

третий ВОЗРАСТ Подмосковье

№ 21

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".

«НАШЕ ПОДМОСКОВЬЕ. ИДЕОЛОГИЯ ЛИДЕРСТВА»



29 января Губернатор Московской области Андрей Воробьев выступил с ежегодным обращением к жителям региона.

На мероприятие были приглашены члены областного кабинета министров, главы муниципальных образований региона, депутатский корпус, представители силовых ведомств, руководители крупного бизнеса, видные политические и общественные деятели.

Насыщенный по содержанию документ под названием «Наше Подмосковье. Идеология лидерства» был озвучен в концертном зале Дома Правительства Московской области. В нем, в частности, говорится:

«Для каждого из нас в Подмосковье есть что-то своё, особенное, то, что мы любим и ценим. То, ради чего мы работаем и живём. Но я уверен, что вся наша работа, все наши действия подчинены одной общей цели – мы здесь для того, чтобы люди почувствовали и увидели перемены.

Результат приходит лишь тогда, когда есть чёткое видение приоритетов. И на этот год мы ставим перед собой пять ключевых принципов, которые станут фундаментом наших преобразований.

Первое. Сделать так, чтобы Подмосковье и впредь оставалось территорией роста. И правительство, и глав муниципальных образований прошу особое внимание уделять социально-экономическим показателям. Как говорится, следить за приборами.

Второе. Подмосковье становится регионом комфортной жизни. Люди оценивают власть не по уровню развития экономики, а по чистоте двора, по облику города, по удобству электрички. Поэтому все наши планы, все наши программы должны строиться на одной простой мысли – как сделать так, чтобы людям было удобно.

Третье. Умная социальная политика. Мы знаем, что 70% нашего бюджета – это социальные расходы. Мы постоянно привлекаем в эту сферу и средства инвесторов. Но дело не только в деньгах или высоких технологиях. Мы ждём профессионализма и человеческого отношения: изменения подхода к пациенту, школьнику, посетителю. Ждём внимания и заботы. И в этом смысле каждый: врач, учитель, глава района и губернатор – должен повышать качество своей работы.

Четвёртое. Подмосковье – территория неравнодушных людей. Мы даём реальные инструменты общественного контроля, готовы и дальше поддерживать яркие и интересные инициативы.

Наконец, пятое. Область как территория чуткой власти. Власти, внимательной к запросам граждан. Власти, не боящейся выйти из кабинета или служебного автомобиля и вступить в прямой и, что важно, регулярный диалог с людьми.

Мы с вами реалисты. Преобразования не сделать в одночасье. Но очень важно за ежедневной рутинной работой постоянно видеть цель. Мы верим, что воля, вера, даже сила мысли могут изменить мир. Для этого все мы должны придерживаться основного принципа – служить людям.

Всё это и есть наша философия. Наша идеология лидерства».

Управление пресс-службы Губернатора и Правительства Московской области

ВАЛЕРИЙ РЯЗАНСКИЙ НАГРАЖДЕН ОРДЕНОМ ДРУЖБЫ



Указом Президента Российской Федерации от 14 января 2014 года № 18 Председатель комитета Совета Федерации ФС РФ по социальной политике, Председатель Президиума Центрального Совета Союза пенсионеров России Валерий Владимирович Рязанский за большой вклад в совершенствование российского законодательства, обеспечение законодательной деятельности награжден ОРДЕНОМ ДРУЖБЫ.

Поздравляем Валерия Владимировича с высокой заслуженной наградой.

Желаем успехов в государственной и общественно-политической деятельности.

ЖАРКИЕ.ЗИМНИЕ.ТВОИ

Вот-вот над Россией снова вспыхнет олимпийский огонь! Это событие, которого любители спорта с надеждой ждали долгие годы. Миллионы людей будут следить за играми в Сочи. Не останется в стороне и наша газета. По окончании Олимпиады мы поместим эксклюзивное интервью с одним из известных лыжников, ныне ветераном спорта, который будет свидетелем баталий, развернувшихся на Черноморском побережье. Какими увидит наш земляк Олимпийские игры? Следите за нашими публикациями!

СПЕШИТЕ ДЕЛАТЬ ДОБРО!

Члены правления Озёрского отделения Союза пенсионеров Подмосковья в новогодние дни в очеред-

ной раз посетили больных отделения сестринского ухода Бояркинской больницы. Под впечатлением

от увиденного находятся до сих пор. И обращаются ко всем: если узнаете, что кто-то из ваших родственников, соседей, сотрудников, может быть, знакомых, с которыми вы когда-то учились в школе или в молодости ходили в кино и на танцы, сейчас находится в больнице, навестите их - это очень им нужно. И вам нужно тоже.



СТР. 3

ПОКАЗАЛИ, КАК ВСТРЕЧАТЬ

Старый Новый год – праздник чисто русский. Попробуй, объясни американцу, что это за игра слов такая. А нашему человеку ничего объяснить не нужно: встречают и отмечают с не меньшим удовольствием, что и Новый. Есть у этого праздника и свои традиции, свои особенности.

На Старый Новый год Первый канал показал сюжет о празднике, сняв его в Химкинском отделении Союза пенсионеров Подмосковья.

СТР. 5

КОСМИЧЕСКАЯ ДРУЖИНА

Когда слышишь название «Звездный городок», фантазия тут же рисует образы космических ракет, стартовых вышек, корпуса испытательных центров... Но на самом деле бабушки и дедушки Звездного не гуляют в скафандрах и не летают за внуками на звездолетах. Впрочем, от этого их жизнь не становится менее интересной. Вступив в ряды Союза пенсионеров Подмосковья, «звездные» жители стремятся к полноценной интересной жизни.

СТР. 6

В САНАТОРИИ – БЕСПЛАТНО

Около восьми тысяч подмосковных пенсионеров смогут получить в 2014 году бесплатные путевки на курорты и в санатории.



Как рассказала министр соцзащиты населения Московской области **Ольга Забралова**, на эти цели с 2014 по 2018 годы в рамках программы «Социальная защита населения» будет выделено 726 миллионов рублей.

Речь идет о людях пожилого возраста, относящихся к категории региональных льготников (ветеранах труда, тружениках тыла, лицах из числа реабилитированных, а также пенсионерах по старости). Любой из них может претендовать на бесплатную путевку, если, правда, при этом соблюдено главное условие — пенсия, получаемая человеком, должна быть ниже двукратной величины прожиточного минимума (на данный момент — ниже 12 тысяч 88 рублей). Однако надо иметь в виду, что это динамический показатель, изменяющийся раз в три месяца.

Если региональный льготник-пенсионер

«подходит» по основному критерию, ему необходимо обратиться в территориальное управление соцзащиты по месту жительства с паспортом, заявлением и медсправкой из поликлиники, в которой лечащий врач подтверждает целесообразность санаторно-курортного лечения для гражданина. Также на доктора возлагается и миссия рекомендовать профиль оздоровительного учреждения в зависимости от того, какие проблемы со здоровьем беспокоят его пациента особенно сильно, и место лечения — курорты Черноморского побережья или Минеральных Вод, санатории Подмосковья или средней полосы России.

По предварительным подсчетам, своим правом побывать в оздоровительных медицинских учреждениях в нынешнем году воспользуются почти восемь тысяч подмосковных пенсионеров.

А в 2013 году, по словам О. Забралоной, благодаря бесплатным путевкам смогли отдохнуть больше семи тысяч пожилых людей. В среднем стоимость одной путевки составила около 18 тысяч рублей за 18 дней, проведенных в оздоровительном учреждении. Подавляющее большинство «направлений» было выдано в санатории Московской области. Отчасти это обусловлено тем, что проезд льготникам приходится оплачивать самостоятельно.

«УСЫНОВИТЬ» ОДИНОКИХ СТАРИКОВ

Предлагать одиноким пенсионерам, не способным самостоятельно обслуживать себя, альтернативу в виде проживания в семьях вместо домов-интернатов намерены областные власти.

Государству, по сути, все равно, кому выплачивать деньги на содержание такой категории пенсионеров. По аналогии с усыновлением детей, «пристройством» пожилых людей в семьи и дальнейшее их проживание там также будут контролироваться соответствующими службами. По словам министра



социальной защиты населения Московской области Ольги Забралоной, пилотный проект планируется запустить пока в одном из территориальных округов. «Наша главная задача — проработать все детали, чтобы было комфортно и пожилому человеку, и семье, в которой он будет проживать», — заявила Ольга Забралоная.

«Наше Подмосковье»

СВОЙ КОДЕКС

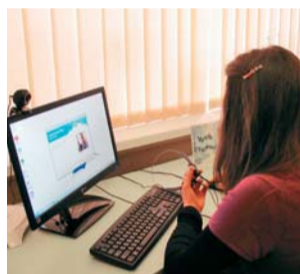
У работников социальной сферы появился Кодекс этики. Об этом заявила министр социальной защиты населения Московской области О. С. Забралоная: «Кодекс этики работников социальной защиты начал действовать с 1 января этого года. Он представляет собой свод общих принципов профессиональной этики и основных правил поведения. Кодекс разрабатывался с тем, чтобы установить этические нормы поведения работников соцзащиты для повышения эффективности их деятельности».

Например, согласно кодексу работники социальной сферы призваны:

- проявлять внимательность в обращении с гражданами;
- проявлять терпимость к обычаям граждан различных национальностей, учитывать их культурные особенности, вероисповедание;
- уважать права клиентов социальных служб;
- предоставлять им полную информацию, на основании которой граждане сами будут делать выбор;
- соблюдать конфиденциальность информации о клиенте;
- уважительно относиться к деятельности представителей СМИ, а также оказывать содействие в получении ими информации...

В поведении работника социальной сферы недопустимы:

- любого вида высказывания, направленные на дискриминацию по признакам пола, возраста, расы, национальности, социального, имущественного или семейного положения, политических или религиозных предпочтений;
- грубость, пренебрежительный тон, заносчивость, предвзятые замечания;
- угрозы, оскорбительные выражения;
- курение в служебных помещениях, при посещении клиентов на дому...



С ГЛАЗУ НА ГЛАЗ

Еще в одном районе Подмосковья заработал онлайн-прием граждан по скайпу.

Впервые эта форма общения была использована в Наро-Фоминске, а теперь ее подхватили в Орехово-Зуевском районе.

Люди пожилого возраста и инвалиды, которым сложно добраться до центра соцобслуживания, в режиме онлайн смогли не только получить консультацию у директора центра, но и пообщаться с главами администраций и местными депутатами.

Удалось это сделать с помощью соцработников, которые пришли к пожилым людям и инвалидам домой. С собой у них были планшетники и ноутбуки, с помощью которых и была установлена связь. Разговаривать по скайпу — это все равно, что общаться с человеком напрямую, с глазу на глаз. А потому и ветеранам, и людям с ограниченными возможностями очень понравилась такая форма общения. Они задали все интересующие их вопросы и получили на них ответы.

КОСМОС... ПОМОГАЕТ ВЕТЕРАНАМ

В Подмосковье впервые появится пансионат для пожилых людей и инвалидов. Об этом рассказала министр социальной защиты населения Московской области О. С. Забралоная:

«В конце января — начале февраля в Озерах мы открываем современный комплекс для пожилых людей и инвалидов. Это совершенно новый тип учреждений. В пансионате 104 стационарных места. Существует также отделение дневного пребывания на 30 человек. Пожилые люди и инвалиды смогут находиться там как временно (до 21 дня), так и постоянно. В здании, которое полностью оборудовано по программе «Доступная среда», есть бассейн, кабинет функциональной диагностики, кабинет искусственной коррекции движений и ЛФК, водолечебница, сауна, соляная пещера и т. д.»

Пансионат Озерский оснащён реабилитационным оборудованием из авиакосмической медицины.



ТЕПЕРЬ МОЖНО ВЫБИРАТЬ

У пожилых людей и инвалидов Подмосковья появится выбор между частным и государственным интернатом.

Вот что рассказала министр социальной защиты населения Московской области О. С. Забралоная: «Мы планируем расширить рынок социальных услуг и начать сотрудничество с частными интернатами для пожилых людей и инвалидов. Согласно новому федеральному закону о социальном обслуживании у граждан в ближайшем будущем появится возможность выбирать дома-интернаты — пойти в государственный либо в частный. Где больше понравится — там и люди и будут оставаться».

Проживание одного человека в интернате обходится бюджету в 30-55 тысяч рублей в месяц. Эти средства можно было бы направить и негосударственным учреждениям, которые оказывают подобные услуги для пожилых людей и инвалидов. В порядке эксперимента в бюджете этого года на оплату проживания в частных домах-интернатах Подмосковья предусмотрено 100 млн. рублей.

Сейчас мы прорабатываем вопрос о возможности такого сотрудничества с негосударственными организациями на конкурсной основе. Здесь важно все предусмотреть и самое главное — разработать систему контроля качества оказываемых услуг».

А ВАМ ДЕНЬГИ НУЖНЫ?

Мособлдума приняла законопроект о социальных контрактах.

Новый закон вступил в силу с 1 января 2014 года. Социальный контракт — это новая форма социальной поддержки. Теперь малоимущим гражданам открывается возможность получать пособия до 60 тысяч рублей. Средства эти можно будет потратить на газификацию помещения, ремонт жилья, мебель, бытовую технику, активный поиск работы и т. д.





И СОХРАНИЛА В ДУШЕ СВОЕЙ ЮНОСТЬ

Отмечали День пожилого человека. В зале собралось много народа, на сцене выступал хоровой коллектив. Вдруг какая-то женщина, встав с места, пустилась в пляс под развеселую народную песню. Да делала это так задорно, что на лицах зрителей невольно заиграли добрые улыбки, а кто-то, не удержавшись, тоже вышел в круг...

– Кто это? – поинтересовался я у соседки. – Не знаете?

– Как не знать, – охотно отозвалась она. – Это же наша Нина Лаврентьевна, Быстрова.

...Свой жизненный путь Нина Лаврентьевна начала семьдесят лет назад в башкирском поселке (ныне город) Янаул.

У Анны Прохоровны и Лаврентия Васильевича Чепкасовых было восемь детей. Не удивительно, что с малых лет Нина проявляла самостоятельность – в больших семьях не принято сидеть без дела, занятие найдется каждому. Тем более что Нина была по старшинству второй, и забота о младших ребятишках ложилась, во многом, именно на нее.

Шли тяжелые, голодные послевоенные годы. Нина бегала на станцию, продавала ягоды, которые выращивали на огороде – и это было небольшое денежное подспорье семье...

Мечтала ли школьницей о высшем образовании? Наверное. Но, опять – таки, в стремлении поскорее начать трудиться, стать самостоятельной, девушка после восьмого класса поступила в Сарапульское ремесленное училище. Закончив его в 1962 году, поступила на местный радиозавод им. С. Орджоникидзе монтажницей радиоаппаратуры.

Спустя несколько лет Нина вышла замуж за Аркадия Быстрова, а вскоре, не без влияния супруга, поступила на юридические курсы в

Москве. Было не так-то просто учиться – уже родилась дочка. Но когда Нину пугали трудности?

Успешно закончив курсы, она перешла на швейную фабрику юристом. Активную девушку заметили, привлекли к профсоюзной работе. Для человека, с детства привыкшего заботиться о других, это было не в тягость.

В 1979 году Аркадия Егоровича перевели в столичную прокуратуру. Супруги начали паковать чемоданы, и вскоре маленькие подмосковные Холщевники, что в Истринском районе, пополнились новым семейством. А еще через десять лет, в 1990-м, Аркадия Егоровича направили в Химки. С тех пор дружное семейство Быстровых жило там. Вырастили дочку, помогли воспитать внука Олега, который сейчас служит на флоте, теперь вот забота о младшем внуке Егоре согревает душу бабушки.

В Союзе пенсионеров Подмосковья, где Нина Лаврентьевна много лет возглавляла Химкинское отделение, в полной мере пригодились и жизненный опыт, и юридическая подкованность, и навыки профсоюзного лидера: отделение быстро стало одним из самых крепких в СПП.

Лишь в прошлом году Нина Лаврентьевна решила сделать себе послабление: попросилась в «отставку». Впрочем, это ей не помешало остаться членом правления Союза. Ее опыт, знание людей по-прежнему востребованы. А вот на основной работе вариант с «отставкой» не прошел: написала было Нина Лаврентьевна заявление об увольнении в Управление Пенсионного фонда, где трудится специалистом по связям с общественностью, но руководитель наложил на него свое вето: расставаться с надежным и опытным работником не намерены. Так что Н. Л. Быстрова до сих пор исправно ходит на работу.

Пару лет назад Нина Лаврентьевна была среди тех, кто участвовал во встрече с Президентом и Премьер-министром России, наряду с пенсионерами и ветеранами из Хабаровска, Тулы, Липецка, Барнаула и других городов страны.

А в минувшем году Нину Лаврентьевну пригласили принять участие в работе Общественного совета при Главе городского округа Химки. В него вошли три десятка представителей различных организаций, всеми уважаемые люди. Участие в работе такого органа – не только ответственность, но и признание немалых заслуг перед городом.

В эти дни Н. Л. Быстрова отметила свое семидесятилетие. Дата солидная, но когда общаешься с юбиляршей, видишь, что в душе она по-прежнему юная, полная энергии и задора. Она остается активным членом нашего Союза, человеком, на которого можно положиться во всем. Мы от всей души поздравляем Нину Лаврентьевну: так держать!

В. Яковлев.

70-ОЙ ГОДОВЩИНЕ СНЯТИЯ БЛОКАДЫ ЛЕНИНГРАДА ПОСВЯЩАЕТСЯ...



Практически во всех муниципальных образованиях Подмосковья прошли мероприятия, посвященные 70-ой годовщине снятия блокады Ленинграда – памятные вечера, встречи ветеранов, выставки, концерты. На них чествовали ветеранов и жителей блокадного Ленинграда. На юбилейные торжества в северную столицу выезжала группа ветеранов из Московской области. 27 января в Люберцах состоялось областное торжественное мероприятие, посвященное 70-летию снятия блокады. В нем приняли участие 500 человек.

В Подмосковье проживают 1 964 человек, награжденных знаком "Жителю блокадного Ленинграда" и медалью "За оборону Ленинграда". Им выплачено по три тысячи рублей в честь праздника, для этого из бюджета области дополнительно выделено около 2,9 миллиона рублей.

СПЕШИТЕ ДЕЛАТЬ ДОБРО!



Издавна на Руси встречали большие праздники в кругу семьи, с родственниками, друзьями. Готовились заранее: запасали продукты, колдовали над угощениями и подарками, которыми не забывали одарить также одиноких и больных земляков.

Вот и в эти новогодние дни члены правления Озёрского отделения Союза пенсионеров (на снимке) посетили – в очередной раз – больных с сестринским уходом Бояркинской больницы. Накануне обратились к Генеральному директору кондитерского комбината «Озёрский сувенир» Нисимову Н. Я. с просьбой о выделении сладостей. Всем сделали небольшие подарки с фруктами и конфетами.

Когда мы пришли в отделение и стали поздравлять больных, на их лицах была

огромная радость не только от подарков, но и от того, что о них помнят. Все находящиеся в больнице – это жители города и района, труженики бывшей текстильной фирмы «Ока», городских организаций, работники сельского хозяйства. Они имели семьи, но судьба распорядилась так, что они всех потеряли, сами стали старыми, немощными, больными, одинокими, нуждающимися в постоянном уходе и лечении. Часть больных ходят, другие – лежачие, находятся там несколько лет.

Мы встретились с бывшим детским врачом Анной Ивановной Лапшиной. Большинство горожан помнят ее как высококвалифицированного чуткого специалиста. Она сейчас одинока, частично потеряла память. Когда мы с ней общались, она всё спрашивала: «Откуда вы

все меня знаете, а я вас не знаю?» Мы ей напомнили о наших детях, рассказали, что когда те были маленькими и болели, она их с любовью лечила, и мы её с благодарностью помним как доброго, внимательного врача. Всем пациентам хотелось с нами сфотографироваться, получить на память снимки.

Побывав и пообщавшись с больными, видя их радость, мы получили радость вдвойне. Через газету обращаемся ко всем читателям: если узнаете, что кто-то из ваших родственников, соседей, сотрудников, может быть, знакомых, с которыми вы когда-то учились в школе или в молодости ходили в кино и на танцы, сейчас находится в больнице, навестите их – это очень им нужно. И вам самим нужно тоже.

Благодарим Генерального директора кондитерского комбината «Озёрский сувенир» Нисимову Н. Я. за оказанную помощь. А всему персоналу больницы с сестринским уходом – низкий поклон за их тяжёлый благородный труд. Желаем всем крепкого здоровья, счастья в личной жизни, успехов в работе и всех земных благ!

В. Никифорова,
председатель
Озёрского отделения
Союза пенсионеров
Подмосковья



- Александр Евгеньевич, в последнее время много говорилось о пенсионной реформе. Госдума приняла пакет законопроектов по совершенствованию пенсионного обеспечения граждан, но все намечаемые меры должны вступить в силу не раньше, чем через год. Хотелось бы знать, какие новые возможности у граждан появятся уже в этом году, чтобы определиться с будущей пенсией?

- Прежде всего хочу сказать, что граждане-участники Программы государственного финансирования пенсии, сделавшие личный взнос в течение 2013 года не менее 2 тыс. рублей, получают государственное софинансирование в первом и втором кварталах 2014 года (от 2 000 до 12 000 рублей, в зависимости от размера взноса).

Напомню: участниками Программы являются граждане, сделавшие свои взносы до 1 октября 2013 года, а также те, кто потом внес свои деньги до конца 2013 года. При выходе на пенсию накопления, которые сформированы в рамках Программы, можно будет получать не только в виде накопительной части трудовой пенсии по старости, но и в виде срочной пенсионной выплаты. Ее длительность определяет сам

ПЕНСИОННЫЕ НАКОПЛЕНИЯ: ГОД 2014-Й

О новых возможностях повысить пенсию рассказывает начальник главного управления Пенсионного фонда № 5 по Москве и Московской области Александр АКИМЕНКО.

пенсия, но она не может быть менее 10 лет.

В 2014 году Пенсионный фонд продолжит выплачивать средства пенсионных накоплений.

Если гражданин уже является пенсионером или имеет право на назначение трудовой пенсии и при этом имеет средства пенсионных накоплений, то ему следует обратиться в территориальный орган Отделения ПФР за соответствующей выплатой. Если гражданин формирует свои пенсионные накопления через негосударственный пенсионный фонд, то с заявлением следует обратиться в соответствующий НПФ. В частности, жители Химок могут обратиться к нам.

- Много споров вызывает возможность выбора тарифа пенсии, куда и как распределить проценты накопления. Нужно ли уже сегодня беспокоиться по поводу самоопределения своего пенсионного будущего?

- Гражданам 1967 года рождения и моложе, формирующим пенсионные накопления в системе ОПС, в 2014 и 2015 годах предоставлена возможность выбрать тариф страхового взноса на накопительную часть трудовой пенсии. То есть, либо оставить 6%, как сегодня, либо отказаться от дальнейшего формирования накопительной части пенсии, тем самым направив все страховые взносы, которые за них уплачивают работодатели, на формирование страховой части. Таким образом, если гражданин отказывается от формирования пенсионных нако-

плений, страховые взносы его работодателя в Пенсионный фонд России – в размере индивидуального тарифа 16% – будут направляться на формирование страховой части его будущей пенсии.

Важно отметить, что в любом случае все ранее сформированные пенсионные накопления будут по-прежнему инвестироваться. Они будут выплачены в полном объеме, когда человек получит право выйти на пенсию и обратится за ее назначением.

Если граждане, которые никогда не подавали заявление о выборе управляющей компании, так называемые «молчуны», желают, чтобы и в последующие годы по-прежнему на формирование накопительной части трудовой пенсии направлялись страховые взносы в размере 6% тарифа, им следует подать заявление о выборе управляющей компании либо негосударственного пенсион-

ного фонда. При этом, как и раньше, при переводе пенсионных накоплений в негосударственный пенсионный фонд гражданину необходимо заключить с выбранным НПФ соответствующий договор об обязательном пенсионном страховании.

Таким образом, выбор 6% тарифа накопительной части пенсии в любом случае сопряжен с выбором управляющей компании или негосударственного пенсионного фонда. У тех, кто не подаст заявление до 31 декабря 2015 года и пожелает остаться «молчуном», новые пенсионные накопления перестанут формироваться, а все страховые взносы будут направляться на формирование страховой части пенсии.

По вопросам своего пенсионного обеспечения жители, состоящие на учете в ПФР №5, могут обратиться по телефонам «горячей линии»:

8(495)987-09-19,

8(495)987-09-20.

УВАЖАЕМЫЙ АЛЕКСАНДР ЕВГЕНЬЕВИЧ!

Примите искренние поздравления с Днем рождения! Мы знаем Вас как опытного и ответственного руководителя. Компетентность, умение своевременно и эффективно решать самые сложные задачи, вникать в нужды людей снискали Вам высокий авторитет среди пенсионеров Подмоскovie в городском округе Химки и Долгопрудном. Мы благодарны Вам за Ваши интервью в нашей газете «Третий возраст», за помощь, которую Вы оказываете общественным организациям. Желаем Вам крепкого здоровья, счастья, добра и успехов в реализации всего задуманного!

В. А. Родионов,
Председатель Союза пенсионеров Подмоскovie

В КАКОМ ВОЗРАСТЕ? РЕШАЙТЕ САМИ

Изменения пенсионного возраста в России не предполагается. И от дискуссий на тему его повышения можно уйти, как минимум, на 10 лет, подчеркнула заместитель председателя правительства Ольга Голодец.

По ее словам, это стало возможным, поскольку правительство утвердило новую пенсионную формулу, которая начнет действовать с 1 января 2015 года и, по сути, предлагает людям самостоятельно решать проблему выхода на пенсию.

"Сценарий выбора трудового поведения есть", - сказала Голодец, дав понять, что тем самым можно обойтись без законодательного увеличения пенсионного возраста. Он, кстати, был установлен в 30-е годы прошлого века, когда работу зачастую начинали с 14

лет, трудовая неделя составляла шесть дней, а для некоторых была и "семидневкой", плюс тяжелые условия труда.

"Сегодня и женщины, и мужчины, для которых время выхода на пенсию составляет 55 лет, и соответственно, 60 лет, чувствуют себя молодыми. И



в разы выиграют в размерах пенсии, если продолжат работать до 60 - 65 лет, благодаря стимулам, которые предложило правительство", - пояснила Ольга Голодец.

"Если обратиться за назначением пенсии через пять лет после достижения пенсионного возраста, то фиксированная выплата вырастет на 36 процентов, а страховая пенсия - на 45 процентов, то есть почти в полтора раза", - добавил ее коллега, министр труда и социальной защиты Максим Топилин.

По данным правительства, в России сегодня де-факто 13 миллионов работающих пенсионеров, и это веское доказательство того, в России существует модель продолжения работы за пределами пенсионного возраста.

«Российская газета»

Стареющая планета



КАК В ОДНОЙ БОЛЬШОЙ СЕМЬЕ

Семейный клуб в ДК «Силикат» в городе Котельники создавался для общения и организации досуга молодых семей. Но в итоге собрались люди совсем другого возраста и социального статуса – те, кому за 60. Удивительно, сколько жизненной энергии, радости и добра может нести подобное объединение.



ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА

Впервые мы встретились с членами клуба, когда меня, как представителя Общественной палаты городского округа Котельники, направили на одно из клубных собраний для ответа на вопросы общественности. Вопросы задавали самые разные – касающиеся молодёжи, развития города, перспектив. Меня поразило, насколько оптимистично старшее поколение смотрит на жизнь, насколько конструктивные пути решения той или иной проблемы предлагает. Хотя, понятно, что любая трудность – будь то большие интервалы в движении автобуса или отсутствие пешеходного перехода – особенно тяжело переживается людьми пожилыми. И тогда очень захотелось принести в их жизнь что-то хорошее, радостное, просто сделать что-то приятное. И мы пригласили семейный клуб в гости.

ОТВЕТНЫЙ ВИЗИТ

Мы – это спортивная школа олимпийского резерва по конному спорту «Белка». А обычная программа визита к нам – экскурсия по конному клубу, катание на лошадях, чаепитие. Меня терзали сомнения: насколько интересно людям старшего поколения смотреть на лошадей, слушать о конном спорте, а тем более – насколько возможно катание на лошадях для этой аудитории?

Как же я была удивлена, когда экскурсия вызвала неподдельный интерес, а покататься на лошадях изъявили желание пятнадцать из тридцати пяти наших гостей. После катания мы вместе пили чай в беседке на улице, и никого не испугали ни холодная погода, ни долгое пребывание на улице. Обменивались впечатлениями, потом начали петь... Расставаясь, долго благодарили, и тогда я не удержалась и пригласила всех прийти к нам после Рождества – уже в тёплый зал – вместе отметить праздники.



ПОКАЗАЛИ, КАК ВСТРЕЧАТЬ!

Старый Новый год – праздник чисто русский. Попробуй, объясни американцу, что это за игра слов такая. А нашему человеку ничего объяснять не нужно: встречают и отмечают с не меньшим удовольствием, что и Новый. Есть у этого праздника и свои традиции, свои особенности. Праздник совпадает с днем Василия Свинятника, а значит, на столе, среди прочих блюд, должны быть свиные голяшки – чтобы больше приплода было в домашнем хозяйстве.

На Старый Новый год Первый канал показал сюжет о празднике, сняв его в Химкинском отделении Союза пенсионеров Подмосковья. Женщины по случаю нарядились в русские сарафаны, и хотя живут они в городе, на праздничный стол среди прочих угощений свиные голяшки тоже поставили – и вкусно, и... мало ли что: вдруг в наступившем году это тоже поможет?

Пенсионерки показали, как нужно накрыть на стол, что готовить, и продемонстрировали все это под песни – какой же праздник без песен да без плясок?

Хороший получился сюжет! А увидело его полтора миллиона человек по всей России – именно столько смотрят Первый канал. Да еще миллионов сорок наших соотечественников, живущих за рубежом.

В. Яковлев.

РОЖДЕСТВЕНСКАЯ ВСТРЕЧА

Столы мы накрыли в кафе. Приготовили всем подарки. Много думали над тем, какую программу подготовить: всё-таки аудитория старше шестидесяти – не наш профиль. После долгого обсуждения программу оставили такую же, какая была в школе молодёжного актива: видео-викторина с разносторонними вопросами, видео-вопросы по городам России, вопросы по советскому кинематографу, музыкальный конкурс. Работали в четырёх командах. Программа прошла отлично: интереса было не меньше, чем в молодёжной аудитории, а правильных ответов даже больше. Музыкальный конкурс состоял в том, что необходимо было узнать мелодию песни и спеть её всей командой. Песни выбрали старые, известные. Наши гости угадали все их и спели с таким чувством, с такой душой, что порой мы допевали до конца, не ограничиваясь одним куплетом. Потом, конечно, были подарки, тёплые слова и фотография на память.

Весело, радостно, легко и празднично прошёл этот вечер. После многих новогодних корпоративных встреч и праздничных вечеринок именно этот праздник запомнился своей уникальной атмосферой, единством, дружбой и добротой. Кстати, вместо заявленных тридцати пяти человек к нам пришли пятьдесят.

ПЛАНЫ НА БУДУЩЕЕ

Мы договорились встречаться ещё и ещё. Я понимаю, как много могут дать совместные встречи – с детьми, с молодёжью, как много могут передать эти люди подрастающему поколению. Речь идёт даже не о специальных навыках и знаниях – об отношении к жизни, об оптимизме, об умении вместе работать и вместе радоваться праздникам, о том, как не сдаваться в трудной ситуации и как быть открытым и искренним во всём. Это то, чему не научишься ни на каких курсах и тренингах, не сможешь перенять ни в какой школе актива. Это придёт только в живом общении и добром товариществе, как происходит в больших сильных семьях.

Так что – до новых встреч!

Анна ПАХОМОВА,
директор МОУ ДОД СДЮСШОР «Белка»
Фото М. Самохина

КОСМИЧЕСКАЯ ДРУЖИНА

Когда слышишь название «Звездный городок», фантазия тут же рисует образы космических ракет, стартовых вышек, корпуса испытательных центров... Но на самом деле бабушки и дедушки Звездного не гуляют в скафандрах и не летают за внуками на звездолетах. Впрочем, от этого их жизнь не становится менее интересной. Вступив в ряды Союза пенсионеров Подмосквья, «звездные» жители стремятся к полноценной интересной жизни. А о делах их расскажет одна из членов отделения Звездного городка Ядвига СОКОЛЬСКАЯ.

Появилось наше отделение относительно недавно, и пока у нас в организации немногим более пятидесяти человек. Но члены нашего коллектива – люди оптимистически настроенные, активные, чуткие, особенно к людям, которым нужна помощь. Мы всегда готовы бескорыстно оказать её больным и одиноким пенсионерам, живущим рядом с нами.

Главный заводила всех дел – это, конечно, председатель отделения С. И. Надёжина. Но – один в поле не воин. И Светлана Ивановна сумела создать крепкий ветеранский актив, своего рода «космическую дружину». Активно участвуют в жизни отделения В. И. Кочегарова, Н. А. Гайдамашко, Н. И. Будякова, Р. И. Надёжин.

Так, Рудольф Иванович Надёжин взял шефство над инвалидами, которые не могут выходить из квартиры. Он помогает им в решении повседневных хозяйственных забот и, что, на мой взгляд, тоже очень важно, поддерживает морально, беседует с ними.

Мы стараемся радовать наших пенсионеров добрым и заботливым отношением. Для этого наша организация ищет людей милосердных и неравнодушных к чужому горю. Следует отметить, что предприниматели городского округа Звездный городок не оставляют наши просьбы без внимания.

Наша организация проводит немало интересных мероприятий. Совместно с библиотекой был создан клуб «Встреча» (руководит его работой Светлана Акимова). Сюда пенсионеры приходят пообщаться с поэтами и писателями, обсудить книжные новинки, поговорить.

Установилась традиция поздравлять наших пенсионеров с праздниками, днями рождения, помогать в оформлении документов и решении вопросов, связанных с пенсионным и социальным обеспечением.

А художественный руководитель Дома Космонавтов Людмила Анатольевна Котлова объединила «людей нескучного возраста» в клубе «Звёздные бабушки». Здесь нередко проводятся вечера отдыха. С удовольствием пенсионеры поют в хоре ветеранов, которым руководит Валентина Александровна Путилина.

Кстати, не так давно в Звёздном городке проходил первый тур конкурса «Битва хоров», в котором приняли участие коллективы из Балашихи, Старой Купавны, Власихи, Ногинска и нашего Звездного городка. Мне, как зрителю, очень понравился концерт, но еще больше восхитила атмосфера дружбы и доброжелательности. Когда жюри удалилось на совещание по подведению итогов, в зале стихийно... начались танцы – так заразил зрителей настрой песенных коллективов! В заключение Академический хор из Старой Купавны исполнил вальс «Амурские волны», под который опять-таки все с удовольствием танцевали.

В тот раз победил народный хор из Балашихи, но главным достижением конкурса я считаю победу нашей общей дружбы!

Но мы не только веселимся. С осени этого года у нас для пенсионеров организованы секция оздоровительной гимнастики, компьютерные курсы. На



Светлана Ивановна Надежина (слева) с заместителем председателя отделения СПП в Старой Купавне Анной Емельяновной Беляевой на совещании с активом Союза пенсионеров Подмосквья.

них мы поддерживаем себя в форме, учимся управляться с электроникой.

А иногда мы... доставляем головную боль нашей администрации. Например, городской организацией была инициирована проверка сметы затрат МУП «Жилсервис», а затем материалы проверки были направлены в администрацию. Для любого пенсионера коммунальные вопросы – одни из самых болезненных, и мы их в своей работе стараемся не избегать. Совместно с Общественной палатой при главе ЗАТО Звездный городок были проведены три заседания по вопросам ЖКХ с участием представителей администрации, МУП «Жилсервис», Совета депутатов. В результате жители Звездного городка получили на 2013 год «вменяемые» счета – без всяких переплат и непонятных смет расходов.

Члены организации присутствуют на заседаниях Совета депутатов и Общественной палаты и высказывают свое мнение по отдельным вопросам.

Одним словом, делается все возможное, чтобы пенсионерам жилось лучше.

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

Анталбанк. Нам доверяют Легенды.

11%

Вклады
застрахованы

ЭКСПЕРТ РА
РЕЙТИНГОВОЕ АГЕНТСТВО

A

www.antalbank.ru

Анталбанк
основан в 1994 году

ПОДАРКИ ВСЕМ

от 100 000 руб. - овощерезка, набор инструментов, ингалятор, радиотелефон, блендер или весы!

от 300 000 руб. - паровая швабра, мультиварка, отпариватель или массажер!

от 500 000 руб. - ионизатор воздуха, электрическая шашлычница, соковыжималка, мороженица, электромясорубка, перфоратор, шуруповерт, кофемашинка или телевизор!

от 1 000 000 руб. - планшет или швейная машинка!

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

от 2 000 000 руб. - iPad!

Звонок по России бесплатный

8-800-333-70-72

8(495) 710-70-72

*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: 11 месяцев – 10,2 % годовых, а за 12-й полный месяц Банк начисляет проценты из расчета 11 % 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 20.01.2014 г. по 31.01.2014 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. Реклама.

БУДЕТ СИЯТЬ «СОЦВЕТИЕ»!

Дарить людям радость – под таким девизом уже пять лет живет и развивается наш музыкальный коллектив «Бабочки-бабёночки». В родном Одинцово его хорошо знают и любят: на протяжении пяти лет ансамбль становится лауреатом городского фестиваля «Одинцовские самоцветы», имеет множество наград: дипломов, грамот, благодарностей.

Создатель ансамбля, руководитель и наш вдохновитель на музыкальном поприще – Галина Борисовна Степанькова. Она – руководитель дома «Ветеран» Центра социального обслуживания МО, при нем же и появился наш ансамбль.

Галина Борисовна – человек многогранный, талантливый: прекрасно танцует, поет, пишет стихи, сценарии праздников, занимается фотографией, может выступить и как дизайнер – разработать сценические костюмы (а потом и помочь в шитье). По итогам «Одинцовских самоцветов» у нас ежегодно выходят поэтические сборники, и в каждом из них вы обязательно найдете стихи нашей Галины Борисовны.

В прошлом году Галина Борисовна вместе с композитором Валерием Кузнецовым написала песню «Здравствуй, город Одинцово!», которую сама же и прекрасно испол-

нила на фестивале, получив Диплом первой степени. Заслужили наград и другие песни Степаньковой: «Пою о тебе, Одинцово», «Осень». Недавно заслуженный композитор России Ю. А. Вережников выпустил диск «За окном поет Весна», три песни для которого были написаны на слова Г. Степаньковой (а исполнила их, кстати сказать, Александра Серегина, внучка Галины Борисовны). Ну как не гордиться таким руководителем?!

Аkkомпанирует нам В. В. Гарбузов, человек в культурной сфере города прекрасно всем известный. В минувшем году он получил звание заслуженного работника культуры. За его плечами – сорок лет музыкальной деятельности! На всех концертных площадках города звучит баян Владимира Васильевича, а в его богатейшем репертуаре есть и песни собственного сочинения.

Валерий Илларионович Кузнецов – талантливый поэт и композитор. Его песни хорошо знают и у нас в городе, и в Москве, и в Подмосковье. На протяжении последних лет он активно работает и с нашим коллективом.

Творческий союз этих людей зажигает своей энергией и нас, не дает скучать, стареть.

А в ноябре минувшего года в кол-



лектив влились и мужчины. Пришлось подумать о новом названии. Его нам подсказала заместитель председателя Одинцовского отделения Союза пенсионеров Подмосковья Тамара Васильевна Соколова. Так родилось яркое солнечное «Соцветие». И уже в конце того же месяца коллектив получил возможность принять участие в «Битве хоров» – получил, опять-таки, благодаря хлопотам Т. В. Соколовой и помощи Одинцовского управления соцзащиты населения (руководитель Н. А. Малашкина), центра обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов (директор Т. С. Ярошенко). Был выделен комфортабельный автобус для поездки на конкурс, организована группа поддержки, которая активно болела за нас, придавала уверенности. Проходил отборочный тур в Химках.

До финала мы в «Битве хоров» не дошли, но впечатлений набрались – массу! Ведь нам довелось встретиться с другими интересными коллективами, послушать замечательное исполнение разных песен. Было бы неплохо, если бы в следующей «Битве хоров» появилось разделение выступающих по жанрам: академическое пение, эстрадное, народное.

Из Химок мы привезли благодарственное письмо от председателя Союза пенсионеров Подмосковья В. А. Родионова. Значит, наше выступление на конкурсе не осталось незамеченным. Будем дерзать и во второй «Битве»: заряд на победу у нас есть!

Коллектив ансамбля «Соцветие» Одинцовского ЦСО граждан пожилого возраста и инвалидов «Ветеран»

ГОСПОДЬ БЛАГОСЛОВИЛ НА ДОБРЫЕ ДЕЛА

В Люберецком районном Дворце культуры прошли традиционные «Рождественские встречи» Союза пенсионеров и инвалидов Люберецкого района.

- Наша ветеранская организация, входящая в Союз пенсионеров Подмосковья, в свое время взяла на себя одну очень важную, но вполне посильную работу, - рассказывает руководитель народного ансамбля духовной музыки «Мелодия» Лидия Максимовна Рудакова. - Почти все мы относимся к тому поколению, которое называют «детьми войны». Героическая и трагическая история Великой Отечественной — это для нас не строка научного труда, а наша собственная детская память, для многих — вообще первое серьезное жизненное впечатление. Кому, как не нам, нести молодым подлинную память о войне, не замутненную никакими последующими искажениями и писательскими фантазиями? Фронтовики, увы, стареют! Из носителей памяти остаемся лишь мы. Пора нам идти с лекциями в школы, работать побольше с молодежью! А еще почти все мои соратники — искренне верующие православные люди. На чем от века Русь стояла? На доблести воинов и на вере Христовой! И сейчас очень важно возрождать в обществе правильное понимание православной культуры.

Долгим был мой путь к сердцам слушателей, пришлось многому научиться, но, что называется, Бог был в помощь. Через десять лет мы создали наш народный хоровой ансамбль «Мелодия». И первый концерт дали в ДК «Союз». Ныне каждый год отмечаем концертами шесть главных Светлых православных праздников. И в зале никогда не бывает пусто!

Сегодня в репертуаре «Мелодии» - духовные песнопения от допетровских времен до современных, русские народные песни, есть даже немного эстрады — той, прекрасной, довоенной, а не современной, пустой и кричащей...

Лидия Максимовна и сама не чужда песенно-



го творчества: очень многие величальные песни друзьям и родному городу она написала сама.

Вторая часть праздничного мероприятия — почти светская. Союз пенсионеров и инвалидов Люберецкого района чествует юбиляров, отметивших свой день рождения в канун Рождества. Почетные гости — заместитель директора Дворца культуры Г. С. Аринина и вице-президент фонда помощи ветеранам «Дети Великой Отечественной» Ю. В. Вербенко — тепло поздравили юбиляров, всего 16 человек. А руководитель организации Лидия Рудакова получила из рук Юрия Викторовича Почетный знак Фонда.

- Это мне - аванс, - считает Лидия Максимовна, - надо продолжать наше дело. Оно угодно и Богу, и людям...

Кстати, замечательные подарки юбилярам (женщинам – платья, мужчинам – рубашки) преподнесли постоянные спонсоры – супруги Татьяна Владимировна и Михаил Михайлович Супрядкины.

Светлана САМЧЕНКО
Фото автора
«Люберецкая панорама»



СВЕТЛОЙ ПАМЯТИ ЮРИЯ ФЕДИНА

На 67-м году ушел из жизни замечательный человек, выдающийся музыкант, обществен-

ный деятель и хороший семьянин Юрий Борисович Федин, солист ансамбля народных инструментов «Финист Балалайка», председатель комитета по культуре при «Союзе пенсионеров и инвалидов» Люберецкого района, входящем в «Союз пенсионеров Подмосковья». Это был человек-оркестр, виртуоз, настоящий русский интеллигент. Его выступления всегда принимались зрителями с теплотой и восторгом. Юрий Борисович был верующим человеком. Он пел в церковном хоре. Под его управлением все прихожане храма Первоверховных апостолов Петра и Павла в г.п. Малаховка пели «Верую» и «Отче наш». Десять лет он принимал активное участие в выступлениях ансамбля «Мелодия». Последним было его выступление на празднике «Покров Богородицы – юбилярам Союза». Юрий Борисович любил людей, и люди отвечали ему тем же.

Это тяжелая, невозполнимая утрата для всех нас, коллектива ансамбля «Мелодия». Мы все скорбим по нашему другу и соратнику. Светлая память о нём будет жить в наших сердцах, в сердцах всех, кто общался с ним.

В.А.РОДИОНОВ, Председатель Правления «Союза пенсионеров Подмосковья»; И. Ф. ОБЛИКИН, Народный артист РФ и коллектив ансамбля «Финист Балалайка»; клир и прихожане храма Первоверховных апостолов Петра и Павла; Л.М. РУДАКОВА, председатель правления СПИИ, почетный член «Союза пенсионеров России; коллектив ансамбля «Мелодия»; все друзья, близкие и знакомые



Председатель Коломенского отделения Союза пенсионеров Подмосквья Лариса Михайловна БИКТИМИРОВА всю свою жизнь трудится вместе с людьми и для людей.

Бывает так: встречаешь человека - и видишь, какой он активный, энергичный, как торопится жить и работать. Все у него ладится, кипит, горит... Замечательный, одним словом, человек! Но... присмотришься и понимаешь, что живет он только для себя и старается тоже только для себя, любимого, словно и нет вокруг иных людей. И теряется интерес к такому «трудоголику».

Лариса Михайловна Биктимирова не из таких. Всю жизнь она трудится вместе с людьми и для людей, и окружающие тянутся к ней, словно есть какой-то магнетик внутри этого удивительного человека...

А она, в свою очередь, всю жизнь привязана к своей родине – Коломне. Да и как не любить этот город, один из красивейших в Подмосквье, древний и юный одновременно. Здесь, вскоре после войны, Лариса родилась, здесь росла, бегала в школу, видела, как восстанавливался город, как расцвел он новостройками в 60-е... Этот город, его люди делили вместе с Ларисой и радости, и грусти. Судьба юной пионерки, комсомольского вожака, прекрасного учителя прочно вплетена в его жизнь.

И сегодняшний день Ларисы Михайловны Биктимировой так же накрепко связан с людьми, с заботой о них: она – председатель Коломенского отделения Союза пенсионеров Подмосквья. Уже восемь лет это ее рабочее место. Хотел сказать «ноша» – да только какая же это ноша, если не в тягость?

Говорит Татьяна НОВИКОВА, начальник Коломенского районного управления соцзащиты:

– Каждый имеет свой жизненный путь, свое призвание. Однако порой человеческие судьбы не только пересекаются, но и тесно переплетаются между собой, образуя такие связи, которые способны изменить мир. Кто-то подумает, что это громко сказано. Отнюдь. Большое счастье – встретить на жизненном пути хорошего человека. Около пяти лет назад жизнь свела меня с Ларисой Михайловной. Упорство, настойчивость в достижении цели во благо людей, неиссякаемое жизнелюбие, безграничная доброта – вот

совокупность черт этой многогранной личности.

Сегодня она возглавляет Коломенское отделение Союза пенсионеров Подмосквья, является Председателем Общественной палаты Коломенского муниципального района. Все эти должности – не результат упорства в достижении титулов, а заслуженная награда человека, широко известного не только в пределах Коломенского района. Это и большая ответственность, которую с достоинством несет Лариса Михайловна.

Больше слов о человеке говорят его дела. Л. М. Биктимирова находит пожилых людей, которые, активные и нужные в молодости, на закате жизни оказываются забытыми и одинокими... Эта удивительная женщина буквально возвращает их к жизни, сплачивая вместе, организуя экскурсии, поездки в театры, концертные залы, выставки и т.д. Такие мероприятия дают не только заряд положительных эмоций, но и новые знания и впечатления. Неудивительно, что мы нашли общий язык. У социальной защиты та же цель – помочь человеку, оказавшемуся в трудной жизненной ситуации. Объединив усилия, мы уже несколько лет бок о бок работаем вместе. Конечно же, у такого сотрудничества есть результаты. При центре социального обслуживания населения Коломенского района создан «Клуб добрых встреч», ни одно заседание которого не проходит без ее участия. Организуются совместные мероприятия, такие, как День Матери, 8 Марта, Праздник осени и многие другие.

На мой взгляд, все поступки и действия Л. М. Биктимировой – результат стремления помочь людям. Ее не останавливают препятствия, она всегда находит выход из проблемной ситуации. Богатый жизненный опыт, умение общаться с людьми, настойчивость – вот секрет ее успеха.

Учитывая все человеческие качества Ларисы Михайловны, я не ошиблась, пригласив ее стать членом наблюдательного совета учреждения социаль-

НЕ ОДНА

ного обслуживания, где она проявила себя как грамотный специалист, способный защитить интересы пожилых людей.

Мы беседовали со многими – и все они, даже не зная друг друга, говорили о Биктимировой так, словно повторяли одно и то же. Впрочем, это не совсем так: добрые слова люди находили разные, но интонация была одинаковая: теплая и проникновенная. Так говорят о хорошем друге.

Говорит Наталья ТРЕГУБ, специалист по социальной работе:

– С Ларисой Михайловной мы знакомы уже около восьми лет. Очень тесно стали сотрудничать с 2012 года, когда я перешла на работу в Комплексный центр социального обслуживания Коломенского района. За это время мы совместно проводили множество мероприятий для людей старшего поколения. С декабря 2012 года на базе центра работает «Клуб добрых встреч», в котором каждый участник может в полной мере проявить свой талант и получить заряд положительных эмоций. Непосредственную помощь в организации заседаний клуба оказывает его председатель Лариса Михайловна. Она – очень светлый, отзывчивый, добрый и неравнодушный человек. Для меня она – как сестра, настолько с ней легко и комфортно. Каждому она найдет доброе слово, а если нужно, то и дельный совет. Ее упорству и целеустремленности можно только позавидовать. Все, что она делает в своей жизни, она делает для людей!

Коломенское отделение в нашем Союзе – одно из самых крепких. Почему? Особенности люди живут в Коломне? Да нет, обычные, как везде. Секрет в том, что Л. М. Биктимирова – не просто «назначенец», функциональная единица, выполняющая распоряжения сверху. Инициативная, деятельная, она создает вокруг себя крепкое ядро единомышленников, понимая, что только так можно добиться не формальных, а реальных результатов. И одних организационных навыков тут уже мало: Союз – формирование добровольное, силком в него не запишешь, приказом ничего не сделаешь. Людей надо убеждать, направлять, советовать. И Лариса Михайловна нашла здесь правильный тон: для своих «односоюзников» она, прежде всего, не руководитель, а добрый друг.



Благодаря усилиям заместителя Главы городского округа Коломна Ольги Павловны ЖАРОВОЙ, при ее активном личном участии проходят все значимые мероприятия для пожилых людей.

НА СВЕТЕ...



Глава Коломенского муниципального района Николай Михайлович ОТТЯСОВ прекрасно знает и район, и людей, а многих ветеранов и пенсионеров с юбилеями поздравляет лично.

Умеет Лариса Михайловна находить общий язык и с руководством города и района. Это тоже важно – не существовать в стороне, а быть частью общей работы, уметь «вписывать» дела, нужные пожилым людям, в график повседневных дел администрации. Скажем, на протяжении десяти лет существует прекрасная традиция: поздравлять ветеранов и инвалидов Великой Отечественной войны с юбилеем. Сейчас в районе таких людей, увы, уже меньше сотни. Поэтому, ставя во главу угла бережное отношение к каждому из них, члены Союза стараются позаботиться обо всех. А Глава Коломенского муниципального района Н. М. Оттясов многих из них при этом поздравляет лично. На своем посту Николай Михайлович уже не первый год, прекрасно знает и район, и людей. У них с Биктимировой много общего: и родились оба вскоре после войны, и росли в простых семьях, и комсомольской работой занимались активно...

А раз уж зашла речь о взаимодействии с администрацией, то нельзя не сказать об Ольге Павловне Жаровой. Среди городских управленцев она – старожил (впрочем, это определение не слишком подходит к такой симпатичной, подтянутой женщине). Уже два десятка лет трудится она в администрации, курирует соцзащиту населения, торговое и бытовое обслуживание – то есть, решает вопросы наиболее злободневные, важные для большинства коломенцев. В членах Союза пенсионеров Подмосковья Ольга Павловна видит своих надежных помощников: ведь совместно многие проблемы можно решить и быстрее, и лучше. А благодаря ее огромной помощи организуются интереснейшие экскурсии и поездки, праздничные торжества для пожилых людей.

Говорит Маргарита Силантьева, член Коломенского отделения СПП:

– Наш председатель? О, это удивительная женщина! Я вижу в ней много замечательных качеств – и как человека, и как руководителя. Она очень благодарный человек, внимательный и любезный. А возглавить такую организацию в наше время – это настоящий подвиг: ведь очень много пожилых людей именно сейчас нуждаются в помощи, в поддержке. Лариса Михайловна умеет наладить нужные контакты, умеет найти подход к людям. Люди откликаются на эту заботу и готовы за ней куда угодно... Мы проводим много встреч, «посиделок». Думаю, такие мероприятия, которые организует отделение, «сцепки», как сказал бы наш Президент, необходимы. Люди с них уходят с таким зарядом! Пока у нас есть Лариса Михайловна – у нас есть и надежда.

Да, Лариса Михайловна Биктимирова – настоящая женщина-труженица, обладающая редким даром делать мир вокруг себя уютным, наполнять его теплом и заботой о людях старшего поколения. Конечно же, ее труд не раз отмечался, среди наград – значок «Отличник народного образования», Диплом главы городского округа Коломна, Почётный знак «За отличие в труде», грамоты Союза пенсионеров Подмосковья. Но главная награда – это доверие людей, тех, кто рядом, кому она посвятила свою жизнь. Она – не одна на свете, вокруг нее – сотни друзей. Что может быть лучше?

Я. Разливинский.

ДОМ ДОБРА. ДОМ ВДОХНОВЕНИЯ

Воскресенский центр социального обслуживания очень популярен и известен, как Дом добра и вдохновения. Ежедневно его посещают десятки пенсионеров и инвалидов, где успешно преодолевают проблемы здоровья, обучаются современным технологиям информационного пространства, раскрывают свой творческий потенциал через самодеятельность, прикладное искусство.

С декабря 2013 года в центре начал работу «Университет третьего возраста». Все факультеты: «Здоровый образ жизни», «Основы компьютерной грамотности», «Культура и искусство», «Психологическая поддержка» – востребованы на сто процентов.

Плотным графиком идут встречи пенсионеров с творческими коллективами, поэтами, художниками. Каждая встреча проходит в атмосфере добра и любви, позитивно влияя на душевное равновесие, обеспечивая психологический комфорт.

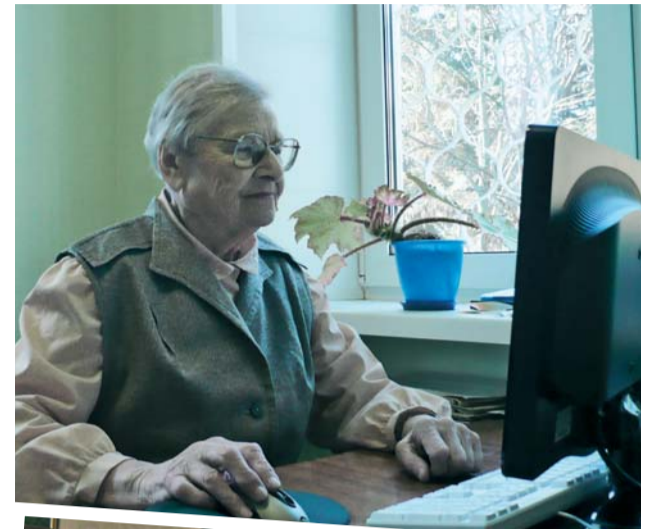
В разгар январских праздников состоялась презентация картин местного художника Дмитрия Шкуратова. Природа щедро наделила его многими талантами. Живописец, график, гравёр, музыкант, актер, душевный человек – все эти качества характеризуют Дмитрия, как цельную творческую личность. Внутренний мир автора богат детскими воспоминаниями, впечатлениями от путешествий по Европе, ярким восприятием природы родного края, окружением друзей, родных, сердцу любимых людей. Весь этот калейдоскоп присутствует в его произведениях.

Зрители активно задавали вопросы, интересовались историей создания портретов, почти в каждом пейзаже находили знакомые места. На их лицах были неподдельная, искренняя радость и умиротворение от исходящих тепло и нежность картин. «Критерием моего творчества, – отмечает автор, являются ДОБРОделание, БЛАГОдарение, которые служат мне главными ориентирами всего значимого в моей жизни. Побудить зрителя к добрым делам, несмотря на жесткую обыденную повседневность – именно в этом заключается смысл моей выставки», – признался Дмитрий.

Художник дорожит зрительским признанием, поэтому всегда в творческом поиске, готов воплотить новые идеи и замыслы, расширить границы еще не освоенных тем. Выставка не прошла даром: сразу появились поклонники, желающие приобрести картины. Не исключено, что кто-то уже взял в руки карандаш...

Мероприятия в рамках «Культура и искусство» проводит неутомимая, неумная Валентина Мохова – профессионал своего дела. Своей искренней добротой, оптимизмом она помогает открывать пожилым людям в себе новые таланты, а значит, продлевать молодость всем, кто охотно спешит в ДОМ ДОБРА и ВДОХНОВЕНИЯ.

Подготовила Нина Смирнова.



ДАЛЬНОВИДНЫЕ ЛЮДИ ОБРАЩАЮТСЯ В «ДОСТОИНСТВО»

Мы продолжаем публикации о ритуальном страховании, помогающем решать вопросы организации и оплаты похорон.

8 (495) 663 33 00



Ритуальное страхование - это страхование жизни на случай смерти для людей в возрасте от 18 до 90 лет. Страховка предусматривает контроль за оказанием ритуальных услуг и оплату всех расходов на похороны в рамках страховой выплаты.

На вопросы, возникающие у наших читателей, ответит представитель страховой компании «Достоинство», специализирующейся на ритуальном страховании.

Прочитала в газете вашу статью и обрадовалась. Это просто выход для меня! Дочка слышать не хочет ни про мои деньги, ни про похороны, а сама концы с концами еле сво-

дит. Вот я и надумала застраховаться, сразу все проблемы решу. Могу, ведь, я сама себя застраховать?

Валентина Ивановна.

- Оформить Полис ритуального страхования может любой желающий, достаточно иметь при себе паспорт. Заключается Полис как на себя лично, так и на родственников и знакомых. Для страхования никаких медицинских обследований и справок из поликлиники предъявлять не нужно - достаточно заполнить анкету. При оформлении Полиса ритуального страхования важно решить, кто будет назначен доверенным лицом. Именно доверенное лицо сообщает в страховую компанию о необходимости исполнения договора и предоставляет врачебное свидетельство о смерти. Оформив Полис ритуального страхования, вы избавите ваших родных и близких от забот и расходов, связанных с похоронными делами. Все проблемы, связанные с организацией похорон, страховая компания возьмет на себя.

Бабуле 88, но она еще 60-летним соседкам фору даст. Голова светлая, здоровье неплохое. Вычитала где-то о страховании на случай смерти, теперь постоянно интересуется. Зачем ей это - не пойму. Говорит: пусть будет! А я вот сомневаюсь, страхуют в таком возрасте?

Степанида.

- Максимальный возраст человека на момент приобретения Полиса ритуального страхования в страховой компании «Достоинство» - 90 лет. Пожизненный Полис ритуального страхования - договор страхования жизни на случай смерти - это гарантия того, что последняя воля будет исполнена: будь то распоряжения относительно самого ритуала или его материальное обеспечение. Чтобы избежать непредвиденных ситуаций, неожиданностей, расходов не понятно за какие «услуги», дальновидные граждане заключают страховые договоры. С помощью страховки пожилые люди раз и навсегда решают для себя проблему оплаты и организации достойных похорон. Пожизненное ритуальное страхование доступно абсолютно всем - существует гибкая система оплаты стоимости полиса и возможность расщепки.

Если Вас интересует более подробная информация об условиях Полиса ритуального страхования «Достоинство» и Вы хотите застраховать себя или своих близких - позвоните в страховую компанию «Достоинство» по телефону

(495) 663-33-00

или оставьте заявку на сайте

www.dostoinstvo.com

Лиц. С №4247 77 выд. 31.05.2011

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШИ ПРАВА НАРУШЕНЫ?

ОТВЕЧАЕТ УПОЛНОМОЧЕННЫЙ ПО ПРАВАМ ЧЕЛОВЕКА МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
АЛЕКСАНДР ЖАРОВ.

— Обращайтесь. Можно прислать в аппарат уполномоченного жалобу, причем в любом виде — по почте, факсом или через Интернет по адресу urpch@mosobl.ru. Можно прийти на прием к представителю уполномоченного — такой есть в каждом районе Подмосковья, адрес можно уточнить в вашей администрации. За прошлый год самыми разными способами к нам поступило более 12 тысяч жалоб.

— А лично к вам на прием можно попасть?

— Конечно, у меня есть закрепленный день приема — понедельник, с 10 до 17 часов (Москва, улица Садовая-Триумфальная, 10/13, стр. 1). Записаться можно по телефону 8(495)650-20-38. Более подробную информацию можно получить на нашем сайте urpchmosobl.ru.

— С какими проблемами обращаются чаще всего?

— Это зависит от многих факторов, вплоть до времени года. Например, весной люди едут на дачи, и проблемы начинаются там — от конфликтов с соседями до оформления земли. Осенью включается отопление, и тут же градом сыплются

жалобы на ЖКХ. Детские садики и тарифы — темы постоянные, внесезонные. Что могу сказать точно — в прошлом году больше всего обращались за восстановлением социально-экономических прав. Это то, что связано с жильем, работой, учебной, здоровьем, обеспечением лекарствами, начислением льгот. Чуть меньше жаловались на суды, действия сотрудников МВД, нарушение прав личности. Мы работаем все-таки в основном с социально незащищенными категориями граждан — пожилыми людьми, детьми, инвалидами. Наша задача — помочь тем, кто отстаивать законные права своими силами по каким-то причинам не может.

— Очевидно, что большое количество жалоб связано с действиями местных чиновников и региональных властей. Имеете ли вы какие-нибудь рычаги влияния на них, кроме подготовки судебных исков?

— Конечно, жалобы на чиновников к нам поступают. Работа с этими жалобами прописана в законе об уполномоченном Московской области по правам человека — я и мои представители имеем право посещать любые учреждения, разбираться на месте, участвовать во всех заседаниях, инициировать проверки и запрашивать объяснения. Отвечать на них должностные лица обязаны в течение месяца. Радует, что делать это приходится не так часто — обычно со мной или моим представителем все-таки идут на контакт.

— А есть какая-то статистика? В каком проценте жалоб получается восстановить права?

— Примерно 16–18%, это почти каждый пятый заявитель. Вообще в мировой практике хорошим считается результат уже от шести процентов. Но все равно хочется, чтобы цифра была еще больше.

«Наше Подмосковье»

ХОЧУ ПОЖАЛОВАТЬСЯ

Рассмотрение обращений граждан в МВД взяли на особый контроль

Каждое обращение, заявление или жалоба в МВД должны быть не только внимательно изучены, но и обязательно зарегистрированы. Знакомая многим ситуация, когда письма, отправленные в органы внутренних дел, бесследно исчезали, а чиновники в погонах «удивлялись» повторным обращениям и напоминаниям, теперь может обернуться крупными неприятностями для тех сотрудников, кто упорно не желает обращать внимание на просьбы жителей. «Российская газета» опубликовала приказ министра внутренних дел России, который утверждает инструкцию об организации рассмотрения обращений граждан. Есть все основания полагать, что требования инструкции будут соблюдаться - ни для кого не секрет жесткая реакция министра на невыполнение своих приказов.

По сути, Владимир Колокольцев в очередной раз напомнил своим подчиненным, что они, в первую очередь, обязаны оказывать людям государственные услуги. Да, далеко не на все письма будет дан ответ, да и не все ответы понравятся адресатам - все зависит от результатов проверки. Но каждое из них будет проверено и зарегистрировано, даже - анонимки.

Если это не оперативная информация о преступлении, на которую надо реагировать немедленно, то для каждой категории обращений отмерен свой, так сказать, срок. Люди могут просить о помощи, жаловаться на чиновников или полицейских, предлагать какие-то улучшения. Максимальный срок, когда человек должен получить ответ, - месяц после регистрации обращения.



ПОХОРОНЫ ЛЕНИНА БУДУТ СТОИТЬ МИЛЛИОНЫ

Вот уже 90 лет тело легендарного революционера лежит в гранитном мавзолее на Красной площади, а вокруг него не стихают споры о том, что же делать с останками вождя. Пока Ленин остаётся в своей гробнице, но если однажды его тело вынесут из мавзолея, это событие должно стать более грандиозным, чем первые похороны Владимира Ильича.

– Сейчас, когда общественная острота спала, предать его тело земле в тайне, как было со Сталиным, просто невозможно. Это должна быть торжественная церемония, – рассказал Metro специалист по ритуальным услугам, экс-замглавы Департамента торговли и услуг Москвы Андрей Марсий. – В стране до сих пор есть огромное количество людей, для которых имя Ленина многое значит, и наверняка они захотят попрощаться.

В 1924 году с Лениным прощались в трёх местах, сначала в Горках, затем в Колонном зале Дома Советов, а потом на Красной площади. Сейчас для места окончательного прощания есть несколько вариантов.

– В Мытищах есть шикарное военное мемориальное кладбище. Там два великолепных зала для прощания, которые отлично, на мой взгляд, подошли бы для такого случая, – считает исполнительный директор страховой компании «Достоинство» Екатерина Лохова. – Но это только в том случае, если хоронить его будут тут же. Иначе это будет логистически неудобно.

В качестве места захоронения можно также рассматривать и другие варианты. Родные Ленина похоронены в разных местах. Супруга вождя, Надежда Крупская, покоится у Кремлёвской стены, как и его младшая сестра Мария. Отец – на кладбище Покровского монастыря в Ульяновске.

Мать и остальные сёстры захоронены на Волковском кладбище в Санкт-Петербурге. Борис Ельцин в 90-х заявлял, что Ленин завещал, чтобы его похоронили именно там, рядом с матерью, однако подобного документа обнаружено не было.

– На мой взгляд, правильной всего было бы похоронить его рядом с женой. Революция приходит и уходит, а жена – это то, что остаётся, – сказал Марсий. – В этом случае логично будет провести панихиду поблизости, например, в Доме Советов или в самом мавзолее.

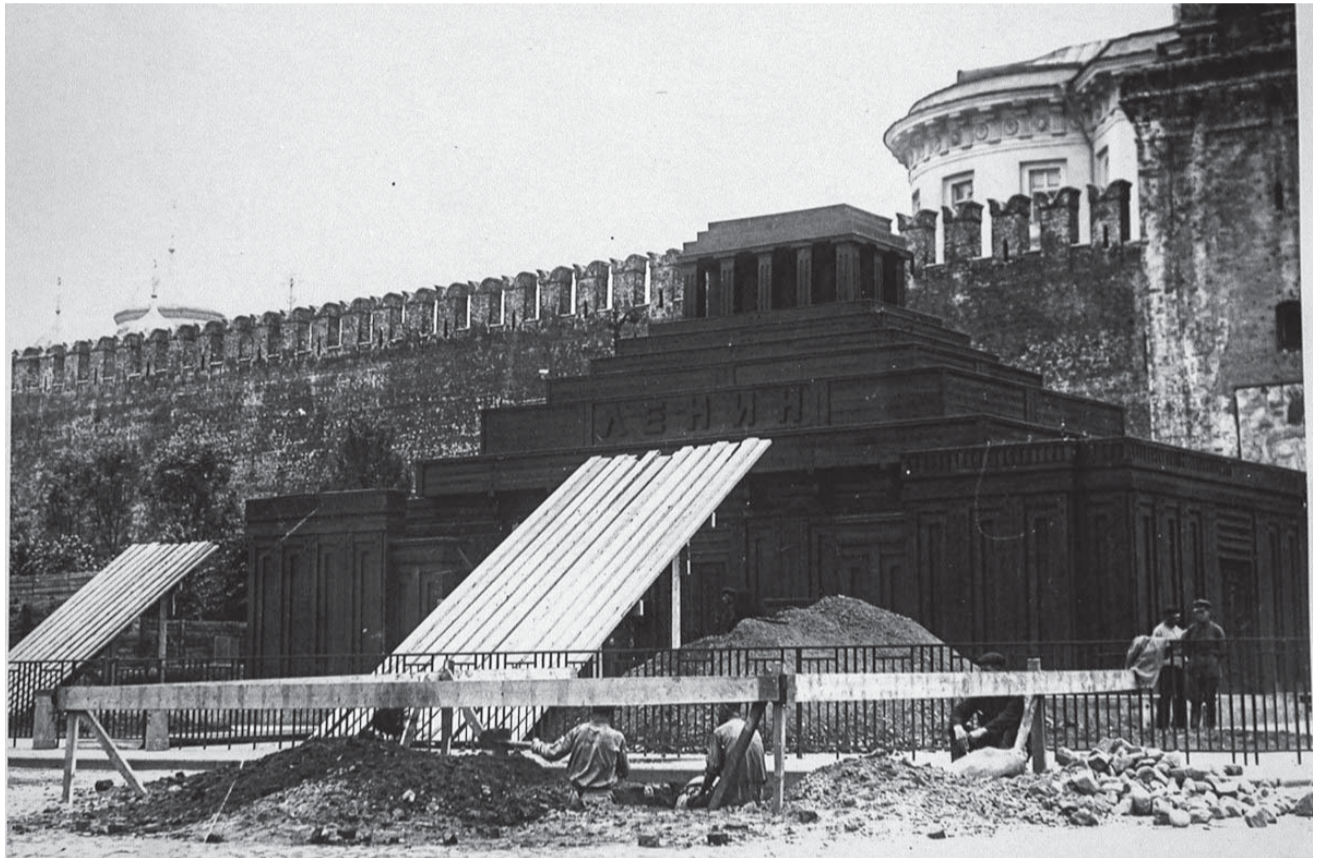
В ФСО Кремля к этой идее отнеслись скептически.

– В некрополе у Кремлёвской стены перестали хоронить ещё в восьмидесятых. Теперь для этого есть кладбище в Мытищах, – объяснили Metro в пресс-службе ФСО Кремля. – Вообще, никто выносить тело Ленина не будет, но если это всё-таки произойдёт, вопрос о месте его захоронения, наверное, будет решать специальная комиссия.

Само прощание, скорее всего, будет оформлено в коммунистическом стиле. Как предполагал Андрей Марсий, не исключено, что лафет задрапируют красным знаменем. На захоронение придётся потратить миллионы.

ЦИФРА

900 тысяч человек посетили церемонию прощания с Лениным в 1924 году. По другим данным, эта цифра вдвое меньше.



– Место для могилы, почётный караул – всё это будет бесплатным, гроб-венук-катафалк тоже будут стоить не очень дорого, но вот сами организационные моменты – это колоссальные траты, – сказал Марсий. – Если будет так же, как с церковными реликвиями, то придётся перекрывать улицы, организовывать всё – от туалетов до точек горячего питания. Сидения, тенты, трибуна для выступлений, колонки, автобусы – всё это будет стоить миллионы рублей. Ни с какими похоронами это не сравнить.

По всей видимости, торжественным прощанием и траурным митингом всё и закончится.

Несмотря на то, что Ленин был крещёным при рождении, вряд ли станут проводить отпевание.

– То, что после смерти прошло 90 лет, не имеет значения. Но если при жизни он не просил об отпевании, то вряд ли этот обряд будет проводиться, – объяснил Metro священник Максим Обухов.

После похорон у российских властей останет-

ся ещё одна задача – найти применение самому мавзолею, который так и останется на Красной площади как часть архитектурного ансамбля Кремля, защищённого ЮНЕСКО.

Послужил науке. Кто следит за Лениным

С 1939 года сохранением останков Ленина занимается лаборатория при Мавзолее, специально созданная для этих целей. Благодаря исследованиям, местные специалисты смогли заниматься бальзамированием и других лидеров, например, Хо Ши Мина, Ким Ир Сена, а в прошлом году к ним обратились за помощью в бальзамировании тела Уго Чавеса. Узнать, что потеряет наука в случае захоронения останков вождя, не удалось.

КСТАТИ

За всю историю, если не брать в расчёт древние времена, забальзамированных покойников выносили из их мавзолеев лишь однажды.

► Иосиф Сталин. После смерти вождя тело было забальзамировано и покоилось в мавзолее рядом с останками Ленина, но недолго. На XXII съезде КПСС Сталина посмертно обвинили в нарушении заветов Ленина и приняли решение о перезахоронении. Вечером 31 октября 1961 года вход на Красную площадь был перекрыт, а ночью в мавзолее прибыли солдаты и несколько членов ЦК. С формы Сталина срезали награды и знаки отличия, после чего его тело вынесли из мавзолея через чёрный ход и в полной тишине опустили в заранее вырытую могилу у Кремлёвской стены (чтобы избежать лишних разговоров, последний день она была закрыта фанерой). В полной тишине могилу засыпали землёй. О захоронении Сталина стало известно уже постфактум, а бюст на могиле появился только через 9 лет.

ЭКСПЕРТ

Крупская была против

"Похоронами Ленина занималась специальная комиссия, которую возглавил Феликс Дзержинский. Сработано всё было очень чётко, хотя на тот момент у молодого советского государства не было опыта в подобных церемониях. Во время панихиды Колонный зал украшали, чем было. У гроба установили кадки с растениями из зимнего сада – с пальмами и лавром.

Бальзамирование, которое провели в Горках сразу после смерти Ленина, было рассчитано на шесть дней, но уже 24-го числа было принято решение оставить его на Красной площади в деревянном мавзолее, а 26-го речь зашла уже о более длительной консервации. Узким кругом решили делать из Ленина святыню.

Крупская была резко против этого и за всю свою жизнь так и не зашла в мавзолее. Для неё Владимир Ильич навсегда остался человеком, с которым она попрощалась в Горках".

Елена Савина,

главный научный сотрудник музея-заповедника «Горки Ленинские»

Газета «Метро»

Продолжение. Начало в 13 номере

КОМПЬЮТЕРНЫЙ ЛИКБЕЗ

УРОКИ ПО ТЕКСТОВОМУ РЕДАКТОРУ MICROSOFT WORD

Microsoft Word очень мощный текстовый редактор. По его изучению есть толстые и умные книги. Но, по моему мнению, зная 10 процентов его возможностей, можно спокойно работать с этой программой. Вот я и хочу в своих уроках дать только самое необходимое, без чего работать с текстовыми документами невозможно. А остальное Вы сами будете изучать по мере необходимости.

ЗАПУСК ТЕКСТОВОГО РЕДАКТОРА WORD

Как запускать Word, я думаю, вы знаете. Самый длинный путь - это нажать кнопку **Пуск**, затем **Все программы**, находите папку **Microsoft Office**, в ней находите Microsoft Office Word и нажимаете на ту ссылку.

Лучше, конечно, сделать **ярлык на рабочем столе**, как это сделать - смотрите предыдущие уроки по Windows.

НАБОР ТЕКСТА В ПРОГРАММЕ WORD

Набор текста - это самое нудное и трудоемкое занятие при работе на компьютере. Отформатировать набранный текст: выровнять его по краям, выделить заголовки, изменить цвет, размер шрифта и т.д. вам поможет любой знаток компьютера. А вот набирать текст, во всяком случае бесплатно, желающих будет мало.

Так что, придется Вам свои мемуары самим набирать, чтобы не тратить всю пенсию на машинистку! Но, ведь, это и не сложно!

Итак, начинаем набор. Используем обе руки. Стучать по клавишам нужно начинать хотя бы двумя пальцами разных рук. А то привыкнете одним пальцем - так потом попробуй переучись!

Текст начнет вводиться с того места, где Вы расположили мигающий текстовый курсор. Попробуйте набрать первое предложение. Сначала будете долго искать каждую букву, потом - всё быстрее и быстрее.

Левая часть клавиатуры.



Правая часть клавиатуры (без цифровой клавиатуры).



Как написать заглавную букву?

Нажимаете клавишу **Shift 1**. (Иногда на клавиатуре нет слова Shift, а есть только **стрелка вверх** ↑). При нажатой клавише **Shift** буквы будут заглавными. Кстати, вы заметили, что клавиш Shift - две? Если вы, как и большинство людей, правша, то будете нажимать, чаще, левую клавишу Shift.

Вы хотите целый абзац написать заглавными буквами, но не хотите всё время держать клавишу Shift?

Не проблема! Нажмите клавишу **Caps Lock 2**, И ВСЬ ТЕКСТ ДАЛЕЕ БУДЕТ ПЕЧАТАТЬСЯ ЗАГЛАВНЫМИ БУКВАМИ. КОГДА В ЭТОМ ОТПАДЕТ НЕОБХОДИМОСТЬ, НЕ ЗАБУДЬТЕ ЕЩЕ РАЗ НАЖАТЬ КЛАВИШУ CAPS LOCK, чтобы, вновь, текст печатался строчными буквами.

Как удалить буквы и слова, написанные по ошибке?

Есть 2 клавиши, с помощью которых вы удалите любые ошибки. Клавиша **Backspace 3** стирает буквы левее курсора (вместо надписи Backspace на клавише может быть только **стрелка влево** ⇐). А клавиша **Del (Delete) 4** удаляет буквы правее курсора.

Щелкните мышкой посередине текста, чтобы там замигал курсор. Теперь, нажимая вышеуказанные клавиши, потренируйтесь в удалении знаков слева и справа от курсора.

Ой! Что делать! **Я нечаянно удалил несколько абзацев**, которые набирал 2 часа!

- Пока вы не закрыли Word, потерю можно восстановить, без труда. Для этого вверху, на панели инструментов, находите вот такую стрелку (обведена красным карандашом):



Нажимая эту стрелку, вы будете двигаться в обратную сторону и, на каком-то шаге, вернется удаленный текст.

Как начать новый абзац?

В конце строки Word сам делает перенос курсора на следующую строку. Однако, если вы хотите не только перейти на другую строку, но и начать новый абзац, тогда нажимаете клавишу **Enter 5**.

Где найти точку и запятую? Точка находится на **клавише 6**. Там же находится и запятая, только в верхнем регистре. Сначала нужно нажать клавишу Shift, а потом клавишу 6, чтобы поставить запятую в документ.

Другие популярные знаки препинания:

Восклицательный знак: Shift+1 (**нажимаете Shift, потом цифру 1**)

Кавычки: Shift+2

Двоеточие: Shift+6

Точка с запятой: Shift+4

Вопросительный знак: Shift+7

Чтобы лучше запомнить, какие знаки, над какой цифрой находятся, нажмите клавишу Shift, а потом по очереди нажимайте клавиши от 1 до 0, и вы сами увидите, где, какие знаки "прячутся". Потренируйтесь!

Если вы хотите напечатать знак, которого нет на клавиатуре (ω, √, ∞, ©, ® и т.п.), открываете меню **Вставка** и выбираете **Символ**. Перед вами откроется окно, в котором выбираете необходимые символы.

Теперь потренируйтесь в наборе текста, наберите хотя бы страницу, сохраните ее и не забудьте, где! На следующем уроке будем красиво форматировать ваш текст.

СКВОЗЬ СТЕКЛО



ЧТО ЗА МАТЕРИАЛ ТАКОЙ — СТЕКЛО?..

Большинство эзотериков исходят из того, что стекло и стеклянные поверхности эквивалентны стихии воды и несут женскую энергетику. А если мы говорим о фигурке или посуде из ярко-красного стекла? А если — о стеклянном (хрустальном) шаре? А если о граненом хрустале — тут-то проявлена энергия огня! А если о стеклокерамической варочной панели? О зеркале?..

В современном мире не обойтись без стеклянных и зеркальных поверхностей. Стекло является нашим другом и помощником, — только относиться к нему нужно разумно и рачительно.

БАБУШКИН ХРУСТАЛЬ

Когда кто-либо говорит «мое стекло», он имеет в виду не застекленные окна, а предмет особой гордости пары поколений советско-русских людей — коллекцию стеклянных бокалов и стаканов. Это может быть и богемское стекло, и хрусталь, и просто качественное сервировочное стекло.

Такие накопления — уже коллекция. Даже редко выставляемые на стол стеклянные предметы (бокалы, стаканы, салатники) должны храниться в специально отведенном и обязательно застекленном или закрытом дверцами шкафу. Посуда должна соседствовать только с посудой — или с сувенирами. Нельзя хранить, например, в одном и том же шкафу и посуду, и книги, и документы. Если нет иного выхода — строго разделите полки и помните, что посуда — это то, от чего во многом зависит ваше здоровье.

Однако одна крупная ваза для цветов, выставленная на шкаф или на полку, будет работать на благо энергетики пространства вашего дома. Одно условие: ваза не должна пустовать. Если нет букета, напол-

ните ее стеклянными шариками.

Что кипит в кастрюльке?

Стеклянная посуда не устареет и практически не накапливает негативную информацию (в отличие от старой одежды). Любую вещь, пролежавшую годы без применения, достаточно промыть под проточной водой — и ею можно пользоваться снова. Но в использовании стеклянной и хрустальной прозрачной посуды есть свои нюансы.

Общее правило циркуляции Ци гласит, что есть и пить из прозрачной стеклянной посуды нежелательно; это сервировка для большого торжества, а не на каждый день. Энергия пищи покидает стеклянную посуду, и вам остаются пустые калории.

По этой же причине восточные школы не рекомендуют готовить в жаропрочной стеклянной посуде (запекать, варить). А вот подать красиво нарезанный салат на стол можно — в большом «мамино» хрустальном салатнике.

ЛЮБИМАЯ ЧЕШСКАЯ ЛЮСТРА

Люстры, бра, светильники, украшенные хрустальными бусинами и слезками — благоприятные предметы интерьера. Они уместны абсолютно в любом помещении, усиливая ток энергии Ци. Единственное правило — они должны быть соразмерны площади помещения. Это значит, что нельзя вешать огромную люстру, достойную дворцового зала, в небольшой комнате — по Сеньке и шапка.

Современные люстры часто включают зеркальные вставки для усиления эффекта освещенности и



игры подвесок. С точки зрения фэн-шуй, это очень плохо: зеркало убивает всю позитивную магию хрустальной или стеклянной люстры. Любое зеркало наверху — крайне негативное изобретение, будь то зеркальные потолки или вставки в осветительные приборы. Вообще, зеркала как особая разновидность стекла нуждаются в особенно продуманном размещении.

С НОГ ДО ГОЛОВЫ

В каждом доме должно быть одно зеркало, которое отражает человека с ног до головы. Отрегулировав его наклон, вы можете добиться наиболее благоприятного отражения — зеркало будет вас стройнить, «говорить вам комплименты», — и замечательно! Слишком маленькие, навешенные высоко или чересчур низко, разрезающие на куски, собранные из различных фрагментов зеркала недопустимы.

Зеркало любого размера (либо зеркальная поверхность) не должно отражать спящего, работающего или принимающего пищу человека. Оно не должно также отражать входную дверь — в квартиру или в комнату, плохо, когда в зеркале отражается окно. А вот теперь — включайте воображение и идите искать место для такого размещения зеркала! Не выходит? Тогда у вас должны быть складные зеркала, которые могут убираться, либо предусмотрите для них штору, ширму, дверку.

Если у вас есть ребенок, непременно предоставьте ему безопасное зеркало на удобной высоте, размещенное по всем указанным выше правилам.

ДОМАШНЯЯ МАГИЯ

Из собственно магических стеклянных (хрустальных) предметов можно выделить следующие. Магический шар. Сегодня доступно огромное количество недорогих шаров из литого стекла, шлифованных элитных из хрустала — словом, было бы желание, а шар найдется. Этот предмет сам по себе способен аккумулировать энергию, и держать его просто на полочке нельзя: хрустальный шар хранится плотно накрытый или укутанный черной тканью, и вынимается исключительно во время обрядов.

Граненые бусины, граненые подвески. Даже если вы не поклонник хрустала в виде светильников, приобретите такие элементы декора: хрустальные подвески улучшают энергетику любого помещения. Кстати, сейчас, их нетрудно найти в отделах елочных игрушек. Только убедитесь, что покупаете именно стекло, а не прозрачный пластик.

Хрустальная пирамида. В отличие от шара, прозрачная хрустальная пирамида улучшает энергетику помещения.

Хрустальный лотос. Белый или розовый хрустальный лотос — отличный талисман и для рабочего стола, и для дома. Если у вас его еще нет — купите обязательно. Лотос также может быть синим, красным; особенность этого восточного символа в том, что лотос всегда несет только благо, защиту и процветание. Хрустальный — особенно!

МИР ЗА СТЕКЛОМ

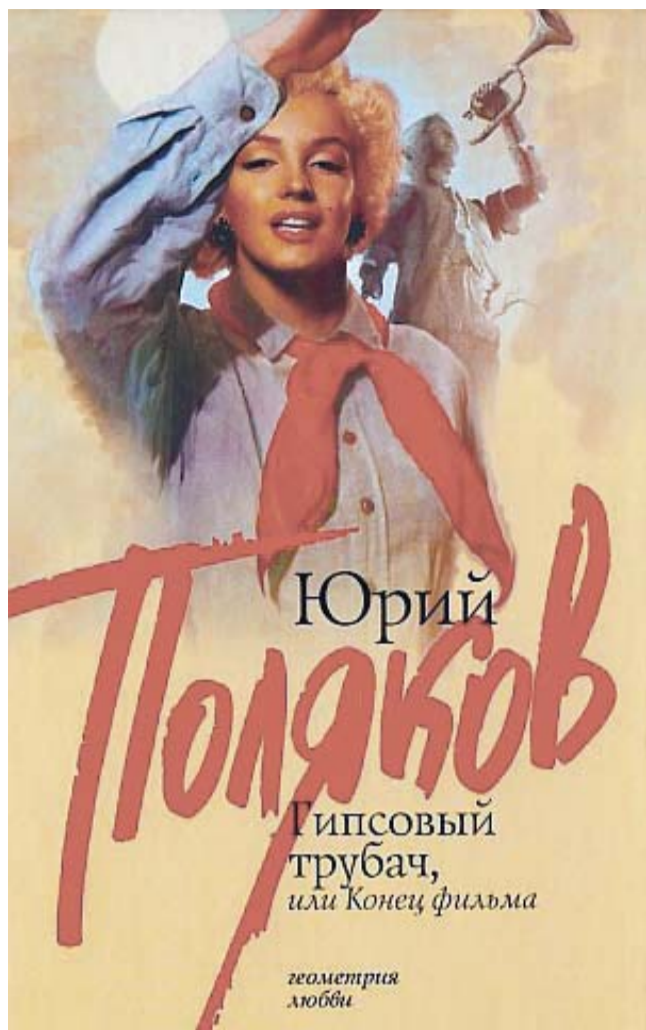
Широкое использование стекла в обиходе сделало возможным такое уникальное явление как домашний аквариум. Разместите аквариум в юго-восточной части дома — и он станет талисманом, притягивающим деньги!

ВОЛШЕБСТВО СТЕКЛЯННОЙ СОСУЛЬКИ

Стеклянные елочные украшения энергетически куда лучше пластиковых. Имейте в виду: если игрушка разбилась во время или после праздников, из жизни семьи ушла какая-то проблема. Новогоднее стекло всегда бьется к счастью! Это не значит, что любимые шарики и фигурки надо колотить почем зря, стремясь полностью искоренить негатив. Нет: магия проявляется как раз в случайности, ненамеренности того, что происходит, когда шарик сам, словно намыленный, вдруг выскальзывает из рук. Не огорчайтесь, даже если это ваш самый-самый любимый шарик. И тем более — не наказывайте за такие происшествия детей. Они точно не виноваты. Просто руками младенца высшим силам проще почистить энергетику семьи: дети более открыты и восприимчивы.

Ступайте в магазин и выберите вместо разбитой игрушки две-три новых. Разумеется, стеклянных. Ведь впереди еще много-много новогодних праздников!

Натали ЛО ЯН,
мастер фэн-шуй



Продолжение. Начало в №№ 8-20

– Не совсем, – признался Кокотов.
 – Видите ли, – с готовностью принялся разъяснять директор. – Возьмем, скажем, Куликовскую битву...
 – Почему именно битву и непременно Куликовскую? – насторожился режиссер.
 – На примере ключевых исторических событий удобнее объяснять, что такое некорректная деформация исторического тренда...
 – Ну-ну!
 – Вы, разумеется, помните, с чего началась битва?
 – С поединка Пересвета с Челубеем, – вспомнил Кокотов.
 – А кто победил?
 – Никто. Оба упали замертво.
 – Верно, – кивнул Огуревич с видом удовлетворенного педагога. – А теперь представьте себе, что кто-то из чародеев, которых, по свидетельству очевидцев, было при ставке Мамая во множестве, заранее вышел бы в мировое информационное пространство и выяснил, куда именно ударит копьё Пересвета. А потом рассказал бы про это Челубею. И тот подложил бы под кольчугу в это место, допустим, железную пластину. В результате татарин выигрывает поединок. Это, конечно, сразу деморализует войско Дмитрия Донского. И битву, поскольку силы были примерно равны, он проигрывает вчистую. Вместо Рюриковичей на Руси воцаряются Чингизиды, ислам становится в Евразии правящей религией, и мировая история кардинально меняет свое направление. И все это из-за маленькой железной пластинки. Но ведь Мировой разум ничего такого не допустил...
 – А как же он допустил, что сто двадцать стариков могут остаться без крова? Это разве не деформация тренда?! – возмущился Жарынин.
 – Кто знает, кто знает... – вздохнул Аркадий Петрович. – Возможно, Мировой разум именно сейчас концентрирует в социуме негативные явления, чтобы мы наконец осознали абсурдность нынешнего жизнеустройства... – Говоря это, директор наливался значительностью, а щеки его становились все мускулистее. – Я вот что вам скажу...
 – Лучше скажите, как вы договорились с Медевянским? – грубо перебил режиссер. – Он председатель фонда и был обязан запретить вам прикасаться к стариковским деньгам!

– Я его убедил.
 – Медевянского? Это невозможно.
 – Он проникся...
 – Медевянский? Чушь!
 – Ну хорошо... – Директор распустил щеки и потупился. – Часть средств я отдал ему на судебные расходы...
 – Ага, значит, он судится в Брюсселе на стариковские деньги?
 – Да... Но Эдгар Никитич обещал в случае победы двадцать процентов всех доходов от Змеюрника перечислять в фонд «Сострадание». А это – гигантские деньги!
 – И вы поверили?
 – А что мне оставалось делать? – окончательно сник Огуревич. – Мы с ним и договор подписали...
 – Сколько он уже судится?
 – Лет пять...
 – М-да... Прав был старый ворчун Сен-Жон Перс, когда говорил: суд – это такое место, где у закона можно купить столько справедливости, на сколько тебе хватит денег!
 – Он и в самом деле так говорил? – восторженно растратчик.
 – Разумеется. В «Анабазисе».
 – Надо будет почитать.
 – Я вам привезу книжку. И когда же заканчивается тяжба?
 – Буквально на днях. Я получил от Медевянского оптимистичный емейл. Если он выиграет, мы спасены!
 – А если не выиграет?
 – Тогда вся надежда на вас...
 Некоторое время сидели молча и для осмысления ситуации снова выпили – каждый по-своему.
 – А кто такой Ибрагимбыков? – морщась от лимона, спросил Жарынин.
 – Понимаете, мне нечем было кормить стариков... И я... Сдал в аренду под застройку на 49 лет два гектара за прудами...
 – Кому?
 – Одному банку. Им очень понравилось место... К тому же рядом поселок Трансгаза. На эти деньги я продержался год...
 – Но ведь вы же знали, что территория «Ипокренина» – исторический заповедник и ничего строить им тут никогда не разрешат.
 – Знал, конечно. Я думал, пока они сообразят, я перекручусь и верну деньги.
 – Вернул?
 – Вернул. С неустойкой.
 – У кого для этого занял?
 – У Ибрагимбыкова.
 – Откуда он взялся? Кто такой?
 – Сам пришел. Он хотел арендовать наши пруды для разведения зеркальных карпов. Мы разговорились... Я был в отчаянье...
 – Значит, он появился именно в тот момент, когда вы были в отчаянье?
 – Именно.
 – И вы, конечно, подумали, что его к вам на вырочку прислал Мировой разум?
 – В некоторой степени... – уныло сознался Огуревич. – Но пруды карпам не подошли, там же минеральная вода. И тогда он предложил мне кредит, чтобы я мог вернуть долг банку.
 – Подо что?
 – Под акции.
 – Какие еще акции?
 – Он посоветовал акционировать «Ипокренино». Ведь старички передали в фонд свои квартиры, и по закону...
 – И вы акционировались?
 – Да...
 – А старички передали вам акции в доверительное управление? – страшным голосом спросил Жарынин.
 – Совершенно верно.
 – И вы расплатились акциями с Ибрагимбыковым?
 – Да... Но он мне гарантировал...
 – Сколько процентов вы ему отдали?

– Видите ли...
 – Сколько?
 – Контрольный пакет... – обреченно ответил Огуревич.
 – Что ж эта сволочь, Мировой разум, вам даже не шепнул, что Ибрагимбыков – бандит, и с ним вообще нельзя связываться?
 – Не шепнул... – мертвым голосом отозвался директор, закрыл лицо руками и набряк в одиночку.
 Соавторы дождались, когда он отнимет ладони от лица, которое оказалось уже совсем пьяным.
 – И что теперь?
 – Теперь, через суд, он требует признать «Ипокренино» его собственностью.
 – А вы?
 – А мы подали встречный иск...
 – Предварительные слушанья были?
 – Были.
 – Ну и что?
 – Ничего хорошего.
 – В инстанции писали?
 – Конечно. Даже президенту.
 – Ну и что?
 – Ничего. Ответили, что такие вопросы решаются через суд. У нас правовое государство.
 – И когда же суд?
 – Скоро.
 – Не ходите. Заседание отложат. А я пока что-нибудь соображу...
 – Уже два раза не ходили. Если не придем в третий – будут решать без нас...
 – Какие еще возможны варианты?
 – Юрист сказал, что суд, если захочет, может учесть социальную значимость и историческую ценность нашего учреждения и отказать истцу, обязав его реструктурировать долг...
 – А если не захочет?
 – Тогда «Ипокренино» перейдет к нему в собственность.
 – А старики?
 – Их развезут по разным домам престарелых. Но вы же знаете, что это такое. Мы не должны проиграть суд! Помогите, Дмитрий Антонович! Я знаю ваши связи, ваши возможности!
 – Дать бы вам, Аркадий Петрович, хорошенько в ваш биокомпьютер сначала с левой, а потом с правой!
 – Я понимаю... Стыжусь... Не о себе прошу!
 – Не о себе? Да если это произойдет, вам останется только в лучевое состояние перейти. Ладно, я подумую!
 – Спасибо, спасибо!
 – Ну, по последней! – примирительно предложил Жарынин и разлил остатки коньяка в две рюмки.
 На этот раз Огуревич дольше прежнего тер виски и напряжился. А когда соавторы встали и направились к двери, он лишь вяло махнул им рукой и медленно завалился, отрубившись, на диванчике. Со стороны могло показаться, будто гости, уходя, случайно задела ногой шнур и отключили директора от электросети.
 Некоторое время соавторы шли молча по министерской дорожке.
 – Ну и что вы будете делать? – спросил Кокотов.
 – Поднимать общественность! Прежде всего, конечно, телевидение! Телемопу, как вы удачно выразились. Надо, по крайней мере, оттянуть решение суда. А там, глядишь, действительно Медевянский со своим Змеюрником подтянется. Чего не бывает! Он ведь тот еще сутяжник.
 – Это точно.
 – Вы что сейчас собираетесь делать? – каким-то необычным тоном вдруг поинтересовался режиссер.
 – Ну не знаю, может, почитаю перед сном...
 – Понимаете, Андрей Львович, чтобы написать приличный сценарий, нам с вами хорошо бы сойтись поближе...
 – Я не против.
 – Не уверен! Какой-то вы весь застегнутый. Хо-

рошо бы нам вместе пару раз выпить. Знаете, до чертиков, до полной самоутраты! Утром, когда ничего не помнишь, невольно начинаешь доверять собутыльнику...

– Вы же знаете, Дмитрий Антонович, я много не пью.

– А вот и плохо! Аристотель говорил: философия – дочь изумления. А Сен-Жон Перс добавлял, что искусство – дочь потрясения. Нам с вами надо потрястись. Вместе. И кроме пьянства, есть еще один способ – радикальный. Я как-то с одним сценаристом его попробовал – работали после этого душа в душу, как родные.

– А что же фильм?

– Да он, подлец, потом денег нашел и решил обойтись без меня. Сам себе режиссер. Испортил картину, дурак! Вообще, кризис в нашем кино начался именно тогда, когда сценаристы решили, что могут стать режиссерами, а режиссеры вообразили себя сценаристами. Это катастрофа...

Тем временем раздался «Полет валькирий».

– Да, Ритонька! – ласково ответил режиссер, откинув черепаховую крышечку. – Конечно, работаем! И выпили тоже. Андрей Львович оказался очень креативным человеком! Очень! – Жарынин подмигнул соавтору. – Но ему чуть-чуть не хватает внутренней свободы. Конечно, помогу! Как там наш мистер Шмакс? Не вредничает? Пусть делает что хочет, только не спит в моей постели! Ну и замечательно! Целую тебя, дорогая!

Слушая все это, Кокотов тихо удивлялся тому, каким же странным нравственно-бытовым сооружением иной раз оказывается обыкновенный многогамный брак! За разговором дошли до номеров. Жарынин убрал телефон и поманил Андрея Львовича:

– Ну как, зайдете? Заходите!

– Не знаю даже...

– Не чурайтесь нового, коллега! – Режиссер взял соавтора под локоть и повлек в свою комнату.

Проходя мимо ванной, обеспокоенный этим мягким насилием Кокотов услышал шум воды и с удивлением увидел в приоткрытую дверь женский силуэт, просвечивающий сквозь географическую шторку. Но главное потрясение ожидало его впереди: посреди комнаты стояла голая Регина Федоровна. Ее обширные бедра, измученные целлюлитом, напоминали мятые солдатские галифе, а иссиня-черная курчавость внизу живота странно противоречила соломенной желтизне прически.

– Ну что так долго, Дима? – капризно спросила она, но, увидев Кокотова, ойкнула, кинулась, размахивая грудями, к кровати, нырнула под одеяло и накрылась с головой.

– Не бойся, Региночка, он добрый!

– Предупреждать надо! – обидчиво сказала женщина, выглянула из постельного укрытия и с интересом посмотрела на Андрея Львовича.

– Я... вы... я... – растерялся Кокотов и метнулся из номера, чуть не сбив с ног вымытую Валентину Никифоровну, которая как раз выходила из ванной в радикально обнаженном облике.

Телом она, кстати, показалась ему гораздо умеренней и привлекательней подруги, а сокровенная выпущка была сведена у нее до узенькой полосочки, наподобие муравьиной тропки. Впрочем, это все, что успел рассмотреть на скаку ошарашенный Кокотов. От волнения он даже сначала не мог попасть к себе в номер – ключ в замочную скважину никак не вставлялся. Наконец, автор «Каньона измены» сумел-таки открыть дверь, ввалился в комнату, заперся изнутри и без сил упал на кровать. Когда грохот сердца немного стих и до сознания стали доходить иные звуки, бедный писатель услышал за стеной смех: там явно потешались над его нелепым, постыдным бегством. Он старательно законопатил уши специальными гуттаперчевыми заглушками, прихваченными с какого-то авиарейса, и постарался уснуть. Но долго еще ворочался, невольно воображая, что бы произошло, если б он не сбежал, а остался у Жарынина с этими двумя бухгалтершами...

Наконец Кокотов затих, и ему приснилось, как он, молодой, стройный, совершенно голый и готовый к немедленной любви, стоит почему-то в Третьяковской галерее, в зале Врубеля, напротив панно «Принцесса Грёза». Стоит, окруженный толпой изумленных экскурсантов... Некоторое время они с интересом смотрят на этот вызывающий натурализм, характерный более для выставок актуального искусства, нежели для классического шедевра хранения, обмениваются впечатлениями, даже хихикают. Но тут вдруг страшно возбуждается старенькая экскурсоводша, одетая в какую-то пестрядь, явно купленную в прикладной секции художественного салона еще при советской власти. Она возмущается и орет внезапным басом, стуча от негодования сухим кулачком по стене с такой нечеловеческой силой, что картины подпрыгивают, раскачиваются и бьются золочеными рамами друг о друга: бум, бум, бум!

21. ОШИБКА ПАТ СЭЛЕНДЖ

Кокотов проснулся. Прямо перед ним, на стуле, лежали его ручные часы, похожие на уползающую садовую улитку, которая вместо обычной витой раковины тащит на себе почему-то римский циферблат.

«Бог ты мой! Начало одиннадцатого!» – изумился он и тут же услышал доносившиеся из прихожей мощные удары: бум, бум, бум!

Обжигаясь пятками о холодный пол, он вскочил с постели, рванул в прихожую и отпер дверь. На пороге стоял Жарынин, омерзительно бодрый и отвратительно довольный жизнью. В его насмешливых глазах не было даже и тени смущения по поводу давешнего декаданса. Напротив, он смотрел на писателя строго, так, словно тот бежал весточку не от фривольных бухгалтерш, не от свального греха, а от выполнения своих непосредственных соавторских обязанностей.

– Мы проспали завтрак! – сурово сообщил он и приказал: – Одевайтесь! Может, что-то еще и осталось.

– Сейчас, – отозвался Кокотов и метнулся, конфузясь, в комнату.

После вчерашнего ему было неловко стоять перед Жарыниным в длинных полосатых трусах и застиранной майке с трудно читаемой надписью: «VIII региональная научно-практическая конференция учителей-методистов».

– Экий вы, однако! – с досадой молвил тот и отвернулся, словно поняв трепетную душу Андрея Львовича. – Жду вас в оранжевое.

...Пищевблок был пуст, лишь официантки, гулко стуча тарелками и противно скрежеща вилками, собирали со столов грязную посуду и тележками свозили ее на мойку. Из насельников оставался только некогда знаменитый тенор Угаров, неподвижно уткнувшийся лицом в стол. Жарынин со скорбной вопросительностью посмотрел на монументальную Евгению Ивановну, стоявшую в дверях своей стеклянной кабинки.

– Мы тоже сначала подумали! – добродушно сообщила она. – Слава богу, просто уснул. Старенький... Идите – там накрыто.

– Спасибо!

– Это даже хорошо, что вы опоздали, – вдогонку добавила она. – Жуков-то-Хаит совсем озверел. Наверное, скоро перевернется...

Стол уже убрали, оставив припозднившимся соавторам две тарелки отвердевшей каши и два располовиненных яйца, облагороженных каплями майонеза. Яйца были такие мелкие, словно снесла их не курица, а голубица. Зато Ян Казимирович сердечно позаботился о младших коллегах, гостеприимно оставив открытой банку с морской капустой.

– Смотрите! – удивился Кокотов.

На том месте, где обычно сидел Жуков-Хаит, обнаружили слова, написанные, точнее сказать, насыпанные хлебными крошками:

РОССИЯ, РУСЬ, ХРАНИ СЕБЯ, ХРА Видимо, для окончания замысла не хватило расходных материалов. И точно: хлебница оказалась пуста.

– Татьяна! – гаркнул Жарынин.

Все официантки мгновенно оглянулись на него, словно их тоже звали Татьянами, но потом, спохватившись, вновь занялись грязной посудой. Вскоре появилась и Татьяна, неся на подносе хлеб и две порции бигоса: в тушеной капусте едва различались несколько кусочков колбасы воспаленно красного цвета.

– Видели, что вытворяет? – Она кивнула на артефакт. – Специально не убирала, чтоб вы убедились!

– Обострение? – скорбно спросил Жарынин.

– Жуть! Скоро перевернется... – кивнула Татьяна, смахнула крошки полотенцем в передничек и ушла.

– Что значит «перевернется»? – глядя ей вслед, поинтересовался Кокотов.

– Сами увидите.

– Немного прогуляемся после завтрака и – за работу. Доедайте скорее!

В холле они столкнулись с Валентиной Никифоровной. Одетая в строгий брючный костюм, со скоросшивателем под мышкой, она шла той надменной деловой походкой, что особенно украшает стройных женщин средних лет. Увидав соавторов, бухгалтерша улыбнулась им с доброжелательной неопределенностью – так улыбаются, если встречают кого-то, с кем ты вроде бы и знаком, но полной уверенности в этом нет. Жарынин уступил даме дорогу, почтительно поклонился, незаметно подмигнув при этом писателю, а Кокотов, ненавидя себя и томясь, сразу же вообразил влажное после душа тело Валентины Никифоровны и ее муравьиную тропку.

22. ПОСЛЕДНИЙ РУССКИЙ КРЕСТЬЯНИН

...День стоял ясный и прохладный. Ослепительно белые березовые стволы напоминали солнечные щели в зеленом заборе. На дорожках, точно разноцветные заплатки, лежали, пристав к влажному от ночного холода асфальту, опавшие листья. На газоне, под елочкой, гордо и одиноко стоял большой мухомор с оранжевой, как у спасателя МЧС, шляпкой. Кучевые облака на эмалевом-синем небе выглядели необыкновенно контрастно, можно было различить любую впадинку, выпуклость, завитушку, каждую отставшую туманность. В воздухе остро пахло грустной предосенней свежестью...

Некоторое время соавторы молча бродили по дорожкам, глубоко дыша и раскланиваясь со встречными ветеранами. Лица у стариков и старух были светлые, безмятежные, словно впереди ожидала еще долгая-долгая, красивая, загадочная жизнь...

– А плетей здесь растет? – спросил вдруг Кокотов.

– Не встречал.

– А что вы решили с Ибрагимбыковым?

– Надо с ним заканчивать.

– Как?

– Я позвонил приятелю, мы во ВГИКе вместе учились. Теперь он работает на телевидении. Обещал сегодня прислать съемочную группу. Прежде всего к ситуации надо привлечь внимание! Общество должно содрогнуться оттого, что заслуженные старики могут остаться без крова над головой. Давайте сядем!

Режиссер и писатель направились к скамейке – такие раньше стояли во всех скверах. Длинные, трехметровые, глубокие, они были созданы из прочных, хорошо подогнанных под садищный изгиб брусков, упирающихся концами в фигурные чугунные боковины. Сколько сбивчиво-нежных объяснений слышали эти скамейки, сколько первых поцелуев помнят, счастливых содроганий хранят и сколько роковых разрывов не могут забыть! Но таких скамеек в парках и скверах теперь уж не сыщешь, их наша ненадежная эпоха променяла на короткие хлипкие лавчонки, готовые обрушиться под одной-единственной страстно целующейся парой.

Продолжение следует.

«И, ОТКРЫВ СОКРОВИЩА СВОИ...»

Среди тех, кто в январские дни в Москве поклонился Дарам Волхвов, была и наш постоянный автор Алла Котенко (на снимке).



Ему дары...».

Золото – это 28 небольших пластин разной формы, покрытых орнаментом. И еще шарики ладана – пахучей смолы и смирины – благоухающего бальзама. За две тысячи лет подарок, сделанный на рождение Иисуса, стал мировой святыней. Он хранится в Афонском монастыре. Там его может свободно увидеть любой паломник, но... только не женщина, ибо монастырь мужской. Для представительниц прекрасной половины человечества возможность прикоснуться к святыням появляется только тогда, когда Дары покидают стены монастыря. Не упустила свой шанс и Алла Петровна. Вот ее рассказ.

3 января я, как обычно, занималась домашними делами и в трехчасовых новостях по телевизору вдруг услышала, что время стояния в очереди к Дарам Волхвов, находящимся в храме Христа Спасителя, сократилось до четырех часов (раньше нужно было выстоять намного больше). Меня тут же как будто кто потянул – нужно ехать, решила я. Быстренько собралась и побежала к метро. Когда уже ехала под землей, в вагоне объявили, что к храму Христа Спасителя нужно выходить на Фрунзенской. От метро вместе со всеми, почти бегом, отправилась до метро Парк культуры, где уже начиналась огромная очередь. Несмотря на ее размеры, все было очень хорошо организовано. Пока мы продвигались, можно было погреться в автобусе (ближе к вечеру уже начинались хоть маленькие, но морозы), а волонтеры подавали горячий чай с хлебом (нарезной батон). Было так вкусно!

Пока шла очередь, я наблюдала за людьми, а собрались здесь и пожилые, и совсем юные. Люди помогали друг другу, если была нужна помощь (лужи начинали замерзать, и было скользко), кто-то тихо пел, а кто-то, тоже тихонько, чтобы не мешать остальным, читал молитву.

Некоторые приходили уже во второй или третий раз, так как раньше не смогли выстоять 7-12 часов. Были здесь приезжие из других областей, из Украины.

Родители с детьми и инвалиды проходили по второй очереди, чтобы попать быстрее.

Пока мы шли эти четыре часа к храму, я думала о своих близких и родных, желая им здоровья, счастья и добра.

Подойдя к храму Христа Спасителя, помолилась и зашла в Храм. И так хорошо и легко стало на душе!

Задерживаться перед Дарами Волхвов никак нельзя – сзади подходят еще и еще люди, поэтому наше свидание со святынями длилось несколько секунд. Но и этого хватило, чтобы почувствовать какое-то духовное умиротворение.

Это было необъяснимое чувство!



Дары волхвов – это золото, ладан и смирина. Про Дары мы можем найти упоминание в Евангелие от Матфея: царь Ирод обманом послал волхвов отыскать новорожденного Иисуса. «Звезда, которую видели они на востоке, шла перед ними, как наконец пришла и остановилась над местом, где был Младенец. И, войдя в дом, увидели Младенца с Мариею, Матерью Его, и, пав, поклонились Ему; и, открыв сокровища свои, принесли

ОШИБКА №1 – ДЫХАТЕЛЬНАЯ.

Немало встречается людей на улице, которые укутывают нос и рот шарфом. А это прелюдия к ангине или бронхиту. Выдыхаемый в шерсть пар под действием мороза превращается в лед, на шарфе образуются порции воздуха будут поступать в организм через эту ледяную прослойку, то есть воздух становится еще холоднее.

ОШИБКА №2 – НОСОВАЯ.

Эта ошибка объясняет первую. Если человек укутывает лицо шарфом, значит, нос не дышит и приходится захватывать кислород ртом, а это очень непросто – не вдыхать, а глотать морозный воздух. Вот и тянется рука к лицу – как-то прикрыться. Поэтому очень важно тщательно прочистить нос и только потом выходить в мороз на улицу.

ОШИБКА №3 – НАЗАЛЬНАЯ.

Чтобы восстановить дыхание заложенного носа, многие применяют назальные капли. Перед выходом на мороз этого делать нельзя. Назальные капли сужают сосуды в носоглотке. На морозе сосуды могут получить приказ из головного мозга еще раз сузиться. Очень неприятное ощущение возникает тогда в носоглотке – сухость, першение. И слизистая уже не выполняет свои главные функции – не защищает от микроорганизмов, не согревает вдыхаемый воздух так, как положено.

ОШИБКА №4 – СУДОРОЖНАЯ.

Довольно часто приходится наблюдать такую картину: весь скукоженный, дрожащий, с нервно-подскакивающей походкой несчастный мерзляк мчит, не замечая ничего вокруг себя. Но вот же она – аптека. Зайдет, обогрется? Нет, пробежал мимо. И это очень большая ошибка. Правильнее будет при первых же симптомах заморозания немедленно войти в любое помещение (магазин, кафе, аптека) на несколько минут – погреться. А потом идти дальше.

ОШИБКА №5 – ДЫХАТЕЛЬНАЯ.

При низких

ОШИБКИ ЗАМЕРЗАЮЩИХ: ЧЕГО КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ НА МОРОЗЕ?

минусах дышать глубоко невозможно. Да и опасно для здоровья. Приходится делать вдохи малыми порциями воздуха. В результате чего рано или поздно наступает гипоксия (нехватка кислорода). Вернее, она только начинается, а организм уже требует ее ликвидировать: дышать глубже и чаще. Возрастает нагрузка на сердце, поскольку оно увеличивает количество сокращений в минуту, чтобы увеличить интенсивность кровообращения и хотя бы таким образом подвозить побольше кислорода к клеткам. На этом фоне у кого-то начинается тахикардия, кто-то испытывает сильнейшую головную боль. В общем, беда. Но люди терпят и по-прежнему бегут все быстрее и быстрее до места назначения. На самом деле лучше потерять несколько минут, но зайти в магазин-кафе-аптеку, чтобы как следует отдышаться, насытиться кислородом.

СОВЕТ! Могу поделиться своим, давно выработанным правилом поведения на морозе, которое я непременно всегда выполняю. После выхода на мороз я иду буквально 3-4 минуты и сразу же, даже еще не замерзнув, захожу в магазин. Тоже буквально на несколько минут. За это время я обогреваю, тщательно высмаркиваю (потому что на морозе уже выработался в носу секрет, который мешает дышать), а заодно делаю несколько глубоких вдохов, насыщаясь кислородом. Поверьте, после этого мороз воспринимается иначе, уже не так агрессивно, организм ведет себя без паники, начинает лучше работать на собственный обогрев. А главное – в результате увеличивается время нахождения на морозе до

следующих признаков замерзания. Могу и 30 и 40 минут ходить на морозе без всяких проблем.

ОШИБКА №6 – ЧАЙНАЯ.

Эту ошибку совершают тоже многие – напьются горячего чая и сразу же выходят на улицу. Логика в этом, конечно, есть. Горячий чай увеличивает кровообращение, тем самым повышаются защитные силы организма. Но при этом ведь и сосуды расширяются. А значит, выйдя на мороз с расширенными сосудами, мы сразу же теряем довольно много собственного тепла. После горячего чая или кофе на улицу можно выходить не раньше, чем через полчаса.

ОШИБКА №7 – ПОМЫВОЧНАЯ.

По той же самой причине ни в коем случае нельзя принимать душ перед выходом на улицу. Переохлаждение наступит еще быстрее! Вообще мы должны быть готовы переставлять местами дела, отказаться от привычного порядка действий во время сильных морозов.

ОШИБКА №8 – ГОЛОВНАЯ.

Эту ошибку совершают в основном наши дамы. Вымыв с утра голову, из-за вечной суеты и спешки многие не высушивают тщательно волосы и с чуть влажными выходят на улицу. Этого делать категорически нельзя, поскольку процесс потери собственной температуры тела увеличивается и от мокрой одежды, и от мокрых волос.

В заключение хочу признать – людей, которые не трясутся, не подпрыгивают, не хлюпают носом, а идут спокойно и расслабленно по морозной улице, становится все больше. И это радует. Значит, они все делают правильно.

Татьяна РЕССИНА,
медицинский
обозреватель
«АиФ».

«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

№ 21, январь, 2014 г.

Заказ № 7167

Тираж 50 000 экз.

Набрана и сверстана в ООО «Северное сияние»

г. Серпухов, ул. Чехова, 8

Отпечатана в филиале ОАО «ПФОР»

«Волоколамская типография» г. Волоколамск,

ул. Парковая, 9.