

ТРЕТИЙ ВОЗРАСТ

Подмосковье



18+



Апрель, 2018 год

№ 70

СЛОВО – ПРЕДСЕДАТЕЛЮ



СИЛА ЧИСТЫХ РОДНИКОВ

сяки перелетных птиц. Летят к местам гнездовий и жадно пьют талую воду. Ученые утверждают, что вода весной еще не утратила структуры льда, и она не только вкусна, но и целебна. И это чувствуют птицы.

А мы с вами чувствуем?

Я родом с Байкала и остро воспринимаю любой негатив, связанный с нарушением его экосистемы. Спросите коренных жителей с берегов Байкала – и все в один голос скажут, что на их здоровье уникальная вода священного озера повлияла самым замечательным образом. И это не пустые слова. Поэтому и размещение там целлюлозно-бумажного комбината, и вырубка леса, и мусор от туризма царапают сердце. Мы, в большинстве своем, лишь с годами начинаем задумываться о здоровье и его тесной связи с природой. В юную и зрелую пору здоровье казалось нам естественным, его запасы неисчерпаемыми, а профосмотры – скалой Голгофой, на которую многие шли из-под палки. Лечиться мы привыкли так: таблетка от головы, таблетка от живота, и не очень задаемся вопросами, от каких же, собственно, причин мы хвораем.

Пожалуй, только смена формации и экономическая ситуация вынуждают задумываться об истоках здоровья. По чисто финансовым причинам мы уже не

можем надеяться лишь на волшебные таблетки. Цены кусаются! Не зря же американцы уже с малых лет являются фанатами здорового образа жизни. Им кошелек подсказывает: серьезно заболеешь – продашь и дом, и мебель, и машину, чтобы оплатить лекарства, хирурга и стационар.

А много ли вы слышали о средствах, которые обещают здоровье без таблеток, без дорогих лекарств? Не ошибусь, если скажу – мало такой информации. Гигантам фармацевтической индустрии она не выгодна. Ведь если мы часто ходим в аптеку, значит, индустрия подчитывает барыши, а мы продолжаем болеть, все дальше уходя от истоков здоровья.

Так в чем же они, истоки здоровья?

Уже в вопросе есть намек на ответ. Исток... Источник... Родник... Да-да! Это вода. Вернее, ее качество, которым не может сегодня похвастаться ни один водопровод. Порою и в деревенском колоде, и даже в артезианской скважине вода имеет ненадлежащее качество. Допустим, километрах в двадцати от вас пытит какой-нибудь завод, и его сточные воды годами просачиваются в подземные водоносные горизонты, а вы с чаем или кофе регулярно употребляете внутрь соли никеля, хрома или другой непонятной гадости. А потом идете

к доктору и спешите в аптеку за таблетками.

Госсанэпиднадзор ещё в 1995 году в документе «Экологическая безопасность России» отмечал, что в России около 75% поверхностных и 30% подземных источников воды не пригодны для питья.

А ведь между качеством питьевой воды и продолжительностью жизни существует прямая и давно доказанная связь. По данным Всемирной Организации Здравоохранения (1980 г.), вследствие употребления недоброкачественной воды на нашей планете ежедневно умирает свыше 25000 человек.

В нашем теле до 75% воды. Она находится и внутри клеток, и во внеклеточной жидкости. С возрастом количество воды в теле снижается. Одной из причин старения организма считается понижение его способности удерживать воду.

Наш читающий электорат «Третьего возраста» – как раз те люди, которые заинтересованы в сохранении своего здоровья и продлении активной жизни. Поэтому и появляются на наших страницах полезные советы и рекомендации. Не исключением будет и этот номер, где мы расскажем о воде как основе всего живого на земле.

Ольга МАРКОВА,
Председатель Союза
пенсионеров Подмосковья.



ГОТОВЬТЕ ЖЕЛЕЗНЫХ КОНЕЙ!

Я почему вредный был? Потому что у меня велосипеда не было. А теперь я сразу доброту начну.
Почтальон Печкин.

Да! Великая сила велосипеда в том, что он создает хорошее настроение. Сэр Артур Конан Дойл утверждал: «Когда вы упали духом, когда день кажется унылым, когда работа становится монотонной, возьмите велосипед и прокатитесь на нём».

И всех вас к хорошему настроению **21 апреля** призывает велогонка «Живу спортом» пенсионеров Московской области.

Время проведения: 10:00 - 13:00.

Место проведения: Москва, **площадка Крокус Сити Холла**.

Организатор мероприятия: Московская областная общественная благотворительная организация «**Союз пенсионеров Подмосковья**» при поддержке **Министерства физической культуры и спорта Московской области, АО «Россельхозбанк»** и Компании «Веломоторс».

Будет все, как в серьезных соревнованиях: и жеребьевка, и строгие критерии, и придирчивое жюри. Участвуют и мужчины и женщины, и заезды будут совместные и отдельные, и велосипеды со складными и жесткими рамами.

Обязательным является наличие защитных шлемов и перчаток.

В **09:00 – 09:45** – регистрация на заезд, мандатная комиссия и получение пакета участника. В **10:00** – старт.

К участию допускаются члены СПП и другие граждане на исправных велосипедах и со шлемами, подписавшие дисклеймер об ответственности.

Женщины в двух возрастных группах: от 55 до 60 лет; от 60 до 65 лет. **Мужчины** тоже в двух возрастных группах: от 60 до 65 лет; от 65 до 70 лет.

Заявки на участие подаются на электронный адрес непосредственного Организатора – МООБО «Союз пенсионеров Подмосковья» **pension93@mail.ru**.

Перед допуском на старт технический персонал произведёт экспресс-проверку велосипедов на исправность.

Участники получают призы и дипломы от организаторов соревнований – Компании «Веломоторс», АО «Россельхозбанк» и Союза пенсионеров Подмосковья – во всех возрастных группах и каждом классе велосипеда.

Контакты организатора:

8-495-988-65-10, 8-905-778-69-93
Владимир Николаевич.

ПРАВЛЕНИЕ СОЮЗА

В НАШИХ РЯДАХ – ПОПОЛНЕНИЕ

Очередное заседание Правления Союза пенсионеров Подмосковья состоялось 6 апреля в Московской областной Думе.

СОБРАВШИЕСЯ под председательством Ольги Марковой утвердили Положение о юбилейном знаке «Активный пенсионер Союза пенсионеров», который будет вручен самым деятельным членам СПП на праздновании 25-летнего юбилея организации нынешней осенью.

С энтузиазмом члены Правления восприняли новость о создании группой активистов села Воздвиженское Клинского района местной пенсионерской организации и единогласно проголосовали за включение ее в состав СПП. Председателем правления Клинского отделения избрана Маргарита Юрьевна Смирнова – человек грамотный, уважаемый, имеющая большой опыт работы с людьми и 12-летний депутатский «стаж». Местная власть пообещала содействие новой общественной организации и уже предложила помещение в здании администра-

ции по адресу: село Воздвиженское, д. 17. Туда могут обращаться желающие стать членами Союза, присоединиться к активным и неравнодушным.

Правлением принято решение о выдвижении в состав Общественной палаты Московской области от МООБО «Союз пенсионеров Подмосковья» кандидатур Председателя Правления Ольги Марковой и председателя Фрязинского отделения Сергея Анфиногенова.

Также обсуждалось участие пенсионеров в конкурсе на соискание премий Губернатора «Наше Подмосковье». Члены СПП традиционно являются участниками – и, что немаловажно, лауреатами – премии. И в этом году им есть что представить на суд экспертного Совета. Отделениям рекомендовано провести соответствующую работу, чтобы успеть подать заявки до 31 мая.

В завершение заседания Правления шла речь об участии отделений Союза в подготовке и проведении региональных этапов Всероссийских конкурсных мероприятий 2018 г.

Наш корр.

УТОЧНЯЕМ!

В связи с насыщенным графиком спортивных мероприятий, организатором которых выступает Союз пенсионеров Подмосковья, Спартакиада пенсионеров Московской области переносится с 12 мая на 10 июня.

ВЕСТИ С МЕСТ

Лобня

НЕДАВНИЕ выборы были жарким временем не только для кандидатов на высокий пост и их команд. Пенсионеры, пожалуй, самая социально активная часть населения страны, тоже поработали на славу: агитаторами, наблюдателями, членами комиссий. Добросовестность, исполнительность, большой жизненный опыт и авторитет – все это делало пенсионеров желанными и в избирательных штабах, и на избирательных участках.

А сейчас, когда итоги уже подведены, пришла пора и лучших отметить. В Лобне Благодарственные письма от Главы города за активное участие в выборной кампании Президента РФ вручены двенадцати членам местного отделения Союза пенсионеров Подмосковья.

ВТОРОЙ этап проекта «Повышение компьютерных знаний» завершился в Лобне. На этот раз обучались две группы общей численностью почти пятьдесят человек. Одна – под руководством молодого специалиста Лобненского Центра социального обслуживания населения Ильи Здольникова (по программе Университета третьего возраста), другая – по программе автора проекта, студента Московского университета Павла Афанасьева.

Желаемые результаты достигнуты: все пенсионеры получили необходимый уровень компьютерных знаний и умений работы в системах.

Итоговое занятие с пенсионерами-выпускниками курса молодые преподаватели провели в теплой обстановке. Илья Здольников получил Грамоту от Лобненского отделения Союза пенсионеров Подмосковья, а слушатели с благодарностью вручили своим преподавателям еще и символические подарки – чайные чашки и сладости.

Павел Афанасьев получил Благодарственное письмо от Общественной палаты г. Лобня за реализацию социально-значимого для города проекта. На этом можно было бы поставить точку, но не ради награды взялся волонтер за это дело. С 6 апреля Павел начал обучение еще одной группы пенсионеров.

НЕ НА СКАМЕЕЧКАХ, а на водных дорожках проводят время пенсионеры Лобни. Недавно здесь, в рамках Всероссийской спартакиады пенсионеров муниципального этапа, прошли со-



ревнования по плаванию. Бассейн для этого предоставил местный оздоровительный комплекс.

Победителями соревнований стали Валентина Марихина, Валентина Иванова, Наталья Алексеева и Владимир Денисов. Все участники получили памятные призы, а победители – подарки от Союза пенсионеров Подмосковья. По традиции, отметили и самых старших участников. Как участники, так и зрители соревнований получили уроки по технике плавания и консультации специалистов-тренеров оздоровительного комплекса.

ЧЕМ БОЛЬШЕ неравнодушных активных людей, тем интереснее и сама жизнь! Приглашаем всех пожилых лобненцев присоединиться к нашей организации.

Каждый понедельник с 13 до 17 часов ведется прием в офисе №48 по адресу: Букинское шоссе, 14, подъезд 4.

Каждые вторник и четверг в 13.00 проводятся занятия группы «Здоровья» в спортивном зале ДЮОШ по адресу: ул. Чехова, 3.

А каждую пятницу в 11.00 в Центральной библиотеке работают курсы повышения компьютерных знаний (ул. Чехова, 5).

Наш электронный адрес: pensioner-lobnya@mail.ru

Наша страничка в ВКонтакте: <https://vk.com/club144723283>

Валентина ИВАНОВА,
председатель Лобненского отделения СПП.

Фрязино

КАЖЕТСЯ, очереди давно себя изжили. Но нет – недавно вот во Фрязино появилась. Не за дефицитом, а за знаниями, так что такой очереди можно только радоваться.

А стремятся фрязинские пенсионеры за знаниями компьютерными. Недавно здесь стартовал пилотный проект нашего Союза – был открыт Компьютерный клуб пенсионеров, в который сразу же записалось больше шестидесяти человек. Сейчас они проходят трехмесячные бесплатные курсы, по окончании которых

смогут свободно общаться с электронным помощником. А своей очереди ждут следующие 90 человек. На такой результат, собственно, и был расчет. Изучение компьютера и его возможностей, доступ в интернет – это новый и увлекательный этап в жизни пожилых людей, поэтому так велико их желание попасть в новый клуб.

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ Фрязинского отделения Союза пенсионеров Подмосковья Сергей Анфиногенов не позволяет своим подопечным засиживаться на месте. Практически ежемесячно он организует для них поездки. Маршруты – не далекие, но ин-

тересные. К примеру, недавно группа из 30 человек побывала в Переславле-Залесском, городе, который на пять лет старше нашей столицы. Здесь пенсионеры и обзорную экскурсию совершили, и в женском монастыре побывали. А еще посетили музеи утюга и рязушки (если первый с Переславлем исторически никак не связан, то рязушка с давних пор – на гербе города «в знак того, что сей оною копченою рыбой производит торг»). Прошлись и по местной Красной площади.

Вместе с фрязинцами в древнем городе побывала и Председатель Союза пенсионеров Подмосковья Ольга Маркова. В последние ме-



сяцы она особенно много ездит по районам, встречается с людьми, старается общаться и не в официальной обстановке, как на этот раз, во время экскурсии.

Наш корр.

Старая Купавна

ПО ИНИЦИАТИВЕ общественной приёмной главы Ногинского муниципального района И.П. Красавина и партии «Единая Россия» в Старой Купавне уже много лет организовано шефство над детьми-сиротами, многодетными семьями, инвалидами и одинокими стариками. Шефство ведется через Благотворительный фонд им. Героя СССР лётчика-испытателя Юрия Гарнаева «Русская берёза» (г. Жуковский). Руководит им наш большой друг, дочь Юрия Александровича Оксана Гарнаева.

Помощь идет не только жителям Московской области – она разлетается по всей стране.

12 апреля более полутора тысяч вещей в сопровождении женщин-общественниц, председателя Союза пенсионеров г. Старая Купавна Л. Прохоровой, её заместителя Л. Складенко, члена партии «Единая Россия» А. Корниловой и агитатора приёмной Л. Овчинниковой были направлены в Жуковский. Я сердечно благодарю жителей города за поддержку этой инициативы. А наша общая работа будет продолжаться!

Анна БЕЛЯЕВА,
руководитель общественной приёмной.



Химки

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ Химкинского отделения Надежда Рудакова провела со своими пенсионерами учебу по пользованию порталом Госуслуг.

Увеличение доступности государственных услуг в электронной форме для населения существенно облегчает жизнь, экономит силы, время, так почему же не воспользоваться такой возможностью. Надежда Ивановна рассказывала, как правильно входить на портал и как зарегистрироваться в личном кабинете, какие госуслуги доступны в электронном виде.

Идя в ногу со временем, не забывают химкинские пенсионеры и о традиционных видах досуга. В кружках лоскутного шитья и декора по стеклу ра-

бота в полном разгаре: пожилые мастера готовят экспонаты и сувениры ко Дню Победы (на фото).

Состоялась очередная игра в «Русское лото» для пенсионеров, проживающих в микрорайоне Левобережный. Новую возможность для отдыха и досуга предоставило местное отделение партии «Единая Россия». Победители получили фирменные подарки от организатора: в сумочках, оформленных логотипом «Единой России», был полноценный набор для чаепития (чайный набор, конфеты и кофе). Встречу-игру, как всегда, с юмором провел постоянный ведущий Георгий Сухоруков.

– В нашем возрасте все боятся одиночества. Я рада, что пришла на игру: приятно ощутить заботу о нашем досуге! – поделилась одна из участниц.

– Формирование условий для организации досуга и отдыха пожилых – задача партийного проекта «Старшее поколение». Такие люди часто нуждаются в поддержке. И, как правило, для них очень важно общение со сверстниками. Положительные эмоции, которые получают собравшиеся – важный стимул для духовного и физического здоровья человека, – прокомментировала Ирина Иванова, руководитель местного исполнительного комитета Партии, член РПС и МПС.



Валентине Александровне Головой – в день юбилея!

Более сорока лет Вы трудились в институте электроники и математики (МИЭМ) Высшей школы экономики. Коллеги отзывались о Вас как о высококвалифицированном педагоге, человеке с активной жизненной позицией, уважали и ценили Вас.

Сейчас Вы носите почетное звание Ветерана труда, но первой значимой наградой, еще в юности, стала медаль «За освоение целинных земель». Так что давний спор о том, кто важнее, физики или лирики, Вы решили для себя еще тогда, поставив между ними знак равенства.

Романтика юности, переключаясь в аудитории института, нашла продолжение в Вашей дальнейшей работе. Вы учили сотни студентов познавать красоту материального мира, находиться в творческом поиске, постоянном развитии.

Вы и поныне сохраняете в себе лучшие черты настоящего педагога, ученого, человека.

Искренне поздравляю Вас, Валентина Александровна, с красивой юбилейной датой и желаю крепкого здоровья, счастья и, конечно же, душевной неустойчивости и энергии – чтобы хватило на много лет вперед!

Ольга МАРКОВА,
Председатель СПП.

Joymoney

сервис онлайн
кредитования и инвестиций

«ВТОРАЯ ПЕНСИЯ»

Принимаем сбережения до 28%

ВЫПЛАТЫ ЕЖЕМЕСЯЧНО ИЛИ В КОНЦЕ СРОКА
ВСЕ СБЕРЕЖЕНИЯ ЗАСТРАХОВАНЫ

Телефон: +7 (495) 120-88-23, пн - пт, с 10.00 до 19.00

ООО МФК "Джой Мани",
ИНН/КПП 5407496776/540701001, ОГРН 1145476064711, Регистрационный номер записи в государственном реестре Микрофинансовых организаций 651403550005450, Регистрационный номер в реестре членов СРО «Мир» 54 000096. Под приемом сбережений подразумевается привлечение нашей компанией денежных средств в рублях от физических лиц на различные сроки по договору займа. Срок размещения до 3 лет. Сумма привлекаемого займа от 1,5 млн руб., процентная ставка до 28% годовых, возможность пополнения в любое время. Подробная информация об остальных условиях, определяющих полную стоимость займа и влияющих на неё по телефону: +7 (495) 120-88-23. Страховая компания АО «НАСКО», ИНН 1657023630, КПП 771443002, ОГРН 1021603139590. РЕКЛАМА.

ДЕПУТАТЫ ЗА РАБОТОЙ

ЧТОБЫ ПОМОЧЬ КАЖДОМУ

30 МАРТА в подмосковном Зарайске помощник-референт депутата Мособлдумы В.Л. Гольберта – Олег Литвинов совместно с руководителем общественной приёмной местного отделения партии «ЕДИНАЯ РОССИЯ», председателем Зарайского отделения Союза пенсионеров Евгенией Ивиной и начальником Зарайского управления социальной защиты населения Галиной Сергеевой провели приём граждан, попавших в сложную жизненную ситуацию и обратившихся в адрес депутата с заявлением об оказании материальной помощи.

В этот день на приём пришли 11 человек, а всего обратились за помощью 20 жителей Зарайска. Каждое обращение и сложившаяся ситуация были изучены и по каждому приняты индивидуальные решения о помощи.

По поручению депутата В.Л. Гольберта его помощник Олег Литвинов вручил заявителям свидетельства-решения с указанием выделяемой суммы помощи. Через несколько дней, после проверки документов, средства поступят на счета людей, остро нуждающихся в поддержке. Больше всего жители округа просили выделить средства на лечение и приобретение дорогостоящих лекарств. Кроме материальной поддержки люди просили помощи в решении и других проблем, в частности, трудоустройства инвалидов.



НАШИ КОНКУРСЫ

МИСТЕР ЭЛЕГАНТНЫЙ ВОЗРАСТ

НА СНИМКЕ Вячеслав Васильевич Черников. Вот уж действительно, 74 – не возраст! Вячеслав Васильевич до сих пор работает, преподаёт в Технологическом Университете г. Королёва (за плечами полвека педагогического стажа). Полковник в отставке и спортсмен «пожизненно»: кандидат в мастера спорта по горным лыжам, альпинизму. Раньше увлекался живописью (сейчас на всё не хватает времени), профессионально занимается литературой (член Союза писателей России). Чему еще посвящает время?

– Семья, летом дача, иногда путешествую по стране и за её пределами. Есть и общественные нагрузки (председатель домкома и прочее)...

Вот ответ еще полным сил людям старшего возраста, которые не знают, куда применить свои знания, опыт, как реализовать несбывшиеся желания.

Снимок участвует в номинации «Старость дома не застанет».



Уважаемые читатели, присылайте свои работы, участвуйте в наших конкурсах! Рисунки и фотографии принимаются в формате jpg (рисунки сканируются или фотографируются); короткие стихотворения – размером не менее 12 и не более 32 строк; короткие рассказы – объемом не более 3000 знаков с пробелами. Высылать работы следует по адресу: 3vozrast@inbox.ru. В электронном письме указать имя, фамилию и возраст автора, домашний адрес и контактный телефон.

Подробнее о конкурсах – в № 69 газеты.

МОИ ВНУКИ САМЫЕ ЛУЧШИЕ

Если стих не подойдет, Я не удивлюсь. Только уж десятый год Прабабушкой зовусь. Моя правнучка Настюша, Девочка смышленная, Ни о чём не хочет слушать, Бредит лишь о конях. Скачет смело и уверенно, Крепко дружит с лошадей. Все движения размеренны, И результат хороший. Есть награды и дипломы, Злато, серебро и медь! Не сидит спокойно дома, Хочет многое уметь.

Галина РЯЗАНОВА,
74 года,
г. Ногинск.



ЧТО БЫ ЭТО ОЗНАЧАЛО?

Свои подписи к снимку высылайте по адресу: 3vozrast@inbox.ru. В электронном письме укажите имя и фамилию автора подписи, его возраст, домашний адрес и контактный телефон.

ЮБИЛЕЙ

ВЕСНА В ЕЁ ДУШЕ!

ЕСТЬ люди, которым не нужно делать ничего особенного, чтобы приносить радость тем, кто рядом. Для этого им достаточно просто быть такими, какие они есть.

Наша юбилярша Н.А. Литвинова – как раз такой человек. А юбилей у нее серьезный: пройден путь длиной в 80 лет! Но это, если заглянуть в паспорт, а в жизни Нелли Арутюновна – по-прежнему молода душой. Статная элегантная женщина с приятной милой улыбкой, интеллигентная и доброжелательная. Она ничуть не утратила активность, ведёт большую работу в Ногинском отделении нашего Союза, являясь заместителем председателя Правления.

Она с большим тщанием готовит программы для Клуба «Литературные встречи» и многие другие мероприятия. Тяга к гуманитарному направлению неслучайна: Нелли Арутюновна в свое время окончила Кишинёвскую консерваторию по классу скрипка и МГУ им. Ломоносова (факультет лингвистики).

Вместе с оркестром Кишинёвской филармонии побывала во многих городах СССР и зарубежья. И до сих пор лучший подарок для неё – билет на концерт классической музыки...

Нелли Арутюновна – хороший пример для подражания: она сторонник здорового, активно-



го образа жизни, любитель путешествий, много читает...

Мы все её уважаем, ценим, любим!

Нелли Арутюновна! Пусть жизнь дарит Вам столько счастья, сколько добра и радости Вы дарите нам, тем, кто рядом.

Пусть здоровье крепкое поможет строить Вам новые планы и осуществить всё задуманное.

Пусть в Вашей душе всегда звучит мелодия Весны, а кукушка накукует ещё 200 лет! С юбилеем!

По поручению членов Ногинского отделения СПП – Тамара АФАНАСЬЕВА.

ПРАЗДНИКИ

НАШИ МИЛЫЕ ДРУЗЬЯ

УЖЕ несколько лет в России празднуют День кошек. Союз женщин в Нахабино отметил его в начале апреля.

На протяжении 10 000 лет кошки ценятся человеком за способность охотиться на грызунов. Специалисты по кошкам отметили, что они столько лет живут с человеком, что чувствуют себя равными ему. Поэтому с ними нужно обращаться уважительно, ни в коем случае не приказывать им, а объяснять и поощрять хорошее поведение.

Открыла «кошачий праздник» в Нахабино Анна Ермолаева, она читала свой рассказ, а потом ещё в течение вечера – и басни, и стихи, и даже песни. Затем вели беседу о котах Лариса Сидорова, Надежда Самохвалова, Татьяна Молчанова. Женщины принесли и котиков на выставку: фарфоровых, поющих и танцующих. Любовь Смоленская рассказала приметы о кошках и почитала пословицы. А Валентина Семенова исполнила кошачий танец.

Игры на время, подсчеты портретов кошек – все изучалось на встрече «Это все о кошках». Рыжий кот был главным и внимательно следил за всеми. И, конечно, все получили призы!

Татьяна КУЗЕЕВА,
Нахабино.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

ХВАТИТ ПРОСЫПАТЬСЯ ПО УТРАМ
РАЗБИТЫМИ И УСТАВШИМИ

КАК ЛЕЧИТЬ ОСТЕОХОНДРОЗ?

«Я устала от остеохондроза. Не высыпаюсь, просыпаюсь от того, что затекли руки и ноги, с ужасом понимаю, что не могу ими двигать. Утром – ощущение усталости и разбитости. Отправляясь на работу, сажусь на автомобиль и боюсь из-за невнимательности создать аварийную ситуацию. Не могу долго сидеть за рабочим местом (работаю бухгалтером), болезнь стала сказываться на качестве моей работы. Пыталась лечиться препаратами, но потом поджелудочная болела. Что делать, не знаю. Слышала, что при остеохондрозе применяют АЛМАГ...»

Магнитотерапевтический аппарат АЛМАГ-01 более 15 лет используется в лечении многих заболеваний, в том числе и остеохондроза. Этими аппаратами оснащаются физиокабинеты страны уже более 15 лет, аппараты производятся компанией ЕЛАМЕД. Так что в надёжности АЛМАГа можно не сомневаться.

Остеохондроз часто является побочным результатом трудовой деятельности и неправильного образа жизни: большие статические (неподвижные) и резкие динамические (подвижные) нагрузки влияют на его развитие. Недуг может выражаться в ноющих болях в спине, чувстве онемения и помех в конечностях, болях при резких движениях, головных болях, головокружениях, «мушках» в глазах, шуме в ушах, снижении остроты зрения, тошноте, тонкой глухой боли в руках и ногах, плохом сне и т.д. Остеохондроз понижает качество труда человека и часто становится причиной преждев-

ременной утраты трудоспособности. Остеохондроз быстро и незаметно переходит в хроническую стадию развития. Лечение остеохондроза исключительно лекарствами позволяет лишь временно снять болевые синдромы.

ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН АЛМАГ?

Повысить действие лекарств в несколько раз, так как АЛМАГ способствует существенному увеличению кровотоков в поврежденных тканях. Кровь поставляется кислород в ткани, полезные вещества и сами лекарства – в проблемные зоны. Обратный кровоток, удаляя из зоны поражения продукты распада, дает возможность снимать воспалительный процесс.

Снизить дозу лекарств до минимума и даже отказаться впоследствии от медикаментозной терапии, что сберегает желудок и печень. Не вызывает привыкания.



• Снимать боль, тормозить прогрессирование болезни.

• АЛМАГ дает возможность за 20 минут в день решать проблемы с остеохондрозом.

• АЛМАГ обладает ещё и седативным (успокаивающим) свойством. Поэтому, решая проблемы остеохондроза, можно также бороться и с последствиями болезни: плохим сном, чувством усталости и разбитости.

Для сложных случаев разработан новый высокотехнологичный аппарат АЛМАГ-02, который позволяет лечить 79 заболеваний, в том числе и на поздних стадиях. Например, гипертонию, атеросклерозы, варикозную болезнь, бронхиальную астму, гастрит, панкреатит, холецистит, коксартроз, остеоартроз, травмы и ушибы, камни в почках, последствия алкогольной болезни печени и другие.

АЛМАГ-01 ПО ДОСТУПНОЙ ЦЕНЕ ТОЛЬКО ДО 30 АПРЕЛЯ!

В АПТЕКАХ:

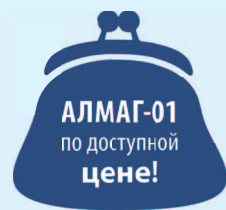
СТОЛИЧКИ (495) 215-5-215
НЕО-ФАРМ (495) 585-55-15
ЗДОРОВ.РУ (495) 363-35-00
ДИАЛОГ (495) 363-22-62
ЖИВИКА 8-800-777-0303
Планета Здоровья (495) 369-33-00
А-МЕГА, ДА, ЗДОРОВ! (495) 795-44-77
(в м-нах «ПЯТЕРОЧКА»)
АСНА (495) 223-3403 – ЗАКАЗ НА САЙТЕ

В МАГАЗИНАХ МЕДТЕХНИКИ

И ОРТОПЕДИЧЕСКИХ САЛОНАХ:
ОРТЕКА 8-800-33-33-112
Ваше Здоровье (985) 440-00-03
ОРТОКРАФТ (985) 446-85-30

Адрес для заказа с завода: 391351,
Рязанская область, р.п. Елатьма, ул. Янина, д.25.
АО «Елатомский приборный завод»
(в том числе наложенным платежом).

www.elamed.com



ПО ТЕЛЕФОНУ 8-800-200-01-13 ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЮТ СПЕЦИАЛИСТЫ ЗАВОДА-ИЗГОТОВИТЕЛЯ (звонок бесплатный)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Реклама 16+

ОГРН 1026200861620

МИР ПРЕКРАСНОГО



КОГДА СЕРДЦЕМ ПРАВИТ ЛЮБОВЬ

В актовом зале здания Главного Управления Пенсионного Фонда №5 состоялась организованная администрацией ГУ ПФР №5 и Союзом пенсионеров города Химки творческая встреча с местными литераторами – Юрием Русановым и Людмилой Артёмовой.

«ЧЕЛОВЕК без любви – это жизнь без весны»... Строками из своих стихов открыл встречу с читателями 81-летний поэт, полковник в отставке Юрий Павлович Русанов. Такое мироощущение жизни во многом и определило тематику его творчества, огромный пласт которого посвящён героям Великой Отечественной войны, а также современным защитникам Родины. Однако и любовь – совсем не последняя из тем его поэзии. На слова его стихотворений написан целый ряд песен и романсов. Изданы поэтические сборники.

Прозу в виде презентации своей остросюжетной книги повестей и рассказов «Дорогами встреч и расставаний» представила зрителям почётный писатель Московской области, лауреат конкурса «Наше Подмосковье» – 2016, 2017 годов Людмила Артёмова.

– Мы разные, как листья на дереве, но нас навсегда объединяет один корень – это наша Родина и наша общая к ней любовь, – сказала она, говоря о своём творчестве.

Людмила Васильевна Артёмова много лет живёт в городе Химки. Общий стаж работы – больше сорока лет, награждена медалью «Ветеран труда». Работала экономистом, начальником финотдела, главным бухгалтером промышленных предприятий. Но с самого детства была одержима страстью к ли-

тературному творчеству. Ею изданы романы, повести, рассказы, написаны стихи, сказания, поэмы, романсы, вальсы... Ею же написана к ним и музыка.

Сотрудникам Управления, пенсионерам, инвалидам, ветеранам и молодёжи авторами были прочитаны стихи, рассказы, пропеты песни...

Затаив дыхание, зрители внимательно каждому слову. В конце творческой встречи заместитель начальника ГУ ПФР № 5 по Москве и Московской области Наталья Добродицкая тепло поблагодарила истинных мастеров пера и вручила им памятные подарки. А от имени слушателей выступила 89-летняя пенсионерка Александра Глазунова:

– Спасибо руководству Главного управления Пенсионного фонда №5 за организацию такой замечательной встречи с талантливыми, удивительными творческими людьми – нашими земляками. Слушая их, мы будто помолодели на десятки лет. И хорошо, что у нас есть такое необходимое для пенсионеров и красивое здание Пенсионного фонда, куда мы можем прийти за советом и где можем отдохнуть душой. Ведь не одной пенсией жив «третий возраст» населения страны. Нам необходимы и тёплые, проникновенные слова, которые продлевают жизнь каждому из нас. И слова эти мы сегодня услышали, за что огромное спасибо нашим авторам.

Людмила Артёмова и Юрий Русанов признались, что влюблены в свой родной город и, продолжая активно трудиться на литературной ниве, всегда будут писать о нём и стихи, и рассказы, и вальсы, и песни. И конечно же, они очень рады встречам с дорогими читателями.

Василий ТРЕСКОВ.

НЕ ДАЕМ СКУЧАТЬ

НАШ коллектив всегда ищет новые формы работы, пусть даже с первого взгляда кажущиеся непривычными и нестандартными. Но нам важно не только сохранить каждого читателя, но и быть уверенными, что библиотека остается местом, куда идут с интересом и радостью.

Одно из таких необычных мероприятий прошло недавно: «Поэтическая Квартира». И квартира в этом случае – не условное обозначение, не символ, а самая что ни на есть реальная. Поэтесса Л.Н. Кривова радушно распахнула двери своей квартиры для ценителей музыки. Было особенно приятно, что встреча началась со стихотворения, которое Людмила Николаевна посвятила работникам библиотеки...

Вечер получился душевным, на-

полненным трогательными строками стихотворений, песнями.

НАКАНУНЕ Международного женского дня для членов Союза пенсионеров была проведена праздничная программа «С любовью к женщине». Она была полна тёплых поздравлений, лирических стихов и песен. Все дружно участвовали в весёлых конкурсах, а потом вручили друг другу сувениры.

НЕСКОЛЬКО дней назад для участников Клуба Интересных Встреч «Родник» прошли Пасхальные посиделки «Повсюду благовест звучит». Гости встречи узнали о Пасхе, о ее традициях, поделились своими секретами празднования, рецептами приготовления выпечки, окрашивания яиц. А завершилось мероприятие праздничным чаепитием и, конечно же, душевными беседами.

Новелла ЛЮБИНА,
заведующая читальным залом
Русской горбиблиотеки.

ПЕНСИОНЕР

Соблазн, соблазн, кругом соблазн один. Есть повод больше не ходить на службу. Теперь себе я полный господин. И время тратить на любовь и дружбу Отныне круглосуточно могу.

Ни у кого я нынче не в долгу. Могу туризмом вволю увлекаться, Могу читать и даже зачитаться, С кем захочу, могу я повстречаться, Могу, могу, могу, могу, могу!!

Вот только для жены нужна шубейка... (Заметьте! Не пальто, не телогрейка). И сыну – на учебу и расходы, И внучке плату бы за телефон внести. И мой костюм... Он, кажется, из моды Немного вышел. Новый завести...

И современный фотоаппарат, И принтер нужен, и еще путевка На теплоход, и чтобы, в аккурат, На Валааме провести ночевку, А после на Кижи, на Соловки! Что, впрочем, можно заменить Парижем...

Но размечтался... Хватит ли руки, Чтоб дотянуться. Надо брать поближе. А рядом вот он – мой велосипед И пенсия в кармане небольшая. Какой Париж!? Ведь я же трижды дед. И время телевизор коротает.

Соблазны – то фантазия досуга. Ну, а на мне лишь вожки да подпруга.

Владимир МОРМУЛЬ,
Коломна.

РИСУЮТ НАШИ ВНУКИ



Продолжаем знакомить читателей с творчеством юных художников разных городов Подмосковья. Сегодня у нас в гостях детская школа искусств им А.С. Голубкиной из Зарайска. Среди пятисот учащихся школы немало тех, кто мечтает стать настоящим художником. И успехи у них немалые. К примеру, недавно целая группа ребят была отмечена наградами на VII Всероссийском конкурсе для детей и молодежи «Творческий поиск».

На снимках:

«Прогулка с другом». Анастасия Яковлева, 9 лет.

«Встреча иконы св. Николая в Зарайске». Екатерина Гришина, 14 лет.

«Мы за мир». Полина Гаврилова, 14 лет.

«Милые братья». Елизавета Миронюк, 13 лет.



СВОИМИ РУКАМИ

МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ УЧАСТКА

ИТАК, друзья, вы стали счастливым обладателем земельного участка, неважно какого размера. Прежде всего необходимо определить его местоположение относительно сторон света. Заметьте, с какой стороны всходит солнце, какую часть участка оно освещает до 11 часов утра, в полдень и вечером. Такие наблюдения – очень важны, потому что каждое растение требует своих, определённых условий выращивания. Одни любят солнце и зачахнут в тени (пион, лилейник, ромашка, флокс, клематис, роза), другие предпочитают полутень (бузульники, вербейник, дельфиниум, аквилегия, посконник, лабазник), третьим для нормального развития нужна тень (хоста, медуница, папоротник).

Обязательно узнайте уровень грунтовых вод. Если он выше, чем 1,5-2 метра, то плодовые и декоративные деревья сажать нельзя, они быстро погибнут. Для ягодных кустарников и многолетних цветов допустима глубина залегания грунтовых вод 1 метр. На участках с высоким уровнем залегания грунтовых вод необходимо делать дренаж.



Если ваш участок открыт со стороны основных ветров, то можно посадить живую изгородь (жёлтая акация, лещина, жасмин, арония) или деревья (липа, клён, вяз, берёза, ясень). Можно сделать ширму из лиан (девичий виноград, хмель, тангутский клематис).

СТРУКТУРА ПОЧВЫ И МЕТОДЫ ЕЁ ОБОГАЩЕНИЯ

ТЕПЕРЬ, друзья, вооружитесь лопатой и изучите землю на своём участке, копнув её в разных местах. Требования растений к физическим и химическим свойствам почв разные, у каждого – своё. Одни (розы, клематисы, пионы, флоксы) любят питательный грунт. Другим – самый простой подавай. Настурция, например, будет буйно цвести только на бедных почвах, а на питательной будет «жировать»: даст зелёную массу и минимум цветов.

Структура почвы зависит от её механического состава, от количества гумуса, от способности впитывать и удерживать воду, подавать её по капиллярам к поверхности. Что такое гумус? Это перегной, который образуется при разложении растительных и животных остатков. Он придаёт почве тёмный цвет, улучшает её физические, химические и биологические свойства. Чем больше гумуса, тем плодороднее почва. Увеличить содержание гумуса можно систематическим внесением в почву навоза, компоста и другой органики.

Самая лучшая почва – та, у которой мелкокомковатая зернистая структура. Она хорошо впитывает и удерживает влагу, в ней много воздуха, корни растений легко проникают вглубь. Чтобы сохранить зернистость почвы, необходимо регулярно вносить перегной.

Имеются почвы с плотной глинистой структурой. Такая почва почти не пропускает воду, после полива или дождей она заплывает, после высыхания образуется корка, которая не пропускает воздух к корням. Эту корку необходимо постоянно рыхлить. Глинистые почвы холодные, их трудно обрабатывать, но зато они хорошо удерживают питательные вещества. На глинистых и суглинистых почвах фосфорные и калийные удобрения нужно вносить осенью под перекопку.

Глинистые почвы необходимо обильно удобрять конским навозом, вносить старые опилки, известь,



Любовь КУШНИР

САД МОЕЙ МЕЧТЫ

Продолжение. Начало в № 69.

золу, крупный зернистый песок, торф, иначе в них не будут расти ни цветочные, ни овощные культуры, которые страдают от избытка влаги и недостатка кислорода.

Имеются почвы с пылевой структурой, которая очень неблагоприятна для роста растений. Это сыпучая почва, в ней отдельные частицы не слепаются в комочки. Корни в такой земле держатся плохо, вода тотчас уходит в нижние слои, унося питательные вещества.

Так же неблагоприятны для роста растений песчаные почвы. В них преобладает песок и имеется ничтожная доля перегной. Такие почвы обычно называют лёгкими. В них много воздуха, но они плохо задерживают воду, их приходится часто поливать, чаще вносить органические удобрения и обязательно мульчировать посадки. На почвы с пылевой, песчаной и торфянистой структурой азотные, калийные, фосфорные удобрения следует вносить весной.

Для улучшения почв с песчаной и пылевой структурой необходимо регулярно вносить компост, перегной, торф, дерновую землю, глину.

Самыми подходящими для выращивания цветов и овощей являются супесчаные почвы. Они задерживают воду, хорошо связывают питательные вещества, их легко обрабатывать, на них не образуется корки после полива и дождя. Улучшать эти почвы необходимо торфом, перегноем, компостом.

Кроме указанных почв имеются ещё суглинистые. У них зернистая структура, большой запас питательных веществ, они легко обрабатываются, хорошо держат влагу и пропускают воздух. Но даже в такую отличную почву нужно регулярно вносить торф, перегной, компост.

Если нет возможности покупать навоз, торф и другую органику, используйте подручный материал. Обязательно сделайте компостную кучу и всё, что перегнивает, кладите в неё (мелкие ветки, щепки, картон, бумага, остатки пищи, очистки и т. п.). А главное: не выносите с участка ни одной травинки, ни одного сорняка, все растительные остатки (без семян) должны пойти на компост или быть закопаны в землю.

Сухая листва деревьев тоже прекрасный материал для улучшения почв. Осенью следует сгрести листву в кучи, пролить раствором биопрепарата «Байкал – ЭМ-1» (полстакана на ведро воды) и накрыть плёнкой. За зиму она перепреет, если нет, то весной полить её раствором мочевины (200 г на 10 л воды) и снова накрыть плёнкой.

Есть ещё прекрасный способ улучшения структуры и питательных свойств земли: посев сидератов. Как только грядка освободилась, её тотчас засеивают белой горчицей, она растёт быстро, а осенью нужно перекопать её зелёные стебли. Это обогатит почву азотом и минеральными веществами. В качестве сидератов можно использовать также рапс, вику, бобы.

Агроном Н.Роговцев советует вносить в почву солому, она доступнее и дешевле навоза, а пользы от неё много. В 1 тонне соломы содержится 4-7 кг азота, 1,2 кг фосфора, 12-16 кг калия, 2-3 кг кальция, 1,2 кг магния, 1,2 кг кремния. А также микроэлементы: цинк, марганец, бор, медь, молибден, кобальт.

Солому разбрасывают по участку и запахивают как можно раньше, чтобы ускорить её разложение. Положительное действие соломы проявится уже на второй и последующие годы.

Как самостоятельно определить механический состав почвы?

Существует сухой и мокрый способ определения состава почвы. Глинистые почвы в сухом состоянии с большим трудом растираются между ладонями, в

растёртом состоянии ощущается однородный тонкий порошок. Во влажном состоянии они мажутся, хорошо скатываются в длинный шнур, из которого легко можно сделать кольцо.

Суглинистые почвы в сухом состоянии при растирании дают тонкий порошок, но чувствуется песок. Во влажном состоянии из неё можно сделать шнур, но при сгибе в кольцо оно сломается. Лёгкий суглинок не даст кольца, шнур растрескивается и рассыпается.

Супесчаные почвы легко растираются между ладонями, при этом песчинки видны на глаз, шнур скатать невозможно.

Песчаные почвы состоят только из песчинок, среди которых примесь пылевых и глинистых частиц. Из такой почвы «слепить» ничего нельзя.

КИСЛОТНОСТЬ ПОЧВЫ

ПОЧВЫ могут быть кислыми, нейтральными и щелочными. Показатель кислотности почвы принято обозначать латинскими буквами pH и цифрой.

Нейтральные почвы имеют pH 6-7, pH сильнокислых почв равен 4, а щелочные почвы имеют pH 8-9.

Для большинства растений необходима нейтральная или слабокислая почва.

Зачем нужно знать кислотность почвы?

А затем, что повышенная кислотность почвы вредна для большинства растений. Она сдерживает и угнетает рост, так как питательные вещества в кислых почвах плохо усваиваются ими. В кислых почвах накапливаются вредные для растений вещества, а также плохо развиваются полезные для роста микроорганизмы.

Чтобы снизить кислотность, в землю вносят гашёную известь, молотый мел, доломитовую муку



(0,5-1 кг на квадратный метр), золу (литровую банку на квадратный метр). Вносить их надо при перекопке почвы, хорошо перемешивать и помнить, что чрезмерные дозы раскислителей тоже очень вредны.

Есть много растений, которым для нормального развития необходимы кислые почвы (хвойники, рододендроны, гортензии крупнолистные). Вносить золу под такие растения нельзя, потому что зола подщелачивает почву, тем самым нарушаются условия выращивания растений. При поливе таких растений надо добавлять в воду лимонную кислоту или уксус (1ст. л. на 10 литров воды). А в почву добавлять торф, перепревший хвойный опад.

Как определить кислотность почвы?

Можно лабораторным путём, а можно купить тесты для определения кислотности почвы, они стоят недорого. А ещё определяют по растениям. На кислых почвах растут: хвощ полевой, подорожник средний, иван-да-марья, конский щавель, мята полевая, лютики ползучий и едкий.

На слабокислых и нейтральных: мать-и-мачеха, ромашки пахучая и непахучая, пырей ползучий, клевер луговой, бодяк огородный, вьюнок полевой.

Есть народный способ проверки кислотности почвы: взять 3-4 обязательно свежих листа чёрной смородины или черёмухи, заварить их в 200 мл кипятка, остудить и процедить. В эту жидкость надо опускать комочки почвы с разных мест участка. Если вода становится красноватой, то почва кислая, если зеленоватая – слабокислая, а если сиреневая, то почва нейтральная.

Фото автора.

ДЕНЬГИ

НЕ ПРОСПИТЕ ЛЬГОТУ!

Если в 2017-ом у вас впервые появилось право на налоговые льготы (например, вышли на пенсию), а вы еще ими не воспользовались, поспешите. Налоговики напоминают, чтобы потом не было лишней волокиты, нужно успеть подать заявление до 1 мая. То есть последний день его подачи – 30 апреля. Если опоздаете, пересчет налогов затянется до следующего периода.



БЕЗ «НАВЯЗЧИВОГО СЕРВИСА»

Аптека запретят навязывать дорогие лекарства.

ПРИНЯТО правительственное распоряжение об утверждении плана мероприятий по развитию конкурентной среды в системе здравоохранения.

На сегодняшний день эта проблема стоит чрезвычайно остро. Телевизионная реклама упорно создает видимость, что без такого-то лекарства от насморка, к примеру, просто невозможно излечиться. Приходя в аптеку, первым делом на витрине мы видим те же препараты, что и по телевизору. Разумеется, естественным желанием становится приобрести именно этот препарат.

При этом фармацевт умалчивает о том, что в продаже имеется несколько других средств с аналогичным составом, цена которых в разы ниже за счет

того, что они не столь широко разрекламированы.

С целью пресечения подобной практики к осени 2018 года планируется принять ряд обязательных нормативных предписаний по:

- информированию граждан и медицинских работников об имеющихся на рынке лекарственных средств дешевых аналогов дорогостоящих препаратов,

- расширению ассортимента аптечных учреждений за счет включения препаратов различных ценовых категорий,

- вменению в обязанность фармацевтам предлагать покупателям в первую очередь самые дешевые аналоги нужного им лекарства и раскрывать полную информацию об их свойствах и цене.

Ждем детальных инструкций для всех аптечных учреждений на этот счет.

УСЛУГИ ЖКХ ПОДОРОЖАЮТ

О повышении цен на коммунальные услуги с 1 июля заявил глава Минстроя Михаил Мень.

В СРЕДНЕМ на 4% поднимется в России стоимость жилищно-коммунальных услуг, сообщил министр строительства и ЖКХ в интервью газете «Известия». Он добавил, что за последние два-три года это одно из самых низких повышений.

В субъектах цены на коммунальные услуги будут выравнены региональными энергетическими комиссиями, антимонопольной службой и местными правительствами. Где-то могут поднять тариф на воду, но удешевить отопление.

По материалам центральных СМИ.

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

ТЕПЛЭКО КАКАЯ ПЕЧЬ БЕЗ ДРОВ ГРЕЕТ?

А. Друзь: «ТеплЭко» – эффект русской печи»

ЭФФЕКТИВНОЕ ЭНЕРГОСБЕРЕГАЮЩЕЕ ОТОПЛЕНИЕ ДЛЯ ВАШЕГО ДОМА

В стародавние времена добрая русская печь занимала половину избы, требовала внимания и заботы. В общем, за то тепло, которое отдавала, заставляла человека поработать. Нынче, хотя печи-батареи горячо квартиры греют, мы все же хоть иногда, но мечтаем не то что о печах, о «буржуйках» хотя бы.

Что ж, мечты сбываются! Не «буржуйкой», а целой русской печью сегодня может обзавестись каждый, при этом займет новая печь всего около одного квадратного метра на стене, не потребует дров и вообще какого бы то ни было внимания, ее всего лишь нужно будет включить в розетку.

Речь идет об экономичном обогревателе «ТеплЭко», который сочетает в себе лучшие теплоносные характеристики кирпича русской печки и современные технологии, сделавшие его компактным и экономным.

МЕЧТЫ О ТЕПЛЕ

Так получается, что батареи у нас то греют, то не греют. И даже если в мае квартирную «печку» можно отключить, в сентябре ее не включишь, так как отопительный сезон еще не начался. А еще, бывает, батареи засоряются... А еще падает давление в системе... А еще... Да мало ли отговорок мы слышали о том, почему в квартире вдруг становится холодно. Послушав о причинах похолодания, мы доставим обогреватели, какие у кого есть: масляные, «ветерки», калориферы. Одни сушат воздух, другие угрожают пожаром, к третьим нельзя подпускать детей. В общем, мороки с ними не меньше, чем с громадной русской печью. И лучше не вспоминать, каких они требуют расходов: счет за электричество лучше оплачивать с закрытыми глазами!

Но «ТеплЭко» способен все эти проблемы решить

разом. Он представляет собой декоративную панель, внутри которой спрятан хромоникелевый нагреватель, залитый составом из кварцевого песка. «ТеплЭко» можно использовать как отдельно, так и создавать отопительные системы, количество обогревателей зависит от площади. Один обогреватель устанавливается на 9 квадратных метров, при условии стандартной высоты потолков. До требуемой температуры такая панель нагревается за 10-15 минут, а остывает, как плотная кирпичная стена – несколько часов.

«ТеплЭко» не сушит воздух, не сжигает кислород, пожаробезопасен (так как не нагревается более чем до 98 градусов) и в четыре раза экономнее обычного чайника (даже за сутки работы одна панель потребляет всего 2,5 кВт. при использовании терморегулятора). Номинальная мощность обогревателя 400 Вт. Размер обогревателя 600 мм*350мм*25мм, вес 12 кг.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ И НАДЕЖНЫЙ

Главное преимущество обогревателя «ТеплЭко» – его самостоятельность. Оптимальную температуру, которую он должен поддерживать в комнате, можно задать с помощью терморегулятора. И все. Он будет работать, создавая атмосферу настоящего домашнего, «обжитого» уюта – когда можно играть с детьми на полу, спокойно спать, ворочаясь и раскрываясь, какие бы морозы ни трещали за окнами. Еще обогреватель «ТеплЭко» идеально подходит для дачи, гаража или офиса. Завод «ТеплЭко» является единственным производителем в России подобных энергосберегающих обогревателей из песка высокой степени очистки. Купить обогреватель Вы можете в нашем фирменном магазине, или заказать доставку по телефону. А для установки обогревате-

ля потребуется минимум сил и сноровки, три самореза и отвертка.



Экономично, безопасно, выгодно, надежно.
А. Друзь.

АКЦИЯ
ВСЕГО 3900
2400 РУБ.

И пусть простота обогревателя не вызывает никаких сомнений в его долговечности. Как известно, все гениальное устроено довольно просто. И обогреватель «ТеплЭко» может работать практически вечно, ведь его нагревательные элементы не контактируют с воздухом и не окисляются. Гарантия 5 лет, срок эксплуатации НЕ ОГРАНИЧЕН.

Обогреватель «ТеплЭко» является победителем конкурса «Сто лучших товаров России» 2015 и 2017 гг.

Обогреватель «ТеплЭко» является победителем конкурса «Лучшие товары и услуги ГЕММА» 2017 г.

www.tepleko.ru

СДЕЛАНО В РОССИИ

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК!

Единственный в Москве фирменный магазин компании «ТеплЭко» расположен по адресу:
г. Москва, ул. Монтажная, д.9, м. «Щелковская», ТЦ «Мандарин», пом. В1-6.

Тел. 8-800-333-05-35 (звонок по России бесплатный), 8-499-703-01-49, 8-925-060-65-78

ЭКОНОМИЧНОСТЬ

В сутки потребляет всего 2,5 -3 кВт*ч электроэнергии при использовании терморегулятора

БОЛЬШОЙ СРОК СЛУЖБЫ

Срок службы не ограничен, гарантия 5 лет

БЕЗОПАСНОСТЬ

1-й класс пожаробезопасности – абсолютно пожаробезопасен

КОМФОРТ

Не сушит воздух, не сжигает кислород

ПРОСТОТА УСТАНОВКИ

Справится любой хозяин дома

ЭКОЛОГИЧНОСТЬ

Наша продукция соответствует самым высоким санитарным требованиям

В КОНЦЕ НОМЕРА

ВЕСОМЫЕ ПРИЧИНЫ, ЧТОБЫ ПИТЬ ВОДУ

ВОДА И ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ. Шестилетние исследования показали, что человек, выпивающий 6 стаканов воды в день, на 41% меньше подвержен риску сердечного удара, чем человек, выпивающий 2 стакана воды.

Кардиологи советуют, чтобы сердце и сосуды работали исправно, нужно соблюдать несколько правил. Сразу после пробуждения необходимо выпить один-два стакана воды, тогда внутренние органы скорее активизируются. Если утолить жажду одним стаканом воды перед принятием ванны, то снизится артериальное давление. Всего один стакан воды перед сном – и человек обезопасит себя от возникновения сердечного приступа или инсульта.

ВОДА И ЭНЕРГИЯ. Даже умеренное обезвоживание организма всего на 1-2% от общей массы тела может заставить вас чувствовать себя усталым.

ВОДА И ЛЕЧЕНИЕ ГОЛОВНОЙ БОЛИ. Другой признак обезвоживания – это головная боль. Слишком часто, когда у нас болит голова – это результат недостаточного потребления воды.

ВОДА И ЗДОРОВАЯ КОЖА. Вода очищает кожу. Косметические сред-

ства увлажняют кожу снаружи. Может, стоит напоить ее изнутри?

ВОДА И ПРОБЛЕМЫ С ПИЩЕВА-
РЕНИЕМ. Пищеварительная система человека требует большого количества воды для того, чтоб нормально переваривать пищу. Часто вода помогает решать проблемы с повышенной кислотностью желудка – ведь излишняя концентрация кислоты падает при употреблении воды. Вода также помогает усваивать пищу. Запоры часто являются следствием обезвоживания.

ВОДА И ОЧИСТКА ОРГАНИЗМА.

Вода служит организму для вывода токсинов и вредных веществ. Большая часть шлаков находится именно в межклеточной жидкости. Когда человек пьет слабощелочную воду с отрицательным окислительно-восстановительным потенциалом, клетки и межклеточная жидкость очищаются.

ВОДА И ПОТЕРЯ ВЕСА. Вода является сильным подавляющим средством аппетита, и часто, когда мы думаем, что голодны, мы лишь хотим пить. Лучший способ заставить организм определиться с тем, чего он действительно хочет, это выпить воду за полчаса до приема пищи. За это время наше тело успеет понять, насытилось ли оно вла-

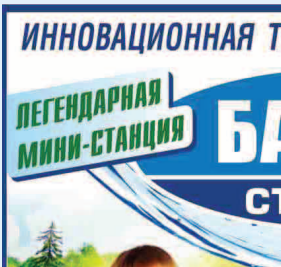
ИННОВАЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ОЧИСТКИ ВОДЫ ОБЫННЫХ УЧЁНЫХ

ЛЕГЕНДАРНАЯ МИНИ-СТАНЦИЯ

БАЙКАЛ

СТАНДАРТ

ХИТ ПРОДАЖ




- Очищает от бактериологического загрязнения.
- Очищает от органических примесей, солей тяжелых металлов.
- Сохраняет минерально-солевой состав воды.
- Формирует антиоксидантные свойства воды (отрицательный ОВП, слабо-щелочной баланс pH).

ООО «АПРОМЕД» www.vodainfo.ru

Телефон: 8-800-555-02-05, 8-499-755-88-17

гой в нужном объеме и перейдет к вопросу о том, сколько нужно съесть, чтобы восполнить затраченную энергию.

Вода с лечебными свойствами при употреблении снимает отеки, в том числе скрытые. Когда они уходят – вес значительно уменьшается.

ВОДА И РАК. Риск заболеть раком пищеварительного тракта у людей, потребляющих достаточное количество воды, на 45% меньше, чем у людей, пьющих мало воды. Так же уменьшается риск рака мочевого пузыря на 50% и молочной железы. Кроме того, давно известно, что раковые клетки не развиваются в щелочной среде. Поэтому щелочная вода предупреждает появление раковых клеток.

ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

2 литра сырой подготовленной воды, одна столовая ложка измельченного имбиря, один нарезанный тоненькими ломтиками огурчик, лимон ломтиками без косточек и десяток листьев мяты перечной.

Емкость с этой смесью поставить в холодильник на нижнюю полку и поддерживать там 10-12 часов. В это время все микроэлементы и витамины смешаются с водой и превратятся в освежающий и полезный коктейль. Для приготовления использовать только качественные фрукты и овощи, имбирь и огурец – очищать от кожуры. Хранить напиток в холодильнике. Объем выпитой воды не должен превышать 4 литров в сутки. Рекомендуется выпивать не более одного стакана воды в один прием.

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!

«МОБИЛЬНОЕ» ЖУЛЬЁ

Жулики часто обманывают пожилых людей. Расчет прост: пенсионеры более доверчивы, более открыты. Поэтому и бродят по квартирам «соцработники», «медсестры» и «продавцы чудо-товаров», стараясь выманить денежки... А сейчас, когда пенсионеры активно осваивают интернет и мобильные приложения, мошенники переместились и туда.

В Отделение Пенсионного фонда Российской Федерации по г. Москве и Московской области на горячие линии звонят граждане и просят разъяснить, о каких выплатах через СНИЛС идет речь в сообщениях в Viber от некоего «Паспортного стола». Точнее, гражданам приходят сообщения такого содержания: «По вашему снилсу найдены страховые начисления в размере ... тыс рублей. Подробности на сайте: snils-dok.online».

Если пройти по ссылке, она приведет на сайт, где вам предложат на выбор указать номера ваших документов, после чего найдут для вас сумму страховых начислений, которые якобы должны вам страховые компании. Сумма, надо сказать, получается внушительная. Появляется бот – девушка-менеджер, готовая вести ваши дела. И вот здесь кульминация: для «подключения к базе страховщиков» вам предлагается внести небольшую сумму, например, 250 рублей. Эта-то сумма и уходит мошенникам. Понятное дело, что взамен доверчивый соискатель неожиданных средств ничего обещанного не получит.

Помните, что сотрудники государственного Пенсионного фонда России не сообщают по телефону о неожиданных денежных поступлениях, не запрашивают по телефону персональные данные и номера банковских карт, не посещают граждан на дому, не оказывают государственных услуги на дому, не проводят опросов на улице.

Официальная информация, в том числе об индексации, новых выплатах, изменениях законодательства, публикуется на сайте Пенсионного фонда России на странице Отделения ПФР по г. Москве и Московской области <http://www.pfrf.ru/branches/moscow/news/>.

КРОССВОРД ДЛЯ ВАС

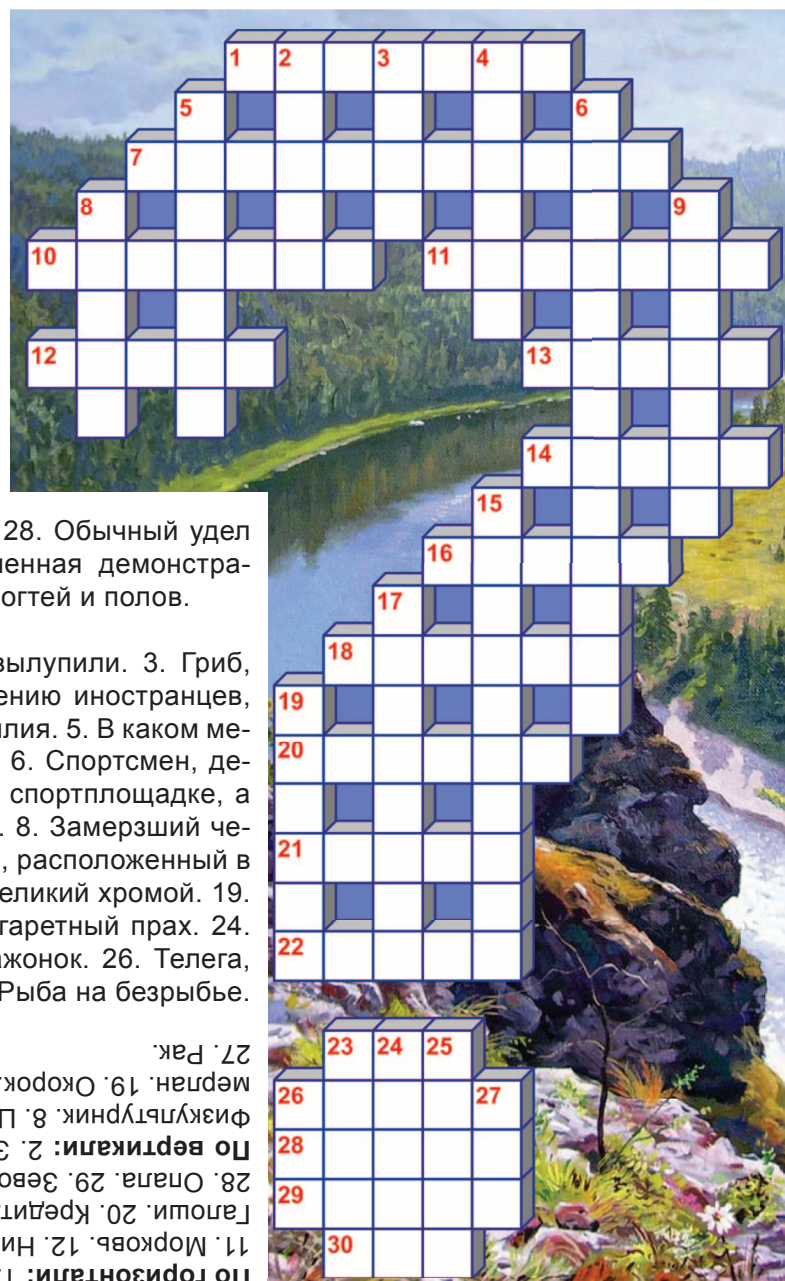
ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Древний грех. 2. Вспомогательный предмет. 3. Вспомогательный предмет. 4. Вспомогательный предмет. 5. Вспомогательный предмет. 6. Вспомогательный предмет. 7. Как в Древней Греции назывались описания быта публичных женщин? 8. Товар, который в своем городе вы никогда бы не купили. 9. Какой овощ чаще всего вспоминают при ассоциации с любовью? 10. Спортивное фифти-фифти. 11. Подруга фауны. 12. Мера сытости для обжоры (разг.). 13. Порошок на лице. 14. Неудобное сидение, в которое иногда смешно садятся. 15. Помощь под проценты. 16. Свиток из кондитерской. 17. Кориандр по базарному. 18. В знойный день он льет ручьем. 19. Гуляка в голове шалопая. 20. Обычный удел отставного фаворита. 21. Кратковременная демонстрация гортани. 22. Средство для волос, ногтей и полов.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 2. Глаза, которые вылупили. 3. Гриб, въевшийся в березу. 4. По представлению иностранцев, самая распространенная русская фамилия. 5. В каком месте Белорусии живет Олеся из песни? 6. Спортсмен, демонстрировавший свои таланты не на спортплощадке, а на первомайской демонстрации (разг.). 8. Замерзший человек (разг.). 9. «Временной интервал», расположенный в городе. 15. Ковырялочка для рта. 17. Великий хромой. 19. Бедро с точки зрения мясника. 23. Сигаретный прах. 24. «Возродившаяся» трава. 25. Бык-салажонок. 26. Телега, которую везли лебедь, рак и щука. 27. Рыба на безрыбье.

27. Пак.

По вертикали: 2. Зенки. 3. Чара. 4. Иванов. 5. Полесье. 6. Физкультурыник. 8. Цуцник. 9. Кваргал. 15. Зубочистка. 17. Та-мепран. 19. Окорок. 23. Пенел. 24. Отава. 25. Телок. 26. Вок.

По горизонтали: 1. Язычник. 7. Порнография. 10. Сувенир. 11. Морковь. 12. Ничья. 13. Флора. 14. Отвал. 16. Пудра. 18. Галоши. 20. Кредит. 21. Пулет. 22. Кинза. 23. Пот. 26. Ветер. 28. Опала. 29. Зевок. 30. Лак.



«ТРЕТИЙ ВОЗРАСТ Подмосковье»

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

В ИНТЕРНЕТЕ: www.пенсионеры-подмосковья.рф
ПРИСЫЛАЙТЕ ВАШИ ОТЗЫВЫ И НОВОСТИ: pensioners@yandex.ru

ПРИСЫЛАЙТЕ ВАШИ ОТЗЫВЫ И НОВОСТИ: pension93@mail.ru

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-52036
от 07 декабря 2012 г.

Тел. редакции: 8(495) 988-69-87

Шеф-редактор – Кленин В.Л.

Редактор – Бувина М.В.

Бильд-редактор – Мормуль В.В.

Компьютерная верстка – Развивинский Я В

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

**Ответственность за достоверность
рекламы несет рекламодатель.**

№ 70, апрель 2018 г.

Тираж 50 000 экз.

Отпечатано в АО «Красная Звезда»
123007, Москва, Хорошевское шоссе, д. 38.
Тел.: 8(495) 941-28-62, 8(495) 941-34-72

Тел.: 8(495) 941-28-62, 8(495) 941-34-72.
http://www.redstarph.ru E-mail:kr_zvezda@mail.ru
Заказ № 1515-2018