



Уважаемые священнослужители Орловской митрополии, православные верующие области!

Поздравляю вас с Пасхой — Светлым Христовым Воскресением!

Древнейший и самый важный христианский праздник, Пасха на протяжении тысячелетий остается для верующих самым светлым и долгожданным днем. Празднование Пасхи воплощает в себе торжество жизни и обновления, укрепляет веру в силу добра и справедливости, дарит надежду и любовь, способствует духовному обогащению и единению.

Сегодня мы являемся свидетелями и участниками, хотя и трудного, но великого начинания — возрождения традиций духовной жизни в нашей стране. В России, и в том числе на Орловщине, уже немало сделано, но еще много труда и сил предстоит вложить в это благородное дело.

В эти светлые, радостные дни хочу выразить искреннюю признательность духовенству Орловской митрополии за неустанный созидательный труд на благословенной Орловской земле, в сердце коренной России. Эта деятельность, обращенная к людям, учит взаимоуважению и милосердию, помогает находить прочную опору в жизни, ведет к самосовершенствованию нашего общества на основе обретения истинных духовных ценностей.

От всей души желаю вам, уважаемые орловцы, пасхальной радости, доброго здоровья, исполнения всех надежд и начинаний, мира, добра и благополучия!

В.В. ПОТОМСКИЙ. Губернатор Орловской области

Уважаемые краснозоренцы! Поздравляю вас с праздником Святой Пасхи!

Пусть в этот день в душе каждого православного человека, каждого жителя района поселится мир и покой, пусть уйдут из нее зло, печали, корысть. Пусть возобладают добрые чувства, принесет душевный покой, радость, надежду на будущее.

Пасха — это еще и праздник весны, праздник возрождения. Просыпается природа, в землю кладется зерно, люди начинают жить ожиданием добра. Пусть сбудутся все ваши мечты, земляки! Пусть тихая радость, пришедшая в этот день в ваши дома, осеняет вас весь год. Будьте счастливы!

И.А. ПРЯЖНИКОВ, глава района

ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ ВЕЧНУЮ СЛАВУ ПОЕТ ВАМ НАРОД!

Солдаты минувшей войны,
Вы снова проходите строем
Защитников славной страны,
Спасённой Отчизны герои!

До тех пор, пока не похоронен последний солдат, войну нельзя считать оконченной. И нельзя забывать как о солдатах, отдавших свои жизни на поле боя, так и о тех, кто прошёл всю войну и вернулся живым домой. Имена многих воинов, воевавших за свою Родину, нигде не вписаны. Они остались в памяти их детей, внуков и правнуков, которые 9 мая проходят огромной колонной, держа в руках фотографии своих родных и близких, ставших частью фамильной гордости и славы. Бессмертный полк объединяет поколения, связывает времена. В его строю забываются все противоречия — религиозные, политические, потому что это идёт одна великая страна, победившая фашизм.

Впервые Бессмертный полк прошёл 9 Мая 2012 года в Томске. В колонне Полка тогда пронесли почти 2000 портретов ветеранов и прошли более 6000 томичей. 9 мая 2013 года, уже в более чем ста двадцати городах и селах России, а также Украины, Казахстана, Кыргызстана прошёл Бессмертный полк. В ряде городов — Томск, Барнаул, Тула — число горожан достигало 20000 человек. В Екатеринбурге, Новосибирске, Благовещенске, Волгограде, Кургане, Перми, Ростове-на-Дону, Луге — от 5000 до 10000 человек. Несколько тысяч горожан встали в колонны казахстанских городов Экибастуза, Семей (Семипалатинска) и Кызыл-Орды.



Елена Шуркова, директор межпоселенческой центральной библиотеки:

—С каждым годом все больше становятся ряды бессмертного полка. Каждый, у кого есть в семье солдат, не вернувшийся с войны, считает своим долгом увековечить его память вот этим торжественным проходом 9 мая по улицам и площадям нашей Родины. Я считаю, что это лучше всяких призывов и лозунгов воспитывает в человеке патриота. Пока мы помним о подвиге наших дедов и прадедов, мы живем как народ, как нация. Слава вам, храбрые! Слава, бесстрашные! Вечную славу поет вам народ. Доблестно жившие, смерть победившие! Память о вас никогда не умрет!



Всего 9 Мая 2013 года Бессмертный полк в четырех странах объединил порядка 180000 человек разных национальностей. В январе 2014 года Министерством юстиции РФ зарегистрировано межрегиональное историко-патриотическое движение «Бессмертный полк». К Полку присоединились Израиль и Республика Беларусь. 9 Мая 2014 года в рядах Бессмертного полка вышли почтить память своих предков более полумиллиона человек. Наибольшее число граждан собрали Полки в Санкт-Петербурге — 30000 горожан, Томске — более 25000, Барнауле и Туле — более 20.000, Новосибирске, Екатеринбурге, Перми — более 10000.

В 2015 году в День Победы одним из участников акции «Бессмертный полк» стал Президент России Владимир Путин, отметивший, что ценность этой инициативы в том, что она родилась не в кабинетах, не в административных структурах, а в сердцах наших людей. Глава государства с портретом своего отца-фронтовика присоединился к шествию, когда многотысячная колонна вышла на Красную площадь. «Если это движение будет развиваться и станет традиционным, мы точно его поддержим всеми имеющимися у нас средствами», — сказал В.Путин. В 2016 году акция «Бессмертный полк» прошла более чем в 50 странах. Она состоялась в Риме, а также в других городах Италии. Около тысячи человек приняли участие в шествии в эстонской столице. Несколько тысяч человек присоединились к акции в столице Латвии. Впервые шествие Полка прошло в Лондоне, Сербии и Черногории, Греции, Испании, Польше, Хорватии, Швеции, Нидерландах и Мальте. К мероприятию присоединились Швейцария, Австралия, Канада. Сотни человек собрал Бессмертный полк в Берлине.

Далёкий май 1945-го сплотил миллионы людей во всём мире. И они остаются вместе спустя десятилетия, проходя в едином строю вместе со своими отцами, дедом и прадедами, подвиг которых навсегда останется в истории и сердцах нынешнего и будущих поколений.

ПФР С ВОПРОСОМ — В СОЦСЕТИ

На страницах отделения ПФР по Орловской области в Вконтакте, Одноклассниках и Facebook граждане могут задать вопросы, получить консультацию или высказать свое мнение на ту или иную тему.

Здесь можно узнать новости ПФР, посмотреть фото- и видеархивы, увидеть видеосюжеты орловских телеканалов по различным направлениям деятельности Пенсионного фонда. Но самое главное, наверное, то, что в соцсетях граждане могут задать вопрос и быстро получить ответ. Ведь на все вопросы, поступающие от граждан, сотрудники Пенсионного фонда стараются отвечать оперативно и максимально развернуто.

Однако, следует помнить, что получить ответ в соцсетях можно только на общие вопросы, которые не требуют использования персональных данных. За ответами на вопросы, которые содержат конфиденциальную информацию: ФИО гражданина, дату рождения, адрес, размер пенсии и других социальных выплат следует обращаться в клиентские службы ПФР. Или же можно направить обращение через он-лайн приемную на сайте ПФР (www.pfrf.ru).

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ ДАВАЙ ПОГОВОРИМ?

Ежегодно 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья, который представляет собой развернутую кампанию с участием специалистов различных ведомств органов государственной власти, неправительственных организаций, средств массовой информации, и в целом мировой общественности. Мероприятия, организованные в рамках этого праздника — это уникальная возможность уделить внимание и мобилизовать силы на решение конкретной проблемы здравоохранения, актуальной во всем мире.

Всемирный день здоровья в 2017 году будет проходить под девизом «Депрессия: давай поговорим».

Почему ВОЗ выбрана именно эта тема? От депрессии страдают и взрослые, и дети, люди различных профессий во всех странах, она есть первопричина многих заболеваний, как острых, так и хронических. Проявления длительно протекающей депрессии влияют на профессиональные качества человека, на его отношения с близкими, а в тяжелых случаях может привести к самоубийству (по данным ВОЗ, каждой второй причиной смерти среди людей в возрасте 15-29 лет, является депрессия).

Депрессия — это заболевание, которое характеризуется постоянным состоянием уныния и потерей интереса к тем видам деятельности, которые обычно приносят удовлетворение, а также неспособность делать повседневные дела в течение, по меньшей мере, двух недель. Кроме этого, у людей, страдающих депрессией, обычно присутствуют некоторые из следующих симптомов: нехватка энергии, снижение аппетита, сонливость или бессонница,

тревога, снижение концентрации, нерешительность, беспокойство, чувство собственной ничтожности, вины или отчаяния, а также мысли о причинении себе вреда или самоубийстве.

Очень важно знать, что депрессия поддается лечению, также существуют способы профилактики этого заболевания.

Только квалифицированный психолог может дать рекомендации по профилактике депрессии, которые помогли бы конкретному человеку. Во время консультации специалист проведет беседу, сделает психодиагностическое обследование и предложит советы и рекомендации, которые помогут избежать возникновения депрессии.

Одно из условий сохранения физического и психического здоровья — здоровый сон. Взрослый человек должен спать не менее 8 часов в сутки, дети и подростки — 9-13 часов. Во сне «отдыхают» все органы и системы, восстанавливаются ресурсы организма, происходит накопление энергии для следующего дня.

Второе — правильное питание. Очень часто причинами возникновения депрессивных состояний являются соматические заболевания, нарушения деятельности органов пищеварения. Регулярное, сбалансированное питание — залог физического и психологического здоровья.

Третье — соблюдение режима дня. Соблюдение режима дня необходимо детям и взрослым, т.к. организм — система самоорганизующаяся, и несоблюдение режима может привести к нарушениям в функционировании тех или систем.

Обязательно ведение здорового образа жизни. Алкоголизм, в том числе пивной, наркомания, злоупотребление лекарственными пре-



паратами являются причинами развития возникновения депрессии.

Очень полезно времяпровождение с родными и близкими. Совместные выходы в кино, театр или просто прогулки принесут пользу физическому и психологическому здоровью. Оказание внимания близким людям, любовь и доверительные отношения в семье — залог благополучия всех ее членов.

А еще больше двигайтесь. Трудно переоценить эффективность утренней оздоровительной гимнастики, занятий спортом, медитации.

Избегайте стрессовых ситуаций. Не берите работу, которую не сможете выполнить в срок, не давайте трудновыполнимых обещаний, умеете вовремя сказать «нет», ставьте достижимые цели.

Находите время для себя. Нужно находить время для своих увлечений, любимых книг и встреч с друзьями. Положительные эмоции — основной фактор в профилактике депрессии.

Ольга ТУЛЬСКАЯ, руководитель консультационного центра федерального бюджетного учреждения здравоохранения "Центр гигиены и эпидемиологии в Орловской области"