

третий ВОЗРАСТ

Подмосковье

№ 23

18+



При реализации проекта используются средства государственной поддержки, выделенные в качестве гранта в соответствии с распоряжением Президента Российской Федерации от 29.03.2013 №115-рп и на основании конкурса, проведенного Общероссийской общественной организацией "Лига здоровья нации".



ДОРОГИЕ, МИЛЫЕ ЖЕНЩИНЫ!

От всего сердца поздравляем вас с самым прекрасным весенним праздником - 8 Марта!

Женщина приносит в жизнь радость, уют и тепло. Она вдохновляет нас, мужчин, на свершения и подвиги.

Ваша нежная и трогательная забота о доме делает его самым лучшим местом на земле для всех ваших родных.

И в работе вы проявляете лучшие свои качества. Творческий подход, инициативность, терпение и внимание к людям помогают вам добиваться больших успехов.

От вас в большей степени зависит, каким будет новое поколение и завтрашний день нашей страны.

Само ваше присутствие в мире делает его добрее, краше, значительнее. Пусть и этот мир будет достоин такого дара, каким являетесь вы, наши милые и любимые женщины.

Дорогие бабушки, мамы, жёны, дочери! Пусть вам неизменно сопутствует любовь близких и преданных людей. Добро-го вам здоровья, счастья, благополучия и удачи в делах!

С праздником!

Председатель
Правления
общественной
благотворительной
организации «Союз
пенсионеров
Подмосковья»
В. А. РОДИОНОВ

Председатель
Совета ветеранов
администрации
Губернатора
Московской области и
Московской
областной Думы
В. К. ПАВЛИЧЕНКО

КРАСИВЫЕ, УМНЫЕ, УСПЕШНЫЕ!



Накануне Международного женского дня Губернатор Московской области Андрей Воробьев встретился с представительница-

ми прекрасного пола, которые добились выдающихся успехов в своих сферах деятельности.

Глава региона по-

благодарил женщин за то, что своими делами и поступками они показывают пример другим и не забывают о том, что первоосновой успеха являются любовь, семья и мир.

Андрей Юрьевич вручил заслуженным женщинам государственные и областные награды. «В преддверии большого женского праздника я хочу поздравить вас не только потому, что вы самые красивые и самые умные, - сказал Губернатор. - Я хочу поздравить вас и сказать спасибо за то, что



вы делаете для нашего Подмосковья и для нашей страны. Я хочу сказать вам большое спасибо за ваши поступки».

**По материалам
Управления прес-
службы Губернатора
и Правительства
Московской области**



НА ПОДЪЕМЕ

СТР. **2-3**

Очередное расширенное заседание правления Союза пенсионеров Подмосковья состоялось накануне 8 Марта, и

это не могло не наложить отпечаток на его ход – предпраздничная атмосфера ощущалась во всем, звучали хорошие новости, и даже сугубо

деловые вопросы сегодня окружала какая-то добрая аура. Добавило настроения и выступление нашего давнего приятеля – юного чтеца Семена Рудниченко, который стихами поздравил всех женщин с праздником.

ВЫ ЕЩЕ НЕГРАМОТНЫ? ТОГДА МЫ ИДЕМ К ВАМ...

Так, перефразируя слова известной рекламы, могли бы сказать сотрудники нашего старого и доброго друга – Сбербанка России по поводу финансовой и компьютерной грамотности пожилых людей. Этот крупнейший отечественный банк, чья история берет истоки в середине XIX века, постоянно идет в ногу со временем – и предлагает делать это всем, кто пользуется его услугами.

СТР. **4**



НА ПОДЪЕМЕ

ДЕНЬ ЗА ДНЕМ, БЕЗ ПЕРЕРЫВОВ

О задачах, которые сейчас решает Союз пенсионеров Подмосковья, рассказала ответственная секретарь Правления СПП Лидия Павловна Кочеткова. Она подчеркнула, что конкурс, проводимый к 70-летию Победы в Великой Отечественной войне, позволил существенно улучшить работу отделений – которая, как и прежде, направлена на заботу о жизни многочисленного контингента пенсионеров, ветеранов войны и труда. Конечно, возможности у всех разные. Ведь в Союзе есть и большие организации с соответствующим потенциалом, и маленькие отделения, которым сложнее решать вопросы. Примером хорошо скоординированной работы может служить Наро-Фоминское отделение, которое выступило инициатором встречи представителей общественных организаций с главой города. Такая встреча состоялась и оказалась очень результативной.

В центре внимания местных отделений СПП находится развитие взаимоотношений с муниципальными органами власти, поиск новых форм и повышение эффективности этих отношений. В результате конструктивного диалога с местной

администрацией получили офисные помещения отделения в Железнодорожном, Пушкино, Люберцах, Старой Купавне.

Сегодня на местах организации Союза активно участвуют в решении проблем, касающихся различных сторон жизни людей. На собраниях, заседаниях Правлений рассматриваются вопросы ЖКХ, обеспечения пенсионеров топливом, медицинского обслуживания, экологии, участия в социальных проектах, городских и областных программах и многое другое. Активисты из числа пенсионеров входят в состав общественных палат, комитетов и комиссий, общественных организаций, то есть, имеют непосредственную возможность оказывать определенное влияние на жизнь в городах и поселениях области. В этом плане примером могут служить отделения в Пушкино, Озерах, Сергиевом Посаде, Лобне, Долгопрудном, Старой Купавне и других. Некоторые разбили городскую территорию на сектора, во главе которых стоят активные члены Союза. Они организуют помощь одиноким престарелым людям, уборку квартир, оказывают материальную помощь и т. д. Этот опыт вполне могут взять на вооружение и все остальные.

Л. П. Кочеткова подчеркнула, что Союз – не застывшая структура. «Мы заинтересованы в постоянном притоке свежих сил, в появлении активных новых членов. Поэтому мы рассказываем, как помогаем пенсионерам, какие программы осуществляет Союз, что делается для улучшения жизни людей «третьего возраста» - и, таким образом, приводим на нашу сторону все новых и новых членов».

А делается и в самом деле многое.

Где-то наши активисты навещают в больницах пожилых людей, где-то проводят сборы вещей для детских домов и домов престарелых. Членов Союза можно увидеть на встречах в школах, на экологических субботниках, играющими в КВН и выступающими в вокальных коллективах. В Дзержинском пенсионеры шествуют над воинской частью.

Большую работу провели лидеры местных отделений при подготовке ставшей уже знаменитой «Битвы хоров». Участие в ней приняли семьдесят пять коллективов, а в финал вышли четырнадцать.

Одной из заметных программ последнего времени стало движение по внедрению ком-





пьютерной грамотности среди пенсионеров. Как когда-то люди преклонного возраста садились за парты, чтобы овладеть чтением и счетом, так и ныне пенсионеры садятся – теперь уже перед экранами компьютеров, чтобы изучить этот удивительный, универсальный прибор.

Не чураются ветераны и спорта. Скажем, совсем недавно в рамках «Лыжни России» прошли соревнования пенсионеров в Лобне, Химках, Долгопрудном.

– Нельзя обойти стороной работу, проводимую в рамках конкурса, посвященного 70-летию Победы, – сказала Л. П. Кочеткова. – Комиссия отметила хорошую организацию дел в Озерском, Наро-Фоминском, Орехово-Зуевском, Балашихинском, Истринском, Пушкинском и ряде других отделений.

Основной же задачей и в 2014 году, и в дальнейшем остается целенаправленное объединение пенсионеров Подмосквья под эгидой Союза. Только сообща можно решать все многочисленные и подчас непростые задачи, которые ставит перед нами современная жизнь.

ВМЕСТЕ – ЛУЧШЕ

Борис Васильевич Дмитриев, начальник Управления организационной и информационно-аналитической работы Министерства социальной защиты населения Московской области, начал свое выступление с того, что подчеркнул: «У нас с вами – общая цель: сделать лучше жизнь пенсионеров». И теперь уже не замечать и не задейство-

вать столь мощное общественное объединение, как Союз пенсионеров Подмосквья, просто невозможно.

Сейчас активно осуществляется проверка условий быта ветеранов войны, тружеников тыла. При этом в жизнь претворяется принцип адресной помощи. В прошлом году на социальную поддержку отдельных категорий граждан было выделено 20 миллиардов рублей. Оказана материальная помощь 2,4 млн. человек. То есть, по сути, каждый третий получил поддержку от государства, через Министерство.

Рассказав о мерах социальной поддержки для отдельных категорий граждан, Б. В. Дмитриев ответил на ряд вопросов участников совещания. Борис Васильевич особо отметил, что сложившиеся отношения Союза с Министерством соцзащиты населения будут только развиваться и крепнуть.

ПЕНСИОНЕРЫ – НА СЦЕНУ!

Силами Союза пенсионеров Подмосквья по инициативе актера и режиссера А. С. Полухина будет ставиться необычный спектакль, в котором, наряду с актерами, будут задействованы и пенсионеры.

«На сегодняшний день приходится слышать много разных мнений. То нам что-то недодали, то нас забыли... А почему мы позволяем себя забывать? Вот в связи с этим и родилась наша идея, которую мы пока назвали «Театральный пенсионерский проект». Этот год объявлен годом Культуры. Следом идет год Литературы. Вот вам хорошая

площадка для проявления всевозможных талантов. И хорошая возможность показать себя руководителям разного уровня. Чтобы там могли сказать: да, эти люди могут не только жаловаться и сетовать на тяжелую жизнь, но и могут заниматься культурно-просветительской деятельностью. Премьеру мы хотим сделать уже в этом году, и начать гастроли по Московской области», – объяснил свою идею участникам совещания Александр Сергеевич.

Присутствующим, в особенности женщинам, идея с театром понравилась. Они сразу же уточнили моменты по требованиям к будущим артистам, месту репетиций и взяли «контакты» режиссера.

«О ПРОЧЕМ» – НО ТОЛЬКО О ХОРОШЕМ...

Приятная новость: нашего полку прибыло. В ряды Союза была принята организация из Ступино (председатель Валентина Михайловна Ярцева), до этой поры работавшая самостоятельно. Но, как мы не раз писали, пора разрозненных действий закончилась, организации стремятся к объединению – и присоединение ступинцев тому пример.

Еще одна приятная новость. Мы уже говорили о том, что создан специальный памятный значок Союза пенсионеров Подмосквья. Так вот: под занавес собрания – первые такие значки Председатель Союза пенсионеров Подмосквья Валерий Родионов торжественно вручил председателям отделений, находящимся на своих постах более трех лет. Получили они его, так сказать, в пожизненное пользование. А вот те, кто отработал, скажем, год и ушел – должны будут передать знак замещающему человеку. Так что «собиратели наград» могут не беспокоиться: знак всегда будет на груди достойного человека.

Также были вручены подарки мужчинам – в честь прошедшего Дня защитника Отечества и женщинам – в честь грядущего 8 Марта.

Председателя Озёрского отделения Союза пенсионеров Подмосквья Валентину Александровну Никифорову наградили Благодарственным письмом за многолетний добросовестный труд, активную жизненную позицию и большой личный вклад в реализацию задач по оказанию помощи пожилым людям.

С такой же формулировкой были награждены председатель Орехово-Зуевского отделения Александр Михайлович Пустов и председатель Наро-Фоминского отделения Нина Николаевна Талова.

Это стало очень даже симпатичной точкой мероприятия. Впрочем, почему точкой – многоточием. Ведь работа-то продолжается...

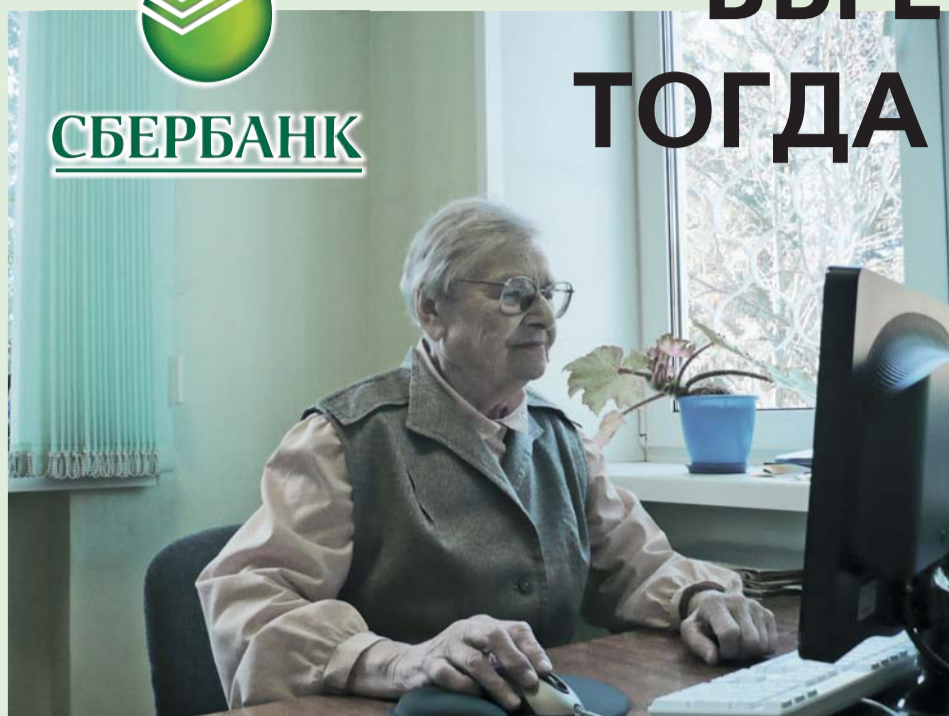
В. Яковлев.

Фото Аллы КОТЕНКО.





СБЕРБАНК



Пенсионеры традиционно доверяют именно Сбербанку. Сейчас более 30 миллионов из них получают через Сбербанк пенсии и иные социальные выплаты, имеют здесь депозиты. Ежегодно их число растет.

Но пожилые клиенты банка нередко сталкиваются со сложностями: во многих операциях место привычного кассира заменяют аппараты, а в последние годы в дополнение к обязательным походам в Сбербанк добавился новый вид

ВЫ ЕЩЕ НЕГРАМОТНЫ? ТОГДА МЫ ИДЕМ К ВАМ...

услуг – онлайн-овой. То есть, теперь все коммунальные платежи, денежные переводы, оплату кредитов и многое другое можно выполнять, не выходя из дома. Для этого нужно... нужно только быть компьютерно грамотным, то есть, уметь работать на компьютере.

Это устройство, еще лет 30-40 назад встречавшееся чаще на страницах фантастических книг, нежели в жизни, теперь есть практически в каждой семье. И овладеть им – в силах любого. А параллельно с этим следует овладеть и финансовой грамотностью.

Повышение финансовой грамотности россиян остается одним из приоритетных направлений деятельности Сбербанка в последние годы. При их реализации основной акцент сделан на формировании знания потребителей о возможностях и преимуществах

тех или иных банковских продуктов, особенностях их использования, поддержке потребителей в освоении новых технологий банковских услуг.

При этом Сбербанк не ограничивается простой пропагандой. Примером тому – совсем свежий факт: Головное отделение Сбербанка по Московской области подарило Союзу пенсионеров Подмоскovie тридцать компьютеров, которые будут переданы местным отделениям. Там, где есть отдельные помещения, появятся своеобразные «курсы всеобща» – на этот раз компьютерного. Теперь любой пенсионер, вне зависимости от возраста (было бы желание!), сможет покорить эту фантастическую машину – и, придет срок, она будет верно служить ему.

В. Яковлев.

ЕЩЕ ОДНА КРЕПОСТЬ ЗДОРОВЬЯ

Мало кто знает, что первые аптекари в России появились в 1547 году, а первая аптека работала только для царской семьи в Кремле, напротив Чудова монастыря. С той поры прошли четыре с лишним века, и теперь вывеска «Аптека» никого не удивит: их можно увидеть везде. И к старым аптекам постоянно прибавляются новые.

Удивительного в этом ничего нет: люди все больше заботятся о своем здоровье. На это нацелено и внимание государства. Так, основными приоритетами программы Губернатора Московской области А. Ю. Воробьева «Наше Подмосковье. Идеология лидерства» являются дети, семья и здоровье.

Важно подчеркнуть, что здоровье нации связано с применяемыми лекарственными препаратами, которые мы получаем через аптечные организации. Они – словно крепости, стоящие на пути болезней и недугов.

В настоящее время в условиях реформирования аптечной службы, ее адаптации к рыночным отношениям актуальной становится проблема качества оказания фармацевтической помощи населению, обеспечение его нужными лекарствами.

В Химках большое значение этому уделяет Глава городского округа О. Ф. Шахов, местное Управление здравоохранения.

Вот вам свежий пример: недавно в Химках по адресу Юбилейный проспект, 50 распахнула свои двери новая аптека «Норма». Мне довелось принять участие в ее открытии и ознакомиться с ассортиментом, предлагаемым людям.

Я сразу же обратила внимание, что наценка на лекарственные препараты здесь минимальна – она не превышает 15%. Также тут действует скидка по системе «Ветеран» для льготных категорий (на 126 наименований) и на почти 350 наименований аналогов этих лекарств, которые химчане могут приобретать с дополнительной скидкой по социальной карте.

При открытии аптеки ветераны вырази-

ли благодарность Главе городского округа О. Ф. Шахову, руководству города, депутатскому корпусу, Управлению здравоохранения и предпринимателям за постоянное внимание к вопросам улучшения качества медицинского обслуживания населения. Пришедших взглянуть на новую аптеку ждал приятный сюрприз: первым покупателям лекарственные средства были отпущены... бесплатно.

Наблюдая за появлением и развитием аптечных сетей с негосударственной формой собственности, можно признать, что они являются, несомненно, перспективной формой лекарственного обслуживания.

Л. Тарасова,
Председатель Совета депутатов
городского округа Химки



СТРАНА, ГДЕ ДОЛЖЕН ПОБЫВАТЬ КАЖДЫЙ



Казалось бы, что может быть прозаичнее похода в библиотеку? Пришел, сдал книжки, выбрал новые... Но пенсионеры из г. Железнодорожного превратили встречу с книгой в настоящее путешествие. Еще бы: ведь отправились они не куда-нибудь, а в Российскую государственную библиотеку, столицу российского книжного мира. Вот что рассказала об этой удивительной экскурсии председатель отделения Таисия Васильевна ХАМЕТОВА.

Поездку мы запланировали на 19 февраля. Для многих из нас этот визит в стены РГБ оказался первым и, разумеется, мы не знали, как осуществляется работа этого огромного хозяйства. А в том, что оно огромно, сомневаться не приходится: здесь хранится 45,5 миллиона книг, журналов и газет на почти четырехстах языках мира! Ежедневно в библиотеку записывается около двухсот новых читателей. Библиотека считается крупнейшей в Европе и одной из самых больших – в мире.

Встретили нас в бывшей «Ленинке» (раньше она носила имя В. И. Ленина) приветливо и тут же организовали экскурсию.

Мы узнали, что библиотека была основана летом 1862 года, в составе Московского публичного Румянцевского музея. Здание библиотеки – это так называемый Пашков дом, построенный знаменитым архитектором В. Баженовым. К нему примыкают шесть новых корпусов, в том числе и 19-и этажное книгохранилище. Фасады библиотеки украшены скульптурами – тут писатели и рабочие, ученые и колхозники. Этим подчеркивается всеобъемлющая власть книги.

Еще в начале прошлого века библиотека находилась в крайне стесненном состоянии: не хватало работников, не хватало места и для книг, и для читателей, очень мало выделялось денег на покупку отечественных и зарубежных изданий.

Но даже в таких условиях библиотека играла огромную роль в духовной жизни города. Ее читателями были Л. Толстой, А. Чехов, Д. Менделеев, К. Циолковский, Ф. Достоевский и многие другие выдающиеся люди нашей страны. В 1919-1921 г.г. персональным абонентом библиотеки был В. И. Ленин. А 24 января 1924 года Румянцевская библиотека была переименована в библиотеку им. Ленина. Орденом Ленина она была награждена в 1945 году.

Мы привыкли, что книги отпечатаны типографским способом. Но многие века они были рукописными. РГБ располагает огромным количеством рукописных книг. Также здесь хранятся рукописи известных писателей, ученых, общественных деятелей. Кстати сказать, многие из них жертвовали свои книжные собрания Публичной библиотеке, а затем и «Ленинке»: Н. Румянцев, В. Одоевский, П. Чаадаев и другие.

В отделе редких книг собраны издания 15-18 веков. Тут же открыта и интересная общедоступная выставка.

Мы совершили свое увлекательное путешествие благодаря главному библиотекарю Эльвире Вячеславовне Александровой, за что ей огромное спасибо от всех нас – за короткий срок перед нами открылся удивительный и огромный мир книги.

ПРОЕКТЫ ВО ИМЯ ДОБРА

Члены Озёрского отделения Союза пенсионеров Подмоскovie стали победителями конкурса «Наше Подмоскovie» в 2013 году в номинациях «Доступная среда» и «По зову сердца». Они выдвинули на соискание премии Губернатора проекты «Мы отвечаем за всё. Если не мы, то кто же?» и «Спешите делать добро».



На снимке (слева направо): верхний ряд – начальник УПФР № 42 Людмила Николаевна Морозова и зам. главы Озёрского муниципального района Наталья Олеговна Ренгевич, нижний ряд – члены Озёрского отделения СПП Таисия Яковлевна Никитина, Лидия Петровна Макунина, Анастасия Ивановна Сохрякова, председатель отделения Валентина Александровна Никифорова.

С 2002 года общественной организацией ведётся шефская работа по оказанию помощи больным, находящимся в отделении сестринского ухода Бояркинской сельской больницы. Почти все пациенты больницы – лежачие, одинокие пенсионеры и инвалиды, пребывают в стационаре круглосуточно, некоторые из них уже не первый год. Для улучшения условий проживания пациентов и привлечения внимания общественности к проблемам одиноких людей были собраны средства на приобретение телевизора, средств индивидуального ухода, таблеток и пр. Активисты отделения приносят пациентам (большинство из которых – бывшие текстильщики) продовольственные наборы, подарки, находят возможность пообщаться с каждым, выслушать.

Проекты своими отзывами поддержали руководители районного и городского муниципалитетов, управления пенсионного фонда, соцзащиты, районной больницы.

Из восьми победивших проектов, которые выдвинули озерчане, отделение Союза пенсионеров Подмоскovie получило самую крупную денежную премию – 100 тысяч рублей. На 50 тысяч рублей уже закуплена ткань для пошива концертных костюмов коллективу хора инвалидов «Вдохновение». Остальные средства пойдут на благотворительные цели и культурно-массовые мероприятия для членов отделения.

По словам заместителя главы района Н. О. Ренгевич, победа в областном конкурсе ещё раз доказывает, что даже в небольших городах возможны реальные благие дела. Озерчанам есть, что показать и о чём рас-

сказать, поэтому участвовать в подобных проектах должно как можно больше людей и организаций.

Озёрское отделение Союза пенсионеров Подмоскovie было создано в 2000 году по инициативе УПФР и объединило в своих рядах пенсионеров с активной жизненной позицией. Как отметила начальник УПФР № 42 по г. Москве и Московской области Л. Н. Морозова, данная организация грамотно и профессионально действует, потому что основную часть отделения составляют бывшие партийные и профсоюзные работники комбината «Рабочий», имеющие богатый опыт работы с людьми.

– Мы, в свою очередь, также помогаем им, – отмечает Людмила Николаевна. – В частности, предоставили помещение, оказываем содействие в технических вопросах.

Председатель отделения В. А. Никифорова от имени всего состава своей организации благодарит за помощь председателя правления Союза пенсионеров Подмоскovie В. А. Родионова, заместителя главы Озёрского района Н. О. Ренгевич, главу города С. Е. Радонцева, члена политсовета Озёрского районного отделения партии «Единая Россия» Н. В. Сысоева, начальника УПФР Л. Н. Морозову, начальника управления социальной защиты населения Р. В. Комарову, директора Озёрского специального дома для одиноких престарелых В. В. Башу, председателя районного совета депутатов М. Н. Кирилова.

МАРИНА ВОЙТЮК.
Газета «Заря»

7 УПРАЖНЕНИЙ — ДЛЯ МОЗГА

Кинезиология — это наука о развитии умственных способностей и достижении физического здоровья через двигательные упражнения. Она включает комбинацию теоретических и практических знаний из натуропатии, физиотерапии, акупунктуры, гомеопатии и т.д. С помощью приёмов кинезиологии укрепляется здоровье, оптимизируются основные психические процессы (память, внимание, мышление, речь, слух, воображение, восприятие), обостряется ум, улучшается психоэмоциональное состояние. Существует и такое направление, как образовательная кинезиология, в том числе «Гимнастика для мозга», разработанная американским учёным Полом Деннисоном. Такие упражнения помогают как взрослым, так и детям управлять своей эмоциональной, физической и умственной жизнью. Мы советуем вам заниматься вместе с внуками.

ЗЕРКАЛЬНОЕ РИСОВАНИЕ

Положите на стол лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы или цифры. При выполнении этого упражнения расслабляются глаза и руки, синхронизируется деятельность полушарий мозга, что приводит к увеличению эффективности его работы.

В кинезиологии есть любопытный приём, не только полезный, но и увлекательный. Большинство из нас выполняют рутинные ежедневные физические действия правой рукой (левши — левой). Исследования показывают, что выполнение обычного действия «неудобной» рукой активизирует новые участки мозга и помогает развивать контакты между клетками.

КРЮКИ

Сидя на стуле, смотрите прямо, кончик языка прижат к верхнему нёбу. Скрестите ноги, подложив лодыжку левой ноги на лодыжку правой. Затем скрестите руки, положив запястье правой руки на запястье левой, после чего соедините пальцы в замок, так, чтобы большой палец правой руки оказался поверх большого пальца левой руки. Выверните соединённые в замок руки перед грудью «наизнанку», чтобы соединённые пальцы были направлены вверх. Посидите в такой позе 1-5 минут до появления зевка или до ощущения достаточности.

Упражнение только на первый взгляд кажется простым и незамысловатым. Кинезиологи утверждают, что при таком перекрещивании рук, ног и пальцев происходят сложные процессы, приводящие к сбалансированной работе моторных и сенсорных центров обоих полушарий мозга. Приём помогает снять напряжение, сосредоточиться и восстановить психоэмоциональное равновесие.

СВЯТОША

Эта поза подойдёт для расслабления после работы. Сидя (можно стоя или лежа), ноги держите параллельно, не скрещивая. Соедините попарно кончики пальцев обеих рук, словно обхватывая небольшой шар, и расположите кисти перед грудью. Взгляд направлен вниз, кончик языка зажмите между зубами. Находитесь в этом положении 1-2 минуты, до появления зевоты или до ощущения достаточности. Упражнение успокаивает, снимает нервно-мышечное напряжение, гармонизирует психические процессы. Кинезиологи утверждают, что оно улучшает раздельную работу правого и левого полушарий мозга.

Анталбанк. Нам доверяют Легенды.



10,8%

Вклад
«Победоносный»

Пенсионерам — льготный курс
при обмене валюты!*

Вклады
застрахованы

Система
Страхования
Вкладов

Нина Аполлоновна Пономарёва — легендарная советская легкоатлетка, выигравшая Первое Олимпийское Золото СССР, Олимпийская чемпионка, рекордсменка мира.

www.antalbank.ru

ЭКСПЕРТ РА
РЕЙТИНГОВОЕ АГЕНТСТВО А

БОЛЕЕМ ЗА НАШИХ ВМЕСТЕ!

Каждому Вкладчику — коллекционная монета
в честь Игр-2014 в Подарок!

И МНОГО ДРУГИХ ПОДАРКОВ

от 100 000 руб. — кофемолка, набор инструментов, радиотелефон, блендер или весы!

от 300 000 руб. — электрогриль, мультиварка, СВЧ-печь или массажер!

от 500 000 руб. — набор посуды, соковыжималка, электромясорубка, шуруповёрт,
электрическая шашлычница, кофемашина или телевизор!

от 1 000 000 руб. — планшет, швейная машинка или телевизор 24"

от 1 500 000 руб. — стиральная машина или ноутбук!

от 2 000 000 руб. — iPad!

*Возможно пополнение вклада не позднее, чем за 30 календарных дней до истечения срока договора вклада; сумма вклада не ограничена; на срок 6 месяцев ставка по вкладу — 9,5% годовых, при размещении на 12 месяцев — 10% годовых, а за 12-й полный месяц Банк начисляет проценты из расчета 10,8% годовых; возможно частичное многократное изъятие вклада, но в общей сумме не более 25% от максимальной суммы по вкладу; клиент может открыть вклад либо с ежемесячной капитализацией и получением всех начисленных процентов в конце срока, либо с возможностью получения процентов ежемесячно, путем их перечисления на текущий счет/счет вклада «до востребования». Акция действует с 16.02.2014 г. по 28.02.2014 г. Подробная информация об организаторе акции, правилах проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения — на сайте КБ «Анталбанк» ООО: www.antalbank.ru. Лицензия № 3115 ЦБ РФ.

**Льготный курс обмена валюты действует при условии открытия депозита в КБ «Анталбанк» ООО на сумму, не превышающую сумму вклада, при обязательном предъявлении пенсионного удостоверения. Реклама.



Звонок по России бесплатный
8-800-333-70-72

8(495) 710-70-72

ЛОБНО-ЗАТЫЛОЧНАЯ КОРРЕКЦИЯ

При возникновении чувства тревоги, неуверенности, волнения (или даже стресса) помогает так называемый лобно-затылочный охват. Одну ладонь положите на лоб, другую — на затылок. Сконцентрируйтесь. Сделав несколько глубоких ровных вдохов и выдохов, спокойно озвучьте свою проблему. Если говорить вслух не получается, достаточно просто думать об этом. Посидите так пару минут. Если возник зевок, это значит, что ваше тело избавляется от напряжения.

ЭНЕРГЕТИЗАТОР

Положите скрещенные руки на стол перед собой. Прижмите подбородок к груди. Ощутите растяжение мышц спины и расслабление плечевого пояса. С глубоким вдохом запрокиньте голову назад, прогните спину и раскройте грудную клетку. Затем на выдохе снова расслабьте спину и опустите подбородок к груди.

В результате этих действий повышается уровень кислорода в крови, активизируется вестибулярный аппарат, усиливается приток спинномозговой жидкости к центральной нервной системе.

УХО — НОС

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой — за левое ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, затем поменяйте положение рук с точностью до наоборот.

СЛОН

Ухо плотно прижмите к плечу. Одновременно вытяните одну руку, как хобот слона, и нарисуйте ею горизонтальную восьмёрку, начиная от центра зрительного поля и идя вверх против часовой стрелки. Глаза следят за движениями кончиков пальцев. Затем поменяйте руки. Рисуйте медленно, по 3-5 восьмёрок каждой рукой.

Это одно из наиболее интегрирующих упражнений «Гимнастики мозга». Оно активизирует и балансирует всю целостную систему организма «интеллект — тело», улучшает концентрацию внимания. Кинезиологи утверждают, что «Слон» позволяет выявить скрытые способности и расширить границы возможностей мозга!

www.50plus.ru

КАК «ПЕРЕОДЕТЬ» ГОРОДА ПОДМОСКОВЬЯ

В Подмосковье начинается серия мастер-классов для архитекторов.

К себе с лекциями правительство приглашает только лучших. Тех, с чьим опытом принято считаться. Первым область посетил Ян Гейл. Человек, который еще в шестидесятых перевернул понятие того, каким должен быть комфортный город. Ну или наоборот — расставил все по своим местам. Это кому как больше нравится. Знаменитый урбанист провел мастер-класс в Доме правительства.

Что такое город по Яну Гейлу? Это все то, что нам очень нравится за границей. Мы бы еще очень хотели видеть все то же самое у себя, но при этом желатель-

но жить так, как жили. Но не получится. Потому что идеальный город в представлении Гейла — пешеходный. Не весь, конечно. Приоритеты понятны. На вершине пирамиды — человек, а не машина. Это зеленые улицы, велосипедные дорожки, пешеходные зоны... Это большие удобные переходы, приоритет общественного транспорта. Это главная улица города, полностью отданная людям, а не автомобилям. В общем, это тот город, в котором не возникает желания прыгнуть в собственную машину и толкаться куда-то на ней по пробкам. Лучше бодро, весело, пешочком, ну или крутя педали.

Но Россия сейчас — страна автомобильная. И надо,

чтобы внутри нас что-то такое переломилось, тогда концепция города для пешеходов пойдет на ура.

— Для того чтобы получить настоящее удовольствие от жизни, надо просто выйти из машины, — считает архитектор. — Хожение пешком — это не только нудные походы в школу. Это приятные прогулки, когда вы можете общаться с людьми и осматривать окрестности. В то же время катание на велосипеде — это также не просто перемещение из точки А в точку Б. Это способ получить наслаждение от жизни. Можно с кем-то поболтать, что-то увидеть, заехать в магазин и купить яблок. Это и есть настоящая жизнь.

Наилучшей demonstra-



Проект подмосковных городов.
фото: Андрей Маленков

цией метода Яна Гейла по гуманизации городского пространства станет реформация одного из самых проблемных районов Красногорска.

Архитекторы с мировыми

именами в Подмосковье будут навещаться часто. Ян Гейл — первый из многих. На год вперед утвержден график таких визитов.

Каждый город должен шить костюмчик по себе.

«ТИХИЙ ЧАС» - ЭТО СЕРЬЕЗНО

Депутаты Мособлдумы приняли новую редакцию закона «Об обеспечении тишины и покоя граждан на территории Московской области».



Теперь дело — за губернаторской визой, после чего документ будет считаться вступившим в силу.

Традиционно запрещается шуметь в будние дни в квартирах, жилых домах и общежитиях с 21.00 до 8 утра, в выходные и праздники — с

22.00 до 10.00. Новация же закона в том, что мешать соседям отдыхать не разрешается также и два часа днем — с 13.00 до 15.00.

Предусмотрены и санкции для любителей громких и раздражающих звуков и для заядлых мастеровых, слишком увлеченных ремонтом собственных хором. Закон выделяет три вида нарушений: так, если человек привлекается к административной ответственности за «шумовое издевательство» над соседями впервые, то он может отделаться предупреждением или же штрафом в размере от 1 до 3 тысяч рублей. Для должностных и юридических лиц предусмотрено более суровое финансовое наказание — штрафы в размере от 5 до 10 тысяч и от 20 до 50 тысяч соответственно.

Если за аналогичное нарушение кто-то попадется повторно, то ему придется платить по увеличенному штрафному тарифу. Гражданам придется отдать в пользу казны 4 тысячи руб., должностным лицам — от 15 до 30 тысяч, юридическим — от 60 до 80 тысяч.

Прописаны в законе штрафы и для «хроников» — тех, кто систематически планирует нарушать установленный порядок и будет попадать в поле зрения надзорных органов более 3 раз за год. В этом случае суд может оштрафовать граждан на 5 тысяч рублей. Что же касается должностных и юридических лиц, то за ними определили приглядывать сотрудников Госадмтехнадзора Московской области. Инспектора ведомства имеют право наложить на систематических нарушителей штраф в размере 50 тысяч рублей, если речь о должностных лицах, и от 100 до 150 тысяч рублей, если в качестве «антигероев» фигурируют юрлица.

ЗА СТИРКУ ГРЯЗНОГО БЕЛЬЯ ПРИЛЮДНО - ШТРАФ

Административные штрафы за стирку белья и мойку машин во дворах, считающихся общим имуществом собственников помещений в многоквартирных домах, будут впервые введены в Подмосковье.



Соответствующий законопроект находится сейчас на рассмотрении в правительстве Московской области. Согласно ему, штрафные санкции за мытье машин составят от 3 до 5 тысяч рублей, если нарушитель — физическое лицо, от 7 до 50 тысяч — если должностное и от 25 до 100 тысяч — если речь идет о юридическом лице. Тем, кто предпочитает стирать и полоскать свое белье прилюдно, во дворах, придется заплатить от 500 до 2 тысяч рублей, если это обычные граждане, от 2 до 10 тысяч рублей, если нарушитель — должностное лицо. Самый серьезный штраф для юрлиц — от 15 до 40 тысяч.

Также финансовая кара настигнет тех, кто привык парковаться на газонах, спор-

тивных или детских площадках или захламывает двор своим «железным конем», ржавеющим месяцами в бездействии. Тут штрафы определены на уровне от 1,5 до 3 тысяч рублей для граждан, от 2,5 до 5 тысяч для лиц должностных и от 15 до 30 тысяч для юридических лиц.

К ЛЕЧЕНИЮ БОЛЬНЫХ ПРИВЛЕКУТ ВРАЧЕЙ-МЕЖДУНАРОДНИКОВ

Для постановки диагноза тяжелым больным из Подмосковья будут собирать виртуальные консилиумы с привлечением отечественных светил медицины и докторов из Европы.

Сами пациенты об этом, возможно, и не будут знать, поскольку участие в их судьбе врачей из ведущих российских лечебных учреждений и европейских медицинских центров не потребует от них ни копейки, если, конечно, они имеют полисы ОМС.

Зато врачам муниципальных клиник в Московской области станет гораздо легче в тех ситуациях, когда они не уверены в поставленном пациенту диагнозе. В этом случае данные рентгенологических и радиологических исследований больного будут передаваться с помощью Интернета в единый виртуальный информационно-клинический центр, где к их расшифровке подключатся сотрудники двух аккредитованных на участие в проекте учреждений здравоохранения — Московского областного научно-исследовательского клинического института им. М. В. Владимирского (МОНКИ) и ФГБУ «Лечебно-реабилитационный центр Минздрава». Если же и отечественных докторов одолеют сомнения, можно будет запросить помощи у зарубежных коллег из Европы.

Такой подход даст возможность не только перейти на новую качественную ступень диагностики, но и позволит выявлять опасные для жизни заболевания на самых ранних стадиях, когда они еще обратимы и поддаются лечению. Помимо этого резко увеличится скорость от момента прохождения обследования до получения его результата и экспертного заключения, что также может оказаться жизненно важным для человека.

Реализация проекта удаленной диагностики намечена на 2015 год.

По материалам электронных информационных агентств



ДОРОГОЙ НАШ ЧЕЛОВЕК

Наталью Трофимовну Дмитриеву в селе Молоди Чеховского района знают все.

Вся её жизнь отдана воспитанию подрастающего поколения. Педагог по призванию - она всегда была рядом с детьми: и в школе, где она много лет работала учительницей начальных классов, и в детском саду совхоза «Молодинский», где трудилась воспитателем.

Родилась Наталья Трофимовна в Лебединском районе Липецкой области в с. Тёплое в простой крестьянской многодетной семье, была восьмым ребёнком.

Время было тяжёлое. Родители много трудились, но всё равно накормить всех не всегда удавалось. Детство того времени было и голодным, и холодным, и босоногим.

Тем не менее после окончания седьмого класса девушка поступает в педагогический техникум, который находится в 12 км от дома. Сначала туда ходила пешком, а потом дали общежитие. Учиться было тяжело - ни поесть досыта, ни одеться. До сих пор помнится, какой ужас испытала семья, когда на втором курсе у неё развалились ботинки, и не в чем было ехать на учёбу. С собой из дома брала лепёшку, бутылку молока и два яйца - больше взять было нечего.

Но вот в руках у молодой учительницы диплом и... надежда на обеспеченное будущее, радость от того, что будет работать и помогать родителям.

Наталья получает направление в Милославский район Липецкой области. Там начинает работать учительницей начальных классов и заведующей школой.

Но радость была недолгой - наступило лето 1941 года. Во время войны она оставалась с детьми, продолжала работать в школе. Это был период тревог, потерь, ожиданий.

Но и это тяжёлое время позади, война закончилась, отгремели салюты Победы, страна стала залечивать раны и возрождаться из пепла. Наталья Трофимовна после уроков со своей детворой торопилась в поле, чтобы собрать там оставшиеся после уборки колоски. В это послевоенное время она вышла замуж, создала семью, родились дети - две дочери и два сына.

Забот прибавилось, но она всегда находила время для тех, кто приходил к ней с какой-то просьбой.

Многое пришлось испытать и пережить Наталье Трофимовне за все годы. Но самым тяжёлым периодом для неё были девяностые годы. За это время из её семьи навсегда ушли пятеро: муж, двое сыновей, любимый внук и дочь. Она износила не один чёрный платок, но вокруг неё всегда были люди, готовые поддержать в трудные минуты.

В 1968 году Наталья Трофимовна приехала со своей семьёй в подмосковное село Молоди. Работала в детском саду воспитателем, любила детей, дети любили её, находила контакт с коллективом, с родителями. Так в детском саду и работала до ухода на заслуженный отдых.

Два года назад Наталья Трофимовна отметила свой 90-летний юбилей. Но и сегодня она не утратила интереса к жизни, к происходящему в селе, районе, стране. Сохранила оптимизм, веру в будущее, искру юмора. Этим она дорога и близким, и знакомым.

Единственным «белым пятном» в её жизни осталось то, что на протяжении 13 лет, всегда в одно и то же время - 30 декабря Наталья Трофимовна неизвестно куда исчезала. В это же самое время в детском саду, где она работала воспитателем, на радость всей нашей ребятне появлялся весёлый Дед Мороз.

Он водил с детьми хороводы вокруг ёлки, пел песни, танцевал, рассказывал добрые сказки, раздавал подарки. Эти красивые волшебные новогодние праздники с участием Натальи Трофимовны остались в памяти наших детей навсегда.

Уважаемая Наталья Трофимовна! Здоровья Вам, оставайтесь такой, как сегодня - молодой душой, неравнодушной ко всему и всем, доброй, отзывчивой. Пусть теплом и заботой окружают Вас родные, близкие, друзья и знакомые.

Нина КАПРАЛОВА,
председатель Союза пенсионеров Чеховского района

Война в жестокой слепоте своей соединяет несоединимое: дети и кровь, дети и смерть. В годы Великой Отечественной наша страна делала всё, чтобы уберечь детей от страданий. Но порой эти усилия оставались тщетными. И когда дети беспощадной волею судьбы оказывались в пекле страданий и невзгод, они вели себя как герои, осилили, вынесли то, что, казалось бы, и взрослому преодолеть не всегда под силу.

ВОЙНА ПРОШЛА ЧЕРЕЗ НАШИ СЕРДЦА

Я с самого рождения живу в Сходне и очень люблю этот город. Когда-то он считался дачным, сюда приезжали на лето многие известные люди. Здесь были дачи Шаляпина, Ойстраха. До революции стоял дворец графа Гучкова. Прилегающий к нему парк украшали статуи, там был грот для отдыха в жаркие дни... Но со временем дворец уничтожили, статуи куда-то вывезли. В одном из домов Гучкова открыли детдом, а сейчас там размещен кадетский корпус.

В 1941 году, когда началась война, мне исполнилось пять лет. В тот июнь наша Сходня стала быстро пустеть: мужчин забирала в армию, специалистов вместе с предприятиями эвакуировали вглубь страны, в тыл. В городе остались, преимущественно, пожилые люди, женщины и дети.

А война все ближе подкатывала к Сходне. Помню, однажды мы с мамой пошли в магазин получать паек - и вдруг начался налет. Самолеты бомбили железнодорожную станцию, мост, проходивший над путями, рухнул, а вместе с ним и те, кто не успел сойти. Кто-то погиб сразу, кого-то покалечило. Вокруг крики, вой, шум; страх - жуткий! Спрятаться негде, и остается лишь одно: упасть на землю и вжаться в нее, надеясь, что смерть пройдет мимо... До сих пор помню все это.

Потом в город вошли отступающие части Красной Армии. Солдаты заняли практически все дома, а жители прятались в погребах, ямах, бомбоубежищах.

Наш дом стоял у железной дороги (он и сейчас там стоит), а прямо за забором были вкопаны «зенитки», которые били по фашистским самолетам. Немцы, как правило, летали ночью, бросали на город «зажигалки» - зажигательные бомбы. Вся железная дорога была освещена ночными пожарами. Мы, дети, днем собирали «зажигалки» и играли ими.

В доме напротив нашего (по ул. Железнодорожной) был детсад. Когда город заполнили войска, на верхнем этаже детсада разместился штаб командующего 16-й армией Рокоссовского, а внизу - госпиталь, куда везли раненых солдат. Мне во время одной бомбежки в ногу попал осколок. Конечно, обратились в госпиталь. Санитарка мне вытащила осколок.

В ночь с 5 на 6 декабря на бугор в Подрезково (он хорошо виден через овраг из нашего дома) подогнали «Катюши» и «дали огонь» в сторону Крюково. Все горело, шумело, было очень страшно.

Враг рвался к Москве, но через Сходню он не прошел.

Конечно, в то время нам было помалу лет, но память сохранила многое. Помним, как рушились дома, как бомбили мирных



жителей, как очень многие из тех, кого мы знали, погибли. Мы уже ходили в начальные классы, и нас от школы посылали убирать картошку, свеклу, морковь. За порядком на поле следили строго: разрешали съесть по морковке, не больше. А в школе выдавали в кулечек по десертной ложке сахарного песка, иногда - драже по нескольку штук или кусочек хлеба...

Помню, как через Сходню шли на фронт составы. Мы, ребятня, выбегали к поездам, и когда на станции эшелон замедлял ход, кричали, махали солдатам - ведь это были наши, родные, они ехали на фронт бить фашистов! Кто-то из солдат бросал конверты, а мы их собирали и относили на почту.

Многие из наших соседей, знакомых не вернулись с войны - вечная им память...

Так получилось, что детство у нас отняла война. Но при этом мы жили дружно, и взрослые жили так же - переживали общую беду и невзгоды, делились друг с другом, чем могли, поддерживали... И мы, пока живы, учим своих детей и внуков, что нужно помогать людям, быть к ним внимательными.

Уже много лет я работаю в Союзе пенсионеров, у меня много друзей. Мы нередко собираемся у меня дома - как когда-то собирались друзья у моей мамы. Стараюсь, чем могу, помочь подругам, а они, если нужно, помогают мне. По-другому мы не можем. Попрошу Альберта Юсифова помочь тому, кому сейчас тяжело - он без вопросов все сделает; нужно организовать для пожилых людей чаепитие - Любовь Глухова поможет; собрать наборы для малоимущих - Клавдия Морских всегда выручит... Вот так и живем, радуемся, если с нашей помощью кому-то стало немного легче. Когда один за всех и все за одного - и проблемы меньше давят.

Но, конечно, мы не предоставлены сами себе. Городская администрация нас также не забывает. Спасибо за то, что имеем возможность иногда бывать на отдыхе в Крыму. Возвращаясь, чувствуем себя помолодевшими. И думаем: пусть у нас детство отняла война, но нашим детям мы смогли дать все, что было в наших силах.

Лидия АРЮТОВА,
г. Химки

ОСИЛИМ... ВЫСТОИМ... СПАСЁМ...

27 января страна отмечала 70-летие окончательного освобождения Ленинграда, зажато в блокадное кольцо на долгие 872 дня. У двух тысяч сегодняшних жителей Подмосковья при упоминании слов «блокадный Ленинград» наворачиваются слезы, перехватывает дыхание и перед глазами встают картины из прошлого – бомбежек и голодающих людей.

В Истринском районе семнадцать человек имеют знак «Житель блокадного Ленинграда», четверо – награждены медалью «За оборону Ленинграда».



БЛОКАДНОЕ ДЕТСТВО

Нонна Кучкина жила в Ленинграде вместе со своими родителями – отцом Александром Ефимовичем и мамой Евдокией Павловной, старшим братом Володей и младшей сестренкой Валею. Нонне было всего четыре с половиной года, когда началась война, и она совсем не понимала, что происходит вокруг. Младшую сестренку мама отправила гостить на лето к бабушке под Ленинград, да так там и оставила. Сами они сентябрь 1941 года встречали в своей коммунальной квартире на Выборгской стороне. Помнит Нонна Александровна только суетливость взрослых, постоянную готовность куда-то бежать и острое, навязчивое чувство голода, доходившее до тошноты. Этот год был самым сложным. Дневного продуктового пайка весом в 125 граммов, который выдавали на одного человека, совершенно не хватало.

– Зимой было очень холодно, ходили постоянно одетыми, спали в пальто, отапливались всеми имеющимися деревянными предметами, – вспоминает Нонна Александровна. – Потом воспалением легких заболел отец, уволился с Путиловского завода, где был начальником цеха, а затем и умер.

Становясь старше, Нонна начала понимать, как же трудно пришлось маме и остальным женщинам...

– Вместе с соседями по квартире мама вынесла тело нашего отца из дома и отвезла на Пискаревское кладбище, где его выкинули из гроба и похоронили со всеми умершими в братской могиле. Во время похоро-

рон началась бомбежка, маму сильно ранило, и санитары отвезли ее в военный госпиталь. Мы остались с девятилетним братом на несколько дней совершенно одни, не знали, что случилось с мамой, очень перепугались, – вытирая подступившие слезы, рассказывает Нонна Александровна. – За нами только соседи приглядывали, они и отвели нас позже на распределительный пункт, куда собирали всех детей, чтобы спасти, вывезти из Ленинграда. Это был конец февраля 1942 года. Погрузили нас, детей от трех до десяти лет, в машины и повезли через Ладогу... Очень хотелось не расставаться с братом, держаться за него, чтобы не потерять, как маму, но старшие дети работали, помогали взрослым рассаживать малышей. Всюду слышались плач и рыдания, было очень страшно... Многие дети от истощения и сильных морозов умерли прямо в машинах, умирали и потом, в поезде, когда нас везли по железной дороге в эвакуацию в Закавказье. Через какое-то время голодные, оборванные, ни разу не спавшие на нормальных кроватях, мы оказались под Ереваном в детском доме, где прожили с братом несколько лет. Было очень трудно, все время хотелось есть. Собирали и ели косточки от абрикосов и слив, варили какую-то траву, виноградные листья, лишь бы не умереть с голоду... Однажды нашли много молодой кукурузы и объелись до отвала... Некоторые дети, не справившись, даже умерли от такого небывалого объема еды...

КОНЕЦ ВОЙНЕ

– День победы 1945 года запомнился тем, что взрослые громко плакали и обнимались... А потом начали формировать детский дом для возвращения в Ленинград. За некоторыми детьми стали приезжать родители, уцелевшие во время блокады. Брата Володю отправили с детским домом в Ленинград, а я осталась ждать маму. От истощения организма многие из нас очень долго не могли понять, что же происходит вокруг, в голове не укладывалась никакая информация. Я начала что-либо понимать, только когда пошла в четвертый класс...

После лечения в госпитале мама долго нас искала, добираясь до Еревана на перекладных, с воинскими частями. Нашла меня и брата только в 1949-м. Когда ко мне подошла худая женщина в бушлате, с распухшими ногами и седой головой, я не сразу признала в ней маму. Встреча не всколыхнула во мне никаких чувств, за годы войны мы разучились смеяться и радоваться... А она потом призналась, что среди худых девочек сразу узнала меня – по надутым губкам. Маме почти сразу определили вторую группу инвалидности, не рабочую, и мне, двенадцатилетнему подростку, пришлось не только учиться, но и много работать во время всех каникул, чтобы прокормить семью. После отъезда из Еревана брат окончил ФЗО, выучился на судоремонтного слесаря, оказался в Кенингсберге. Всю семью вместе собрал потом мой дядя, брат мамы, за что мы ему несказанно благодарны.

МИРНОЕ ВРЕМЯ

Сама Нонна закончила 11 классов вместе с вечерней школой, вышла замуж. В родной Ленинград приезжала потом несколько раз, но больше как на экскурсию: подивиться на высоченные клёны, разросшиеся во дворе своего дома, на изменившиеся улочки, отстроенные заново кварталы...

С 1958 года Нонна Александровна живет в Истре, куда они приехали вместе с мамой к ее двоюродной сестре Тамаре Александровне Ширшовой, супруге истринского поэта и композитора Владимира Ширшова. Выросшие уже дети и внуки давно осели в Москве, радуется малышка-правнучка.

Большая страница жизни Нонны Александровны связана с хором им. В. Ширшова, в котором она пела с 1958 по 1965 годы. Запомнились выступления в Большом и Малом театрах, гастроли в Кировскую область в 1965 году. С 2013 года Нонна Александровна работает менеджером Академического хора ветеранов войны и труда. И хотя не поет вместе с участниками

хора, но посещает все их репетиции, выезжает на все концерты.

– Хор ветеранов под руководством талантливого педагога и замечательного дирижера Людмилы Сергеевны Зенкиной – это моя жизнь! Основа репертуара хора – песни военных лет, 21 его участник имеет удостоверения детей войны, один – непосредственный участник военных действий. Работа в этом коллективе дает мне и всем его членам огромный жизненный потенциал и энергию, которые не позволяют нам сгибаться под тяжестью пройденных лет и накопленных болезней. Я очень благодарна Людмиле Сергеевне за ее прекрасный хор и огромный вклад в культуру нашего района!

В канун празднования 70-летнего юбилея снятия блокады Ленинграда Нонна Александровна вместе с другими блокадниками принимала участие во встречах с истринскими школьниками и взрослыми жителями, приходившими в районную библиотеку.

– На глазах всегда слезы, особенно когда идешь на встречу к детям. Вспоминаешь, что сама была такая же маленькая, а сколько пришлось перенести горя и страданий! Но, ведь, осилили, выстояли... Пусть современные дети никогда не узнают, что такое война и голод, больше улыбаются и смеются, чего были лишены мы, дети блокады.

Ольга МАЙЗЕНБЕРГ, фото автора.

На фото – Нонна Кучкина с фотографией мамы (слева), сестры и тети.

Юрий Воронов

*Опять война, опять блокада.
А может, нам о них забыть?
Я слышу иногда:*

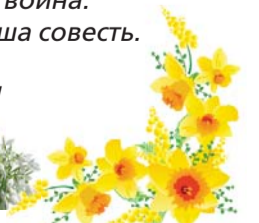
*"Не надо,
Не надо раны беречь.
Ведь это правда, что устали
Мы от рассказов о войне
И о блокаде пролистали
Стихов достаточно вполне".*

И может показаться:

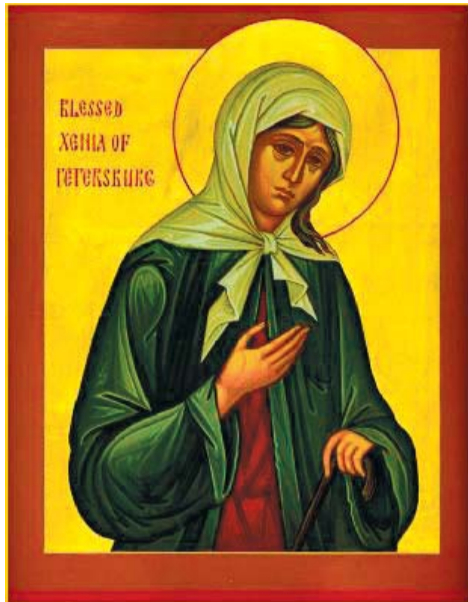
*Правы.
И убедительны слова.
Но даже если это правда,
Такая правда –
Не права!*

*Чтоб снова
На земной планете
Не повторилось той зимы,
Нам нужно,
Чтобы наши дети
Об этом помнили,
Как мы!
Я не напрасно беспокоюсь,
Чтоб не забылась та война:
Ведь эта память – наша совесть.*

*Она
Как сила нам нужна!*



ВО ИМЯ ЛЮБВИ



Два века назад по улицам шумного Петербурга бродила убогая нищенка в мужских обносках. Горожане величали ее по-разному - странница Петрова града, Андрей Феодорович, Блаженная Ксения... Но в памяти потомков она осталась Ксенией Петербургской, удивительной женщиной, вся жизнь которой стала гимном вечной любви.

ИНАЯ УЧАСТЬ

17-летняя Ксения вышла замуж по большой любви. Ее избранник - молодой офицер Андрей Федорович Петров - отличался редкой красотой и статью. А голос у него был таким, что заслушаешься. Благодаря своему бархатному баритону Андрей Федорович занимал особое место среди придворных певчих.

Сразу после свадьбы молодожены купили прекрасный дом на Петербургской стороне и обустроили его с любовью и заботой. Они жили душа в душу, каждый день благодаря Бога за то, что подарил им счастье - найти друг друга в этом огромном мире. Через несколько лет Андрей Федорович дослужился до чина полковника. Ксения Григорьевна была невероятно горда мужем. И лишь одно обстоятельство омрачало ее жизнь - отсутствие детей. Она никак не могла забеременеть и выносить ребенка. Будучи женщиной набожной, она понимала, что это не просто так, что господь не дает ей малыша по какой-то причине. Вот только понять, по какой именно, никак не могла.

- Может, Андрюшенька, я его не заслужила? - спрашивала она своего супруга. - А может, судьба приготовила для меня иное предназначение? В тот момент Ксения Григорьевна даже не догадывалась, насколько она права...

ГОСПОДЬ БЛАГОСЛОВИЛ

Ей было 26, когда Андрей Федорович тяжело заболел. Три дня полковник пролежал в горячке, а ночью четвертого дня тихо скончался. Смерть мужа была настолько внезапной и нелепой, что Ксения Григорьевна никак не могла в нее поверить. В то трагическое утро она несколько часов кряду тормошила мертвое тело, гладила мужа по волосам, просила открыть глаза и не пугать ее. Потрясение женщины было настолько велико, что она отказывалась верить в то, что ее любимого Андрюши больше нет.

После похорон вдова несколько дней не выходила из дома, отказывалась от еды и с утра до вечера разговаривала со своим любимым так, словно он находился тут, рядом. Горничная Дуняша опасалась, как бы от горя Ксения Григорьевна не тронулась умом. Когда же спустя время несчастная женщина заявила ей, что господь услышал ее молитвы и благословил, служанка только руками всплеснула и со словами «горе-то какое» побежала плакать в свою комнату.

А вот Ксения Григорьевна с того времени стала, наоборот, спокойной и решительной.

- Ты пойми, - говорила она своей верной Дуняше. - Ведь Андрей Григорьевич умер без покаяния. А ты знаешь, какой страшный путь в ином мире предстоит таким людям? Как подумаю, что он сейчас один на один воюет с демонами, что тяжесть не отпущенных грехов не дает ему попасть в рай, так и зальюсь слезами. Но больше плакать я не буду, не бойся. Потому как сам господь подсказал мне выход, благословил на подвиг юродства.

- Юродства? Но как же так, матушка? Что это вы удумали?

- Это тяжкий крест, Дуняша, но я буду нести его, сколько хватит сил, и тем самым вымолю у бога прощение Андрюшиных грехов. А ты, милая, поезжай к своим, в деревню. Мне твоя помощь больше не нужна, дальше я одна должна...

С того самого дня Ксения Григорьевна превратилась совсем в другого человека - своего умершего мужа Андрея Федоровича. Целыми днями бродила она по городу в его кафтане, штанах и картузе.

Дом, оставшийся в наследство от мужа, она подарила бедной женщине Прасковье Антоновой, но с условием, что та бесплатно будет пускать на ночлег всех, кто в этом нуждается. Все вещи и мебель раздала нуждающимся, а деньги отнесла в церковь.

СТРАННАЯ НИЩЕНКА

И вот, раздав все, что у нее было, в одном костюме почившего мужа Ксения оказалась на улице. Бродила целыми днями по улицам Петербурга, откликаясь только на имя «Андрей Феодорович».

Злые люди и озорные мальчишки смеялись над ней, дразнили. Но она словно и не замечала издевок. Изредка заходила блаженная Ксения к своим знакомым, беседовала о жизни, обедала и снова отправлялась в путь. С наступлением сумерек она всегда уходила за город в поле. Ночь напролет, до самого рассвета стояла на коленях и молилась...

Со временем горожане стали подмечать, что Ксения не простая нищенка. Милостыню она брала не от каждого, а лишь от добрых и порядочных людей. И у тех словно по волшебству дела тут же шли в гору. А уже если заходила в чей-то дом, то там воцарялись мир и покой. Она никогда не совершала странных или сумасбродных поступков, свойственных душевнобольным. А многие события предвидела наперед.

Однажды блаженная Ксения зашла в свой бывший дом к Прасковье Ивановне. И с порога заявила: «Вот ты, Прасковья, сидишь тут и не знаешь, что тебе Бог сына послал. Брось все, беги на Смоленское кладбище», - сказала она. Прасковья Ивановна подумала: «Какой может быть на кладбище сын, там же одни покойники?» Однако все бросила и побежала. Еще издали увидела она толпу людей, услышала крики и плач. Оказалось, кучер-лихач на полном скаку сбил беременную женщину, которая тут же родила здорового малыша, а сама от полученных увечий скончалась. Никто не знал, что делать с младенцем. Прасковья взяла мальчика к себе, усыновила и вырастила как родного сына.

Со временем молва о блаженной Ксении разнеслась по всему Петербургу. Купцы, мещане, чиновники, все стремились принять женщину у себя в доме. Ведь вместе с ней в их дома приходила любовь и радость. Лавочки знали, что если блаженная Ксения зайдет утром в лавку и возьмет пирожок или орешек, торговля в этот день будет удачной. Уличные разносчики пряников и булок, раскрыв свои лотки, с нетерпением ждали, чтобы она взяла угощение - возле «счастливец» тотчас собиралась толпа, расхватывая его товар. Извозчики, завидев на улице святую, просили проехать с ними хоть несколько шагов - тот, кого она выбирала, всегда возвращался домой с обильной выручкой. Матери подмечали, что если блаженная Ксения прилагает или покачает в люльке больного ребенка, тот непременно выздоровеет.

В те годы на Смоленском кладбище строилась новая каменная церковь. Подъемных кранов еще не было, и в начале трудового дня каменщики поднимали кирпичи наверх. Но однажды утром, придя на работу, они обнаружили, что кто-то уже выполнил их работу - кирпичи ровными рядами были сложены наверху. На второй и на тре-

тий день история повторилась. «Кто же этот тайный помощник?» - удивились строители и попросили одного из товарищей после работы спрятаться где-нибудь поблизости и посмотреть, кто же это по ночам им помогает. Наступила ночь, заскрипели ступени деревянной лестницы. Спрятавшийся за одной из могил каменщик не верил своим глазам: тяжелые кирпичи носила пожилая женщина в рваной одежде. Она трудилась всю ночь, до самого утра. А как стало светать, тихонько убралась восвояси.

ПОКЛОНИТЬСЯ ПРАВЕДНИЦЕ

Как могла полуголодная и почти раздетая женщина пережить питерские холодные зимы и весны, остается только гадать. Но как бы то ни было, в скитаниях блаженная Ксения провела 45 лет и скончалась на 72-м году жизни. Перед кончиной она увидела во сне Богородицу. Та сказала несчастной женщине, что ее земная жизнь подходит к концу, но отныне и до скончания века ее будут помнить и почитать люди.

Похоронили Ксению на Смоленском кладбище Петербурга, недалеко от церкви, для строительства которой она ночи напролет таскала наверх кирпичи. Тут же потянулись к ее могиле паломники. И вот уже два столетия не оскудевает поток желающих поклониться праведнице и получить от нее помощь.

Люди брали землю с могилы святой и увозили в города и села. Со временем от могильного холмика ничего не осталось. Подсыпали землю - опять тот же результат. В итоге поверх могилы положили каменную плиту, но ее паломники разбили на мелкие куски и разнесли по домам. Тогда на пожертвования людей, приходящих поклониться Ксении Петербургской, над могилой возвели каменную часовню с надписью: «Кто меня знал, да помянет душу мою, для спасения своей души. Аминь».

Когда император Александр III заболел возвратным тифом, его супруга Мария Федоровна от волнения места себе не находила. Кто-то из придворных принес ей горсть земли с могилы блаженной Ксении и посоветовал положить под подушку больного, помолвившись блаженной. Великая княгиня выполнила все в точности, а ночью увидела во сне пожилую женщину - босую и в лохмотьях. Она посмотрела на Марию Федоровну ласково и сказала: «Не волнуйся. Твой муж выздоровеет. А ребенок, которого ты носишь в себе, - девочка. Назовите ее Ксенией. Она будет хранить вашу семью от бед».

Все, что сказала блаженная, исполнилось с точностью: император выздоровел, а его супруга вскоре родила девочку, которую назвали Ксенией. С тех пор Мария Федоровна каждый год приезжала на могилу блаженной, зазывала панихиды. И до самой революции среди бесчисленного потока верующих, приходивших к могиле Ксении Петербургской, можно было видеть вдовствующую императрицу.

В 1988 году блаженная Ксения была причислена к лику святых.

Тамара ПАНИНА

<http://www.oracle-today.ru/>

Рукоделие всегда занимало немаловажную роль в мире женщин. Сегодня оно, несомненно, преобразилось, технологии усовершенствовались. На страницах своей газеты мы расскажем вам о них, поможем освоить. Уверены: каждая вещь, созданная мастерицей рукоделия, принесет изюминку в дом, так как у такой вещи своя неповторимая энергетика.

ПОДАРОЧНАЯ УПАКОВКА ИЗ БУТЫЛОК

Надо быстро оформить подарок? Вот такая идея на вооружение - такие упаковочки можно делать и больше размером, оставляя больше от бутылки.



Дарить же в такой коробочке можно что угодно. Да и просто использовать вместо коробочки для хранения чего-либо удобно и красиво.

Или отправлять что-то почтой. Они довольно крепкие.



Нам понадобятся две бутылки одинакового размера. Обрезаем низ, остальное нам не нужно. Теперь нам надо их объединить.

Зажигаем свечу, нагреваем шило и делаем по краю дырочки, через равные промежутки. Так дырявим обе половинки.

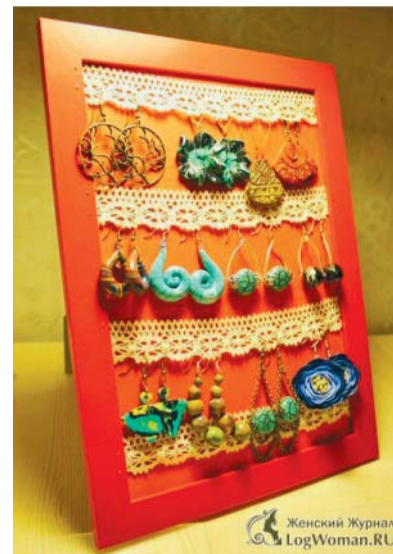
Теперь края можно обработать крючком, лентами или декоративным шнурочком. Почти дойдя до конца, берем вторую половинку коробочки и соединяем их шнуром.

Связываем кончики и продолжаем оплетать вторую деталь. Завершив и этот круг, снова связываем кончики шнура, обрезаем лишнее и немного подпаливаем, чтоб шнур не распустился.

Делаем завязочки. Нагретым шилом пробиваем по две дырочки на каждой детали, где "как мы рассчитываем" будут завязки. Продеваем шнурочки, завязываем.

Вторую так же. Кончики украшаем бусинами. Продеваем бусинку и завязываем узелки на шнуре с двух сторон от бусины. Обрезаем лишнее. Завязки готовы.

Украшаем, как подскажет ваше воображение - расписываем витражными красками, лаками, приклеиваем декоративные элементы/или пробиваем шилом дырочки и прикрепляем все через них проволокой, леской или еще чем-то.



ПОДСТАВКА ДЛЯ БИЖУТЕРИИ

Давайте научимся делать красивую подставку для вашей бижутерии. Ведь ее так много, и совсем неприятно, когда сережки путаются или теряются.

Понадобятся:
Белая или красная рамка для фотографий, толстая белая лента с вышитым или связанным узором, ножницы и степлер.



Разберите рамку на ее составляющие. К внутренней стороне приложите ленту. Отрежьте нужный размер и количество лент



Теперь возьмите степлер и прикрепите с помощью его концы ленты. Картонку, которая закрывает рамку, оберните красной цветной бумагой. Закройте рамку крышкой.

Ваша подставка готова!

ПОЛКА ДЛЯ ОБУВИ ИЗ ПЛАСТИКОВОЙ ТРУБЫ



Если у вас дома собралось слишком много обуви и вам ее некуда ставить, то представляем вам простой мастер-класс, с помощью которого вы легко решите эту проблему, и у вас не только упорядочится обувь, но и освободится много места.

Нам понадобятся:
Пластиковая труба большого диаметра
Крепления
Шило или гвоздь
Ножовка

С помощью ножовки разрежьте трубу на равные части необходимой длины. Возьмите шило или гвоздь и раскалите его над огнем. Затем проделайте отверстия.



Соединяйте трубы так, чтобы сделать нужную для вас конструкцию.



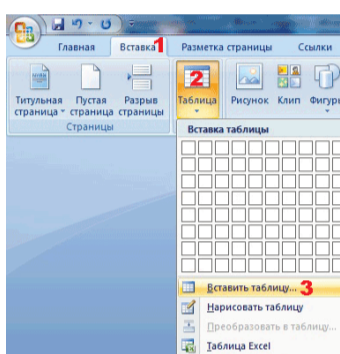
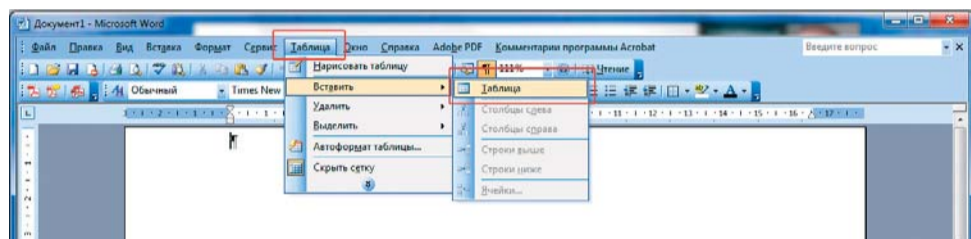
КОМПЬЮТЕРНЫЙ ЛИКБЕЗ

СОЗДАНИЕ ТАБЛИЦЫ В MICROSOFT WORD

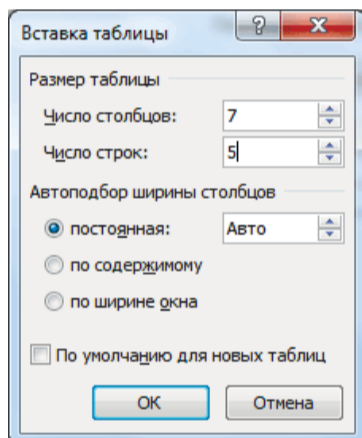
Создать таблицу в Microsoft Word не сложно. Однако почему-то многие пользователи пытаются вставить в документ Word таблицы Excel! Но в Microsoft Word есть свои таблицы! Вы быстро и красиво можете вставить их на страницу документа! Как это сделать?

Курсор мыши ставим на странице в то место, где нужно вставить таблицу.

В Word 2003 (Word XP), в меню **Таблица** выбираем: **Вставить => Таблица**.



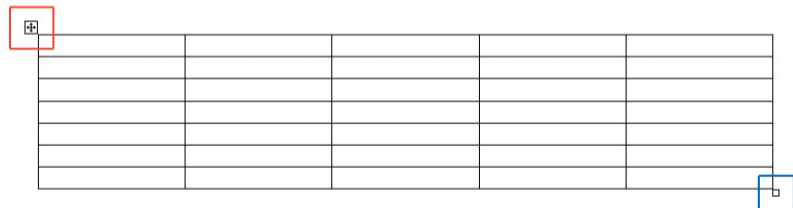
Если у вас Word 2007 и более новые версии, тогда в меню **Вставка 1**, выбираем **Таблица 2** => **Вставить таблицу 3**



Перед вами откроется окно **Вставка таблицы**.

В этом окне нужно ввести **Число столбцов** и **Число строк** будущей таблицы. После того, как укажете число столбцов и число строк - нажимаете **ОК**

Таблица появится на странице:



Вы можете изменить размер таблицы, потянув за квадратик в правом нижнем углу таблицы (обведен синим карандашом).

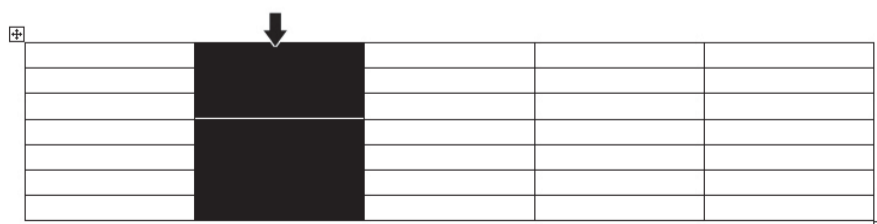
Можете выделить всю таблицу, щелкнув по квадратику в левом верхнем углу таблицы (обведено красным карандашом).

Но чаще придется делать действия над одной строкой или столбцом.

Как выделить столбец?

Подводите курсор мыши над таблицей, поближе к верхнему краю таблицы. Как только курсор превратится в маленькую черную стрелку, нажимаете на кнопку мыши и весь столбец под этой стрелкой выделится (станет черным).

Если вы, не отпуская левой кнопки мыши, передвинете черную стрелку вправо или влево - будут выделяться другие столбцы, стоящие рядом. Отпустите кнопку - столбцы останутся выделенными.

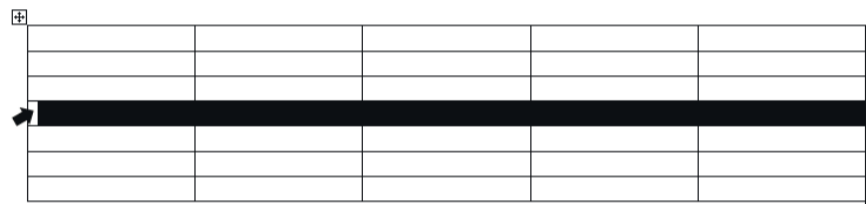


Теперь вы можете делать над текстом, находящимся в выделенной колонке, все действия, которые мы рассмотрели на уроке **Форматирование текста в Word** - можете изменить выравнивание текста в столбце (по центру, вправо, влево), можете изменить цвет, размер шрифта и т. д.

Но чтобы были наглядно видны результаты ваших действий, заполните сначала таблицу. После этого потренируйтесь, отработайте навыки работы с таблицами ms Word.

Выделять колонки-столбцы мы научились. А, как же выделять **строки** в таблице, спросите вы.

Это тоже не сложно. Подводите курсор мыши слева от таблицы. Как только он превратится в стрелку, направленную вправо, на таблицу, нажимаете левую кнопку мыши, тут же выделится строка, на которую указывает стрелка.



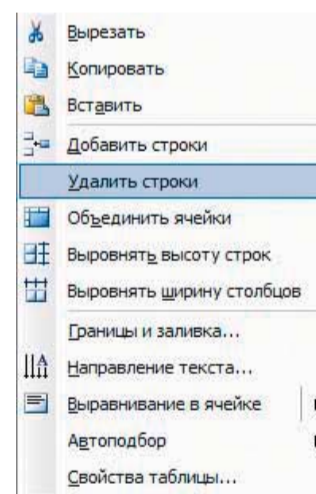
Если вы теперь, не отпуская кнопки мыши, поведете курсор вниз, то будут выделяться другие строки. Отпустите кнопку - строки останутся выделенными. Вы можете отформатировать текст, находящийся в выделенных строках таблицы.

Кроме действий над текстом, находящимся в таблице, вы можете совершать действия над самими строками: **удалять** строки, **добавлять** строки, **объединять** выделенные ячейки и так далее.

Все это можно делать через **Меню => Таблица**.

Заходите в меню **Таблица** и выбираете нужное действие. Только предварительно **не забудьте выделить строки** или **столбцы**, которые будете изменять.

Хотя можно сделать проще. Выделяете **строку**, а потом нажимаете правую кнопку мыши. Появится контекстное меню со всеми действиями, которые вы можете сделать над строкой



Обращаю внимание на то, что **содержание контекстного меню разное, в зависимости от того, что вы выделили** - строку, столбец или всю таблицу. Выбираете из контекстного меню нужное действие и смотрите результат.

Таким образом вы можете отформатировать всю таблицу. Выровняйте строки или столбцы по центру, вправо или влево. Выделите текст цветом или сделайте его жирным. Можете изменить размер шрифта и т.д.

Также можете добавлять строки или столбцы, объединять ячейки и т.д.





Слава ЗАЙЦЕВ НЕ НАДО БЫТЬ МОДНОЙ!

Я люблю женщину возраста элегантности. С ней интереснее работать — труднее, ответственность выше. Надо точно попасть в цвет, форму.

Не надо быть модной, в разы драгоценнее стиль! Мода преходяща, она для молодежи, которая только пытается выразить себя. Взрослые люди не должны себе этого позволять. Женщина не может позволить себе ошибиться, в отличие от молодой девочки, которой можно экспериментировать со своей внешностью.

Я считаю, что лучший стиль для человека любого возраста — классический. Это признак хорошего вкуса. И женщина и мужчина выглядят великолепно, если они одеты в «классику». Изменения могут происходить только за счёт ткани, аксессуаров, дополнений. Кстати, мужчины гораздо консервативнее, у женщин больше возможностей — они более гибкие, и мы, художники, для них больше работаем. Мужчина элегантного возраста, особенно русский, тяготеет к чистой классике, боится нововведений — крупной клетки, декоративных элементов.

Классический стиль для дам - это пиджак в классическом мужском стиле, с лацканами или без. Предпочтительно чёрного цвета. Блуза, пуловер или маленький тонкий свитер. Юбка — тоже чёрная или серая, светло-серая или даже белая. Жилет — красный, зелёный или другого модного цвета. Кому-то идёт изумрудный, жёлтый, другому — ярко-красный, цикламеновый. Далее, например, — красивый шёлковый бант. Туфли на шпильке — чем выше каблук, тем лучше (конечно, женщина не может носить высокие каблуки постоянно, но это так красиво!), чулки — желателен тёмные.

Ещё очень классно смотрится белая рубашка в мужском стиле. А чтобы «быть в тренде», можно дополнить «классику» деталями. Я люблю крупные украшения, и сейчас они в большом почёте — браслеты и крупные серьги. Также всегда уместен шейный платок, шарфик или брошь.

Никакого выпендрёжа не нужно, надо быть очень корректной, деликатной, привлекательной в своём благородстве и сдержанности, без бутафории. Очень красиво, когда на женщине белая накрахмаленная сорочка, воротничок открыт, шейный платочек или украшение, открытое лицо, убранные волосы, нежные, бархатные глаза, яркие цветные губы — красные или розовые. Всё! Больше ничего не нужно, такая женщина всегда будет любимой.

www.50plus.ru

МАКИЯЖ ДЛЯ ЦАРИЦЫ

Наши женщины почему-то рано списывают себя со счетов, считают визажисты. Ничем из косметики не пользуются. Но ведь и в возрасте за пятьдесят можно выглядеть молодо и ухоженно, для этого не так уж много и надо.

Глаза

Подводку надо наносить вдоль контура глаз, чтобы не оставалось зазоров между ресницами. К внешнему уголку глаза линия должна утолщаться и стремиться вверх.

Внутреннее веко можно подвести карандашом белого или чуть розоватого цвета - это визуально увеличит глаз.

Главное - сочетание теней двух оттенков. Светлый тон наносится на внутренний уголок глаза и под брови, а темный - на наружный угол. Внимание: тени должны быть контрастными к цвету глаз, но не темными. Например, кареглазым подойдут зеленые, сиреневые тени, голубоглазым - светло-коричневые, медовые.

Также размер глаз можно увеличить с помощью... бровей. Их нужно приподнять.

Губы

Сначала увлажните губы (например, термальной водой), затем запудрите - так макияж продержится дольше. Обведите губы по внешнему краю контурным карандашом чуть темнее натурального оттенка губ. Помните: темная помада уменьшает объем, светлая - увеличивает.

Нос

Чтобы сделать нос тоньше, нужно нанести на его крылья более темный тон. А на переносицу и спинку носа - посветлее.

Если нос длинноват, темным тоном закрашиваем его кончик, а светлым - переносицу.

Щеки

Слишком выдающиеся щеки можно уменьшить тональным кремом или пудрой на тон темнее естественного цвета кожи. Затемняем зону под скулами: от верхней части уха до уголков рта.

Также следует выделить центр лба, наивысшую точку скул, спинку носа и подбородок с помощью более светлого тонального крема с эффектом легкого сияния.

Лоб

Сузить широкий лоб можно, затемнив виски темной пудрой или тональным кремом. Высокий лоб можно уменьшить, затемнив узкую полоску лба под линией роста волос. Увеличить узкий или низкий лоб можно с помощью более светлого тонального крема.

Подбородок

Принцип тот же: что хотим скрыть, красим темнее. То есть на подбородок накладываем натуральный тон, а на второй - более темный.

Не забудьте капельку румян, они придадут свежий вид.

РЕЦЕПТ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ ОТ ЛИДИИ ПАВЛОВНЫ КОЧЕТКОВОЙ, ОТВЕТСТВЕННОГО СЕКРЕТАРЯ ПРАВЛЕНИЯ СОЮЗА ПЕНСИОНЕРОВ ПОДМОСКОВЬЯ.

Один из секретов привлекательности состоит в умении получать комплименты.

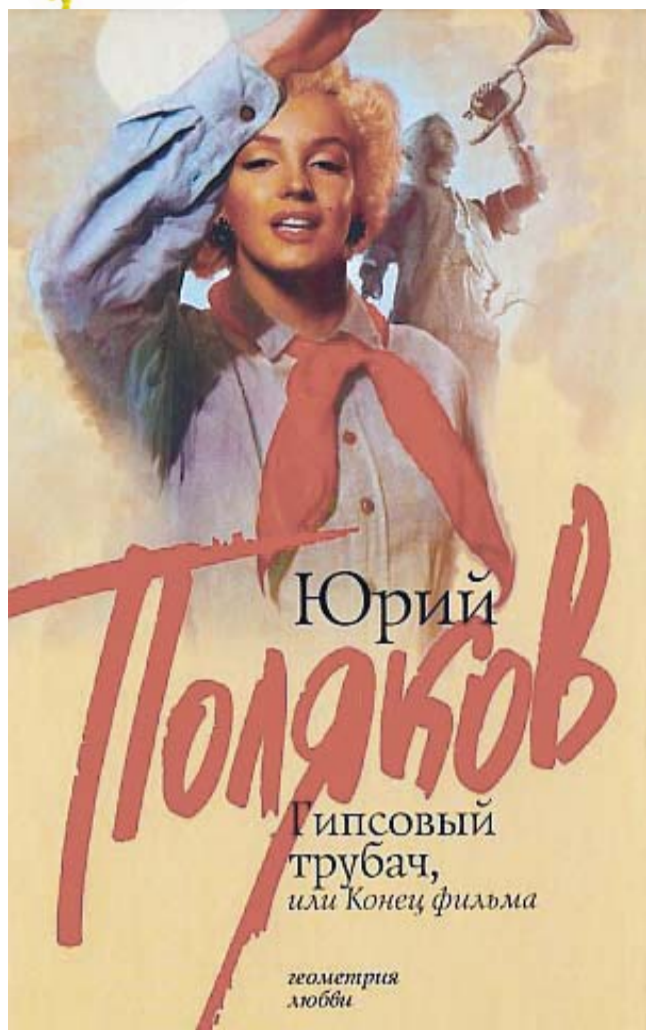
Сразу предвижу возражения.

Да как же получать, если их никто не делает? В том-то и дело, что многие люди всем своим поведением отбивают всякое желание

делать им комплименты. Если, к примеру, кто-то сказал вам, что вам очень идет новая блузка, а вы в ответ смутились и выдали, что она вам совсем не нравится и вы жалеете, что вообще ее купили, то посудите сами, захочет ли человек делать вам комплимент в следующий раз?

Сделайте комплимент первой, и велика вероятность, что в ответ вы тоже получите комплимент. Кстати, мужчины тоже очень любят получать комплименты. Наконец, попроситесь на комплимент! Пришли на работу в новом платье? Поинтересуйтесь у окружающих, как оно вам подходит, у тех, которых вы считаете привлекательными.





Продолжение. Начало в №№ 8-22

Это хорошо! Но в фильме, мой прозаический друг, должна быть история. Сюжет. Если мы с вами, конечно, упаси господи, не Сокуров или, не дай бог, поздний Тарковский. Но мы с вами не тарковские! Наши герои не могут полтора часа просто бродить по экрану, ежась от амбивалентности бытия! И еще мне не нравится, что героиня гибнет. Почему она? У насекомых, например, после совокупления гибнет самец, а иногда даже самка его просто сжирает. Почему гибнет она, а не вы?

– Тогда не было бы рассказа.

– Вы уверены? А может, ваш герой – дух, ангел. И райская награда заключается именно в том, чтобы раз в год возвращаться на самое дорогое для покойного место...

– А адское воздаяние – в том, чтобы раз в год возвращаться на самое страшное место?

– Голова-то у вас работает! Я не ошибся. Ну, вспомните, вспомните, когда вы были пионервожатым, что-нибудь с вами случилось?

– Вроде нет...

– Не может такого быть! В жизни всегда есть место подлему.

– Впрочем, было... Было! Я подрался. Нас даже разбирали на педсовете.

– Оч-чень хорошо! А вы говорите: не было. Рассказывайте!

– Подрались мы с Витькой Батениным, однокурсником. Он умер...

– От побоев? – радостно насторожился Жарынин.

– Нет. От пьянства.

– Когда?

– Недавно.

– Жаль. Очень жаль!

– Почему?

– И вы спрашиваете? Если б вы его убили, то попали бы в тюрьму, пострадали и могли сделаться Достоевским или, в крайнем случае, Солженицыным. У вас была бы здесь своя любимая скамейка...

– ...на которой я не сидел! – язвительно уточнил Андрей Львович.

– Так в этом, глупыш вы мой, и заключается слава: любимые скамейки, на которых вы не сидели, любовницы, с которыми вы не спали, благо-

родные поступки, которых вы не совершали, афоризмы, которых вы не говорили... Понимаете?

– Я стал Кокотовым!

– Вот именно! Из-за кого подрались? Из-за Лики-Ники-Таи?

– Нет, не из-за нее. Витька с медсестрой крутил.

– А из-за чего сцепились? Ох, я вижу, вижу эту молодую драку на глазах потрясенных пионеров. Как я это сниму!

– Мы ночью дрались, когда дети спали.

– Они проснулись. Проснулись и лупят изумленные глазенки на брутальный ужас взрослого мира! Драку я дам размыто, в «вазелине», а детские глаза крупно и четко, так, чтобы каждую дрожущую ресничку было видно! Как я это сниму! Так из-за чего вы махались?

– Не помню... Кажется, из-за стихов.

– Из-за стихов? Интересно. Подробнее!

– Ему не понравились мои стихи.

– А вы писали стихи?

– Конечно.

– И читали ему?

– Он попросил.

– Пили перед этим?

– Естественно.

– Что именно ему не понравилось в ваших стихах: рифма, ритм, система образов?

– А это важно?

– Конечно, Андрей Львович! Любая случайная деталь может стать впоследствии гениальным образом.

– Ему не понравилось все.

– Почитайте мне ваши ранние стихи! – попросил режиссер, заранее откидываясь в кресле и полузакрывая глаза.

– Не хочу!

– Пожалуйста!

– Нет...

– Экий вы... – только и сказал Жарынин, добавив лицом все остальное, что он думает про соавтора и особенно про вчерашнее. – Ладно. Подрались. Дальше?

– Кто-то стукнул... Нас вызвали на педсовет, и директор лагеря сказала, мол, если еще раз повторится, нас выгонят и отправят письмо в институт.

– Как ее звали?

– Зоя Константиновна. Зэка.

– Зэка? Очень хорошо! Я одену ее в брючный костюм цвета хаки. Ну вот, уже что-то брезжит. Итак, мы имеем избитого друга и злобную Зэка, которой наш герой... Лева...

– Почему Лева?

– По кочану!..Которой наш Лева втайне нравится. Такая, понимаете, стареющая комсомольская богиня, толстая, с тройным подбородком и стратегическими запасами неизрасходованного, но почти просроченного либидо. Неравнодушна к юношам. Взаимности, конечно, нет. И от женского отчаянья она мстит Лева! Так?

– Нет. Она была нормальная женщина, чуть толстовата, это верно. У нее были муж и любовник. Она хорошо ко мне относилась, даже помогла, когда меня чуть в КГБ не замели...

– Ку-уда-а-а?

– В КГБ!

– Боже праведный! И он молчал! Диссидентушка вы мой замечательный! Рассказывайте, рассказывайте! Подробно! Что вы натворили? Где, когда, почему?

– На карнавале.

– Отлично! Великолепно. Я вижу: последние кадры «Ночей Кабирии»! Вы идете и плачете просветленными слезами! Вокруг, как у Босха, страшные маски, рожи, ряхи... А что за карнавал?

– Обычный. Как в том детском фильме «Добро пожаловать, или посторонним вход воспрещен». Помните?

– Что вы сказали? В детском фильме?! – Жарынин аж поперхнулся табачным дымом, точно внезапно оскорбленный огнедышащий дракон. – Это не детский фильм, это гениальное кино, пророческое! А Элемка Климов – Нострадамус!

– В каком смысле? – не понял писатель.

– О, невдумчивый вы, невдумчивый! Фильм-то хоть помните?

– В общих чертах.

– В общих чертах! – передразнил Жарынин. – Эх, вы! Пророчества надо знать наизусть! Хорошо, я напому. Образцовый пионерский лагерь. Все дети ходят строем, купаются по команде, участвуют в художественной самодеятельности, едят с аппетитом и прибавляют в весе. Мечта! Но один пионер Костя Иночкин строем не ходит, купается, когда и где захочет, да еще дружит с деревенскими мальчишками. И тогда директор лагеря товарищ Дынин, формалист, зануда и подхалим... Кстати, Кокотов, вы обращали внимание, что формалисты от искусства тоже обычно зануды и подхалимы?

– Да, как будто...

– Не как будто, а точно. Так вот, Дынин отправляет Иночкина домой, к бабушке. Костя, не желая огорчать старушку, тайно возвращается в лагерь. Дружья-пионеры, пряча его от Дынина, оформляются как оппозиция директорской диктатуре. В итоге: Дынин уволен, и его, как еще недавно Иночкина, увозит на станцию грузовик с молочными бидонами...

– Это все я помню, – раздраженно заметил Кокотов. – Ну и где тут пророчество?

– Сейчас объясню. Чего, собственно, добивается Дынин? Порядка, дисциплины, организованного досуга и прибавки в весе. Кстати, эта мания – откормить ребенка – осталась от голодных послевоенных лет. Разумеется, в сытые семидесятые это выглядело нелепо, даже смешно. А вот в девяностые, когда в армии для новобранцев создавали специальные «откормочные» роты, это уже не выглядело глупым. История повторяется. Но вернемся к Дынину. Ведь все, что он требует от детей, абсолютно разумно! Вообразите: если три сотни пионеров перестанут ложиться, просыпаться и питаться по горну, откажутся ходить строем, начнут бегать и резвиться сами по себе... Что случится?

– Хаос, – подсказал писатель.

– Верно! А если дети станут купаться где попало, без надзора взрослых? Что есть пионер-утопленник? Горе – одним, тюрьма – другим. Так?

– Это самое страшное! – передернул плечами бывший вожатый Кокотов.

– А контакты с деревенскими? Это же – эпидемия. Согласны?

– Абсолютно согласен.

– Так кто же он, наш смешной и строгий Дынин, требующий соблюдения всех этих правил коллективного детского отдыха? Догадались? Думайте!

– Не знаю. Сдаюсь.

– Дынин – это советская власть.

– Да ладно вам!

– А вот и не ладно! Вспомните, незабвенная советская власть занималась тем же самым: порядок, дисциплина, организованный досуг, рост благосостояния народа... Другими словами, прибавка в весе.

– А кто ж в таком случае Иночкин? – полюбопытствовал Кокотов.

– А Иночкин – это неблагодарная советская интеллигенция, которая всегда ненавидела государственный порядок, но жалование хотела получать день в день. И какую отличную фамилию Элемка придумал для героя! Вы замечали, как образуются самые распространенные псевдонимы? Правильно! – кивнул Жарынин, даже не дав собеседнику раскрыть рот. – От имени мамы или любимой женщины: Катин, Галин, Марин, Олев,

Светин, Ленин, Инин... А тут – Иночкин! Маленький, милый, но уже безжалостный разрушитель государственного порядка. Гениально! А помните, как заканчивается фильм?

– На родительский день приезжает большой начальник... Ну, и...

– Абсолютно верно. Приезжает большой начальник Митрофанов проведать племянницу, кстате, редкую оторву вроде Ксении Собчак, и снимает, к чертовой матери, с работы Дынина за формализм и подхалимаж. Вы видели, чтобы хоть кого-то за формализм и подхалимаж с работы сняли?

– Не-ет, – признался писатель.

– Правильно. Митрофанов – это аллегория нарождавшегося реформаторского крыла советской власти. А Дынин – символ замшелой номенклатуры. Он, чтобы дядю порадовать, хотел племянницу королевой полей – кукурузой – наряжать... Улавливаете?

– Что?

– Как что? Номенклатура стремилась повязать партийную власть мелкими личными гешефтами. А кто в конце концов вылез из початка вместо племянницы?

– Иночкин.

– Умница! Из початка вылезла неблагодарная советская интеллигенция, либеральная до аморализма. И что делает товарищ Митрофанов, сняв Дынина?

– Зовет всех купаться? – припомнил Кокотов.

– Правильно! Зовет купаться в неполюженном месте. Понятно?

– Нет...

– Думайте! Даю подсказку: Митрофанов – это...

– Не знаю.

– Эх, вы! Митрофанов – это же Горбачев со своей перестройкой! Он снимает Дынина (старую номенклатуру), разрушает установленный порядок и зовет всех купаться в неполюженном месте, а те от нетерпения начинают прыгать через реку – из социализма в капитализм!

– Не может быть! – вздрогнул Кокотов и почувствовал на спине мурашки.

– Увы, это так! Но не перепрыгнули. Нет. Свалились... Начался жуткий бардак девяностых. Ельцин. Кошмар. Семибанкищина. И понадобился снова кто?

– Дынин!

– Вы растете прямо на глазах! Да-да-да! Дынин. Путин! Улавливаете? А ведь фильм-то снят задолго до перестройки! Вот на что способно, коллега, настоящее искусство! Понимаете? Но извините, Андрей Львович, я перебил вас! Рассказывайте дальше! Что же случилось на карнавале?

– Ну, в общем, наша художница Тая посоветовала мне нарядиться хиппи...

– А вы кем хотели?

– Индейцем... Одиноким Бизоном. А для этого требовалось совсем немного: байковое одеяло, несколько вороних перьев, которые я заранее припас, ну и, конечно, акварель или гуашь, чтобы стать окончательно краснокожим. За гуашью я и пошел к Тае... – сказал Кокотов, ощутив в горле спазм от давнего, казалось, давно забытого смятения.

– Во-от оно что! – чутко уловил Жарынин. – А ну-ка рассказывайте!

– Дмитрий Антонович, мы сюда с вами приехали сценарий писать или обмениваться сексуальным опытом? – Писатель непрестительно посмотрел на соавтора.

– Запомните: искусство и есть обмен сексуальным опытом. И ничего больше! Но возвышенный обмен. Воз-вышен-ный. Что говорил Сен-Жон Перс по этому поводу?

– Не знаю.

– Эрос есть даже в вакууме!

– Да идите вы к черту с вашим Сен-Жон Эросом! – заорал Кокотов и смутился, догнав свою оговорку.

– Хорошая обмолвка. Отличная! А что же вы так взволновались-то?

– С чего вы взяли? Я спокоен.

– Вижу я, вижу...

Глаза соавторов встретились. Острый взор режиссера был насмешлив и пыллив. Убегающий взгляд писателя старательно равнодушен. Но в те несколько мгновений, пока длился этот очный поединок, в сознании Андрея Львовича мелькнуло... Нет, не мелькнуло! Пронеслось... Нет, не пронеслось! Промигнуло! Да, пожалуй, промигнуло все, что он помнил о Тае. Так «проморгивает» президентский кортеж по Кутузовскому проспекту. У-а-а-а-а-а-х-х-х... И нет его, пропал. И только тебя шатнуло от удара воздушной волны. Но это проморгнувшее воспоминание было тем не менее подробно и неисчерпаемо, словно китайский пейзаж кисточки Ся Гуя.

Еще бы! Ведь Тая была первой женщиной в жизни Кокотова. Внезапно первой. Весь его прежний опыт, включая неловкие поцелуи с замелевшей Валюшкиной в выпускную ночь и рискованное рукозжание со студенткой физфака на картошке, – был только подступом к дальним отрогам таинственной возвышенности, которая называется Женщина.

24. Как Кокотов стал мужчиной

Автобусы в пионерский лагерь отъезжали в 10.00 от министерства, расположенного в самом конце улицы Кирова, почти возле Садового кольца. Кокотов опоздал на двадцать минут, хотя все рассчитал и даже сел в первый вагон, чтобы выйти поближе к эскалатору. Он пристроил между ног коричневый фибровый чемодан, с которым еще, наверное, Светлану Егоровну отправляли в пионерский лагерь, и поехал, сдавленный со всех сторон попутчиками. Однако на перегоне между «Комсомольской» и «Лермонтовской», уже почти у цели, поезд остановился. Пассажиры, не услышав внезапной тишины, некоторое время продолжали говорить громкими, перевозимогающими грохот движения голосами, но вскоре почувствовали свою крикливую неуместность и, переглядываясь, постепенно смолкли. Стало совсем тихо. И только из репродуктора, вмонтированного в стенку, доносилось тревожное шипение, точно машинист там, в первом вагоне состава, тяжело дышал в микрофон, не решаясь сказать правду о том, что случилось с ними здесь, под землей.

– Абзац котяткам! – пошутил растрепанный мужичок и хихикнул от избытка оптимизма, который сообщают организму утренние сто пятьдесят.

Трезвое вагонное большинство сдержанно заволновалось. Вскоре запахло валидолом: кому-то сделалось дурно от духоты. Заплакали дети. Закрестилась сельского вида старушка. Кто-то уловил запах гари, и все тут же начали шумно втягивать, проверяя, воздух, как битлы в песенке «Гёрл». Кокотов после короткого прилива ужаса впал в состояние вялотекущей паники. Наверное, нечто подобное почувствовала бы несчастная сеledка, очнувшись в запаянной консервной банке, намертво сдавленная с боков своими однорасольницами.

И вдруг поезд медленно тронулся.

– Живите, гады! – мрачно разрешил растрепанный мужичок.

Пассажиры сделались на мгновение счастливыми, потом на лицах появилась обида, все стали смотреть на часы, возмущаясь, что бессмысленно простояли почти полчаса и теперь, конечно, опаздывают. Кто-то громко пообещал написать об этом безобразии куда следует. Наконец состав выполз из змеящейся темноты тоннеля на свет и потянулся вдоль толпы, забившей платформу.

– Станция «Лермонтовская», – как ни в чем не бывало объявил доброжелательный механический голос. – Следующая станция «Кировская».

Едва двери, шипя, разъехались, Кокотов, вырвав стиснутый пассажирами чемодан, выскочил вон и чуть не наступил на клеенку, которой было прикрыто неподвижное тело.

– Осторожней! – предупредил милиционер. – Вон туда! Быстрее! – и показал на проход, выгороженный в толпе специальными металлическими барьерами.

Из-под клеенки, как успел заметить будущий писатель, торчала мертвая мужская рука с часами на запястье. Рукав пиджака был задран, а белая манжета рубашки измазана чем-то вроде сажи. Вспотев от ужаса и стараясь не смотреть на труп, Кокотов поспешил в проход, но не выдержал и еще раз глянул: из-под клеенки на платформу выбралась черно-красная кровь и загустела географическим пятном. Мчась по эскалатору, взволнованный юноша увидел двух санитаров. Один стоймя держал брезентовые носилки, свернутые наподобие свитка Торы, второй торопливо до-едал эскимо.

Кокотов выбежал на улицу. Возле входа на станцию «Лермонтовская» ждали сразу три кареты «скорой помощи». Ударяясь ногами о чемодан, опаздывающий вожатый побежал, задыхаясь, к месту сбора. Лобастые автобусы, напоминавшие бычков с красными флажками вместо рогов, выстроились один за другим от Садового кольца и почти до ЦСУ. К боковым окнам были прикреплены листы ватмана с номерами отрядов и надписью «Осторожно, дети!», а к лобовым стеклам – транспаранты «п/л "Березка"». Все было готово к отправке колонны. Кругом толпились родители. Они знаками и жестами давали последние инструкции по безопасному отдыху своим детям, приплюснувшим к окнам носы.

Первый отряд, как и следовало, сидел в головном автобусе. У открытой двери стояла напарница Кокотова, воспитательница Людмила Ивановна, с которой он познакомился на общем собрании педагогического коллектива лагеря две недели назад. Около нее нервно топтался старший пионервожатый Игорь по прозвищу Старвож, которое произносилось, разумеется, с обидным «ш» на конце – Старвош. Это был редковолосый тридцатилетний парень с толстой нижней губой, отвисшей в беспомощном изумлении перед жизнью. И что уж совсем плохо: к ним руководящей походкой как раз направлялась начальница лагеря Зоя Константиновна – суровая Зэка – полная женщина с красивым еще лицом, пышным начесом и взглядом председателя выездной сессии суда. На груди у нее висел мегафон.

– В чем дело? – требовательно спросила она, посмотрев сначала на часы, а потом на опоздавшего Кокотова.

– Я... Понимаете... – залепетал Андрей. – Человек попал под поезд... в метро... Мы в тоннеле стояли...

– Какой еще человек? Как не стыдно! – Игорь от негодования попытался поджать нижнюю губу, но неудачно.

– Чего только не выдумают! – покачала головой Людмила Ивановна.

– Это правда! Я не обманываю...

– Подумайте лучше о своей характеристике! – сказала Зэка и глянула на Кокотова так, что стало ясно: даже если он добьется выдающихся воспитательных успехов, станет новым Макаренко или Яном Амосом Каменским, больше тройки за летнюю педагогическую практику ему не видать.

– Отъезжаем? – спросил Старвож. Зэка кивнула и крикнула в мегафон:

– Товарищи провожающие, отойдите от автобусов! Всем отъезжающим занять места и приготовиться к движению!

Продолжение следует.



ПРОВЕРЬ СВОЕ СЕРДЦЕ!

В 2013 году в рамках акции «Проверь свое сердце» более 10 000 человек прошли бесплатные обследования в Павильоне № 5 на ВВЦ. И в нынешнем году пройти обследование и получить консультацию квалифицированных специалистов на бесплатной основе также могут все желающие. Документов и предварительной записи не требуется. Проект реализуется в рамках программы Лиги здоровья нации - «Здоровье населения».

Кроме того, здесь можно проверить зрение и измерить глазное давление. Напомним, что офтальмологи советуют каждому человеку после 40 лет раз в год проходить тонометрию, позволяющую измерить внутриглазное давление. Такая профилактика поможет избежать такого опасного заболевания, приводящего к полной потере зрения и к слепоте, как глаукома.

Продолжают свою работу Общественные приемные, в которых врачи знаменитых клиник на самом современном оборудовании БЕСПЛАТНО проведут медицинский осмотр, дадут конкретные рекомендации по исправлению имеющихся нарушений питания, определят причины избыточного веса, ответят на волнующие вопросы о состоянии зрения, сердечно-сосудистой системы, проконсультируют по вопросам психологических проблем, профилактики заболеваний уха, горла, носа.

ГРАФИК ПРОВЕДЕНИЯ БЕСПЛАТНЫХ ОБСЛЕДОВАНИЙ ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ В 2014 ГОДУ

01.03-09.03	Диагностика сердца на аппарате кардиовизор Б 12-13
08.03-16.03	Проверка зрения + подбор очков Б5
15.03-23.03	Тестирование по радужной оболочке глаза на приборе Иридо Скрин Б-1
22.03-30.03	Проверь свой позвоночник Б 12-13
26.03-28.03	Санкт-Петербургский институт биорегуляции и геронтологии СЗО РАМН
05.04-13.04	Тестирование по радужной оболочке глаза на приборе Иридо Скрин Б-1
12.04-20.04	Измерение внутриглазного давления Б5
19.04-27.04	Тестирование по радужной оболочке глаза на приборе Иридо Скрин Б-1
03.05-11.05	Диагностика сердца на аппарате кардиовизор Б 12-13
10.05-18.05	Проверка зрения + подбор очков Б5
17.05-25.05	Тестирование по радужной оболочке глаза на приборе Иридо Скрин Б-1
24.05-01.06	Проверь свой позвоночник Б 12-13
31.05-08.06	Диагностика сердца на аппарате кардиовизор Б 12-13
07.06-15.06	Измерение внутриглазного давления Б5
14.06-22.06	Тестирование по радужной оболочке глаза на приборе Иридо Скрин Б-1
28.06-06.07	Диагностика сердца на аппарате кардиовизор Б 12-13
05.07-13.07	Проверка зрения + подбор очков Б5
12.07-20.07	Тестирование по радужной оболочке глаза на приборе Иридо Скрин Б-1
19.07-27.07	Проверь свой позвоночник Б 12-13
26.07-03.08	Диагностика сердца на аппарате кардиовизор Б 12-13
02.08-10.08	Измерение внутриглазного давления Б5
09.08-17.08	Тестирование по радужной оболочке глаза на приборе Иридо Скрин Б-1
23.08-31.08	Диагностика сердца на аппарате кардиовизор Б 12-13
30.08-07.09	Проверка зрения + подбор очков Б5
06.09-14.09	Тестирование по радужной оболочке глаза на приборе Иридо Скрин Б-1
13.09-21.09	Проверь свой позвоночник Б 12-13
20.09-28.09	Диагностика сердца на аппарате кардиовизор Б 12-13
27.09-05.10	Измерение внутриглазного давления Б5
04.10-12.10	Тестирование по радужной оболочке глаза на приборе Иридо Скрин Б-1
18.10-26.10	Диагностика сердца на аппарате кардиовизор Б 12-13
25.10-02.11	Проверка зрения + подбор очков Б5
08.11-16.11	Проверь свой позвоночник Б 12-13
15.11-23.11	Диагностика сердца на аппарате кардиовизор Б 12-13
22.11-30.11	Измерение внутриглазного давления Б5
29.11-07.12	Тестирование по радужной оболочке глаза на приборе Иридо Скрин Б-1
13.12-21.12	Диагностика сердца на аппарате кардиовизор Б 12-13
20.12-28.12	Проверка зрения + подбор очков Б5

УЛЫБНИТЕСЬ

Хозяйке на заметку:

Если ваша любимая кофточка после стирки стала вам мала, не спешите винить стиральную машину. Скорее всего, виноват холодильник.

С бодуна мужик заходит в сарай, бьется о косяк, наступает на грабли, отскакивает, поскользывается на коровьей лепешке, падает в свиное корыто. . . . В это время лопата со стены срывается и бьет его по горбу. Выползая из сарая, мужик шепчет. . . — Не-е-ет. . это, блин, не сарай, а Форд Баярд какой-то!

Вечер, море, пустынный пляж. Два психолога отдыхают, пьют пиво. Слышат крик тонущего мужчины: "Помогите! Помогите!"

Один психолог говорит:

- Кажется, у человека проблема.

Второй ему отвечает:

- Да, но главное - он уже говорит о ней.

Из сочинения: Герасим не отвечал ни на один вопрос. Сейчас бы его назвали «слабым звеном», а тогда все было проще - немой.

В России, как известно, две беды. Если первую можно исправить с помощью асфальто-укладчиков, то что делать с плохими дорогами - непонятно.

Молодая, красивая, стройная, нежная, хорошо готовлю, голова не болит... Никого не ищу, так... Хвастаюсь.

Родственник	...гора	Шумиха	Констр. бюро	Ампервольтомметр	Город в Литве.		
			Город в Эстонии	Йошкар ...	Мужской монастырь		
Хлебный склад				Сонное растение			
Представление	Река во Франции	Г. в Двуречье (ист.)	Вьетнамская монета	Сантиметр	Самая первая леди		
			Вид катапульты		Богатырское число		
Химический элемент				Боевой клич	Аквариумная рыбка		
Подельный камень	Египет	Сорт вина	Озерный осадок			Необычное происшествие	
	"швейная особа"			Очень важная персона	Дерево рода ив	Приток Камы	
	"молочки"			Колочка			
			Буддийские тексты	Танк времен ВОВ	Бейбольная палка		Инженер
Нефтепродукт	Жан...Кусто	Часть упряжи		Спартанский смерд		Отравляющее вещество	
				Металлич. профиль			
Проездная печать				Столица Вануату			
Мужское имя	"Отменное малярство"	Знак Зодиака			Монгол. скотовод	Озеро в Японии	Город в Германии
"Табачный остров"			Коренной японец		Город в Китае		
			Он разграбил Рим				
Ген	"Нервный отросток"	Ослик (мульти.)			... Мария		
				Полевой дом			

«ТРЕТИЙ ВОЗРАСТ. Подмосковье»

Учредитель: Московская областная общественная благотворительная организация «Союз пенсионеров Подмосковья».

В интернете:

www.пенсионеры-подмосковья.рф

Присылайте ваши отзывы и новости:

pension93@mail.ru

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-52036

Адрес: г. Жуковский, ул. Осипенко, д. 7.

Тел.: 8 (495) 988-69-87.

Директор - Кесельман Д. М.

Главный редактор - Бувина М.В.

Компьютерная верстка - Сурков К.Ю.

Газета является официальным печатным органом Московской областной общественной благотворительной организации «Союз пенсионеров Подмосковья» и Московской организации «Союз пенсионеров Москвы».

Ответственность за достоверность рекламы несет рекламодатель

№ 23, февраль, 2014 г.

Заказ № 2493

Тираж 50 000 экз.

Набрана и сверстана в ООО «Северное сияние»

г. Серпухов, ул. Чехова, 8

Отпечатана в филиале ОАО «ПФФ»

«Волоколамская типография» г. Волоколамск, ул. Парковая, 9.