги дали свое согласие на участие в конкурсе. Ведущая Юлия Белякова познакомила участников с условиями конкурса, суть его заключалась в сохранении и сбережении традиций и обрядов разных народов, проживающих рядом. Знакомство началось с традиционного приветствия, во время которого конкурсанты рассказали о себе и своих увлечениях, диапазон которых необычайно широк и разнообразен, начиная с рукоделия, садоводства, огородничества и кончая нумизматикой. Кулинария - отдельная тема встречи, сколько вкусных и аппетитных блюд приготовили мастерицы! Обиженных не было, каждая



участница одержала победу в своей номинации.

Но главным все же было общение. Участники встречи с ностальгией вспоминали, когда в состав Советского Союза входили 15 братских республик, 15 сестер, называя это время самым счастливым. «Все мы родом из СССР» – говорили они о себе. А еще о том, что простым людям не нужны распри и рознь, рано или поздно закончится междоусобица, что люди объединятся, и страна будет сильной и могучей, как раньше.

Ирина Леонидовна АСТАФЬЕВА,
гл. редактор районной газеты
«Приволжская новь»

Каждому найдётся дело по душе

В этом году Приволжский центр социального обслуживания реализует проект по выпуску газеты «Вестник». Это ежемесячное информационное печатное издание стало победителем конкурса социальных проектов «Активное поколение».

Я с удовольствием читала все выпуски, газета мне понравилась. В ней рассказывается о событиях в районе и области, об интересных людях – наших земляках, об истории родного края.

Как приятно понимать, насколько активны наши приволжане – люди старшего возраста. А главное, им есть куда пойти, есть чем заняться в свободное время. Каждому в Приволжском ЦСО найдется дело по душе.

Несомненно, многое зависит от сотрудников учреждения, специалистов социального обслуживания – руководителей клубных объединений. Вот хотя бы танцевальная группа «Импульс», или группы здорового образа жизни, где можно позаниматься на тренажерах, пройти комплекс гимнастики, что способствует поддержанию хорошей физической формы. Игнатьева Елена, Молоканова Ольга, Фейзиева Аксана подходят творчески к каждому занятию, внося в тренировки элементы игры, соревнования, азарта.

Для граждан пожилого возраста, интересующихся новинками законодательства, желающих познать интересные стороны давно знакомых истин,

работает «Школа безопасности», где они научатся не поддаваться на уловки мошенников, узнают основы безопасности жизнедеятельности, электро-пожаро-безопасности и т.д.

На базе ЦСО проводятся множество мероприятий, праздников. Недавно, в канун праздника «День народного единства», мне посчастливилось в качестве члена жюри принять участие в областном фестивале – конкурсе национальных культур «Радуга вкуса». К нам приехали гости из 10 муниципальных образований области – русские, украинки, белоруски, узбечка, мордовка. Для участников праздника было большим открытием знакомство с кухнями разных народов. А сколь-



ко фантазии, любви вложили конкурсантки в приготовление и презентацию блюд! Мероприятие доставило эстетическое и кулинарное наслаждение всем присутствующим.

Все новости и мероприятия находят свое отражение на страницах газеты.

Еще раз хочу поблагодарить весь коллектив Приволжского ЦСО и редакцию газеты «Вестник» за нужное, полезное дело, за то новое, что мы почерпнули для себя.

Ганна Владимировна МАНИЧЕВА, председатель
Совета МО ООО СПР
по Приволжскому муниципальному району

ЗАБОТА О ПОДРАСТАЮЩЕМ ПОКОЛЕНИИ



Год назад в Приволжском ЦСО открылся шахматный кружок. Сюда пришли дети-инвалиды и дети из малообеспеченных семей, у которых есть большое желание повышать свой интеллектуальный уровень, но не всегда находится возможность оплатить обучение и турнирный взнос на соревнованиях. Не секрет, что все проводимые соревнования в Ивановской области и за ее пределами платные. Исключение составляют первенства России, но туда еще попасть надо.

О пользе шахмат в развитии ребенка говорят и пишут многие, это известно давно, но вот как детям семей с малыми доходами постичь науку шахмат? За эту работу и взялся известный шахматный тренер Пименов Вадим Петрович. Помещение и мебель для занятий предоставил Приволжский ЦСО, а оборудованием для обучения, методическим материалом обеспечил учеников тренер. Все услуги по обучению предоставляются бесплатно. Пименов В.П. за свою работу материальных вознаграждений не имеет. Но наградами ему, несомненно, служат успехи его подопечных.

А результаты не замедлили сказаться. Всего за год занятий в кружке появились призеры первенства г. Приволжска и первенства Ивановской области. Третье место в первенстве Ивановской области по блицу занял Денис Блохин. Третье место в соревнованиях школьных команд имеет Илья Хомишинец, третье место в личном первенстве Приволжского района среди школьников у Руслана Сорокина. На недавнем межрегиональном турнире «Надежда-2016» Руслан набрал 4 очка из 8 возможных в таком сильном турнире. Это пока лучший результат среди ребят шахматного кружка.

Были и другие успехи у кружковцев, к примеру, призовые места на турнирах в г. Волгореченск и г. Плес, удачные выступления в Фурманове, Иваново и Кинешме. И это только за год занятий. Но главное достижение, считает тренер — это учеба в школе и увлеченность ребят любимым делом, что отвлекает их от влияния улицы.

Хочется пожелать Пименову В.П. и воспитанникам шахматного кружка покорения новых спортивных вершин.

П. Владимиров



Специалисты Пенсионного фонда разъясняют

Родственники (правопреемники) умерших граждан имеют право в течение 6 месяцев с момента смерти обратиться в ПФР с заявлением о выплате средств пенсионных накоплений. При этом, если гражданин являлся клиентом какого-либо негосударственного пенсионного фонда, то с заявлением о выплате денежных средств родственникам следует обращаться именно в этот НПФ.

Граждане нередко просят разъяснить, как получить пенсионные накопления умершего, если у НПФ, в котором находились средства, аннулирована лицензия. Специалисты пенсионного фонда поясняют, что с момента аннулирования лицензии негосударственного пенсионного фонда страховщиком пенсионных накоплений становится Пенсионный фонд России. Следовательно, с заявлением о выплате следует обращаться в территориальный орган ПФР. Важно, что в этом случае шестимесячный период для обращения в ПФР начинается именно с даты аннулирования лицензии у НПФ.

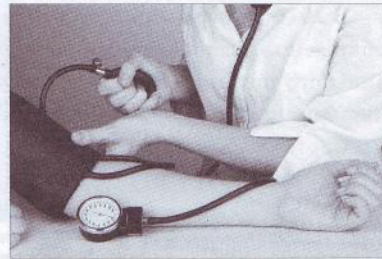
В случае, если родственники не успели подать заявление в установленный срок, он может быть восстановлен в судебном порядке.

Специалисты отделения ПФР по Приволжскому району дают консультации по телефонам: 8-(49339) 4-23-16; 8-(49339) 4-18-47.

К сведению: правопреемниками признаются, в первую очередь, лица, которые указаны в заявлении застрахованного лица о распределении средств пенсионных накоплений. При отсутствии такого заявления средства выплачиваются по заявлению правопреемникам первой очереди: супругам, детям и родителям. Если таковых нет или они отказываются от пенсионных накоплений, то претендовать на выплату могут правопреемники второй очереди: братья, сестры, дедушки, бабушки, внуки.

Болезни сердечно-сосудистой системы занимают первое место в структуре причин смерти взрослого населения – и все чаще возникают у молодых людей. Артериальная гипертензия является начальным звеном развития сердечно-сосудистой патологии, и без нормализации уровня артериального давления ниже 140/90 мм рт.ст. с высокой вероятностью возможно развитие сердечно-сосудистых катастроф – инфаркта миокарда, инсульта и др.

В основе профилактики болезней сердечно-сосудистой системы лежат 4 главных правила, соблюдая которые вы сможете улучшить качество своей жизни и уменьшить риск развития сердечно-сосудистых событий.



4 главных правила профилактики болезней сердечно-сосудистой системы

Правило № 1 ПОСТОЯННО КОНТРОЛИРУЙТЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Для этого желательно приобрести автоматический или полуавтоматический тонометр и измерять давление в течение недели – по 2–3 замера каждый день. Замеры лучше всего проводить утром, после пробуждения – и вечером, перед сном. Важно проводить замеры в состоянии максимального покоя: после употребления пищи, выкуривания сигареты, неприятного разговора или просмотра фильма, который вызвал бурные эмоции, должно пройти как минимум два часа.

Таким образом, сделав за неделю 14–21 измерение, вы получите необходимые данные о своем артериальном давлении и сможете сделать их анализ. Если в 50–60% случаев измерений ваше артериальное давление было выше 135/85, это свидетельствует о наличии у вас повышенного артериального давления и является показанием для консультации терапевта.

Правило № 2 СЛЕДИТЕ ЗА КАЧЕСТВОМ СВОЕГО ПИТАНИЯ

От качества питания напрямую зависит состояние нашего организма. И к факторам риска сердечно-сосудистых болезней относится нарушение

липидного обмена – дислипидемия, которая возникает, когда в рационе преобладают жиры животного происхождения: сосиски, колбасы, сало, сливочное масло, молочные продукты с жирностью выше 3,5%. Научно доказано, что если человек в основном питается жирами животного происхождения и пренебрегает клетчаткой (цельнозерновыми продуктами, овощами, фруктами), риск ишемической болезни сердца увеличивается в несколько раз.

Обратите внимание, что с возрастом интенсивность обменных процессов снижается. При нерациональном питании и низкой физической активности у человека, в первую очередь, нарушается метаболизм жиров, углеводов, возникает метаболический синдром. Он характеризуется, прежде всего, увеличением объема талии. Для женщин нормальным считается показатель до 80 см, для мужчин – до 94 см. Таким образом, если ваш объем талии превышает обозначенную норму, необходимо выполнить биохимический анализ крови с целью выявления признаков нарушения углеводного и/или липидного обмена.

Кстати, жир, который откладывается в области талии, является метаболически агрессивным и приводит к инсулинорезистентности – состоянию, когда гормон поджелудочной железы начинает плохо работать в ор-

ганизме. А это – первый шаг к появлению сахарного диабета, который усугубляет течение всех болезней, в том числе и сердечно-сосудистой системы.

Правило № 3 ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ

Курение – независимый прогностически неблагоприятный фактор риска развития сердечно-сосудистой патологии. Оно провоцирует дисфункцию и способствует образованию атеросклеротических бляшек, тромбов в просвете сосуда, что приводит к ухудшению кровоснабжения органов. Поэтому очень важно отказаться от курения как можно скорее – ведь ее последствия необратимы.

Правило № 4 АКТИВНО ДВИГАЙТЕСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Чтобы избежать последствий гиподинамии, необходимо как минимум ежедневно ходить в течение 30 минут. Хорошо, если у вас есть возможность посещать тренировки, занятия. В пожилом возрасте особенно важно следить за пульсом. Так у людей с ишемической болезнью сердца есть определенный показатель сердечных сокращений, который ни в коем случае нельзя превышать, чтобы не возник приступ стенокардии.

Справка: КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРИТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ?

Измеряйте давление только в состоянии полного покоя. Используйте тонометр с манжетой для плеча, а не для запястья: в силу физиологического строения артериальное давление на запястье всегда выше, поэтому данные тонометра с запястной манжетой будут некорректны.

Во время измерения вы должны сидеть ровно, не напрягаясь. Манжетка накладывается на нижнюю часть плеча – на два сантиметра выше локтевого сгиба. Рука, на которой проводится измерение, должна лежать на ровной поверхности – на уровне сердца.

Сделайте три измерения подряд и запишите среднюю величину в свой дневник давления.

Консультирует врач-терапевт семейной клиники «Медис» (г. Иваново), кандидат медицинских наук Надежда ПОВАСАРИС

В 2016 г. Фурмановский центр социального обслуживания реализовал социальный проект «Мастер-класс на кухне Пальчики оближешь», направленный на формирование здорового образа жизни получателей социальных услуг на дому посредством правильного питания. Во время проведения мастер-классов участники проекта познакомились с правилами рационального питания, информацией о суточном наборе полезных веществ, с простыми и необычными вкусными и полезными рецептами.

Сегодня мы знакомим своих читателей с некоторыми из них, основанными на осенних овощах. А также рассказываем о полезных свойствах блюд.

САЛАТ «МЕТЕЛКА»

Для приготовления салата потребуется:

- свекла вареная – 3 шт. среднего размера;
- грецкие орехи – 50 г;
- сыр плавленый – 2 шт.;
- чеснок – 1 зубчик;
- майонез (йогурт, сметана) – 3–4 ст. ложки;
- соль по вкусу;
- сахар по вкусу;
- зелень укропа и петрушки.

Способ приготовления:

1. Вареную свеклу натереть на крупной терке, грецкие орехи измельчить, плавленые сырки натереть на средней терке, чеснок выдавить через чесночницу (или мелко порубить).
2. Соединить в салатнике тертую свеклу, плавленые сырки, чеснок, измельченные грецкие орехи, майонез. Хорошо перемешать до однородной консистенции. Готовый салат украсить зеленью.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА СВЕКЛЫ:

Блюда из свеклы – залог успешной профилактики и лечения болезней. Свекла богата полезными компонентами, набор которых не встречается в других овощах. Особенно ими богат корнеплод, в листьях и стеблях свеклы содержится в больших количествах витамин А.

Особенно полезна свекла в свежем виде, и свежеприготовленный сок из нее. Но и в вареной свекле сохраняются большинство полезных веществ. Это объясняется низкой чувствительностью нагреваемых минеральных солей и витаминов группы В. Корнеплод свеклы содержит углеводы, фруктозу, сахарозу, глюкозу.

Благодаря уникальному биохимическому составу свеклы при ее употреблении происходит очищение и оздоровление организма человека.

САЛАТ «ДОЛГОЛЕТИЕ»

Для приготовления салата потребуется:

- морковь – 2 шт. среднего размера;
- чернослив – 50 г;
- курага – 50 г;
- сметана – 50 г;
- сахар – 1 ст. ложка.

Способ приготовления:

1. Сырую морковь натереть на средней терке, добавить сахар, перемешать. Курагу и чернослив промыть, обдать кипятком, замочить в теплой кипяченой воде на 30 минут. Затем слегка обсушить на салфетке и нарезать полосками.
2. Все ингредиенты перемешать, заправить сметаной. Готовый салат можно украсить грецкими орехами.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА МОРКОВИ:

Морковь очень полезный овощ, положительно влияющий на весь организм человека. Морковь – это один из самых богатых источников полезного бета-каротина, из которого в организме человека производится витамин А. Этот витамин укрепляет сопротивляемость клеток вирусной инфекции, участвует в борьбе с раком и профилактике болезней, улучшает зрение. Витамин К способствует заживлению ран и лучшей свертываемости крови, клетчатка помогает пищеварению и укрепляет сердце. Хром, содержащийся в моркови, стабилизирует уровень сахара в крови.

Морковь и блюда из нее рекомендуется употреблять пожилым людям, страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы, желудка, полиартритом, атеросклерозом, нарушениями минерального обмена.

ОМЛЕТ «НЕЖЕНКА»

Для приготовления блюда требуется:

- кабачки очищенные – 250 г;
- яйца – 2 шт.;
- майонез – 50 г;
- масло растительное – 25 г;
- зелень для украшения.

Способ приготовления:

1. Очищенный и нарезанный кубиками кабачок слегка обжарить на сковороде. Яйца взбить с майонезом и залить пассированный кабачок. Посолить по вкусу. Готовить на небольшом огне 15 мин.
2. Выложить на тарелку. Готовое блюдо украсить зеленью.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА КАБАЧКА:

Кабачок является одним из самых распространенных диетических продуктов, т.к. у него рекордно низкая калорийность. По питательной ценности этот овощ приближается к огурцам, зеленому листовому салату и латуку.

Кабачки ценны тем, что в них содержатся действенные компоненты, необходимые для правильного питания человека. Оптимальное соотношение калия и натрия, что благоприятно отражается на водном балансе организма человека и помогает ему освободиться от излишних жидкостей.

Очень полезны кабачки для пожилых людей. Они активизируют работу пищеварительного тракта, улучшают моторные и секреторные функции желудка и кишечника. Положительно влияют на обновление крови, препятствуют развитию атеросклероза. Диетологи рекомендуют блюда из кабачков лицам, страдающим гипертонией и заболеваниями почек и печени.

Просто Надя!

Поздравляем с Днем рождения нашего социального работника Груздеву Надежду Ювенальевну. Как хорошо, что есть такая служба, которая приходит на помощь тем, кто в ней нуждается. И как хорошо, что есть такой замечательный социальный работник, как наша Надежда Ювенальевна или просто Надя.

Она приходит к нам строго по расписанию, мы всегда ждем её прихода. Надя, как солнышко, приносит в дом свет и радость. Она всегда доброжелательна, с улыбочкой, аккуратно причесана, со вкусом одета. Посмотреть приятно, с ней приятно и беседовать. Надя выполняет все просьбы, за что мы ей сердечно благодарны.

Мы ей желаем много света, доброты, здоровья и тепла! И чтоб дорожка к нашему порогу (пока мы живы) для нее была всегда легка!

Обслуживаемые д. Косиково и с. Горки-Чириковы



ОТ ВСЕЙ ДУШИ ПОЗДРАВЛЯЕМ

- 90 Смирнову Агнию Александровну
- 85 Суханова Вадима Ивановича
- Сурикову Екатерину Петровну
- Милова Михаила Ивановича
- 80 Монахова Ювеналия Михайловича
- 75 Груздеву Галину Ивановну
- Воложанинову Любовь Федоровну
- 70 Трифонову Валентину Свиридовну
- Арсенину Галину Витальевну
- 55 Студневу Елену Николаевну

«Вестник»
независимая газета ОБУСО
«Приволжский центр
социального обслуживания»
Ноябрь 2016

Редактор – зам. директора
ОБУСО «Приволжский ЦСО»
Нина Ивановна Калашникова

Адрес для писем:
155550, Ивановская область,
г. Приволжск, ул. Лянянщиков, 1-а
Тел. 4-24-58
Приглашаем посетить наш сайт:
<http://obuso-privolzhsk.ru>

Отпечатано в ООО «ПресСто»
153025, г. Иваново,
ул. Дзержинского, 39, стр. 8
E-mail: pressto@mail.ru
Заказ № 929. Тираж 500 экз.