

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".

## ВСЕ ДОРОГИ ВЕЛИ В ЧЕБОКСАРЫ, где недавно прошел грандиозный спортивный праздник

Смеем предположить, что такого количества улыбающихся и подтянутых пожилых людей, собравшихся вместе, Чебоксары еще не видели.

Почти пятьсот спортсменов приехали в столицу Чувашии на Спартакиаду пенсионеров! 56 российских регионов делегировали своих «бойцов»: Амурская область, Карелия, Алтайский край, Бурятия... Были среди них и крымчане. Спартакиада была первой для всех участников – ведь проводилась она впервые за всю историю нашей страны.

Еще не успев начаться, Спартакиада, пусть и неофициально, обрела статус международной: посоревноваться с «братьями по возрасту» приехали пенсионеры из Белоруссии, Таджикистана, Узбекистана и Сербии.

Организаторами масштабного мероприятия выступили Союз пенсионеров России и Министерство спорта РФ при поддержке Министерства труда и социальной защиты РФ, Пенсионного фонда РФ и принимающей стороны – Правительства Чувашской Республики. Спасибо им за незабываемый праздник спорта и здоровья, души и молодости!

СТР. **6-11**

### ДОРОГИЕ МОИ СТАРИКИ...

Ничего на свете не боятся старые люди, кроме одиночества. Перед этим страхом меркнут любые проблемы людей преклонного возраста – безденежье и душевные недуги. «Иногда гулякая пустота квартиры доводит меня до такого отчаяния, что просто не хочется жить», - поделилась однажды своими сокровенными мыслями одинокая пенсионерка.

Есть ли лекарство от одиночества в старости?

СТР. **12**

ВЯТСКАЯ КРЕДИТНАЯ КОМПАНИЯ

**ЗАЙМЫ**  
**ПЕНСИОНЕРАМ**  
до 50 000 руб. за 1 час\*

8 (495) 769-66-26, 8 (961) 453-88-66

Мгновенное решение: [www.credit43.com](http://www.credit43.com)

\*Займы предоставляются только пенсионерам. Необходимые документы: паспорт, пенсионное удостоверение, справка из ПФР о размере пенсии, СНИЛС. Минимальный срок займа 1 месяц. Ставка 0,9% в день. ООО «ВКК-Коми». Реклама



### ВПЕРЕДИ – МАРАФОН ЭЛЕКТРОННЫЙ

На днях в Серпухове пройдет областной Чемпионат по компьютерной грамотности среди граждан пожилого возраста. Его организаторами выступили Министерство социальной защиты населения Московской области, общественная благотворительная организация «Союз пенсионеров Подмосковья» и Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Московской области «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов» «Серпуховский городской дом ветеранов».

В сегодняшнем номере опубликовано Положение о Чемпионате.

СТР. **5**

### ВРЕМЯ ПУТЕШЕСТВОВАТЬ

Союз пенсионеров Подмосковья в июне организует две экскурсионные поездки для членов своей организации. Первая – в город Переславль-Залесский и в Храм во имя святителя Иоанна Златоуста в селе Годеново, к животворящему Кресту Господню – одной из величайших святынь православной России. Другая – в древний русский город Суздаль, входящий в «Золотое кольцо» России.

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».

Заявки от местных отделений принимаются по электронной почте [pension93@mail.ru](mailto:pension93@mail.ru).  
Справки по телефону 8(495)988-69-87.



# ЖИТЕЛЯМ ПОДМОСКОВЬЯ – АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ!

Какой он - современный пенсионер? Если кто-то представляет его дряхлым немощным существом, то глубоко ошибается. Наши пенсионеры - это особая порода людей, которые отличаются позитивной энергией, неумением и желанием что-то делать на благо общества.

А сейчас немного статистики. В настоящее время в Подмоскowie проживает около 2 миллионов пенсионеров. В то же самое время девушек и ребят в возрасте от 12 до 18 лет - 1,5 миллиона. По сути, число пенсионеров и молодежи в равных пропорциях. Всего же в московском регионе около 7 миллионов людей старшего возраста. И что интересно...

Для малышни строятся детские площадки, особенно в новых микрорайонах. Любой застройщик сегодня еще на стадии проектирования предусматривает детские игровые комплексы в своих дворах.

Для ребят постарше устанавливаются спортивные площадки, хоккейные коробки, мини-стадионы. Сейчас в моде воркаут – силовая гимнастика. В итоге на самом высоком уровне этот дворцовый спорт нашел поддержку у региональной власти. По инициативе министерства спорта в этом году будет выделено более 100 миллионов рублей внебюджетных средств на развитие подмосковного воркаута. Никто не отрицает его полезность для массового молодежного спорта, но чтобы заниматься на этих нехитрых снарядах, нужно иметь серьезную физическую подготовку. Поэтому на всю область имеется всего несколько тысяч воркаутеров. Но в любом случае в центре социальной и спортивной региональной политики девиз – «Все для молодежи! Убережем ее от наркотиков, табака, да и просто гиподинамии через классический и дворцовый спорт». И это замечательно!

А что делается для людей старшего возраста? Какие площадки строятся для пенсионеров, у которых еще достаточно сил, чтобы позаботиться о своем здоровье? Что можно предложить тем крепким бабушкам и дедушкам, которые хотят заниматься физкультурой и спортом наравне со своими внуками?

Как-то по телевидению был показан сюжет о спортивной площадке, которую установили в лондонском парке только для пенсионеров. Никто кроме тех, кому за 60, не могли тренироваться на ней. Журналист рассказал о том, что все занятия на комплексе были расписаны на месяц вперед.

Объехав несколько городов и районов Подмоскowie, мы выяснили, что, при наличии сотен уличных площадок для футбола, хоккея, баскетбола, молодежного воркаута, нет ни одного спортивного комплекса для людей старшего возраста, которые дали бы возможность заниматься даже простой физкультурой. А уже о каких-то специальных программах вообще говорить не приходится.

Между тем на днях в Серпухове произошло событие, которое послужило началом нового социального проекта. Здесь по инициативе Союза пенсионеров Подмоскowie и городского депутата

На днях в Серпухове произошло событие, которое стало началом нового социального проекта, получившего название "Жителям Подмоскowie – активное долголетие". Здесь по инициативе Союза пенсионеров Подмоскowie, Московского областного общественного движения "Вера и спорт" и городского депутата Игоря Ермакова была открыта благоустроенная площадка уличных спортивных тренажеров... для пенсионеров! На снимках запечатлены моменты этого замечательного спортивного праздника.

Игоря Ермакова была открыта благоустроенная площадка уличных спортивных тренажеров... для пенсионеров! На снимках запечатлены моменты этого замечательного спортивного праздника.

Почему уличные тренажеры?

Медики считают, что спортивные занятия на тренажерах вместе с правильным питанием и разумным образом жизни позволяют пожилому человеку выглядеть и чувствовать себя намного моложе. Занятия физкультурой на свежем воздухе и уличных тренажерах не только оздоравливают организм и делают бодрее, но и приносят благотворный психологический эффект, что также очень важно в пожилом возрасте.

Вскоре спортивные площадки для пожилых людей будут установлены в Можайске, Одинцово, Воскресенске, Наро-Фоминске и других городах.

Так появился новый социальный проект «Жителям Подмоскowie - активное долголетие». Его поддержали Союз пенсионеров Подмоскowie, Московское областное общественное движение «Вера и Спорт» и другие общественные организации. В конце концов, если для молодежи ставят воркаут, то почему бы пожилым людям не иметь свои специальные спортивные комплексы? И получается, что все довольны – и пионеры, и пенсионеры!

Уже на следующий год запланированы средства на строительство тренажерных площадок в городах и селах области для наших пенсионеров. Пока деньги дают спонсоры, но есть надежда, что проект «Жителям Подмоскowie - активное долголетие» приобретет региональный статус и найдет поддержку у подмосковного правительства.

Вот так, из желания просто поразмять мышцы, возник уникальный проект за здоровый образ жизни пожилых людей. Согласитесь, они стоят такой заботы!

**Александра Лоскутова**







Наша героиня относится к категории людей, которые на все вызовы своей эпохи отвечают активной жизненной позицией. И в предлагаемых условиях делают то, что необходимо большой и малой родине, близким, окружающим. Интересы их, как правило, не ограничены заботой о семейном очаге, их сил хватает буквально на всё. Сейчас Лидия Павловна Кочеткова официально известна по своей активной работе в Совете ветеранов Администрации Губернатора Московской области и Московской областной Думе. С недавних пор является еще и ответственным секретарём Союза пенсионеров Подмосковья. А в целом, пожалуй, нет сфер деятельности, где бы она ни применила свои многообразные таланты на общее благо.

Свою трудовую деятельность начала в 1950 году. В послужном списке почти полувековой стаж работы, 36 лет проработала в органах государственной власти. 14 раз избиралась депутатом Маришкинского сельского Совета. С 1963 года была депутатом Воскресенского горсовета. В 1965-1973 годах - заместитель Председателя Воскресенского городского совета. Курировала образование, здравоохранение, культуру, спорт, бытовое обслуживание...

Организационная работа в коллективах и среди населения, взаимодействие с государственными органами и общественными организациями, подготовка и проведение различных собраний и заседаний, мониторинг положения дел в коллективах, выработка мер по устранению негативных тенденций, распространение положительного опыта, организация протокольной работы и делопроизводства... Даже одно перечисление всего того, что входило в сферу работы Лидии Павловны, займёт немало времени! Как, впрочем, и перечисление тех ответственных должностей, что в её послужном списке. В 1973-1999 годах она инструктор, заведующая кабинетом советской работы, заместитель руководителя информационно-аналитического отдела Администрации Московской области, консультант Комитета Московской областной Думы. Всё это следует помножить на широту географии - курировала исполкомы Щелковского, Клинского, Коломенского районного и городского советов.

Нечасто, признаемся честно, встречаются чиновники, которые способны совмещать в себе таланты методической документальной работы с умением общаться с теми, во имя кого, собственно, и существуют и методическая работа, и документооборот. С людьми, с согражданами, с земляками! В Мособлсполкоме при непосредственном участии Лидии Павловны постоянно совершенствовал свою деятельность информационно-методический кабинет. Будучи его заведующей, героиня нашего повествования щедро делилась своими практическими и теоретическими наработками со всеми районными информационными центрами, неустанно налаживала методическую работу в помощь всем поселковым и сельским Советам области. Выходила на информационный обмен с другими субъектами России, не замыкаясь внутри региона. Инновационность работы Лидии Павловны была в том, что под её руководством были созданы и постоянно обнов-

## ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК

Недавно в Московской областной Думе чествовали уважаемого человека, ветерана, отдавшего служению родному Подмоскovie около четырех десятков лет, - Лидию Павловну Кочеткову. Поздравить юбиляра пришли представители Правительства области и Мособлдумы, те, с кем Лидия Павловна вместе трудилась многие годы, ее коллеги по нынешней общественной работе. У каждого из присутствовавших был свой повод и было желание сказать имениннице добрые слова и пожелания.



лялись экономические, справочные и другие информационные базы данных Московской области. При её непосредственном участии успешно внедрялись наиболее передовая на тот момент электронно-вычислительная техника и новые информационные технологии.

В 1994 году Лидия Кочеткова становится консультантом Комитета Московской областной Думы. Активно участвует в нормотворческой деятельности Комитета. На её хрупких, но надёжных плечах - информационное обеспечение при разработке проектов законов Московской области, вопросы административно-территориального регулирования области, обращений граждан, организация и проведение семинаров, конференций, учёба кадров. Её ценили и сегодня ценят именно за ту инновационность мышления, что помогает в неизбежных форс-мажорных ситуациях найти новые нестандартные подходы к разрешению создавшихся проблем.

Сорок лет Лидия Павловна занимает выборные неосвобождённые должности - председатель комиссии профкома, председатель профсоюзного комитета исполкома Мособлсовета, заместитель председателя профбюро Мособлдумы. Более двадцати лет она заместитель Председателя Совета ветеранов войны, труда и военной службы Администрации Губернатора Московской области и Московской областной Думы. Талант профсоюзного деятеля позволил Лидии Павловне так наладить работу оздоровительного лагеря «Левково», который ежегодно оздоравливал более 600 детей и подростков, что коллектив лагеря ежегодно получал за воспитательную и оздоровительную работу высшие оценки. Пятнадцать кружков по интересам, спартакиады, театрализованные представления - ребятам скучать времени не было! Именно в этот лагерь в 1987 году привезли иностранную делегацию в рамках проходившего тогда в Москве Всемирного конгресса женщин. Члены делегации за три дня жизни в лагере и непосредственного общения с нашими школьниками, за три дня посещения занятий кружков прикладного искусства, спортивных секций и проч. настолько прониклись духом счастливого детства, что наверняка не очень-то им и хотелось возвращаться обратно во взрослую жизнь, пусть даже в рамках столь престижного Всемирного конгресса! Грамота Всемирного Конгресса женщин стала заслуженной наградой Лидии Павловне Кочетковой, без которой это путешествие взрослых в счастливую страну детства вряд ли бы состоялось. Кочеткова всегда умела собрать вместе людей разных поколений (а на сей раз и разных стран!) и сделать их общение полезным и интересным.

Нельзя не сказать, что во многом благодаря этой женщине, все свои силы и энергию отдаю-

щей делу ветеранского движения, организация ветеранов стала центром социальной и моральной поддержки людей старшего поколения, центром работы по улучшению условий жизни и труда участников войны, тружеников тыла, ветеранов военной службы, одиноких и больных ветеранов. При содействии Лидии Павловны решались, как решаются и нынешним руководящим составом Совета, вопросы госпитализации ветеранов, оказания им материальной помощи на лечение и приобретение дорогостоящих лекарств, транспорта. К семнадцати ветеранам прикреплены социальные работники. За 2004-2008 годы улучшены жилищные условия 15 семьям. Все ветераны Великой Отечественной войны до 2010 года въехали в благоустроенные квартиры. Мы не будем называть имён людей, которым помогла и помогает Лидия Кочеткова. Но всё это конкретные люди со своими неизбежными житейскими проблемами! Традиционные ежегодные встречи ветеранов с руководителями Правительства Московской области и Московской областной Думы в честь Дня Победы, чествование и награждение юбиляров в дни их рождения - тоже в немалой степени заслуга Лидии Павловны, при непосредственном участии которой не только создана, но и укрепилась общественная ветеранская организация, объединяющая несколько сотен человек.

Далеко не каждая женщина имеет в своём жизненном активе такие значимые государственные награды, как Лидия Кочеткова - 7 государственных наград, 8 наград Московской области, 12 наград от других ведомств и общественных организаций, в т.ч. 2 почётные номерные грамоты Президиума ВЦСПС.

О такой женщине можно сказать, что старость её дома не застанет. И не потому, что занятая активной общественной работой Лидия Павловна редко бывает дома. А потому что дом, где царят любовь и взаимопонимание - такое, как у Лидии Павловны с её мужем, детьми и внуками - старость обычно обходит стороной. Хочется по случаю процитировать стихи поэта Некрасова: «Во всякой одежде красива, ко всякой работе ловка!». Про работу Лидии Павловны мы рассказали достаточно. А вот про красоту стоит сказать особо. Потому что совершенно неважно, сколько лет женщине, если она выглядит «на все сто», если её глаза сияют любовью к окружающему миру, если она светится неуязвимой красотой и создаёт вокруг себя такую ауру, что мужчинам, по их собственным словам, как-то даже неудобно приблизиться к Лидии Павловне без галстука. Такой женщине соответствовать поневоле стремится любой мужчина, будь он муж, коллега, внук, чиновник или законодатель.

Диана Елисеева  
Фото Аллы Котенко





Вы не забыли, что нынешний год – год Лошади? А помните, что люди, появившиеся на свет в год Лошади, красивы, стройны, игривы и общительны? Они не терпят одиночества, ценят тепло домашнего очага и крепкую, настоящую дружбу. Когда я познакомилась с Валентиной Александровной Кобашовой и узнала, что она родилась в год Лошади, то поняла, что все эти определения совершенно справедливы и очень точно характеризуют ее характер. С каждым годом я открывала в этом человеке неисчислимое количество талантов.

Вот и недавно, побывав на выставке народного творчества, которую организовало химкинское отделение Союза пенсионеров Подмосквья, я была поражена куклами, которые придумала и изготовила Валентина Александровна. В каждой кукле угадывается свой характер, свой «норов». И посетители выставки настолько заинтересовались этими куклами, что попросили Кобашову устроить мастер-класс.

Провели его в Доме дневного пребывания «Ивушка», где отдыхают наши ветераны. С огромным вниманием следили они, как талантливые руки Валентины Александровны из самых обычных материалов рождали маленькие чудеса. Незаметно пролетают минута за минутой – и вот глазам зрителей являются «Дед Лафаня» и «Парень Рома»! Они были так живописны и с таким юмором сделаны, что настроение волей-неволей поднималось – стоило посмотреть на них!

Я много раз была удивлена наблюдательностью нашей героини: увидит какой-то камушек, мимо ко-

торого любой другой пройдет, не задержавшись, и в голове сразу же возникает образ будущей работы. Так, из обыкновенного булыжника после раскраски получилась чудесная «Божья коровка», а соединив определенным способом несколько камушков и склеив их, Валентина Александровна создала очень милую «Черепашку».

Фантазии Валентины Александровны нет предела – мало кто может придумать, как из нескольких ракушек получить задорного, веселого лягушонка!..

Перечислять все ее работы, которые она, к тому же, охотно дарит всем своим знакомым, просто невозможно – так их много. Валентина Александровна работает как с природными материалами, так и с монтажной пеной, глиной, пробкой... Да по-моему, из всего, что есть под рукой, под действием таланта Валентины Александровны рождаются шедевры. В начале года, когда вступила в свои права по восточному календарю Лошадь, Валентина Александровна на даче из снега вылепила голову коня достаточно внушительных размеров. Все соседи приходили поглядеть на это произведение и фотографировали, приговаривая: «Это чтобы год был счастливым!».

В. А. Кобашова участвовала в различных конкурсах – как в Химках, так и в областных, и без призов никогда не возвращалась!

Талантливый человек, как правило, еще и добр душой. Валентина Александровна продолжительное время опекала члена нашего Союза пенсионеров Подмосквья Л. П. Жемайтис, которая тяжело заболела. Она помогла оформить документы, чтобы пенсию приносили на дом, ходит за продуктами и лекарствами, даже привезла телевизор, которого у женщины не было. Каждый день, узнав по телефону об очередной просьбе, отложив собственные дела, Валентина Александровна спешила на помощь... Людмила Петровна до самых последних дней своей жизни чувствовала теплоту и заботу. А сейчас Валентина Александровна помогает своей тезке Валентине Смирновой, которая, к сожалению, потеряла зрение и очень нуждается в общении. Валентина Александровна при-

ходит к ней не только поговорить, но и, если надо, приберет в квартире, поможет по нехитрому пенсионному хозяйству.

А уж задору и оптимизму нашей героини нет предела! Не первый год она принимает участие в «Лыжне России», и хотя призовых мест не получает, все равно довольна: ведь главное – это участие, заряд бодрости, хорошего настроения!

В активе Союза пенсионеров Валентина Александровна тоже незаменимый человек – она группорг. В ее группе почти сорок человек, и с каждым надо пообщаться, узнать о его проблемах, попробовать помочь в их разрешении, пригласить на разные мероприятия, которые проводятся в нашем Союзе. А еще она культорг отделения Новые Химки, и не одно мероприятие не проходит без ее участия.

Одним из множеств увлечений Валентины Александровны является фотография, которой она занимается вместе с внучкой Лизонькой. Они участвовали в фотовыставке «Мое твое продолжение, Химки», где заняли призовое место.

В основе существования Валентины Александровны – активная жизненная позиция. Она торопится жить, получать новые впечатления, эмоции, быть вместе с людьми. Охотно посещает театры и выставки, принимала участие в телепередачах в Останкино, дважды выступала в конкурсе «Супербабушка», который проходил в Химках и на котором она выигрывала в нескольких номинациях: «Суперхарактер», «Бабушка зрительских симпатий», «Суперталант» и самый главный титул – «Супербабушка-2012 года». Но и это еще не все. Уже не первый год она является участницей и солисткой ансамбля русской народной песни «Сударушки», который организован в Доме культуры «Контакт». Этот ансамбль хорошо знаком и любим жителями города, является победителем многих конкурсов.

Неотразима она и в кулинарном искусстве. И ее блюда не только аппетитны, но и интересны внешне. Ну а что, она ведь художник, не может что-то делать абы как!.. Когда прошлой осенью на «Празднике урожая» в нашем отделении проходил конкурс, то сделанные из кабачка и ку-

курузы «Милашки – дамы» покорили сердца как зрителей, так и жюри, а сделанный из шишек ежик заслужил первый приз!

Вот пишу эти строки и совершенно не представляю, что еще нового и необычного узнаю завтра о Валентине Александровне. А что вы хотите, она такая – непредсказуемая!..

**Тамара Пушкарева,  
член Союза пенсионеров  
Подмосквья Химкинского  
района**





# СКАЖИ КОМПЬЮТЕРУ «ЗДРАВСТВУЙ!»



В начале 80-х, когда в СССР появились первые персональные ЭВМ, журнал «Техника – молодежи» часто публиковал статьи по работе с ними. Иметь свою ЭВМ, совсем как в фантастическом рассказе, мне очень хотелось, но статьи эти я постоянно пропускал. Отпугивали длинные колонки цифр и символов – в то время с компьютером нельзя было просто работать, его нужно было программировать, а эта премудрость была

доступна не всем. Так что своей ЭВМ в то время у меня не появилось.

Сегодня мой день начинается с компьютера и им заканчивается. А ведь за четверть века компьютеры стали несравненно умнее. Теперь между ними и их предшественниками разница, как между трехлетним малышом и зрелым человеком с дюжиной высших образований. И все равно я нисколько не робею, нажимая кнопку «пуск». В чем дело? Да в том, что теперь управляться с компьютером стало не сложнее, чем приготовить яичницу. Рядовому потребителю, или точнее, пользователю, не нужно заниматься программированием, не требуется даже знать, что внутри процессора. Главное – научиться «разговаривать» с компьютером через клавиатуру и «мышку», вот и все.

Такая простота на руку пожилым людям: осваивать сложности компьютерного «железа» им тяжело, да и смысла особого нет, а вот овладеть управлением может каждый. Но как это сделать?

Обычно на помощь приходят дети или внуки. Ну а если рядом нет таких

помощников? Сейчас организуются специальные курсы по компьютерной грамотности, и кто-то может получить первые уроки там.

Но управление компьютером настолько просто, что овладеть им можно и дома, самостоятельно. В этом вам поможет книга, которая выпущена Союзом пенсионеров Подмосквы. Она так и называется – «Проще простого!». И в самом деле просто, без технических сложностей в ней объясняется, как сделать компьютер своим верным другом и помощником. За несколько уроков вы научитесь работать на клавиатуре, печатать текст, сохранять нужные документы, выходить в интернет. Сможете общаться с друзьями на «Одноклассниках» или в других социальных сетях, разговаривать с родными по скайпу, узнаете, как интернет может помочь вам в повседневной жизни.

Помогут вам разобраться, что к чему и многочисленные цветные иллюстрации.

«Для человека, освоившего компьютер, больше нет одиночества, – написал во вступлении к книге

Председатель Союза пенсионеров Подмосквы Валерий Родионов. – Наконец, такие люди востребованы на рынке труда, что совсем немаловажно для пенсионеров работоспособного возраста. Нужно только научиться пользоваться этим трудолюбивым железным помощником».

Понятно, что это не энциклопедия, и ответов на все-все вопросы вы не найдете. Но самое основное узнаете, и этого будет достаточно для того, чтобы потом, уже самостоятельно, двигаться дальше. Уверены, что, прочтя книжку, вы уже не заблудитесь на компьютерных дорогах, какими бы сложными они вам вначале ни казались!

Часть тиража книги будет в скором времени безвозмездно передана в компьютерные классы Союза пенсионеров Подмосквы. Также книгу можно будет купить – хоть в розницу, хоть оптом.

«Проще простого!» открыла собой серию «Библиотека Союза пенсионеров Подмосквы». В дальнейшем в ней появятся и другие книги на актуальные для всех нас темы.

**В. Яковлев**

## ПОЛОЖЕНИЕ ОБ ОБЛАСТНОМ ЧЕМПИОНАТЕ ПО КОМПЬЮТЕРНОЙ ГРАМОТНОСТИ СРЕДИ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

### 1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение разработано в целях привлечения граждан пожилого возраста (далее – пожилых) к активному участию в современной жизни общества, пользованию современными числовыми технологиями, в том числе сетью Интернет. Положение устанавливает порядок организации и проведения областного чемпионата по компьютерной грамотности среди граждан пожилого возраста (далее – Чемпионат).

### 2. Основные цели и задачи Чемпионата

2.1. Чемпионат проводится в целях поддержания активной социально-психологической позиции лиц старшего поколения и направлен на изменение отношения общества к проблеме старшего поколения.

2.2. Основными задачами проведения Чемпионата являются:

формирование и развитие среды общения пожилых, в том числе через сеть Интернет;

создание благоприятного общественного климата, способствующего социальной адаптации в современном обществе;

популяризация компьютерной грамотности;

повышение информированности и компьютерной грамотности;

пропаганда активного образа жизни;

развитие дружеских связей среди участников Чемпионата, обмен опытом;

укрепление здоровья.

### 3. Организация проведения Чемпионата

3.1. Организаторами Чемпионата являются Министерство социальной защиты населения Московской области, общественная благотворительная организация «Союз пенсионеров Подмосквы» и Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Московской области «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов «Серпуховский городской дом ветеранов» (далее – Организаторы).

3.2. В обязанности Организаторов входят:

– выбор места проведения Чемпионата;

– определение даты и времени проведения Чемпионата;

– определение состава жюри Чемпионата;

– размещение участников и гостей Чемпионата;

– приобретение дипломов и памятных подарков победителям и участникам Чемпионата;

– обеспечение медицинского сопровождения Чемпионата.

– прием и регистрация заявок на участие в Чемпионате;

– организация жеребьевки;

– объявление итогов и награждение победителей.

3.6. Для участия в Чемпионате необходимо территориальному структурному подразделению Министерства социальной защиты населения Московской области подать заявку в Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Московской области «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов «Серпуховский городской дом ветеранов» за 7 календарных дней до начала проведения Чемпионата (по адресу электронной почты: serpuhov-chempionat@mail.ru или по факсу: 8(496)772-46-23).

### 4. Участники Чемпионата

4.1. Для участия в Чемпионате территориальные структурные подразделения Министерства социальной защиты населения Московской области и подведомственные Министерству социальной защиты населения Московской области учреждения (далее – структурные подразделения и учреждения) определяют участника от муниципального образования Московской области, на территории которого осуществляют свою деятельность, по итогам муниципального чемпионата по компьютерной грамотности среди граждан пожилого возраста. К участию в муниципальном чемпионате по компьютерной грамотности среди граждан пожилого возраста допускаются лица, прошедшие обучение компьютерной грамотности на базе социальных учреждений Московской области (мужчины старше 60 лет и женщины старше 55 лет), либо лица, самостоя-

тельно прошедшие обучение (мужчины старше 70 лет и женщины старше 65 лет).

4.2. Участнику при проведении Конкурса необходимо иметь при себе паспорт или иной документ, удостоверяющий личность в соответствии с законодательством Российской Федерации и страховой полис обязательного медицинского страхования.

### 5. Правила проведения Чемпионата

5.1. Чемпионат проводится в личном зачете.

5.2. Чемпионат осуществляется с пронумерованных персональных компьютеров, распределяемых по жребию Организаторов. Технические требования к программному обеспечению, установленному на персональных компьютерах участников Чемпионата:

– операционная система Windows 7;

– Microsoft Office 2007;

– браузер Opera 22, Google Chrome 35, Mozilla Firefox 29;

– Skype 6.

5.3. Перед началом Чемпионата участники занимают места в соответствии с проведенной жеребьевкой, объявляются технические задания. Всем участникам дается 5 минут на подготовку к Чемпионату.

5.4. Проведение Чемпионата осуществляется в 4 этапа:

1-й этап – выполнение домашнего задания: выполнение технического задания на знание MS Office PowerPoint.

2-й этап – выполнение технического задания на знание MS Office Word.

3-й этап – выполнение технического задания, связанного с использованием интернет-портала «Электронное Правительство. Госуслуги».

4-й этап – выполнение технического задания, связанного с поиском информации в сети Интернет с помощью поисковых систем и использованием электронной почты.

5-й этап – выполнение технического задания, связанного с использованием программы Skype.

5.5. Участникам при выполнении технических заданий Чемпионата не разрешается:

– покидать персональный компьютер без согласия Жюри;

– пользоваться информацией с персонального компьютера другого участника;

– принимать помощь от других участников;

– пользоваться созданной электронной почтой и готовыми графическими изображениями;

– использовать и передавать другим участникам переносные накопители информации.

5.6. При нарушении условий Чемпионата, участник автоматически дисквалифицируется Жюри.

Лица, опоздавшие к старту или опоздавшие к финишу, автоматически выбывают из числа участников Чемпионата.

### 6. Определение победителей Чемпионата

6.1. Определение победителей Чемпионата проводится независимо от пола и возраста участников.

6.2. Участникам за выполнения каждого технического задания начисляются баллы.

6.3. Жюри вправе оштрафовать участников Чемпионата за нарушение любых условий настоящего Положения и других устанавливающих документов снятием баллов в зависимости от серьезности нарушения вплоть до аннулирования работы.

6.4. При равенстве баллов, голос председателя Жюри является решающим.

6.5. Решение Жюри считается правомочным, если в нем приняли участие не менее 2/3 членов Жюри.

6.6. Решение Жюри оформляется протоколом, который подписывают все члены Жюри.

Ведение протокола, хранение и использование возлагается на секретаря Жюри.

6.7. Победителем считается участник Чемпионата, набравший наибольшее количество баллов.

### 7. Награждение победителей Чемпионата

7.1. По итогам Чемпионата победители награждаются Организаторами памятными подарками за I, II, III место.

7.2. Все участники Чемпионата награждаются Организаторами дипломами.



# ВСЕ ДОРОГИ ВЕЛИ В ЧЕБОКСАРЫ, где недавно прошел грандиозный спортивный праздник



**Команда Подмосковья**

*Здесь же заслуженно должны были стоять и те, без кого участие нашей команды в Спартакиаде было бы невозможным. Поездка готовилась совместными усилиями Министерства физической культуры, спорта и работы с молодежью Московской области, Министерства социальной защиты населения Московской области - Дома ветеранов Серпуховского городского Управления социальной защиты населения, Союза пенсионеров Подмосковья.*

Смею предположить, что такого количества улыбающихся и подтянутых пожилых людей, собравшихся вместе, Чебоксары еще не видели.

Почти пятьсот спортсменов приехали в столицу Чувашии на Спартакиаду пенсионеров! 56 российских регионов делегировали своих «бойцов»: Амурская область, Карелия, Алтайский край, Бурятия... Были среди них и крымчане. Сейчас, упоминая их участие в тех или иных мероприятиях, обычно вставляют фразу: «впервые для жителей Крыма...». В принципе, вполне подходила она и к нынешнему действу, причем Спартакиада была первой для всех участников – ведь проводилась она впервые за всю историю нашей страны.

Еще не успев начаться, Спартакиада, пусть и неофициально, обрела статус международной: посоревноваться с «братьями по возрасту» при-

ехали пенсионеры из Белоруссии, Таджикистана, Узбекистана и Сербии.

Не собирались стоять в стороне и пенсионеры Подмосковья. Серпуховцы из клуба «Ветераны спорта» собрали команду, которая, победив на региональных соревнованиях, отправилась покорять спортивные арены всероссийской Спартакиады.

**Татьяна Михайловна Андреева, тренер команды, председатель клуба ветеранов спорта при Серпуховском городском доме ветеранов:**

- Наш клуб появился

в 1996 году. Руководство взяла на себя Галина Михайловна Малинина, потом эстафету перенял Василий Петрович Зубов, известный в нашем городе спортсмен, чемпион Европы по тяжелой атлетике в возрастной категории от 80 лет и старше. А я приняла этот клуб в 2007 году, когда мне было уже под семьдесят. Почему взялась? Ну, наверное, потому, что в спорте я с малых лет, с ним связана вся моя жизнь. Да и родилась в спортивной семье. Первую грамоту за спортивные успехи получила в третьем классе. Активно занималась легкой атлетикой, гимнастикой, играла в волейбол за сборную России, в баскетбол – за сборную Московской области, выступала в школьные годы за сборную России по плаванию. А после школы поступила в техникум физкультуры в Сталино (ныне Донецк) и позже играла в ручной мяч за сборную Украины. Работала в детской спортивной школе, стала кандидатом в мастера спорта по ручному мячу, имею первый разряд по волейболу и первый – по баскетболу. Так что я не мыслю своей жизни без спорта. И когда встал вопрос, кто возглавит спортклуб, я не размышляла долго: ведь это действительно моё, родное!..

Начиная с 2007 года, мы стали участвовать в серпуховской спартакиаде трудящихся города. Начинали с третьей группы, потом поднялись в первую – и там, оказавшись на верхней ступени пьедестала, больше ее уже никому не уступали. У нас на этой почве даже разногласия были со спорткомитетом: дескать, мы не даем возможности другим проявить себя. То есть наши «старички» оказались бодрее иных работающих! Сейчас мы организовали собственную спартакиаду, соревнуемся в настольном теннисе, шахматах, шашках, баскетболе, волейболе, плавании. В нашем клубе занимаются больше ста человек. Своих помещений у нас нет, поэтому арендуем спортзалы в двух школах.

Стараемся активно участвовать в жизни города: встречаемся со школьниками, выходим на субботники, организовываем праздники, экскурсии, встречи.

В клубе есть старожилы, участники Великой Отечественной войны. Николаю Ивановичу Ма-



*Валентин Александрович Стабровский (справа) спортом занимается с 1964 года, был профессиональным спортсменом, легкоатлетом, мастер спорта по тройному прыжку. Двадцать пять раз становился чемпионом России, чемпионом мира, был чемпионом Европы по штанге. Тридцать лет работал тренером. До сих пор участвует в соревнованиях разного ранга. На снимке он со своим товарищем, с которым не раз выступали вместе. Чебоксары неожиданно стали местом встречи.*







*Надежда Иванова Седова – пенсионер работающий: до сих пор преподает физвоспитание в машиностроительном техникуме. О себе говорит: «Сколько себя помню, столько и занимаюсь спортом. Основной вид – лыжи, имею по ним первый разряд. Люблю велосипед, плавание».*



*Василий Дмитриевич Шикин – перворазрядник-баскетболист, обладатель первого разряда по гандболу. Заниматься спортом начал со второго класса, всю жизнь отдавая предпочтение именно активным видам.*



карову исполнился 91 год, Николаю Михайловичу Ледневу - 89 лет. На Спартакиаду они, конечно, не поехали, но и без того самому зрелому, скажем так, участнику нашей команды – Ларисе Лекаревой уже семьдесят три года. Согласитесь, совсем не детский возраст – а она у нас, между тем, бежала четыреста метров!..

Команда на Спартакиаду подобралась крепкая, слаженная. У всех – богатое спортивное прошлое и не менее богатое настоящее. И тренер сделала все, чтобы выступила наша сборная хорошо, чтобы использовала свой потенциал как можно полнее.

...Говорить, что идея Спартакиады витала в воздухе – банально, но так оно и есть. Сегодня в пенсионный возраст входят поколения, которые с детства приучались к спорту. Если вы жили в 60-е годы, то вспомните: много ли времени вы проводили, уткнувшись в телевизор? Наверное, нет. Вы гуляли в парках, встречались с друзьями, занимались спортом.

Не удивительно, что и выйдя на пенсию, эти люди хотят по-прежнему быть активными, востребованными.

**Лариса Кузьминична Лекарева, участница Спартакиады из Подмосковья:**

- Я все время говорю: надо, обязательно надо заниматься спортом, всё время! Он несет бодрость, продлевает жизнь! У меня трое детей, и я их с детства приучала к спорту – как в свое время приучали и меня. Я танцую, разминаюсь, держу себя в форме. Сейчас вот дочь

учит меня кататься на коньках. Жаль, что перед поездкой на Спартакиаду было мало времени на подготовку. Уверена, что смогла бы показать более лучшие результаты, если б как следует потренировалась. Но и нынешним результатом довольна!..

Ну как не болеть, как не переживать за таких людей?! И потому в эти дни большого спортивного праздника со всех сторон страны неслись в Чебоксары слова поддержки:

**Надежда Иосифовна Пнева, Улан-Удэ:**

- Дорогие участники спартакиады! Мы, пенсионеры солнечной Бурятии, хотим вам пожелать сибирского здоровья, спортивных успехов, быть всегда в первых рядах!

**Римма Ивановна Кузнецова, Тула:**

- Дорогие друзья! Как здорово, что вы сохраняете бодрость духа, активность, жизненную энергию в наши «преклонные» годы! Именно вы, спортивные и жизнерадостные, служите примером нашей молодежи! Желаю всем-всем победы, а еще долголетия, здоровья и радости!

**Ольга Сергеевна Колесникова, Киров:**

- Друзья мои, команда 43 региона!!! Желаю успехов, удач и побед! Волнуемся, переживаем, боеем. Спасибо организаторам за праздник души, молодости! ВПЕРЕД, РОССИЯ!!!

Да, организаторам и в самом деле нужно сказать отдельное «спасибо!» Не один месяц шла подготовка к Спар-



*Владимир Данилович Кульбачный в детстве полюбил шахматы, и это стало его увлечением во все последующие годы. Сейчас усилиями спорткомитета в Серпухове появился шахматный клуб, летом проходит первенство.*



*Лариса Кузьминична Лекарева и в минуты отдыха не сидела на месте, крутилась, как юла! А когда звучала музыка, тут же пускалась в пляс. В чем, как не в спортивности, помноженной на оптимизм, секрет такой неиссякаемой жизненной энергии?!*







Тамара Алексеевна Ломасова (слева) тоже трудится: она педагог-организатор в детском доме. И, как и у остальных, у нее любовь к спорту проснулась в детстве. Активно занималась различными видами, великолепно справилась с нормами ГТО, попала в сборную России, неоднократно была чемпионкой России, СССР. Вместе с командой выезжала в Швецию, Италию, другие страны, занимала призовые места. Был тяжелый период в жизни, когда стало не до спорта. Но Тамара Алексеевна нашла в себе силы вернуться к занятиям – и спорт помог справиться с бедой, снова войти в колею. «Хочу попасть в следующем году на Кубок мира, который пройдет в Сыктывкаре». А на Спартакиаде она неожиданно встретилась со своими друзьями, с кем когда-то выступала в сборной Российской Федерации – вот уж поистине неисповедимы пути!..



такиаде. Велась она силами нескольких заинтересованных сторон: общероссийской общественной организацией «Союз пенсионеров России», Министерством спорта РФ и Правительством Чувашии. Активно поддерживали начинание Пенсионный фонд, Благотворительный фонд «Качество жизни», Министерство труда и социальной защиты РФ.

Кстати сказать, начинали не на пустом месте. Определенный опыт к тому времени уже имелся: подобные мероприятия проводились сначала на региональном уровне.

На Чебоксары выбор пал не случайно.

Как сказал Глава Чувашии Михаил Васильевич Игнатьев, за последние годы в республике построено немало современных спортивных объектов, в которых созданы все условия для массовых занятий спортом и проведения спортивных мероприятий международного масштаба. И, как видим, первая Спартакиада пенсионеров прекрасно вписалась в это определение.

Программа ее была рассчитана на два дня. 11 июня центральной площадкой Спартакиады стал стадион «Спартак», на котором состоялось торжественное открытие, а затем прошли соревнования по шахматам, настольному теннису, пулевой стрельбе, плаванию, волейболу и... домино. Соревнования по домино были вне конкурса, но от этого не стали менее азартными. А на следующий день гостей принимал стадион «Олимпийский» – тут состоялась комбинированная эстафета, и прошли состязания по легкой атлетике. Оба комплекса – крупнейшие спортивные сооружения города, гордость Чебоксар.

**Михаил Васильевич Игнатьев, Глава Чувашской Республики:**

- В Чувашии любят спорт все – от мала до велика. А наши пенсионеры – это одна из самых активных категорий приверженцев здорового образа жизни. За последние пять лет число возрастных поклонников физкультуры в республике увеличилось в пять раз! Около 12 тысяч жителей Чувашии старше 60 лет регулярно занимаются спортом, и мы безмерно рады оказать гостеприимство спортсменам старшего поколения из всех уголков нашей родины.

Для пожилых людей дорога – в любом случае дополнительная нагрузка. Поэтому организаторы правильно рассудили, что не нужно отправлять команды «с корабля на бал», сразу же вовлекая их в череду соревнований. Весь день, предшествовавший открытию, был посвящен отдыху и экскурсиям по Чебоксарам. Гости смогли вдоволь полюбоваться городом-красавцем, раски-



Валерий Иванович Семибратов в юности был чемпионом Московской области по легкой атлетике, играл в хоккей, закончил спортивный факультет и преподавал в учебных заведениях. «Спорт и активный отдых – это для нас!» На Спартакиаде Валерию Ивановичу пришлось участвовать в соревнованиях по стрельбе и бегать 400 метров.

нушемся на правом берегу Волги. Уже четыре с лишним века, со времен Ивана Грозного стоит он тут, превратившись из небольшой крепости в столицу республики. Почти пятидесятиметровая статуя Матери-покровительницы словно бы стремится охватить его своими объятиями, защитить храмы и памятники, мосты и проспекты, старые и новые дома. И, похоже, это ей удастся: город цветет и развивается. Если от чего и не смогла она защитить чебоксарцев, так от капризов погоды: как специально в эти дни зарядили дожди. Впрочем, и они не могли повлиять на настроение сотен гостей Чебоксар.

- Мы очень хотим, чтобы предстоящая Спартакиада стала настоящим торжеством здорового образа жизни и личных рекордов, – сказал в приветственном слове Председатель Союза пенсионеров России **Валерий Владимирович Рязанский**. – Наши участники – не профессиональные спортсмены. Это представители старшего поколения, которых объединяет любовь к спорту и бодрость духа. И сегодня они готовы продемонстрировать те возможности, которые







открывают человеку забота о своем физическом здоровье и сила активного долголетия.

Нужно отметить, что в отборочных соревнованиях приняли участие более двадцати тысяч человек! Организаторы предполагали, что в итоге участников будет около трехсот или немногим больше, но результат превзошел – и намного! – эти ожидания.

Начались торжества с красочного шествия десятков команд с флагами своих регионов. В эти минуты стадион словно бы расцвел, превратившись в огромный букет...

И, наконец, настало время самих соревнований.

**Валентин Александрович Стабровский, участник Спартакиады из Подмосковья:**

- Спортом занимаюсь с 1964 года, был профессиональным спортсменом, легкоатлетом, ма-

стер спорта по тройному прыжку. Двадцать пять раз становился чемпионом России, чемпионом мира, был чемпионом Европы по штанге. Тридцать лет работал тренером. До сих пор участвую в соревнованиях разного ранга. Сейчас вот еду в США, на матчевую встречу ветеранов, а потом в Турции будет первенство Европы. На Спартакиаде мне довелось участвовать в легкоатлетическом турнире. Конечно, старался, но в победную тройку не вошел. В связи с этим, кстати, появилось и замечание в адрес организаторов: думаю, что на следующей Спартакиаде нужно установить более четкое возрастное деление.

**Татьяна Михайловна Андреева, тренер команды:**

- Абсолютно с этим согласна. У нас сейчас было так: бежит женщина 55-ти лет, и в одной группе с ней участница, которой под семьдесят.



Очень хорошо чебоксарцы организовали работу со спортсменами: к каждой команде было прикреплено по два волонтера, которые сопровождали гостей повсюду, помогая ориентироваться в незнакомом городе и оказывая любую нужную помощь. Наша команда очень тепло вспоминает Ларису и Наталью, работниц УПФР в г. Чебоксары.. Милые, скромные девушки были очень доброжелательны, исполнительны и быстро расположили к себе гостей. А болели они за наших спортсменов так, словно те были для них очень близкими людьми...





*Светлана Михайловна Хлытко с шести лет занимается плаванием, любит теннис. Профессионалом не была, но без спорта себя не мыслит.*

Или возьмем забег, в котором участвовал Валентин Александрович: ему 70 лет, а победителем вышел 63-летний спортсмен. Разумеется, силы не равноценны. Когда речь идет о людях преклонного возраста, разница даже в 5-7 лет уже очень велика. Если в шахматах, «сидячей» игре, разброс может быть большим, то в активных видах спорта к делению по возрасту нужно подходить более четко.

**Светлана Михайловна Хлытко, участница Спартакиады из Подмосквья:**

- Да, замечания есть. Но мы рады, что попали сюда и нам очень многое понравилось. Я вот с шести лет занимаюсь плаванием, люблю теннис. Профессионалом не была, но без спорта себя не мыслю. И потому для меня участие в таких соревнованиях – уже великая радость! А то, что не показали результатов «самых-самых», так у нас все впереди: это же



первые игры. Вот, попробовали свои силы, посмотрелись.

Кстати, самыми старшими участниками Спартакиады стали как раз шахматисты – Зоя Романовская из Липецка и Анатолий Корнилов из Тверской области: обоим исполнилось по 83 года. Анатолий Александрович принадлежит к поколению детей войны, в шахматы играл с 14 лет, а вот существенных результатов добился именно тогда, когда... вышел на пенсию.

И, если уж речь зашла о «самом-самом», вот еще несколько фактов из пестрого калейдоскопа событий этих дней. Самой «ученой» оказалась команда Санкт-Петербурга: в ней из восьми чело-

век трое – действующие профессора вузов, а у возглавлявшего команду профессора психологии Михаила Коваленко – три высших образования!

Самый большой урожай «золота» собрала команда Челябинской области – у них оказалось 5 медалей.

Завершилась программа Спартакиады самым зрелищным видом состязаний – комбинированной эстафетой, где спортсменам приходилось бегать, прыгать через барьеры и со скакалкой, преодолевать препятствия, метать дротики в шары и бросать мяч в баскетбольную корзину. Но вначале, демонстрируя свою спортивную форму, участники спартакиады приняли участие в мас-

совой оздоровительной гимнастике, которую провела председатель Федерации оздоровительной аэробики Чувашии Оксана Вербина.

Все выступали со спортивным азартом и отчаянно боролись за первые места, но самые быстрые минуты сумели показать представители Татарстана. Второй результат – у команды Удмуртии, а замкнули призовую тройку хозяева соревнования – сборная Чувашии.

Лидером же командного первенства по итогам двух дней соревнований и количеству очков, заработанных каждым из восьми членов команды, стала Кемеровская область. Ее представители и







Представитель от Управления соцзащиты населения Серпухова, специалист городского Дома ветеранов Елена Юрист, сопровождавшая группу, отвечала за все, что происходило с командой в дороге и на месте, четко контролировала ситуацию. Такая помощь оказалась очень кстати.

стали первыми победителями Спартакиады пенсионеров России. «Серебро» досталось команде Пермского края, «бронза» – хозяевам соревнования, сборной Чувашии.

Два дня промчались, словно лаша – так почувашски зовется конь, и настало время прощаться... Символично, что завершилась Спартакиада в День России – ведь и съехались на нее спортсмены со всех уголков нашей великой могучей страны.

– Это было уникальное событие, мы не ожидали такого эффекта, – сказал на закрытии координатор Союза пенсионеров России **Владимир Игоревич Клоницкий**. – Очень надеемся, что Спартакиада придаст уверенность людям, которые пока сомневаются в себе, стесняются идти в спортивные секции и подтолкнет к занятиям равнодушных к спорту. Достаточно посмотреть на лица наших участников, почувствовать их эмоции, задор и активность, чтобы сказать: в следующем году спартакиада состоится вновь!

Эти слова были встречены бурными аплодисментами – как здорово, что, едва завершившись, спортивный праздник обрел надежду на свое продолжение!



Победителям и призерам спартакиады вручили кубки, медали, дипломы и ценные подарки. Специальными призами также были отмечены самые возрастные участники Спартакиады.

**От имени всех участников слова благодарности организаторам первой Спартакиады пенсионеров России выразила руководитель команды Амурской области Елена Самбур:**

– Спартакиада стала эпохальным событием не только в России, но и в мире. Мы, участники, получили огромный заряд здоровья, бодрости и энергии. Большое спасибо организаторам за то, что пожилым людям со всей страны дали возможность встретиться, подружиться, поделиться опытом и набраться сил и здоровья не только физического, но и духовного.

...Весь второй день соревнований шел дождь, не прекращался он и тогда, когда команды стали разъезжаться. Люди поглядывали на затяну-



тое тучами небо, но в их глазах не было печали. Кто-то пошутил: «Раз дождь пошел, значит, нам суждено снова сюда вернуться – примета такая!»

Врут приметы или нет – спорить не буду. Но то, что подмосковная команда снова отправится через год на Спартакиаду – это точно, тут и примет никаких не нужно.

**Яков Разливинский.**







### Что требуется от Вас для поступления в наш пансионат:

1. Позвоните на наш круглосуточный многоканальный телефон +7 (499) 506-81-76 (предоставьте первичную информацию);
2. Мы можем для Вас организовать экскурсию в наш пансионат;
3. Приезжайте к нам в офис по адресу: г. Москва, ул.Ткацкая д.5 С (5 этаж) и заключайте договор на оказание услуг;
4. Предоставьте нам следующие медицинские заключения:
  - на отсутствие туберкулеза (флюорография или рентген легких, или соответствующий анализ крови);
  - на отсутствие гепатита В и С (данные анализа на маркеры вирусных гепатитов HBS и анти HCV);
  - на отсутствие дизентерии (анализ кала на кишечную группу бактерий);
  - Если у Вас нет результатов анализов, то специалисты приедут к Вам (в удобное для Вас время) и в домашних условиях возьмут все необходимые анализы.



## «Забота о родителях»

Частный пансионат для пожилых людей в Московской области



## «Забота о родителях»

Пансионат для пожилых людей

Телефон: 8 (495) 988-65-10

Прием подопечных без выходных дней.

При подаче заявок через Московскую областную общественную благотворительную организацию «Союз пенсионеров Подмосковья» действует льготная система оплаты.

## Услуги для пожилых людей пансионата «Забота о родителях» в Москве и Московской области



Наш частный пансионат готов принять пожилых людей на временное проживание в комфортабельных номерах. Пансионат известен своим качественным содержанием и обслуживанием постояльцев.

Здесь создана спокойная и комфортная обстановка, которая поможет приспособиться пожилому человеку к переменам.

Персонал осуществляет внимательный присмотр за людьми, которые не могут передвигаться самостоятельно. В наличии имеется вся необходимая техника.

Режим дня и сбалансированное меню, составленные специалистами, учитывают возрастные особенности и состояние пожилого человека.

Чистый воздух, живописная подмосковная природа, спокойная уютная атмосфера, доступность по расстоянию для посещения близких. А главное – внимание и забота персонала. Мы постарались сделать все, чтобы наши посетители наслаждались каждым днем, проведенным здесь.



### Предоставляемые услуги:

- Проживание в одном из благоустроенных комфортабельных коттеджей Московской области (3 филиала)
- Комнаты: 1, 2, 3, 4 местные (в зависимости от физического состояния пожилого человека);
- Этажность зданий: 2, 3 этажные здания;
- Питание: 3 - 6 разовое питание (в зависимости от назначений диетолога);
- Круглосуточный контроль и уход;
- Досуговые мероприятия;



### Дополнительные услуги (рассчитываются индивидуально):

- Полное медицинское обследование в многопрофильном медицинском центре "Триэсто" (от анализов до индивидуального сопровождения врачей любого профиля);
- Индивидуальное сопровождение психологов;
- Организация индивидуальных туристических поездок как по России так и за границу;
- Организация лечения в Израиле, Германии и США;
- Возможность прохождения реабилитационной программы для пожилых людей, имеющих пристрастие к алкоголю;
- Услуги сиделки в домашних условиях;
- Услуги сиделки в больнице.





# СЕКРЕТЫ ТУАЛЕТА



Наша сегодняшняя тема — правильное устройство «мест интимного уединения», а именно — туалета и ванной комнаты.

Фэн-шуй, восточное учение об энергетике нашего жилья, уделяет этим укромным местечкам немалое внимание, и это понятно. Ведь дом подобен живому организму, и как любой организм, должен иметь путь вывода нечистот, негатива и отработанной энергии. Уходят все эти неприятности тем же путем, что и грязь, смытая с тела хозяина жилища.

Но известны причуды современного градостроения: в современных строениях сортир размещают то в центре квартиры, то рядом с кухней, то напротив входной двери, а то и впритык к спальне ребенка. Вот эти частные случаи, а также пути нейтрализации возникающих неприятностей мы сейчас и рассмотрим. Ведь если негатив и отработанная энергия не покидают организм вашего дома так, как надо, начинается процесс интоксикации, самоотравления жилья.

Первое, на чем останавливается глаз мастера, — это цвет вашего фаянса или акрила. Как ни банально, совет прост: отказаться от экспериментов. Белая сантехника работает как нейтрализатор негатива и лучше приспособлений любого другого цвета выводит энергетические «токсины» из дома наружу.

Второй момент — совмещенный санузел. Естественно, фэн-шуй не одобряет совмещения функций. Если такой вариант неизбежен, настоятельно рекомендуем использовать занавески, а еще лучше — заменить собственную ванну на душевую кабину, которая намного активнее выводит отработанную энергию и в целом лучше подходит для совмещенных санузлов.

Также следует отделить туалетную зону цветом плитки стен и пола (ковриков, крышки на унитаз — вот она может быть цветной). Как правило, это все, что удастся сделать без глобальной перепланировки.

Специальный совет для цветоводов: если вы можете подобрать соответствующую лампу подсветки и завести в совмещенном санузле живые неприхотливые цветы — сделайте это. Растения смягчат негатив.

Третье — исправность сантехники. Внимание: ни одна капля не должна срываться с носиков кранов, а бачки не имеют права журчать без распорядка человека! Каждая капля, убегающая в санузлах без вашего ведома, опустошает ваш бюджет: с водой утекает капля за каплей энергетика денег. Починить все!

Далее. Крышка на унитазе всегда должна быть закрыта. Напишите на внутренней стороне крыш-

ки маркером: «закрой, а то обнищаешь!». Ввести в привычку держать унитаз всегда закрытым — значит сделать первый серьезный шаг к благополучию, удаче и здоровой экономии. К слову, мастера фэн-шуй не одобряют такой узкоспециализированный предмет как биде именно потому, что его, как правило, не накрывают крышкой. Если в вашем доме есть биде — срочно озаботьтесь крышкой и для него.

Следующий совет. В каждом санузле для ускорения, нейтрализации и вывода отработанного негатива должен быть один ярко-красный предмет. Это может быть небольшая картинка на стене прямо за унитазом, яркие мотивы на занавеске около ванной, яркий коврик или ярко-красный орнамент на кафеле, красный стаканчик для зубных щеток... Такой предмет, насыщенный мощной очищающей энергией ян, требуется в каждом санузле и не создает диссонанса концентрированной инь этого помещения: напротив, подчеркивает и усиливает дуализм энергий.

Зеркала в ванной комнате. Зеркальные стены и потолок недопустимы. Зеркало отбрасывает негатив обратно в жилье, и начинается уже описанный процесс самоотравления.

Мастера фэн-шуй допускают одно зеркало (зеркальную стену) — но его ни в коем случае нельзя размещать напротив двери санузла.

И наконец — стиральная машина. Ее спокойно можно ставить и туалете, и в ванной... Но очень, очень дурно, если «стиралка» оказалась на кухне. Тогда возникает мощный отток энергии из помещения, предназначенного для создания и вкушения пищи, своего рода «тяга» — а это может скверно отразиться на здоровье домочадцев. Лучше приобрести более миниатюрную модель и вписать ее в самый скромный санузел, чем выставлять стиральную машину в кухню. Посудомойка не обладает такой злобной силой, так как гармонично сочетается с энергетикой кухни и имеет дело исключительно с посудой.

## ИНТИМНАЯ ГЕОГРАФИЯ

Туалет через стенку от кухни — более чем распространенный случай, особенно для маломе-

тражных квартир. Увы: такое размещение подрывает здоровье домочадцев, не говоря уже о том, что это крайне неприятно психологически. В таком случае при ремонте стена между санузлом и кухней полностью прокладывается материалом, изолирующим ток энергии: алюминиевой фольгой, фольгированным пенофолом.

Аналогичное мероприятие требуется провести, если туалет или ванна граничат с комнатой ребенка. Дети чувствительны к такому соседству, и мгновенно снижают успехи в учебе. Им объективно становится очень трудно сконцентрироваться. Особенно опасно, если в детской к стене, смежной с санузлом, кровать приставлена вплотную изголовьем или стоит вдоль санузла.

Если в ванную комнату или туалет есть выход из вашей спальни — в дополнение к двери используйте текстильную занавеску. Точно так же, занавеской или ширмой из бус необходимо отделить вход в туалет или ванную комнату, если они расположены прямо напротив входной двери в квартиру.

И наконец, наиболее тяжелый случай: санузел расположен практически в геометрическом центре квартиры. Такие квартиры нуждаются в перепланировке, чтобы все сантехнические приспособления оказались смещенными от центра в какую-либо из сторон света (лучше — на север или на северо-запад). Если перепланировка невозможна, мастер, как правило, советует переезд. «Вылечить» такое жилье, даже обложив сортир со всех сторон толстым слоем фольги и использовав все красные и хрустальные средства гармонизации, невозможно.

## КСТАТИ!

Вы будете смеяться, но держать в туалете и в ванной газетницу и некоторое количество чтива вполне допустимо. Никакие средства коммуникаций и передачи информации, включая телевизоры, энергетике данных помещений не противоречат. Так что, если у вас там устроена изба-читальня — не комплексуйте. Мастер разрешил!

**Живите — и будьте счастливы!**  
Натали ЛО ЯН, мастер фэн-шуй

## ЛУННЫЙ МОЙДОДЫР

### ПОСТИРАЕМ — ПОСУШИМ

Бывает, вывесил белье — а оно не желает сохнуть, и все тут! И день, вроде, не пасмурный, и ветерок... Так в чем же дело? Может, есть какая-то тайна? Угадали, действительно существуют неписанные правила «Большой стирки». Секрет доступен каждому: используйте лунные циклы.

Не верите? Для начала сделайте простой опыт. Замочите белье на убывающей луне — и грязь сойдет сама! Дотошные западные исследователи подсчитали, что в такие дни хозяйки тратят на четверть меньше стирального порошка. Отсюда вывод: большие стирки устраиваем, когда лунный серп «на ущербе». И еще замечено, что с самыми стойкими пятнами лучше бороться, когда Луна находится в водных знаках: Рыбах, Раке, Скорпионе. Нужные даты легко выяснить в любом астрологическом календаре.

А вот сохнет белье быстрее в дни Воздуха: когда Луна в Водолее, Близнецах и Весах.

### УБЕРЕМСЯ - И СЛОВИМ ДЕНЕЖКУ

Правило убывающей луны действует всегда, когда мы хотим, чтобы вода забрала домашнюю грязь. Астрологи говорят: в новолуние наша небесная соседка делает глубокий вдох и лучше впитывает воду. Так что чем ближе к новолунию вы начнете уборку квартиры или отправитесь мыть машину, тем дольше сохранятся чистыми и полы, и ковры, и мебель, и бока железного коня.

Будьте особо бдительны, очищая от грязи паркет и иные деревянные поверхности: никогда не касайтесь их мокрой тряпкой на растущей луне в дни Воды: дерево притянет воду, паркет покорежится, а доски прогнутся и заскрипят.

Отдельная песнь — мытье окон! Как и чем только их не оттирали — от бабушкиного способа «газеткой» до новейшего геля — ничего не помогает: сплошные разводы! А ведь мутные оконные стекла — это не только недостаток света в доме, но и удар по энергетике квартиры: ни здоровье, ни деньги через них не пройдут. Но разве вам не хочется «словить денежку»?

К счастью, стекла легко отчищаются в дни Воздуха и Огня (когда Луна в Водолее, Близнецах, Весах или в Овне, Льве, Стрельце). Тогда и разводов не останется!

### СОХРАНИМ ДОСТАТОК

А из чего он, собственно, складывается? Не только из суммы денег «в алюминиевой банке», но и из хорошей шубы, что служит не один год, из кожаной куртки, которая выглядит как новенькая, из удобной обуви, в которой мы месим грязь уже второй сезон. Их-то как сберечь? Может, Луна и это знает?

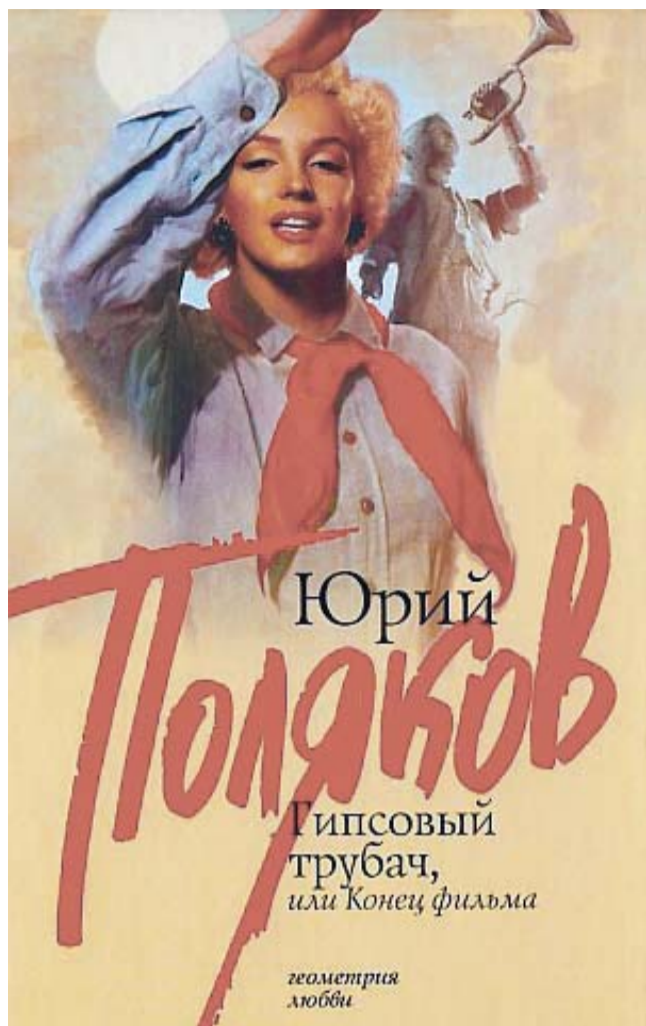
Знает! Запоминайте. Шубы, дубленки, пальто и куртки из кожи и шерсти нужно убирать на «летнее хранение» при убывающей луне в дни Воздуха (Водолей, Близнецы, Весы). Тогда их никакая моль не возьмет. И ни в коем случае нельзя рассовывать одежду по шкафам в дни Воды (Рыбы, Рак, Скорпион) — она станет влажной. Особо проследите, чтобы ваше «складирование» не пришлось на дни Земли (Телец, Дева, Козерог): одежда и обувь приобретут тяжелый запах плохо выделанной кожи. К тому же вещи, убранные в дни «старика» Козерога, рискуют быстро состариться, потрескаться и усохнуть.

Добавим, что новую обувь в первый раз рекомендуется намазывать кремом при убывающей луне — тогда ваши туфли или ботинки и служить будут больше, и мыть-чистить их придется реже.

**Елена Анатольева**

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





Продолжение. Начало в №№ 8-28

– Скорее б уж переборобился! – вздохнула Татьяна, выставляя тарелки с усиленными порциями макарон по-флотски.

Когда соавторы вернулись к номерам, там, загадочно улыбаясь и вертя на пальце ключик, ждала их Валентина Никифоровна.

– «Люкс!» – со значением сказала она, стараясь не смотреть на Кокотов. – Аркадий Петрович распорядился переселить вас прямо сейчас.

– Валечка, ты мне поможешь устроиться? – спросил Жарынин сытым голосом.

– Конечно! – бестрепетно отозвалась она.

– Андрей Львович, – режиссер повернулся к соавтору, – час отдыхаете, а потом за работу!

– Полтора, – поправила бухгалтерша.

– Час пятнадцать! – строго определил Жарынин.

Зайдя в свою комнату, Кокотов упал на кровать и занемог в сердечном огорчении: записка Натальи Павловны оборвала долгожданный чувственный росток, впервые после развода пробившийся в его душе, росток глупый, ненужный, ничем не оправданный, но тем не менее придававший пребыванию здесь, в «Ипокренине», некий тайнонежный смысл. Мысли огорченного Андрея Львовича невольно потекли в прошлое, перед ним, дробясь и прихотливо, как у Дали, соединяясь, всплыли памятные приметы его бывших женщин: неумелые поцелуи Валюшкиной, рыжий лисенок Таи, испуганные глаза Лены, взвешенные ягоды Лорины, предательский язык Вероники... Чтобы отогнать мучительно-волнующие видения, писатель выскочил из номера, помчался к прудам и долго, считая шаги, ходил кругами, думая о том, что под холодной рябью предосенней воды, в илистой гуще, может скрываться все что угодно: драгоценный сундук штабс-капитана Куровского, например, или обглоданный раками труп неудачливого бизнесмена...

Из подвижной задумчивости писателя вывела «Песня Сольвейг» – впервые за эти дни его старенькая «Моторола» дала о себе знать.

– Алло?!

– Ну, где вы там? – сварливо спросил Жарынин. – Прошло полтора часа! Мы будем работать или нет?

– Откуда вы знаете мой телефон? – удивился Кокотов.

– Неважно. Жду вас у себя. Немедленно!

...Дверь «люкса», в отличие от других, была обита темно-зеленым дерматином, перетянутым золотистыми тросиками и украшенным кожаными пуговками. VIP-апартаменты состояли из гостиной и спальни, а на самом деле – из двух обычных номеров, соединенных между собой арочным проходом. Мебель, телевизор, холодильник и все прочее выглядело не таким древним, как в остальных помещениях. Входя, Кокотов успел ревниво заметить в санузле, выдержанном в изысканных кофейных тонах, свою геополитическую штормку. Однако доносившееся оттуда все то же знакомое неисправное журчание немного примирило обидчивого литератора с действительностью.

Жарынин в своем стеганом шелковом халате полулежал на диване, покрытом голубым синтетическим мехом, и курил трубку. Он был похож на восточного владыку, который полудремлет после объятий любимой наложницы. И действительно, в комнате стоял едва уловимый запах недавно ушедшей женщины. Но Дмитрий Антонович не дремал, нет, напротив, в нем, вдохновленном и взволнованном недавним торжеством, ощущалось кипение веселой творческой злобы.

– Отдохнули? – бодро спросил режиссер.

– А вы?

– Ладно, не ехидничайте! Мы в ответе за тех, кого приучили.

– Где же Регина Федоровна? – невинно поинтересовался Кокотов.

– У нее отгул.

– От вас?

– Неплохо! Очень неплохо! Мне нравится, что вы сегодня сердитый. Значит, дело у нас пойдет. Итак, что мы имеем?

– Трудно сказать...

– А имеем мы, Андрей Львович, насколько я помню, студента Леву, приехавшего на педагогическую практику в пионерский лагерь. Так?

– Так.

– Лева – хороший такой мальчик, аккуратный, правильный. И он влюбляется в лагерную художницу. Первая страсть. Томление юной души и зов созревшего организма.

– Почему именно в художницу? – насупился писатель.

– Ну не в повариху же?! Вы-то ведь в художницу влюбились! А Лева разве хуже вас? Нет, он – лучше. Герои всегда лучше своих авторов. Как мы ее назовем?

– Называйте как хотите...

– Бодрее, мой друг! Мы творим вечное! А назовем мы ее Наталья... Как?

– Не надо! – взмолился Кокотов.

– Не надо – так не надо. Мы назовем ее, как и вашу подружку, Тая. Не волнуйтесь, потом поменяем. Это – пока, чтобы не перепутать.

– Хорошо – пусть Тая...

– Кто такая Тая? Думаем! Она хиппи. Настоящая. Состоит в подпольной организации. У нее с Левого летний случайный роман. Она ведь девушка опытная. Хипповки в этом отношении были абсолютно раскованные. Я в молодости встречался с одной – дочкой генерала. Что вытворяла! Боже, страшно вспомнить! Для нашей Таи этот роман – всего лишь игра, эпизод, прихоть пресыщенного тела. А вот для Левы, невинного мальчика, это – космическое чувство, на всю жизнь. Согласны?

– Не совсем...

– Возражайте, умоляю вас, возражайте!

– Да, Тая опытная, даже немного развращенная, но душой она стремится к чистоте. Она устала от животных порывов плоти, наркотиков, от оргий, – Кокотов бросил в соавтора гневный взгляд. – Она рисует ангелов...

– Почему ангелов? – спросил Жарынин, отводя глаза.

– А вы хотите, чтобы она чертей рисовала?

– Ладно, пусть ангелов. И что?

– А то, что наш Лева со своей неопытной страстью для нее, возможно, – единственный шанс

вернуться к нормальной жизни, снова соединить в гармонии порывы тела и души...

– Можно подумать, это кому-то когда-то удавалось! – горько усмехнулся режиссер.

– Вам не нравится то, что я говорю?

– Нет, мне как раз нравится! Искусство, как заметил Сен-Жон Перс, – это придуманная правда. Итак, у наших героев назревает что-то серьезное. И Тая нарочно томительно длит эпостельный период их отношений. Ох, как они это умеют! Как умеют! Она искренне хочет снова стать той чистой, допорочной девушкой, какой была когда-то. Она надеется. По вечерам, после отбоя, они встречаются в зарослях сирени, возле старенького гипсового трубоча, и нежно, почти невинно целуются. Вы довольны?

– Доволен.

– Ах, эта летняя нежность! Она дает ему покурить травку. В первый раз. Представляете? Как я это сниму, как сниму: падающее звездное небо, кружащаяся каруселью сирень, оживающий гипсовый мальчик, смеющееся лицо Таи... Тысячи лиц! А может, назовем ее Никой?

– Нет!

– Что – нет?

– Никакой травки. Мы же решили: она хочет с помощью Левы стать другой. Совсем другой. Неужели не понятно?! – возмутился Кокотов.

– Да, пожалуй... Вернувшись со свидания в свою мансарду...

– Почему в мансарду? – вздрогнул прозаик.

– А где еще должна жить художница? Конечно, в мансарде. Вернувшись, она ложится в кровать и вспоминает себя девочкой, доброй и чистой. Засыпает и видит сон. Ей лет десять. С папкой для рисования и коробкой карандашей она входит в совершенно пустой музей. Длинная галерея. Тая медленно идет, с детским изумлением разглядывая мраморную наготу богов и богинь. И вдруг впереди, в нише, где должен стоять Аполлон, она видит... Кого?

– Не знаю...

– Эх, вы! Она видит нашего гипсового трубоча! Понимаете? Как, а? Хорошо?

– Хорошо, – кивнул Кокотов.

– Она бросается к нему. И тут происходит невообразимое. Буквально на наших глазах, приближаясь к трубочу, Тая превращается из девочки в девушку. Ах, как я это сниму! Шаг – и ей уже двенадцать. Еще шаг – четырнадцать. Третий шаг – шестнадцать... Вообразили?

– Угу, – кивнул автор, полуприкрыв глаза и представив себе, как Наталья Павловна превращается из девочки в женщину.

– Но и это еще не все! – жутким голосом, словно рассказывая байку из склепа, продолжил Жарынин. – Мраморные фигуры в галерее тоже преображаются: боги – в корявых мужиков с вздыбленными фаллосами, а богини в бесстыдно вождедеющих шлюх с отвисшими грудями... И вся эта кошмарилья тянется к нашей Тае похотливыми руками, всеми силами стараясь не пустить ее к гипсовому трубочу, который, в свою очередь, превращается в...

– Леву! – воскликнул писатель.

– Правильно!

– Ну это прямо фрейдизм какой-то!

– Разумеется! Без фрейдизма и еврейской судьбы нынче в искусстве делать нечего!

– А Лева у нас разве еврей? – удивился Кокотов.

– Это надо обдумать. Итак, повзрослевшая на бегу Тая достигает Левы, но едва они протягивают друг к другу руки, раздается...

– Крик петуха! – хихикнул автор романа «Астральный альков».

– А вот и нет! Звук утреннего горна. Помните? Та-та, та-та, та-та...

– Еще бы! – заулыбался Андрей Львович и пропел на мотив пионерской побудки:

Вставай-вставай, дружок!

С постели на горшок.



Вставай-вставай!  
Порточки надевай!  
– Вот именно! И волшебство заканчивается. Монстры снова становятся музейными статуями. Лева - гипсовым трубачом в нише. И только Тая остается взрослой. С тем и просыпается. Сколько, кстати, ей тогда было?  
– Лет двадцать пять...  
– И вот она, двадцатипятилетняя, пробуждается, потягивается так, что сквозь сорочку видны крупные соски. Нет, лучше пусть спит голая! Как вы думаете?  
– Мне все равно! – буркнул Кокотов, странно глянув на соавтора.  
– Она потягивается, встает, озаряется молодой утренней улыбкой. Свежее утро. Горн зовет на зарядку. На подоконнике – букет сирени от Левы.  
– Она живет в мансарде – и, значит, окна выходят на крышу.  
– Уели! Хорошо – букет лежит на пороге. Вместо того, чтобы мелко придираться, сами придумали бы хоть что-нибудь, соавтор! Ну? Что дальше?  
– Дальше?  
– Да, дальше!  
– Не знаю...  
– Кокотов, вы будете работать или паразитировать на моем таланте?  
– Я... Паразитировать? – От возмущения писатель окончательно стянул с себя унылое оцепенение, охватившее его после письма Натальи Павловны. – Хорошо! Допустим, однажды Тая не приходит на свидание к гипсовому трубачу.  
– Почему?  
– К ней приехали.  
– Кто?  
– Друзья.  
– Отлично! К ней приехали друзья-хиппи. От кого он это узнает? – строго спросил Жарынин.  
– А это важно?  
– Конечно!  
– Ну, не знаю... От пионера, допустим.  
– Лучше – от пионерки. Она тайно влюблена в своего вожатого. Такое могло быть?  
– Вряд ли... – засомневался Кокотов. – Знаете, все-таки педагогическая этика...  
– Да не в вас, успокойтесь, она влюблена, а в нашего Леву.  
– Теоретически, конечно, могло. Когда я преподавал в школе, в меня была влюблена девятиклассница Галахова.  
– Если бы Набоков рассуждал теоретически, он бы не спер «Лолиту» и не прославился бы на весь мир!  
– А разве Набоков спер «Лолиту»? – оторопел писатель.  
– Конечно, спер!  
– У кого?  
– У Хайнца фон Эшвеге-Лихберга! Экий же вы темный, коллега! Ладно, вернемся к сюжету. Лева узнал, что к Тае приехали друзья-хиппи. Дальше?  
– Ну, приехали, расположились в лесу, на поляне, развели костер, выпивают, курят, поют под гитару...  
– Главное – они говорят. Помните эту прекрасную чушь, которую мы несли в те благословенные годы? Дальше так жить нельзя! Не хватает воздуха! За границей люди живут по-настоящему! Надо бороться! Идиоты!  
– Погодите, так вы же сами пострадали от советской власти! – удивился Кокотов.  
– Пострадал. Правильно. И горжусь! Это только бездарность страдает от геморроя, а талант всегда страдает от власти. Любой. Назовите мне гения, не пострадавшего от власти! Не назовете!  
– Пожалуй... – согласился Кокотов, вспомнив, как ему всучили унижительную «двушку» на Ярославском шоссе.  
– Но вернемся к сюжету. Нам с вами не хватает остроты! Из этого свободолюбивого брюзжания золотой молодежи конфликта не вытащишь! Думайте! Они должны сказать что-то такое, что перевернет сюжет! Ну!

– Не знаю...  
– Вы не писатель!  
– А кто?  
– Аннабель Ли!  
– Я уйду! – вспыхнул Кокотов и вскочил.  
– Оставайтесь и думайте!  
– Ну что уж такого страшного они могли там сказать! Они же не подпольщики. Они же не хотят убить Брежнева, в самом-то деле!  
– Во-от! Молодчага! Именно! Убить Брежнева! Один из приехавших, сын генерала КГБ, вдруг ни с того ни с сего предлагает убить Брежнева! У отца есть наградной пистолет. И Лева это слышит! Он ревниво следит из темноты за Таей и ее друзьями...  
– Ну, так уж и Брежнева... – насторожился писатель.  
– А кого? Сулова? Про него уже никто не помнит. А Брежнев – это, батенька мой, бренд! Одни брови чего стоят! Но суть не в этом. Непонятно: говорят они все это всерьез или стеблются. Сынок генерала напился, накурился и ляпнул, чтобы на девушек произвести впечатление. Помните, как мы болтали в молодости с друзьями и подружками? Вполдури. Сейчас так говорят в эфире. А гибель государства, чтоб вы знали, коллега, начинается с телевизионного диктора, который иронизирует, читая новости. Это конец! Дальше – чертополох в алтаре...  
– А мне кажется, тут важнее другое...  
– Что именно?  
– С этой компанией приехал парень, с которым у Таи что-то было...  
– Ага! Прекрасно! Как назовем?  
– Данька, – не без колебаний предложил Андрей Львович.  
– Отлично!  
– Данька пытается восстановить прошлые отношения, это для нее он говорит про Брежнева. Он хочет обнять Таю, она сначала сопротивляется, но потом, ослабев от алкоголя, уступает...  
– Да, пьяная дама себе не хозяйка, – согласился режиссер.  
– ...Они встают и уходят от костра в ночь. Лева крадется следом и видит, как Данька срывает с Таи одежду, как она бьется в его объятьях, мерцая во тьме беззащитной наготой. Он смотрит и беззвучно плачет...  
– Ну и зачем нам все эти сопли?  
– А разве не нужны?  
– Нет, Лева ничего не увидел. Пусть теперь помучится! Самая страшная ревность – это ревность того, кто не уверен в измене. Вдруг она оттолкнула этого Даньку? Или наоборот, расцарапала ему в страсти спину...  
– А почему он ничего не увидел?  
– Потому что его спугнули.  
– Кто?  
– Соперник. Нам нужен соперник внутри лагеря.  
– Зачем? – удивился писатель.  
– Сейчас поймете! Итак, в Таю влюблен еще один вожатый. Назовем его Станиславом... Стасик... Подловатое такое имя. Он тоже пытался ухаживать за нашей героиней. И соперники дерутся.  
– Кто дерется? Их у нас трое.  
– Лева и Стасик. Они дерутся, как вы с вашим однокурсником, умершим от пьянства. Но дерутся, заметьте, не из-за стихов, а из-за женщины, что гораздо архетипичнее, коллега! Где дерутся?  
– Лучше – у костра во время вожатского праздника.  
– У костра? Отлично! Ах, как я это сниму! Огонь придаст сцене пещерный аромат векового противоборства самцов из-за вожделемой самки! И для всех неожиданностью станет победа Левы, хотя Стасик гораздо здоровее. Однако наш тихоня-студент, оказывается, занимается боксом!  
– Лучше карате. Тогда все карате увлекались, даже муж Людмилы Ивановны...  
– Чей муж?

– Неважно. Я тоже ходил в подпольную секцию.  
– Вы? – удивился Жарынин.  
– Я, – подтвердил Кокотов, распрямив плечи и умолчав о том, что посетил всего две тренировки: после чудовищного удара ногой в челюсть он бросил это опасное занятие.  
– Итак, наш Лева могучим ударом побеждает соперника, – возбужденно продолжил режиссер.  
– Но ведь это, кажется, уже было. В «Коллегах» у Аксенова, например, – засомневался писатель.  
– Забудьте слово «было»! Навсегда забудьте! Умоляю! В искусстве было все. Вы же не отказываетесь от понравившейся вам женщины только потому, что у нее до вас «было»? С вами-то будет по-другому, если вы настоящий мужчина. И в искусстве все будет по-другому, если вы настоящий художник. Ясно?  
– Ясно. А Стасик, значит, обиделся, «затаил хамство», как у Зоценко?  
– Вам разве нравится Зоценко?  
– А что?  
– Ничего. И вот наступает карнавал.  
– Значит, и мой карнавал пригодился? – самодовольно заметил Андрей Львович.  
– Конечно, пригодился. Еще как пригодился! Наша Тая ведет себя так, словно с Данькой у нее ничего не было. Женщины это умеют. Она ластится к Лева, тормозит его и уговаривает нашего героя, терзаемого ревнивыми сомнениями, наряжаться хиппи. Для смеха. И он соглашается, но не просто так, а для того, чтобы почувствовать себя Данькой, который увел его любимую в ночь и неизвестно что там с ней делал!  
– А не сложновато? – усомнился Кокотов.  
– Простоту ищите не в искусстве, а в инструкции к стиральной машине! И вот карнавал, праздник, шум, веселье. Ах, как я это сниму! И тут нашего Леву фотографируют.  
– Кто?  
– Стасик.  
– Стасик у нас вожатый, – напомнил писатель.  
– Пусть будет фотограф. Подумаешь! А потом он печатает снимки в лаборатории. Красная полутьма и Стасиков инфернальный силуэт. Поняли? Снимок Левы, одетого как хиппи, плавает в кювете, постепенно проявляясь. Глаза Стасика мстительно сужаются. Накануне по телевизору как раз показали разгон демонстрации хиппи...  
– Где?  
– В Москве!  
– По какому телевизору?  
– Ах да! Я же забыл, что у нас еще советская власть! – Режиссер звонко шлепнул себя по лысине. – Выход?  
– Очень простой: Стасик проявляет и одновременно слушает «Свободу». Тогда так все делали.  
– Точно! Я тоже слушал. Мне даже в голову не приходило, что они могут врать. Верил как пацан!  
– А разве они врали?  
– Конечно. Постоянно! Заметьте, не обманывали, а именно – врали. Ведь что такое вранье? Это – выгодная лгуну часть правды... Но вернемся к Станиславу. Он, как вы справедливо заметили, слушает «Свободу» и узнает, что в Москве разогнан митинг хиппи, идут аресты... Тогда он совсем другими глазами смотрит на снимок своего соперника и обидчика Левы. Он берет конверт и надписывает: «Москва, Лубянка, КГБ»...  
– Площадь Дзержинского, – подсказал Кокотов. – И после этого приезжает черная «волга» с чекистом...  
– Лучше с двумя чекистами – «добрым» и «злым». Классика! Один угрожает отчислением из института, судом, ссылкой...  
– Как Бродскому! – вставил писатель.  
– При чем тут Бродский? Что вы чуть что – сразу Бродский! Для нашего Левы изгнание из института – это полная трагедия, крах. Он ведь у нас из какой семьи?  
– Не знаю...

*Продолжение следует.*



## КРАСИВОЙ БЫТЬ НЕ ЗАПРЕТИШЬ!

Посмотришь на цены модных брендов и понимаешь: мода далеко не всегда по карману пенсионерам! Однако хорошо выглядеть и стильно одеваться можно в любом возрасте и при любом достатке. Моды для пожилых у нас в стране как таковой не существует. Зато существует масса универсальных советов, которые помогут при выборе гардероба.

Первое, на что стоит обратить внимание, это стильные детали. Оригинально повязанный шейный платок, необычные пуговицы, бусы или цветок из ткани, который можно сделать самостоятельно... Такие аксессуары оживят любой образ. Одно и то же платье «заиграет» по-разному, если днём к нему подобрать нежный шарфик, а в качестве вечернего наряда дополнить, к примеру, яркими бусами. Старайтесь дистанцироваться от тёмных цветов в одежде, они больше подчёркивают возраст, чем светлые. Предпочтение - однотонным цветам пастельных нежных тонов или неброским рисункам. И уж, конечно, избегайте бесформенных вещей, они только добавят вам лет. Очень элегантно смотрится дама в слегка приталенном костюме, особенно если выбрать «верх» без воротничка в стиле Коко Шанель. Это может быть классический брючный костюм или юбка до колена с жакетом. Здоровье позволяет встать на небольшой устойчивый каблук? Прекрасно! Ни для кого не секрет, что каблуки способны преобразить любую фигуру, делая её стройнее и грациознее.

Если полное пренебрежение своей внешностью даже 40-летнюю женщину способно превратить в «старушку», то и безудержное желание молодиться может привести к нелепой и смешной вульгарности. Как говорил один



муж жене: «Дорогая, приветствуя твоё желание молодо выглядеть, советую не забывать, что между тобой и нашей дочерью должно быть, по меньшей мере, 9 месяцев разницы!»... Одежда для тинэйджеров, яркий макияж и причёска в стиле современных молодежных течений не сделают вас моложе, а лишь подчеркнут возраст... Конечно же, любой образ не будет законченным без соответствующей причёски. Парикмахеры-стилисты утверждают: «Как женщина причёсана – так её и воспринимают!». Когда речь идет о «серебряном возрасте», следует с осторожностью говорить о каких-либо тенденциях, как таковых, потому что в причёсках, как и в одежде, на первый план выходит удобство. Общеизвестный афоризм «Чем старше женщина – тем короче стрижка» далеко не всегда верен. Женщинам активного «дачного» возраста важно, чтобы причёска продержалась до окончания дачного сезона. Или, наоборот, оставлять длинные волосы, которые удобно собрать в пучок. И то и другое имеет право быть. Вполне допустима химическая завивка – любовь к ней неистребима у прекрасного пола: кудри в России никогда не выходят из моды! К тому же в нашей полосе влажный воздух, а большинство женщин имеют прямые и тонкие волосы, так что «химия» в этом случае просто незаменима.

Диана Елисеева

Лагуна, лиман		Восточная лютия	Золотое дерево		Зюйд		Крокодил	"Мощная единица"		Ир Сем	
					То же, что мгла.					Хорошо... где нас нет	
Город в Эстонии.		Российский автомат				Инсектицид	Укрепление (воен.)	Нижняя часть углубления			
	Замкнутая кривая					...на ... не приходится				Финикийский бог	Стих. Маяковского
	...гвардия (охр. Царя)	Деталь муз. инструмента	Дворянский титул					...Вегас			
	Вид спорта	Шумерское божество			Коралловый остров						Буква кириллицы
				Буква кириллицы		Греч. царство мертвых	"Цирк" в горах			Небольшой парусник	
Приток Дуная		Немецкий эмбриолог	Араб. щипковый инструмент	Рос. певица		Азиатский олень					
		Брат Че-ха и Ле-ха				Ослик (мульти.)			Предлог		
Палубный тыл	Африканская антилопа					Дыроверт					

## КСТАТИ...

...Самое большое в мире болото расположено в Западной Сибири — Васюганье (Левый приток Оби). Если собрать всю клюкву, которая там вырастает за год, и продать по мировым ценам, то в стоимостном выражении это будет больше, чем от продажи российской нефти.

...Интенсивная интеллектуальная деятельность и высокий IQ по-разному влияют на продолжительность жизни мужчин и женщин. Высокий интеллект увеличивает продолжительность жизни у мужчин, но сокращает у женщин. К такому выводу после изучения статистического материала пришел президент Геронтологического общества РАН, профессор Владимир Анисимов

...Московские власти планируют в ноябре выпустить справочник с "черным" и "белым" списком религиозных организаций. В нем будет собрана информация о религиозных объединениях Москвы, ближайших приходах и молельных домах. А также можно узнать о запрещенных в Москве организациях – снятых с регистрации в Министерстве юстиции. Их в столице четыре. К ним относятся "Аум синрикэ", "Белое братство", "Свидетели Иеговы", "Сайентология". В книжку войдут истории о межконфессиональных конфликтах и рекомендации, как их избежать. Брошюру раздадут чиновникам мэрии и горожанам.

## НАЙДИ СЕБЕ ДРУГА

Новая рубрика, открытая в прошлом номере, вызвала множество читательских откликов. Это и неудивительно. Бездомные, брошенные своими хозяевами собаки у любого нормального человека вызывают жалость и желание помочь бедным животным. Наша газета старается писать о самых разных проблемах, и эту тему - очень, кстати, серьезную - мы не смогли обойти стороной. Как и обещали, будем рассказывать о собаках, которые находятся пока в муниципальном приюте для собак города Москвы, но очень ждут своих хозяев. Размещаем мы эту информацию на безвозмездной основе.



**Мишка** - щенок подросток. Ему 8 месяцев, только начинает понимать и познавать мир - интересно все! Немного бояка, немного скромный, но со своими самый настоящий рыцарь. Небольшого роста, до 40 см в холке, чуть ниже колена. Красивая блестящая шерстка, ухаживать совсем не сложно, шерсти в квартире не будет. Здоров, привит, чипирован, с уважением относится к другим собакам.



"Ты меня, еще не увидел? Не забрал?" - удивляется наша **Морковка**.

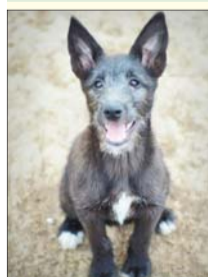
Чье-то счастье явно задалось. Морковке 4 месяца, здорова, привита. Обещает быть небольшой, метис терьера, эксклюзив!

Храбрый, приучен к поводку, знает команду "сидеть", послушная, быстро учится и все понимает.

Идеальная собака для семьи, ни у кого такой больше не будет.



Курносый парень **Гоша** уже задался Вас! Ласковый, контактный, общительный. Нежный мужчина, обнимет, поцелует и украдет сердце. Проверено на многих волонтерах. А еще и лапу даст. Гоша с уважением относится к командам, быстро учится, очень умный парень. Людей обожает, готов следовать за человеком куда угодно-только бы быть рядом. Для детей - усатый нянь, который будет играть и с трепетом относиться к ним.



А это **Том**, брат Морковки. Мы его зовем Том Том за важный нрав и благородство. Том Том - застенчивый и задумчивый, в отличие от егозы Морковки. Полностью привит, крепкий и здоровый щенок.

## ПРИЕЗЖАЙТЕ ЗНАКОМИТЬСЯ!

По всем вопросам звоните по телефону:  
8-915-203-80-85, Елена.

### "ТРЕТИЙ ВОЗРАСТ. Подмосковье"

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

В интернете: [www.пенсионеры-подмосковья.рф](http://www.пенсионеры-подмосковья.рф)  
Присылайте ваши отзывы и новости: [pension93@mail.ru](mailto: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

№ 29, июнь, 2014 г.

Заказ № 2595

Тираж 50 000 экз.

Набрана и сверстана в ООО «Северное сияние»

г. Серпухов, ул. Чехова, 8

Отпечатана в филиале ОАО «ПФП»

«Волоколамская типография» г. Волоколамск,

ул. Парковая, 9.