



## СЛОВО – ПРЕДСЕДАТЕЛЮ

### ДОЛГО ЖИТЬ И ДОЛГО РАБОТАТЬ?

16 июня Правительство РФ внесло на рассмотрение Государственной Думы законопроект, предусматривающий повышение пенсионного возраста для мужчин с 60 до 65 лет, для женщин – с 55 до 63 лет.

**КАКИЕ** последствия вызовет повышение пенсионного возраста в России? На газетных страницах и в телеэфире сходятся в полемике экономисты и юристы, политики и чиновники, обычные граждане и ученые мужи.

Пока Президент не участвует в этом обсуждении. По всей вероятности, он ждет, когда все спорщики полностью «откроют карты», чтобы позиции оппонентов стали ясными и понятными для граждан России.

Авторы законопроекта нас убеждают, что экономику можно развивать, только если потенциальные пенсионеры позабудут о заслуженном отдыхе еще лет на пять-восемь. И что полезно трудиться до глубокой старости. В итоге, мол, и проживешь дольше.



Председатель Союза пенсионеров Подмосковья **Ольга МАРКОВА**

Да, мы понимаем, что проблемы есть. Растет продолжительность жизни, население стареет, налицо демографические «ножницы» – последствия падения рождаемости в 90-е годы. Повышать пенсионный возраст нужно. Но вопрос в том, как это делать. Без должного обсуждения в обществе и без тщательного подсчета сред-

несрочных и долгосрочных последствий принимать закон, однозначно, нельзя, считают оппоненты. Принимайте законопроект с 2025 года, объявите, что он вступит в силу через шесть лет. А за это время со стороны государства будут предприняты необходимые шаги.

Вместе с законопроектом нужно внести целый пакет документов. У нас многие льготы привязаны к существующему пенсионному возрасту: проезд на общественном транспорте, налог на недвижимость и др. Люди, которым сейчас 59 лет, рассчитывают, что в следующем году будут ездить бесплатно. Для них это важно.

В пояснительной записке правительства говорится, что 30% пенсионеров все равно работают. Тогда почему не работают другие 70%? Во-первых, многие из них не имеют такой возможности по состоянию здоровья. Сейчас мужчины выходят на пенсию с большим количеством хронических заболеваний. Во-вторых, нет подходящих рабочих мест.

**Окончание на стр. 2.**

### Моей маме Зинаиде Федоровне Поповой

**Э**ТОТ день не обозначен в календаре красным числом. Но для меня это самый светлый, самый тёплый, самый добрый праздник – день, когда появилась на свет ты, моя милая и любимая мама. Не зря говорится: мы дети, пока рядом с нами наши родители. Я отношусь к этим счастливым людям.

Только сама став матерью, я осознала, сколь тяжёл материнский труд и какая великая любовь стоит за ним. Пусть твоя любовь и дальше будет оберегом моей жизни. С днем рождения, мама!

Пусть каждое твое мгновение, словно волшебное полотно, будет соткано из хорошего настроения, свежих сил, удачи и счастливой улыбки!

Доброго тебе здоровья, оптимизма, бодрости духа. Живи долго, дорогой мой человек!

**Ольга МАРКОВА.**



### Боль разная, ДОЛОНИТ – один!

Многие из нас с нетерпением ждут возвращения на дачу, на свежий воздух. Что может быть лучше, чем ухоженный участок или свои цветы. Но что делать, если при работе возникают боли в спине и суставах?

Чтобы проблема не застала вас врасплох, отправляясь на дачу, захватите с собой гель **Долонит-МосФарма** с усиленной тройной формулой состава **против болей в спине и суставах!**

Гепарин натрия, декспантенол и демексид, а также эфирные масла сосны, лимона и розмарина, входящие в состав геля **Долонит-МосФарма**, направленно воздействуют на очаг боли в суставах и мышцах спины, приносят Вам облегчение.

Гель быстро впитывается и не оставляет следов на одежде. Рекомендован для взрослых и детей с 5 лет.



**Спрашивайте в аптеках!**

ЗАО «Московская фармацевтическая фабрика». Россия, 125239, Москва, Фармацевтический пр-д., 1 Пер. уд.: ЛП-003592. РЕКЛАМА

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ**

## ХОРОШАЯ НОВОСТЬ

### ЖЕЛАННЫЕ ЛЬГОТЫ ПО ПРОЕЗДУ

Московская областная Дума 5 июля приняла Закон «О предоставлении дополнительных мер социальной поддержки отдельным категориям граждан, имеющим место жительства в Московской области, по бесплатному проезду на железнодорожном транспорте пригородного сообщения».

**З**аконом предоставляется бесплатный проезд на железнодорожном транспорте следующим категориям граждан:

- пенсионерам;
- лицам, награжденным знаком «Почётный донор СССР» или «Почётный донор России»;
- детям из многодетных семей в возрасте до 18 лет, а также достигшим совершеннолетия, при условии, что они обучаются в образовательных организациях, до достижения ими возраста 23 лет;
- одному из родителей многодетной семьи;
- одному опекуну, приемному родителю, патронатному воспитателю, воспитывающему ребенка-сироту;
- родителям или иным законным представителям ребенка-инвалида;
- одному из родителей инвалида с детства, обучающемуся по очной форме обучения до достижения им возраста 23 лет.

Ранее Губернатор Московской области Андрей Воробьев и Мэр Москвы Сергей Собянин приняли решение о предоставлении всем пенсионерам Подмосковья и столицы права на бесплатный проезд в поездах пригородного сообщения с 1 августа 2018 года.

«С 1 августа таким правом смогут воспользоваться 1,2 миллиона жителей Подмосковья, – отметил Председатель Московской областной Думы Игорь Брынцалов. – Данное решение – очень знаковое и долгожданное для всех. Мы долго к этому шли, проделана большая работа по оптимизации усилий финансово-экономического блока, за несколько лет бюджет региона показал уверенный рост, в том числе и от постоянно увеличивающихся потоков налоговых поступлений за счёт появления новых крупных налогоплательщиков в лице передовых инвестиционных и производственных компаний. Всё это позволило наконец решить вопрос, с которым и к правительству, и к депутатам всех уровней, в том числе и регионального парламента, неоднократно обращались жители Московской области».

Речь идёт о дополнительных расходах бюджета региона: порядка 4,1 млрд. рублей ежегодно.

В рамках заседания Губернатор Московской области Андрей Воробьев также объявил о решении ввести с 1 сентября новую льготу для всех жителей региона старше 60 лет по бесплатному проезду в Москве на общественном транспорте. Игорь Брынцалов и депутаты регионального парламента поддержали данное решение.

«Сам закон о льготном проезде в метро и на наземном транспорте Москвы Мособлдума примет на внеочередном заседании в ближайшее время», – добавил Игорь Брынцалов.



Председатель Московской областной Думы **Игорь БРЫНЦАЛОВ**



## НАШИ ЮБИЛЯРЫ



## ПРИНИМАЙТЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ!

**П**О БОЛЬШОМУ СЧЕТУ, офицер – это не звание, а стиль жизни. Будь ты в гражданском, будь давно на заслуженном отдыхе – если ты настоящий военный, это все равно видно и чувствуется. **Станислав Дмитриевич ГОЛОВ** как раз из таких, из настоящих. Тут и дисциплинированность вкуче с обязательностью, и уважительное отношение к окружающим, галантное – к дамам.

Станислав Дмитриевич и в самом деле в прошлом военный, полковник в отставке. Не коренной мытищинец, но живет здесь так долго, что это звание вполне заслужил. Много лет был связан с одним из ведущих научно-

**У** НАШЕГО Союза пенсионеров – так уж сложилось – «женское лицо»: чтобы понять это, достаточно взглянуть на список руководителей местных отделений. А **Таисия Васильевна ХАМЕТОВА**, возглавляющая отделение Железнодорожного – одна из ярких представительниц плеяды неутомимых общественников. Этой доброй, очень корректной, интеллигентной и красивой женщине уже много лет удается объединять пожилых жителей Железнодорожного, направлять их опыт и энергию на дела во благо родного города. Местная власть, в свою очередь, охотно взаимодействует с пенсионерами-общественниками и всегда отмечает вклад отделения в развитие города.

Девочкой Таисия Васильевна пережила оккупацию, а когда фашистов прогнали – помогала взрослым на восстановлении разрушенного завода. С той не-

исследовательских институтов Министерства обороны СССР, работал и в Центральном аппарате военного ведомства.

Привыкнув жить и трудиться в коллективе, где все – плечом к плечу, он и на пенсии нашел себе такой. Уже почти десять лет поет в Мытищинском хоре русской песни Дворца культуры «Яуза»: полковник оказался хорошим тенором. Поет с удовольствием, держит партию в казачьих песнях. Такой выбор не случаен: Станислав Дмитриевич не только на сцене, но и в реальной жизни казак – Мытищинского хуторского казачьего общества. Окружающие знают Голова как очень интересного, образованного и приятного в общении человека. Особенно импонирует то, что Станислав Дмитриевич искренне проникся жизнью нашего Союза, всегда готов предложить свою помощь и услуги.

В эти июльские дни Станислав Дмитриевич отмечает юбилей – ему исполняется 80 лет. Виновнику торжества можно пожелать лишь крепкого здоровья, да еще одного: оставаться таким же. Как говорят сами казаки: «Ходи прямо – гляди смело!».

вероятно далекой поры она привыкла работать, привыкла держать сердце открытым для других – и как же это пригодилось ей, когда она возглавила городскую организацию пенсионеров!

Думаю, те, кто знаком с Таисией Васильевной, с удивлением узнают, что недавно ей исполнилось 85 лет.

Принимайте от всех нас, уважаемый юбиляр, самые искренние, сердечные поздравления!

Сохраняйте и впредь свое удивительное жизнелюбие. Крепкого Вам здоровья и новых успехов в Ваших многочисленных делах!

Правление Союза пенсионеров Подмосквья.

## СЛОВО – ПРЕДСЕДАТЕЛЮ

## ДОЛГО ЖИТЬ И ДОЛГО РАБОТАТЬ?

Окончание. Начало на 1 стр.

В-третьих, люди, у которых всю жизнь была однообразная, тяжелая работа, хотят освободиться от этого бремени. Многие стараются сократить трудовую занятость, потому что потеря доходов компенсируется пенсией. Слабо осознается обществом и такая проблема, что молодые пенсионеры, условно говоря, часто принадлежат к поколению «сэндвич», то есть, зажаты между необходимостью помогать престарелым родителям, часто очень больным, и детям с внуками.

Налицо и низкие зарплаты, и социальные лифты со знаком «минус» для людей, кому за 40, а уж о пенсионерах я вообще молчу. Почитайте-ка объявления о приеме на работу и обратите внимание на тех, кому «не беспокоиться». Берут молодых, до 40 лет. А остальным приближаться к рабочей месту не рекомендуют. Доходит информация о том, что в некоторых организациях, чуть только работник подойдет к пенсионному возрасту, руководство ему начинает прозрачно намекать, предлагая перейти на низкооплачиваемую должность, а то и просто показывая на дверь. Мол, для молодежи нужны социальные лифты, а вы отойдите в сторонку, не мешайте развиваться предприятию. Делаются такие подставки ювелирно, не придерешься. Руководителями движет иллюзия, что избавление от пожилых людей принесет пользу. А на деле производственные коллективы и страна лишаются опытных специалистов и потенциальных наставников – носителей того, что называют культурой и школой производства. Распадаются связи, теряются навыки, ломаются судьбы. На биржах труда появляются сотни тысяч относительно молодых безработных; в стране растет социальное напряжение.

Почему же так безапелляционно и бесстрашно ведут себя командиры экономики? Да потому, что нет законодательно закрепленных положений, которые бы обязывали руководителей заботиться о тех, кому за 40 или принимать на работу пенсионеров. Никто не заставляет руководителей составлять специальные программы для переобучения, никто не контролирует создание новых рабочих мест для «возрастных» соискателей работы; не существует и соответствующей отчетности, как, например, у губернаторов, которые стараются при любой возможности доложить Президенту о росте рождаемости в своем регионе.

Призывы уважать возраст, конечно, есть, но вот переобучаем пенсионеров мы – Союз пенсионеров. Наши силы невелики и программы обучения просты, но все же мы это делаем, чтобы пожилым людям были понятны азы компьютера. Ведь 28% пенсионеров вынужденно ищут хоть какую-нибудь работу, чтобы не протянуть ноги от пенсии в 12-14 тысяч рублей.

А еще почти треть людей, выходящих на пенсию, хотели бы и дальше трудиться не потому, что вынуждает финансовый вопрос, а просто потому, что они сохранили силы и знания, высокую квалификацию и желание быть полезными обществу. И нельзя спихивать их на обочину жизни в страну с циничным названием «Доживание». Это слишком расточительно для страны. Нужно создавать для руководителей производств такие условия и стимулы, чтобы им было выгодно и принимать на работу, и удерживать тех, кто перешагнул возраст в 40-45 лет. А уж давать рабочие места продвинутым и подготовленным пенсионерам – святое дело!

Я задумываюсь и о содержательном будущем нашего Союза пенсионеров. Сегодня к нам приходят мужчины и женщины нынешнего пенсионного возраста, и в их глазах еще горит огонек и читается мысль «Вот теперь, на пенсии, я, наконец, могу заняться...». Наши пенсионеры бегают и плавают в спартакиадах, соревнуются на компьютерах, пишут рассказы, картины и делают копии храмов, они с удовольствием поют в хоре и думают не только о внуках, но и о собственной элегантности. Что будет с будущими пенсионерами, когда случится пенсионная реформа? Увидим ли в их глазах задорный огонек или ему на смену придет копящийся фитиль?

Конечно, я с надеждой смотрю на Статью 7 Конституции Российской Федерации, где записано, что государство наше социальное и политика его «направлена на создание условий, обеспечивающих достойную жизнь и свободное развитие человека».

Следим за ситуацией дальше. Ждем понятных доводов и внятных решений. Ждем и слова Президента Владимира Путина.

**Ольга МАРКОВА,**  
Председатель Союза пенсионеров Подмосквья.

## В ТЕМУ



**Р**екордсменом по пенсионному возрасту является **Австралия** – с 66,5 года возраст выхода на пенсию там поднимают всем аж до 70 лет. Начали это делать в прошлом году, а закончат в 2036-м.

**Англия:** трудитесь до 68 лет. Всем британцам увеличивают пенсионный возраст до 68 лет, но поэтапно. В 2018-2020 гг. возраст будет 66 лет. Потом перерыв. В 2026-2028 гг. – 67 лет. И только в 2044-2046 гг. – 68 лет.

Пенсионный возраст в **Финляндии** на уровне 65 лет был установлен давно. Но действовали льготные схемы, позволявшие уйти раньше. А поскольку финское общество стремительно стареет, в 2005 г. началась реформа. Досрочные пенсии упразднили, а чтобы смягчить непопулярную меру, пенсионный возраст был понижен до 63 лет. Очередная реформа стартовала в 2017 г. и включает два этапа. Сначала возраст повышается до 65 лет, затем с 2027 г., если продолжится падение соотношения между численностью пенсионеров и работающих, возможен новый рост, но с шагом максимум на 2 месяца в год.

Ещё 10 лет назад в **Греции** пенсионеры с хорошим стажем получали пенсии, которые превышали их прежний заработок на 4-10%. Но всё изменил финансовый кризис 2009-2010 гг., когда страна попросила помощи у МВФ и Евросоюза. В ответ кредиторы поставили условие: снизить госрасходы и изменить пенсионную систему. С тех пор греческие пенсии «худеют»: сегодня минимальная пенсия составляет 384 евро.

В 2012 г. был принят закон о постепенном повышении пенсионного возраста до 67 лет всем. Такая мера дала правительству 1,1 млрд. евро экономии в год. Но международные эксперты считают, что этого мало. Они предлагают обязать греков после 2021 г. работать до 70 лет, а затем, к 2060 г., – и до 72.

Во всех странах – республиках бывшего СССР (кроме Узбекистана и РФ) после 1990 г. пенсионный возраст или уже был повышен, или его повышение происходит сейчас. В **Армении** он един для всех – 63 года. В Таджикистане и Киргизии в 63 года на пенсию выходят мужчины и в 58 лет женщины, в **Азербайджане** – в 63 года и 60 лет. В **Казахстане** пенсионный возраст для мужчин составляет 60 лет, а для женщин 58, но к 2027 г. он будет повышен для всех до 63 лет.

На **Украине** пенсионный возраст женщин поднимут до 60 лет к 2020 г. В **Белоруссии** с 1 января 2017 г. возраст ежегодно повышается на 6 месяцев до достижения мужчинами 63 лет, а женщинами – 58.

**Николай ПЕТРЕНКО.**



## Отделения Банка - Московский филиал



Адрес отделения	Режим работы
<b>Москва</b>	
м. Автозаводская, ул. Автозаводская, д.7	Пн-пт 9:30-20:00, сб 9:00-15:00
м. Авиамоторная, ул. Авиамоторная, д.10, к.1	
м. Белорусская, 1-ая Тверская-Ямская, д. 26	
м. ВДНХ, ул. Ак. Королева, д.3	
м. Варшавская, Варшавское ш., д.74, корп. 2	
м. Волгоградский проспект, Волгоградский просп., д.121/35	
м. Выставочная, 1-й Красногвардейский проезд, д.7, стр.1	Пн-пт 9:00-19:30, сб 9:00-16:00
м. Красносельская, ул. Краснопрудная, д. 30-34, стр.1	Пн-пт 9:30-20:00, сб 9:00-15:00
м. Киевская, ул. Дорогомиловская, д. 10	
м. Раменки, пр. Мичуринский, д. 34	Пн-пт 9:30-20:00, сб 9:00-15:00
м. Курская, Наставнический переулок, д. 17, стр. 1	Пн-пт 9:00-19:30, сб 9:00-15:00
м. Ленинский проспект, Ленинский проспект, д. 37А	Пн-пт 9:00-19:30, сб 9:00-16:00
м. Лермонтовский проспект, Лермонтовский пр, д.2, корп.1	Пн-пт 9:30-20:00, сб 9:00-15:00
м. Марксистская, ул. Марксистская, д.1, корп.1	Пн-пт 9:00-19:30, сб 9:00-15:00
м. Молодежная, ул. Ярцевская, д. 22, стр.1	Пн-пт 9:30-20:00, сб 9:00-15:00
м. Митино, ул. Митинская, д. 36	Пн-пт 9:00-19:30, сб 9:00-15:00
м. Новослободская, ул. Долгоруковская, д. 40	Пн-пт 9:30-20:00, сб 9:00-15:00
м. Новые Черемушки, ул. Профсоюзная, д. 56	
м. Октябрьское Поле, ул. Бирюзова Маршала, д. 31	
м. Павелецкая, ул. Валовая, д.26	Пн-пт 9:30-20:00, сб 9:00-15:00
м. Сокол, Ленинградский пр-т, д.69, стр.1	
м. Сходненская, Химкинский бульвар, д.21	
м. Улица Скобелевская, ул. Скобелевская, д. 20	
<b>Московская область</b>	
г. Сергиев Посад, ул. Воробьевская, д. 16а	Пн-пт 9:00-19:30, сб 9:00-15:00
г. Клин, ул. Гагарина, д. 2/13	
г. Люберцы, Октябрьский проспект, д. 49	Пн-пт 9:00-19:30, сб 9:00-16:00
г. Ногинск, ул. Рогожская, д. 85	
г. Коломна, ул. Гражданская, д.10	
г. Серпухов, ул. Джона Рида, д. 10А	Пн-пт 9:00-19:30, сб 9:00-16:00
г. Дмитров, ул. Чекистская, д. 5	
г. Можайск, ул. Красных Партизан, д. 7	Пн-пт 9:00-19:30, сб 9:00-15:00
г. Подольск, ул. Советская, д. 41/5, пом.15	
г. Мытищи, бульвар Ветеранов, строение 2	
г. Мытищи, проезд Шароповский, владение 2, строение 3, пом. 290-291	Пн-пт 9:00-19:30, сб 9:00-15:00
г. Домодедово, ул. Советская, д.54, стр.1	
г. Балашиха, пр. Ленина, д.21	Пн-пт 9:30-20:00, сб 9:00-15:00
г. Химки, ул. Молодежная, вл. 8	
г. Солнечногорск, ул. Красная, д. 109	Пн-пт 9:00-19:30, сб 9:00-15:00
г. Ступино, ул. Тургенева, д. 15/24, пом.2	
г. Одинцово, ул. Молодежная, д.48	Пн-пт 9:30-20:00, сб 9:00-15:00
г. Воскресенск, ул. Советская, д.12/10	
г. Долгопрудный, бульвар Новый, д.5, пом.7	Пн-пт 9:30-20:00, сб 9:00-15:00
г. Жуковский, ул. Гагарина, д.4	
г. Орехово-Зуево, б-р Центральный, д.3	Пн-пт 9:30-20:00, сб 9:00-15:00
г. Шатура, пр-т Ильича, д. 30	
г. Красногорск, ул. Спасская, д.1, корп.1	Пн-пт 9:30-20:00, сб 9:00-15:00
г. Егорьевск, ул. Советская д.126	



## Пенсионная карта

На остаток средств на счете «Пенсионной карты» АО «Россельхозбанк» начисляет до 6% годовых. Оформить «Пенсионную карту» могут физические лица, достигшие 18-летнего возраста и имеющие право на получение пенсии и/или иных выплат социального характера в соответствии с действующим законодательством. Для получения карты необходимо дополнительно предоставить пенсионное удостоверение либо другой документ, подтверждающий право физического лица на получение пенсии и/или иных выплат социального характера.

\*Подробные условия обслуживания определяются тарифным планом «Пенсионный».

Звонок по России бесплатный

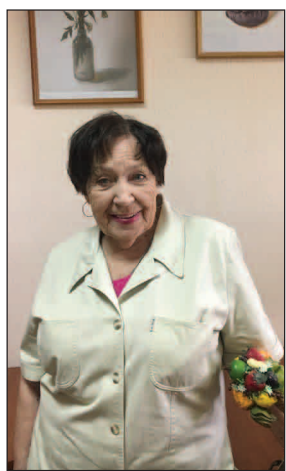
**8 800 1000-100 | www.rshb.ru**

Подробности по телефону, на официальном сайте и в офисах АО «Россельхозбанк».

Генеральная лицензия Банка России № 3349 (бессрочная). Реклама.



## НАШИ ЮБИЛЯРЫ



**90** -ЛЕТИЕ – вот такой замечательный юбилей у Людмилы Алексеевны ПАХОМОВОЙ!

Людмила Алексеевна – дочь офицера, жена офицера – участника Великой Отечественной войны, ветеран трудового фронта, долгое время проработала медицинской сестрой в больницах и госпиталях России. Воспитала дочь, внучку, сейчас много времени уделяет своему правнуку Алеше.

Наша уважаемая юбилярша – не только чуткий и отзывчивый человек, а еще и творческая натура. Она бессменный участник хора «Мелодия» г.п. Апрелевка, солирует на многих концертах, принимает самое активное участие во всех мероприятиях Дворца культуры Апрелевки, а также много времени уделяет общественной работе в Совете ветеранов и Союзе пенсионеров.

Желаем Людмиле Алексеевне здоровья, благополучия, творческих успехов и долгих лет жизни!

**Евгений КОЗЛОВ, Заместитель Главы Администрации Наро-Фоминского городского округа-начальник Территориального управления Апрелевка,**

**Татьяна КРИНИКОВСКАЯ, председатель Апрелевского филиала Наро-Фоминского отделения Союза пенсионеров Подмосковья.**

**С**ВОЙ 85-летний юбилей на днях отметила **Нина Борисовна РОХЛИНА.**

Нина Борисовна – работник системы образования Наро-Фоминского городского округа, учитель с более чем сорокалетним стажем. Из-под ее крыла вышло в жизнь более тысячи благодарных учеников, среди которых немало призеров и победителей предметных олимпиад по английскому языку. Также на протяжении многих лет Нина Борисовна была наставником молодых педагогов. Но не только заботами родной Апрелевской школы № 4 жила наша юбиляр. Она активно участвовала в общественной деятельности, жизни города. И вклад этот оценен по достоинству и не забыт.

Уважаемая Нина Борисовна, примите наши искренние поздравления с замечательным юбилеем и пожелания крепкого здоровья, радости, долголетия!



## ЛУЧШИЕ – ЭТО ДРУЖНЫЕ!

Юбиляров семейной жизни поздравляли в Подмосковье в честь Дня семьи, любви и верности.

**П**РАЗДНИК официально появился в нашей стране только в 2008 году. Его название – День памяти Святых Петра и Февронии, православных покровителей семьи и брака. Всем известна история их любви, благодаря которой они вместе прошли долгий жизненный путь. У праздника есть официальный символ – ромашка. Появилась и общественная награда – медаль «За любовь и верность». Ее вручают лучшим семьям, известными крепостью семейных устоев, основанных на взаимной любви и верности, а также добившихся благополучия, обеспеченного совместным трудом, воспитавшим детей достойными членами общества.

Медали, среди других, удостоена и семья Галины и Олега Лоташовых из Щелкова. Их браку уже 55 лет.

«Мы познакомились на танцах в 1959 году, в то время работали почтальонами. Главный секрет долгой семейной жизни – взаимно идти на уступки друг другу, уважать и, конечно, любить», – приводит слова Галины Лоташовой Щелковское информгентство.

## ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

## ЛЕТНИЕ КАНИКУЛЫ ДЛЯ СПИНЫ

## ПРАВИЛА ЖИЗНИ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ НА ОТДЫХЕ, В ОФИСЕ И ...ВЕЗДЕ

*Обжигающие, рвущие боли в спине настолько интенсивны, что больной боится повернуть голову, сделать глубокий вдох... Так проявляет себя остеохондроз позвоночника.*

*При остеохондрозе важно уметь двигаться правильно, особенно в летнее время, когда на даче и в гараже работы неуправляемы, ремонт в разгаре или просто приходится носить тяжелые сумки.*

## ОСТЕОХОНДРОЗ ДИКТУЕТ ПРАВИЛА

## Ходим пешком

Лучшая профилактика обострений остеохондроза – ходьба. Лето – самое подходящее время для быстрой прогулки, к примеру, от работы до дома и наоборот.

## Правильно сидим

Офисным работникам нужно научиться сидеть правильно. Туловище важно держать прямо. Монитор компьютера рекомендуется устанавливать чуть ниже уровня глаз. Каждые полчаса желательнее вставать из-за стола, чтобы размять мышцы.

Многие отказываются от летнего отпуска в пользу заработка, но этим они наносят ущерб здоровью. Хорошо бы отрываться от рабочего стола на пару недель хотя бы раз в год.

## Поднимаем тяжести

Чтобы избежать обострения, важно тяжести поднимать с умом. Нельзя делать это резко. Лучше присесть на корточки, а затем осторожно двумя руками поднять груз, не сгибая при этом спину.

Инструменты на даче лучше переносить на тележке, а в отпуске пользоваться чемоданом на колесиках.

## Отправляемся на водоем

Летним периодом нужно воспользоваться для того, чтобы поправить здоровье с помощью воды. Плавание приводит мышцы всего тела в тонус, это лучшая зарядка для всего организма.

## Внимание позвоночнику – постоянно!

Часто остеохондроз обостряется в начале осени. Проблемы возникают из-за того, что летом люди неумеренно работают или слишком активно отдыхают. Или расслабляются во время отпуска и не слишком дисциплинированно лечатся.

Цель лечения при остеохондрозе – не только уменьшить боль и дискомфорт, но и улучшить питание межпозвоночных дисков, активизировать восстановительные процессы в хрящевой ткани. Для этого используют магнитотерапию. Процедуры нуж-

но проводить курсами – 18 дней. Затем сделать перерыв, а после еще пройти курс. Даже если человек прекрасно чувствует себя, не стоит прерывать лечение. Это даст возможность сохранить подвижность позвоночника и предотвратить обострение остеохондроза.

## ОСТЕОХОНДРОЗ: ПРОГНОЗ МОЖЕТ БЫТЬ БЛАГОПРИЯТНЫМ ДАЖЕ НА ФОНЕ ГРЫЖИ, ЕСЛИ ЛЕЧИТЬСЯ ПРОВЕРЕННЫМИ СРЕДСТВАМИ

Лечение остеохондроза связано с трудностями. Лекарства нельзя пить длительно: они оказывают токсическое действие на желудок и другие органы. Решению этой проблемы способствует магнитотерапия аппаратом АЛМАГ-01: он обладает не только лечебными свойствами, но и усиливает действие лекарств, позволяя ограничить их количество и даже целиком снимая потребность в фармацевтических средствах. АЛМАГ-01 предназначен для лечения остеохондроза не только в больнице, но и в домашних условиях.

## Для чего применяют АЛМАГ-01?

- Снять боль,
- ликвидировать отек и воспалительные проявления,
- остановить прогрессирование заболевания,
- сократить сроки лечения,
- восстановить двигательную активность.

## 15 лет в медицинской практике

Сотни тысяч людей купили АЛМАГ-01 и уже по достоинству оценили его лечебные свойства. Главные больницы России имеют АЛМАГ-01 в своем арсенале лечебных средств, в том числе Главный военный клинический госпиталь Н. Н. Бурденко, НИИ неотложной детской хирургии и травматологии под руководством Л. Рошала, Поликлиника №1 Управления делами Президента РФ.



Чтобы наконец перестать испытывать боль, нужно воспользоваться проверенным и надежным АЛМАГом! Покупая АЛМАГ-01, человек платит за испытанное средство и за подтвержденный результат.

**Важно, что гарантия на аппарат – 3 года! Это значит, что компания-производитель ЕЛАМЕД на 100% уверена в надежности и лечебном эффекте АЛМАГа.**

## ВНИМАНИЕ, АКЦИЯ!

ТОЛЬКО С 10 ПО 20 ИЮЛЯ  
СКИДКА 500 РУБЛЕЙ НА АЛМАГ-01\*

**Сеть социальных аптек  
Аптеки**

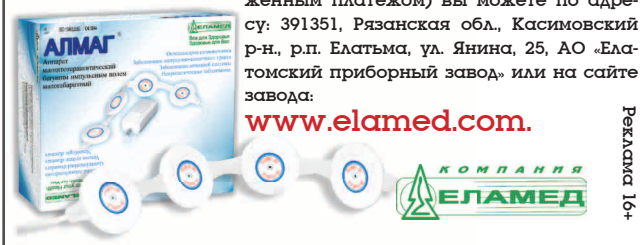
(495) 215-5-215

**АПТЕКА  
А-МЕГА**

(495) 795-44-77

в аптеках магазинов  
«ПЯТЕРОЧКА»

\* Подробности проведения акции уточняйте в аптеках  
**8(800)200-01-13 – БЕСПЛАТНЫЙ ТЕЛЕФОН  
ДЛЯ КОНСУЛЬТАЦИИ ДО И ПОСЛЕ ПОКУПКИ.**



Также заказать аппарат (в т.ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Касимовский р-н, р.п. Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод» или на сайте завода:

[www.elamed.com](http://www.elamed.com)

**КОМПАНИЯ  
ЕЛАМЕД**

Реклама 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



ВЕСТИ С МЕСТ

## ДЕНЬ, КОТОРЫЙ НЕ ЗАБУДЕМ



**Б**ОЛЬШЕ двадцати лет назад 22 июня был официально назван Днем памяти и скорби. Но на самом деле мы все ведем отсчет этим скорбным дням с 41-го года, с того самого момента, когда фашисты напали на нашу Родину. Просто все это время он оставался «личным» днем каждой семьи, а ныне выведен из квартир и домов – чтобы не гасло пламя памяти, чтобы и среднее, и младшее поколение не забывали, говоря словами Роберта Рождественского, «какою ценой завоевано счастье».

В Дубне на городской митинг, посвященный Дню памяти и скорби, вместе со всеми вышли пенсионеры. Митинг традиционно проходил у мемориала «Братские могилы». К жителям обратились представители городской администрации, совета депутатов, совета ветеранов, церкви. Несколько песен исполнил хор ветеранов «Сударушка», а в исполнении директора Дома ветеранов Валентины Петровны Кашатовой прозвучала всем известная «Волгоградская березка».

А потом к мемориалу легли цветы, среди которых, как капли крови, адели гвоздики...



## ОБСУДИЛИ АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

**9** ИЮЛЯ состоялось расширенное заседание правления Лобненского отделения Союза пенсионеров Подмосковья.

На нем подведены итоги работы организации за первое полугодие и определены перспективные направ-

ления, предложены к реализации новые проекты и даны оценки уже реализованных проектов, часть из которых представлена на конкурс «Наше Подмосковье».

На повестку дня были вынесены вопросы выборов Губернато-

ра Московской области и предстоящей пенсионной реформы. Все члены актива единодушно выразили готовность оказать помощь на местах в проведении выборной кампании. Вместе с тем высказали свои опасения возможной социальной напряженности в обществе при сегодняшнем повышении пенсионного возрас-

та в условиях нехватки рабочих мест даже для квалифицированной молодежи, отсутствия института самозанятости для пожилых людей. Совершенствование налогового законодательства и развитие промышленного сектора экономики дало бы более эффективный результат, считают пенсионеры.

## НАС ПОГОДА НЕ ВОЛНУЕТ

**Г**ОВОРЯТ, что пожилые люди особенно метеозависимы. Но на наших лобненских пенсионеров смена времен года и погода, похоже, не действуют: они и жарким летом продолжают жить активно. Работают все объединения по интересам, клубы «Здоровья», шахматный клуб «Серебряный возраст» и Серебряная лига настольного тенниса. Проводятся праздничные вечера и встречи, чувствуются юбилеры, звучит музыка в танцевальных клубах в микрорайонах Красная Поляна и Луговая. Ор-

ганизуются выезды пенсионеров на концерты и экскурсии в Москву и Подмосковье.

Мы стараемся жить полной жизнью, поэтому принимаем участие в самых разнообразных мероприятиях: спортивных, патриотических, развлекательных.

За примерами далеко ходить не нужно. Скажем, в июньском календаре отделения заметной датой стало 10 июня, когда команда наших спортсменов ездила в Чехов на областную Спартакиаду пенсионеров.

День памяти и скорби 22 июня мы провели в Му-

зее истории города, и в этом событии участвовали не только пожилые люди, но и школьники, приготовившие концертные номера военной тематики. Работники музея предложили нам особую программу, рассказывающую о событиях начала войны с просмотром кинофильма-хроники. Помогли окунуться в атмосферу тех дней и развернутые экспозиции исторических событий на Лобненском рубеже обороны.

А под «занавес» первого летнего месяца мы отправились на концерт в Большой зал Московской консерватории.



## СВОЕ ИМЯ ОПРАВДАЛИ



**С**амодельный коллектив бального танца пенсионеров был создан в ДК «Красная Поляна» лишь полгода назад. Название начинающие танцоры выбрали себе амбициозное: «Нас не догонят». И, похоже, оправдали его, взяв хороший темп: за это время они освоили не только традиционные для наших танцполов вальсы, но и зажигательные танцы Греции, Латинской Америки. Их выступления на сцене горячо принимают зрители, удивляющиеся красоте и изяществу движений танцоров, их позитивному настрою. Совсем

недавно самодельные артисты выступили на праздничном мероприятии, посвященном Дню социального работника.

Руководит «новорожденным» коллективом Ирина Германовна Титова, мастер международного класса по бальным танцам. В ее послужном списке целый ряд наград, в том числе первые места на «Танцевальной спартакиаде-2009» и Кубке Олимпа (2012), призовые места на других со-

ревнованиях. Человек постоянного творческого поиска и неисчерпаемого оптимизма, Ирина Германовна неутомимо заряжает своих подопечных, в том числе и личным примером: ведь она и сама пенсионерка. Члены коллектива сами делали бальные костюмы, продолжали заниматься, даже когда преподаватель уходила в отпуск. Такая увлеченность зрелых людей внушает уверенность в том, что коллектив сможет прославить наш город!

Подборку подготовила Валентина ИВАНОВА, председатель Лобненского отделения СПП.



## ЛЮДИ НАШЕГО СОЮЗА

## ЖИВИТЕ С АЗАРТОМ!

**М**НЕ ПОВЕЗЛО: всю жизнь у меня перед глазами человек, которого я люблю и которым восхищаюсь – моя мама.

Мама – Елена Васильевна Рахманина – это настоящий образец трудолюбия и энергии! Она и на пенсию ушла только в 72 года, когда другие уже давно отдыхают. За плечами осталось более полувека педагогической деятельности: она кандидат биологических наук, доцент, почетный профессор.

Жизнь ее постоянно была очень насыщенной, хотя и не всегда легкой. Мама полностью выкладывалась на работе и так же отдавала всю себя семейным заботам. Вместе с папой растили меня и брата, потом нянчилась с внуками (их четверо), а сейчас подрастают под ее опекой и три правнука...



Глядя, как она терпеливо возится с ребятней, сложно представить, насколько неугомонный у нее характер. Я прекрасно помню, как мама работала со студентами, часто бывал с ней на полевых практиках. А какие она вела экскурсии по Кабардино-Балкарии – такое не забудется!

Я был еще малышом, когда она с папой ходила через пять перевалов из Нальчика в Сухуми. Тогда старшего брата они взяли с собой, хотели и меня – в рюкзаке, да бабушка не пустила... Так что мой первый поход с родителями немного отложился.

Мама вообще любит путешествовать. Ей бы родиться в эпоху Великих географических открытий – была бы первой женщиной-капитаном, колесила по морям-океанам. Когда, наконец, вышла на пенсию и появилось чуть больше свободного времени, она исколесила всю Европу, «прихватила» и Азию. Побывала в Белоруссии, Польше, Чехии, Германии, Франции, Австрии, Италии, Люксембурге, Болгарии, Китае, Индии, Таиланде.

В 2012 году ее избра-

ли председателем первичной организации «Ветеран». За несколько лет маме удалось сделать достаточно много – в итоге организация стала победителем в смотре-конкурсе «первичек». Расшевелить одного-двух можно, но когда пенсионеров много – это уже сложно. Мама подняла всех своих подопечных на зарядку, обеспечила палками для скандинавской ходьбы. Ежемесячно возила на экскурсии, устраивала торжественные чаепития. С днем рождения поздравляла лично, на значимые праздники ветераны всегда были с цветами и подарками... В общем, жизнь пожилых людей заметно изменилась к лучшему.

А в 2016 году по просьбе городской администрации мама подхватила на начальном этапе Мытищинское от-

деление Союза пенсионеров Подмосковья. рая внедряет в жизнь позитивные идеи. И, судя по всему, это им удастся: в 2017 г. Мытищинское отделение заняло призовое место в областном конкурсе, который проводит Союз пенсионеров Подмосковья.

Заботясь о других, и себя мама успевает проявить. В конце 2016 года на межмуниципальном конкурсе «Мисс Серебряный возраст» мама заняла первое место, получив вымпел победителя, грамоту и корону. Так что наша Елена Васильевна теперь – коронованная особа!

На вопрос корреспондента «Как Вы так сумели себя сохранить?» мама ответила просто: «Я стараюсь больше двигаться, больше успевать, обожаю танцы и люблю людей!».

«Она всегда в строю!» – как-то написала о ней городская газета, и это истинная правда. Кстати, не только про нее пишут, но и она часто берется за перо: уже давно является внештатным корреспондентом, и газеты с удовольствием печатают ее статьи и заметки.

Так же хорошо, как и Елену Рахманину, в Мытищах знают ее внучек – Алесю и Алену. Девчонки, судя по всему, характером в бабушку. Охотно откликаются на пред-



деление Союза пенсионеров Подмосковья. Тогда в рядах организации было около 90 человек. За два года численность отделения увеличилась до 500 и еженедельно пополняется новыми и новыми членами.

Приходя в отделение, люди выводят свою, нередко однообразную, идущую по накатанной колее, жизнь на новую орбиту. Снова наступает пора знакомств, общения, появляются новые друзья. Сообща они ходят на концерты, в театр, участвуют в тематических вечерах, спартакиадах и конкурсах, экскурсиях и многих других мероприятиях, куда «в одиночку» никто из них, пожалуй, и не отправился бы. К примеру, на стадион или в спортзал. А мама собрала команду из пенсионеров, которые сдали нормы ГТО и получили золотые и серебряные значки.

Сейчас создана большая инициативная группа, кото-

рая внедряет в жизнь позитивные идеи. И, судя по всему, это им удастся: в 2017 г. Мытищинское отделение заняло призовое место в областном конкурсе, который проводит Союз пенсионеров Подмосковья.

Уже третий год с мамой



всегда и везде мой отчим Геннадий Павлович Струев. Он ветеран Великой Отечественной войны, почетный гражданин Московской области. И лет ему немало, и инвалид второй группы – а ведь нисколько не отстает от мамы. Лауреат Губернаторской премии «Наше Подмосковье» (2017 г.). Сдал нормы ГТО на золотой значок, в 2017 году победил на Спартакиаде в пулевой стрельбе, а недавно получил приз на велопробеге пенсионеров Московской области – велосипед! И в нынешней областной Спартакиаде тоже участвовал.

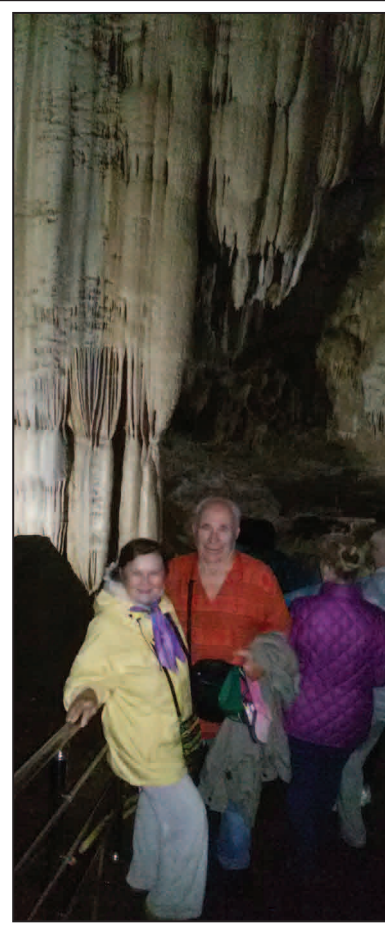
Рискнул однажды даже встать на коньки – правда, в сопровождении внучек. Сделал несколько кругов по катку, но коньки ему не глянулись – раньше были лучше!

Этим летом мама и отчим ездили в Мишеронский в гости к его племяннику. Саша подготовил Геннадия Павловичу сюрприз, исполнил заветную мечту – организовал прогулку на лошадях.

Шесть десятков лет не подходил Геннадий Павлович к лошадям, но всегда любил их, так как в военные годы работал с ними и «гонял» даже без седла. Вот и освежил воспоминания с помощью статного белого красавца-коня. Лихо сел, полчаса ездил, пуская лошадь в галоп, а потом еле слез и неделю залечивал набитый скачкой позвоночник – но при этом был таким довольным!

Вообще эту пару – маму и Геннадия Павловича – можно назвать неразлучной. Они везде и всюду вместе – на работе в Союзе пенсионеров Подмосковья, на экскурсиях, в театре, на танцполе, концертах...

Много ездят, были в Сочи, добрались до Владивостока, побывали на Кубани и в Крыму, за границей. И по области немало поколесили. Вместе проводят большую, такую важную работу по патриоти-



И в мрачном подземном мире, и в солнечном поднебесье они всё время вместе, рядом друг с другом. Даже болеют они тоже вместе – к счастью, только на стадионе...

ческому воспитанию молодежи нашего округа – бывают в школах, лицеях, гимназиях, детских садиках. Трудно поверить, что маме скоро исполнится 78 лет, а Геннадия Павловичу в августе будет 86.

Я очень рад за них и благодарен этой серебряной паре за то, что они являются для всех нас образцом того, как нужно жить – открыто, с оптимизмом и полной отдачей. А еще они всегда в позитиве: улыбаются, жизнерадостны, несмотря на то, что, как и в любой семье, у них есть свои бытовые проблемы. Но проблемы – проблемами, а главное, что они есть друг у друга. От этого и искренние ощущения тепла, радости, солнечности, которые передаются и другим людям. Спасибо вам за это, дорогие мои бодрячки!

**Алексей РАХМАНИН,**  
сын.  
г. Мытищи.



НАШИ КОНКУРСЫ

ЧТО БЫ ЭТО  
ОЗНАЧАЛО?



Среди подписей к юмористическому фото, опубликованному в прошлом номере газеты, лучшей признана присланная Ольгой Викторовной Хохловой из Мытищ.

На дорогах наших  
Нету средства краше!  
Хоть машина моя ржёт,  
Всё равно меня везёт!

Навигатор нам не нужен,  
Без него отлично служим!

Внизу – новое фото-задание. Ждём ваших подписей!

МОИ ВНУКИ САМЫЕ ЛУЧШИЕ

Как жаль, что детство не вернёшь...  
Как жаль, что мы уже не дети...  
Но внуки есть уже у нас –  
И это главное сокровище на свете!

Первые две внуки родились в один год у каждой из дочерей, подарив двойную радость. Теперь и подарки, и гостинцы – всё купалось одновременно и двоим. Запомнился случай. Иду по улице со своими красавицами (а платьица у них были одинаковые). Одна женщина загляделась на них и умиленно так спрашивает: «Вы двойняшки, наверное?!». Ответ рассмешил всех, когда 4-летние девчушки в два голоса, не договариваясь, выпалили: «Нет, мы не двойняшки! Мы от одной бабушки!».

Теперь внуки уже взрослые, а жизнь подарила и долгожданного внука. Мальчиков никогда не воспитывала, но внук дал почувствовать, что это за счастье. Ему сейчас девять лет. С ним, как ни странно, ощущаю себя не столько бабушкой, сколько женщиной: сумки у меня забирает, двери передо мной открывает, стихи мне читает. И я понимаю, что в 80 лет мне ещё многое предстоит понять, чтобы быть с ним на одной волне. А как же – я ведь бабушка!

Тамара Григорьевна КУЗЬМИНА,  
Зарайское отделение Союза пенсионеров Подмосквья.



МИСС ЭЛЕГАНТНОГО ВОЗРАСТА

ФОТО на конкурс «Мисс элегантного возраста» прислала жительница Ногинска М.А. Крючкова. О себе Марина Александровна рассказывать не стала, так как все понятно и по снимкам. Первый называется «Мои первые успехи» и на нем Марина Александровна – за компьютером. Мы уже не однажды писали о том, как пожилые люди овладевают современными технологиями. Марина Александровна, оказывается, как раз из их числа. Два года назад она успешно прошла курсы в школе компьютерной грамотности депутата Московской областной Думы И.Н. Жукова. Прекрасное личное достижение!



Второе фото, которое мы публикуем, – «Движение вперед» – тоже говорит само за себя. Спортивный стиль активно входит в жизнь современных пенсионеров – настолько, что даже язык не поворачивается их таковыми называть. Вот и в грамоте, которую демонстрирует Марина Александровна, этого слова нет. А говорится в ней о том, что М.А. Крючкова заняла второе место в городской Спартакиаде среди граждан «Серебряного возраста», посвященной выборам Президента РФ. Так что, хоть и стоит наша героиня на беговой дорожке, бегом на месте это не назовешь – это, действительно, движение вперед!

Крючкова заняла второе место в городской Спартакиаде среди граждан «Серебряного возраста», посвященной выборам Президента РФ. Так что, хоть и стоит наша героиня на беговой дорожке, бегом на месте это не назовешь – это, действительно, движение вперед!







Уважаемые читатели, присылайте свои работы, участвуйте в конкурсах! Рисунки и фотографии принимаются в формате jpg (рисунки сканируются или фотографируются); короткие стихотворения – размером не менее 12 и не более 32 строк; короткие рассказы – объемом не более 3000 знаков с пробелами.

Присылайте работы по адресу: [3vozrast@inbox.ru](mailto:3vozrast@inbox.ru). В электронном письме указать Ф.И.О. и возраст автора, домашний адрес и контактный телефон. Подробнее о конкурсах – в № 69 газеты.

Переезжайте  
в пансионат  
на постоянное  
проживание



-  полное обеспечение
-  внимание персонала
-  постоянное общение
-  забота 24 часа

(495) 120 10 03



## ДОСУГ «СЕРЕБРЯНОГО ВОЗРАСТА»



## ПРОДОЛЖИМ НАШЕ ЗНАКОМСТВО!

21 июня в зале Дворца культуры г. Ступино прошел творческий вечер хореографического коллектива бального танца «Танцуют ВСЕ!». Отчетные мероприятия в конце сезона проводят многие, а нам хотелось разнообразить это действо, внести в него что-то свое. Конечно, мы показали программу из тех танцев, которые разучили в течение года, но при этом еще и предложили познакомиться с нашими коллегами по коллективу. Собственно, и сам вечер назывался так: «Продолжим наше знакомство».

Но неужели мы друг друга не узнали за три года, что прошли

со дня создания коллектива? Программа показала – да, это так. Откровением стали многие рассказы, фото, встречи, поздравления и номера в исполнении участников концерта.

После прекрасных аккордов полонеза, венского вальса, вальса-бостон мы познакомились с моментами жизни нашего первого старосты коллектива и идейного организатора, очень интересного человека Нинель Павловны Крымовой. Растрогала история любви и долгой семейной жизни Нинель Павловны и ее супруга Льва Петровича. Удивила встреча Нинель Павловны со своими учениками... Оказывается, рядом с нами за-

нимается ее ученица Марина Жукова.

И снова мы в вихре танца и великолепной музыки!.. В нашем репертуаре больше 30 разученных танцев, в «багаже» – участие в концертах на сцене ДК, площадках города Ступино, выездных мероприятиях, конкурсах и т.д. И всегда с нами наш хореограф Артур Дворецкий.

Вновь на экране мелькают фото, видео, и мы в череде черно-белых кадров вдруг узнаем Людмилу Малинину. Людмила Евгеньевна в свое время решила стать воспитателем и практически всю жизнь проработала в детском саду. Она у нас поет в хоре, на всех концертах. Все вместе мы поем ее и наши любимые песни.

А вот на экране наш элегантный, самый спортивный танцор, в прошлом инженер – Радислав Шайбаков. На протяжении всей жизни он активно занимается физкультурой, ежедневно в любую погоду пробегает десятикилометровую дистанцию. Теперь, когда круговорот рабочих будней позади, Радислав стал непременным участником всех танцевальных мероприятий и занятий. Нужно сказать, впол-

не мастерским участником: в 2016 и 2017 годах он выступал на областных конкурсах бальных танцев и вместе со своими партнершами стал лауреатом.

Этот вечер был интересен не только нам, узнававшим что-то новое о своих друзьях по коллективу, но и гостям – жителям Ступино. М.А. Минаева выразила благодарность коллективу и А.В. Дворецкому за яркие впечатления, радость и прекрасное настроение, которые дарят танцоры ступинцам.

Мы были рады услышать такую оценку выступлений!

...Отзвучали музыка, стихотворения и песни в исполнении участников коллектива, поздравления и похвала в наш

адрес, вручены цветы и подарки. Все когда-то заканчивается. Но не заканчиваются наша дружба, встречи и, конечно, танцы.

После концерта Артур Владимирович сказал нам:

– Вы все молодцы, мне было приятно смотреть на вас. Такие красивые и счастливые, улыбаются, общаются. Желаю вам и дальше сохранять это состояние, умножать и передавать другим! Чтобы все с завистью – только белой – говорили: «Я тоже так хочу!». Отдыхайте, набирайтесь сил к новому интересному творческому сезону.

Людмила МАТВИЕЦ.



## СПАРТАКИАДА ПЕНСИОНЕРОВ ПОДМОСКОВЬЯ

## С ЭТИМ ПОКОЛЕНИЕМ ИНТЕРЕСНО!

ВОТ КАК, наверное, легендарный комментатор Николай Озеров начал бы этот репортаж:

– Внимание, внимание! Наш микрофон включен в большом спортивном зале Дворца «Олимпийский» города Чехов. По периметру, у самых трибун, уже стоят рядами спортивные делегации из районов Подмосковья. Все поголовно в желтых кепках, которые только что получили у девушек и юноши-регистратора из Чеховского клуба волонтеров. В эту минуту он кому-то докладывает по телефону: «У нас уже 379 участников!». Поражает зрелище сразу столько веселых пожилых людей. Как-будто старик Хоттабыч выдернул волосок из бороды и превратил сотни юношей и девушек в пенсионеров, забыв надеть на них недугами и жалобами на здоровье. Церемония открытия Спартакиады вот-вот начнется, играет музыка, пожилые физкультурники пританцовывают, улыбаются и оживленно общаются друг с другом. Голубая форма команды у Балашихи, оранжевая у Воскресенска, красная из Можайска, белая с желтыми косынками из Шатуры, желтая – это Реутов, синяя – Ступино, красно-синяя – Лобня...

У всех на футболках номера, в руках флаги районов. Бегают фотографы, неспешно передвигаются операторы телевидения, крупно выхватывая веселые лица участников Спартакиады...

Да-да, именно так говорил бы слушателям и зрителям знаменитый комментатор. И на самом деле все так и было на Спартакиаде пенсионеров Московской области – весело и приподнято.

Председатель Союза пенсионеров Подмосковья Ольга Маркова дает команду: на старт! И пенсионеры побежали, поплыли, играли в настольный теннис и призадумались над шахматной доской. Словами их усердие и желание победить не описать. За меня это расскажут фотографии.

А мне судьба подарила встречу с одним из самых известных организаторов спорта, жителем Чехова Владимиром Ивановичем Ховриковым. Заслуженный работник физической культуры России и Московской области тоже открывал Спартакиаду. Его авторитет в мире спорта непрекаем. Его помнят в Казахстане, где он возглав-



лял Целинный краевой совет ДСО «Спартак»; он хорошо известен в Тимирязевской сельхозакадемии, где заведовал кафедрой физвоспитания и добился строительства спортивного комплекса, бассейна и конноспортивного манежа; его великолепно знают специалисты зимних видов спорта Всесоюзного ДСО профсоюзов. Владимир Николаевич работал также в главке физического воспитания Госкомспорта СССР, имеет почетные знаки «За заслуги в развитии физи-





**● ДЛЯ ОТДЫХА И ДЕЛА**

**КРУТИТЬ ПЕДАЛИ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО.  
ПРЕВРАТИТЕ СВОЙ ВЕЛОСИПЕД В ЭЛЕКТРИЧЕСКИЙ**



**Ч**ТО ДЕЛАТЬ, если любите кататься на велосипеде, а у вас варикоз на ноге или слабое сердце и врачи не рекомендуют велотуризм? Что же, любимому велику ржаветь в кладовке?

Но ведь и жить хочется, и кататься. Как совместить желания?!

Оказывается, можно!

Фирма GoldenMotorRussia предлагает превратить ваш велосипед в электрический.

Специалисты заменят на нем заднее или переднее колесо (можно оба) на такого же диаметра мотор-колесо, только втулка будет боль-

шего диаметра из-за электродвигателя. На багажнике – аккумулятор, а на раме и руле – провода и элементы управления. И вперед! Крутите ручку газа, и велосипед едет безо всяких ваших усилий. Уникальность в том, что электровелосипеды других производителей ограничены в мощности, что влечет ограничения в весе седока. А GoldenMotorRussia может настроить вашего двухколесного коня, учитывая и ваш вес, и желаемую скорость, и дальность поездки на одном аккумуляторе без помощи педалей. И ваш электровелосипед разовьет мощность до 2-х лошадиных сил!

**Электровелосипед – новый и экологичный вид транспорта – привлекает массу приверженцев и быстро входит в моду.**

Рама велосипеда – без изменений. Так же, как и руль, седло и педали. А вот на багажнике – аккумуляторная батарея, заряжаемая от сети переменного тока (220В). Время зарядки 3-4 часа.

В систему управления входят контроллер, ручка газа, тормоза и круиз-контроль.

Электровелосипед похож на обычный велосипед, но вы не крутите педали, чтобы, например, въехать в гору или просто катаетесь без усилий. На нем можно без напряжения добраться на работу, объехав все пробки, или на дачу, рыбалку, и при этом не приехать в «мысле».

Дальность поездки зависит от скорости, угла подъема дороги и веса велосипедиста.

**На одной зарядке электровелосипед проедет около 50 км, если скорость не превышает 30 км/ч, да еще и немного помогать педалями. Если же без педалей, то проедете до 30 км.** Электровелосипед экономичен. Одна зарядка АКБ 48В-10Ач обойдется всего в 6 копеек на 1 км.

Аккумулятор электровелосипеда – это набор литий-ионных или литий-железофосфатных элементов

и платы управления батареей БМС, следящей за равномерностью заряда в батарее, параметрами зарядки/разрядки; плата защищает от перезаряда и перезарядки.

Можно установить мотор-колесо в переднюю вилку. Задний привод – наиболее привычен и рекомендуем. Это и возможность установки мощного мотора, и быстрого разгона. Полный привод тоже возможен, если вы ездите по пересеченной местности или бездорожью. Итак, решайтесь! Ваш конь уже бьет резиновым копытом!

**Покупателям, предъявившим эту статью, предоставляется скидка – 5% до 1 августа 2018 г.**

www.goldenmotor.ru  
Тел. 8(495) 508-64-80,  
8(800) 100-80-25.

**ЧИТАТЕЛЬ, ВНИМАНИЕ!** Уже есть звонки людей, заинтересованных в приобретении для своего велосипеда электрического мотор-колеса. К сожалению, не все пенсионеры свободно владеют компьютером и интернетом. Не все смогли найти и понять нужную информацию на сайте. Стоимость электрического мотор-колеса рассчитывается индивидуально, так же, как индивидуально настраивается само мотор-колесо. То есть, в зависимости от вашего веса, от скорости, с какой вы желаете передвигаться и от расстояния, на которое (в среднем) вы ездите. Цена переоборудования от 34000 руб. Не стесняйтесь, звоните в магазин повторно! Вы не пожалеете о покупке.



ческой культуры и спорта» и «За заслуги в развитии олимпийского движения в России». Тем не менее, меня живо заинтересовала та пора его биографии, когда он был директором школы тренеров при ГЦОЛИФКе (полное название – Государственный Центральный ордена Ленина институт физической культуры).

– Знаете, – сказал Владимир Николаевич, – я работал в школе тренеров как раз тогда, когда там учились такие знаменитые футболисты, как Виктор Царев, Игорь Нетте и Лев Яшин.

Я спросил Владимира Николаевича – нравится ли ему Спартакиада?

– Конечно, это хорошее и нужное дело для пенсионеров, – ответил он.

– Какой вид спорта для Вас профильный?

– Мой любимый вид – лыжные гонки.

– А с чего Вы начинаете день, Владимир Николаевич?

– Вы, наверное, хотите услышать – делаю ли я зарядку? – улыбнулся без малого 90-летний тренер. – Так вот, не всегда.

– А в чем же тогда источник Вашей сегодняшней энергии?

– Источник в том, что я очень активно занимался спортом в молодости. А сейчас главный источник – работа на даче.



Уходя со Спартакиады, я спросил двух девушек-волонтеров с надписью на груди «Живу спортом»:

– Что вас привлекает в старшем поколении, которое вы сегодня обслуживаете?

– Их активность. Они могут фору дать многим из нас, которые сидят с гаджетами и за компьютерами и тухнут на диване. А с этим поколением нам интересно.

**Владимир МОРМУЛЬ.  
Фото Максима МАРКОВА, Александра КАЛИНИНА.**





## МИР ПРЕКРАСНОГО

Союз пенсионеров Подмосковья поздравляет члена СПП, ветерана труда, заслуженного поэта и писателя Московской области Людмилу Васильевну АРТЁМОВУ с присвоением ей Международной академией русской словесности званий «Заслуженный писатель России» и «Классик русской литературы».

Особенно приятно, что первую «пятилетку» существования нашей газеты «Третий возраст» Людмила Васильевна прошагала с ней вместе: здесь был напечатан целый ряд ее прозаических произведений, стихов.

Примите, уважаемая Людмила Васильевна, искренние пожелания дальнейших творческих успехов! Ждём выхода в свет Ваших новых произведений. Здоровья, долголетия Вам и новых побед!



Людмила АРТЁМОВА

### Прощание с Летом

Всем известно,  
что на свете  
Все погоды хороши:  
Зимний снег,  
весенний ветер  
И осенние дожди...  
Но прекрасным  
межсезоньем,  
Когда в ветвях янтари,  
Бог, при мира сотвореньи,  
Цвет любви благословил.  
Одурманил  
нежным звоном  
Томный воздух и кусты,  
И фиалковая зорька  
Стелет к солнышку мосты  
Осень, юная нимфетка,

С Летом зрелым  
ткёт роман,  
Златотканым  
бабьим летом  
Опушив свой тонкий стан.  
Осыпает зрелым хлебом.  
Яблонный венок плетёт.  
Обвивает пенным хмелем,  
Птичий хоровод ведёт.  
Она с нежностью ребёнка  
Мудрость женскую таит:  
Песней страстной  
жаворонка  
Жаждет Лета  
дни продлить.

Но уже плывут туманы,  
Как с коклюшек кисея,  
И в хрустальные бокалы  
Росы кутает заря.  
Ещё кружит бабецветье,  
Мягко стелет. Больно знать,  
(Силы тают в Король-лете,  
Осень набирает старт)  
Что прощальны  
их объятья,



Хоть теплы ещё, светлы,  
Что наполненные  
счастьем,  
Дни любви уж сочтены.  
Осень от потери Лета  
Всё суровой и мрачней.  
Навсегда прощанье это –  
Она знает. И от дней

Тех счастливых и весёлых  
Только запах  
сенных скирд.  
Взмыла Осень на пригорок.  
Осень поздняя скорбит.  
Слёзы льёт и обещает,  
Храня верность,  
не забыть  
Дни любви. Не замечает,  
Что брюзжит она,  
брюзжит.

Пожелтела, посерела.  
Зла, коварна и бледна.  
Глядь...  
а уж в платочке белом  
Ждёт своей поры – Зима.

## ВЕЧНАЯ ПАМЯТЬ

20 июня 2018 г. в центре Москвы на Покровке, 37 открылась художественная выставка, посвященная памяти Заслуженных художников России, членов Московского областного отделения ВТОО «Союз художников России» – Александра Хопкина и Валентина Фокиева.

АЛЕКСАНДР Хопкин родился в 1945 году. Его путь в изобразительное искусство начинался в скромном художественном училище села Красное, а продолжился в училище игрушки Сергиева Посада. Чуть позже талантливый от природы художник продолжил свое образование в известных рисовальных классах в Государственном Академическом художественном институте им. В. И. Сурикова. Уже с первых художественных выставок работы А. Хопкина обратили на себя внимание специалистов высоким уровнем исполнения, замечательной колористической гаммой, исключительной грамотным композиционным построением картины.

В 1975 году А. Хопкин вступает в члены Союза художников России. Все выше и выше поднимается его авторитет как талантливого мастера. Александр Николаевич пишет картины, в которых отражается судьба великой России, простых тружеников и известных героев. Но, как оказалось позднее, вся его творческая деятельность была лишь ступенью к еще более важной миссии. А два года, прожитых вблизи Троице-Сергиевой Лавры, стали мощным родником, благодаря которому он приступил к художественному оформлению русских православных храмов.

В начале XXI века вокруг Александра Николаевича стали собираться мастера, творческая жизнь которых была неразрывно связана с русской православной церковью. В 2004 году при поддержке Правления Московского областного отделения СХР Александр Хопкин создает секцию иконописного искусства. Будучи углубленным стратегом, он сразу поставил перед собой задачу как можно быстрее выпустить в свет художественный альбом, который бы освещал деятельность этой секции, представлял ее общественности. Тогда я с большим удовольствием поддержал инициативу и сделал все для выполнения этой задачи. Вскоре такой альбом под названием «Воссиял миру свет» вышел из печати.

До своей кончины Александр Хопкин успел оформить несколько православных храмов, создавая в каждом из них величественные иконостасы. Кроме того, он создал немалое количество отдельных икон, начиная от стандартного размера и кончая

иконами больших размеров для церквей и монастырей. Вместе с другими художниками он помогает восстанавливать разрушенные храмы в многострадальной братской Сербии.

Картины Александра Хопкина нашли свое место в различных картинных галереях и художественных музеях по всей России.

РЯДОМ с творчеством А. Хопкина в выставочном зале СХ России была представлена экспозиция еще одного незаурядного мастера, на этот раз миниатюрной живописи – Валентина Фокиева. Родился он в 1940 году. Многие годы своей творческой деятельности отдал знаменитому народному промыслу «Мстера». Работая в этом виде изобразительного искусства, в частности, оформлении шатулок, он достиг значительных успехов. Сотни миниатюр вышли из-под его кисти. Но несмотря на малый размер, каждая роспись в полной мере имеет право называться картиной.

На любой выставке зритель подолгу задерживается у работ В. Фокиева. На крышке небольшой шатулки он нередко видел целую панораму разворачивающегося действия. Каждый раз вызывало удивление, как можно так тонко и в то же время явственно прописать каждую линию, все вместе которые превращались в удивительно четкую композицию.

Только в начале XXI века, уже будучи известным художником, Валентин Павлович пришел в иконописное искусство. С первых же работ, выполненных им, зритель мог почувствовать глубокий внутренний мир этого мастера. В его иконах зритель ощущал высокую духовность и нравственность каждого изображаемого святого.

На протяжении тысячелетий искусство иконописи позволяет настоящему христианину прочувствовать главные категории в жизни – веру, надежду и любовь, завещанные нам великим Творцом. Конечно, если бы государство сумело в свою очередь проникнуться чувством важности и необходимости профессии художника в нашем обществе, то правильно было бы обе экспозиции продемонстрировать во всех крупных городах нашей великой России.

На открытии выставки выступили Секретари Правления ВТОО «СХР», представители Императорской РАХ, члены секции иконописи МО ВТОО «СХР», других общественных организаций. Все они дали высокую оценку выставке и выразили глубокую благодарность вдовам художников, которые бережно хранят коллекции мастеров.

**Лев МИЛОВИДОВ,**  
искусствовед,  
Заслуженный деятель искусств России.

## СТАРОСТЬ – ЭТО НЕ ДЛЯ НАС!

У нас в Ногинске проводится много мероприятий для пенсионеров. Скушать не приходится. Встречи с интересными людьми, экскурсии, различные викторины, экскурсии в историю нашего края, клубы по интересам и многое другое стали для нас уже привычной и неотъемлемой частью жизни.

К примеру, Людмиле Мурашовой в мае этого года исполнилось 89 лет. А она не пропускает ни одной встречи в «Гостиной у Инны», посещает отделение дневного пребывания для пожилых, ведёт активный образ жизни. Не отказывается и от экскурсий. И таких жизнелюбивых граждан у нас много.

Недавно ногинские ветераны и пенсионеры посетили художественную выставку «Герои нашего Отечества» в художественной галерее в г. Электроугли. На ней были представлены работы члена Союза художников России Ю.В. Исаева.

Посетители с большой заинтересованностью слушали рассказы художника о том, как создавался тот или иной портрет. А лица многих были нам хорошо известны – ведь

это наши земляки-ногинчане. Было интересно узнать о их судьбах из уст Юрия Васильевича. Так Н.В. Бывшева, в прошлом учитель биологии, узнала на портрете своего ученика Бориса Воробьева, который в чине генерал-майора испытывал вертолёты, получил звание Героя России и двадцать лет назад погиб в воздухе. Его именем названа школа в пос. Фрязево, в которой он учился.

Увидели мы и портреты лётчика Героя советского Союза М.В. Водопьянова, Главного маршала авиации СССР А.И. Колдунова, художника А.Н. Мошкина, испытателя ракетных комплексов, участника запуска первого искусственного спутника Земли Е.И. Осташева и многих других известных героев нашего района. Всего на выставке было представлено 65 портретов.

В завершении нашей встречи Л. Мисюрёва, В. Маслова и Г. Рязанова прочитали свои стихи на тему Великой Отечественной войны.

Экскурсия всем очень понравилась. Сердечно поблагодарив Юрия Васильевича, мы отправились в Свято-Троицкий храм.

Здесь нас радушно встретили дьякон Сергей и служащие храма. Со стихами и песнями перед нами выступили детки из местной воскресной школы. Очень много интересного из истории храма рассказал в своей беседе дьякон Сергей. Показал фотографии людей, когда-то погибших за веру. Рассказал об иконах, развешенных по периметру храма.

Закончилась экскурсия чудесным обедом в трапезной, за которым опять звучали стихи в исполнении Мисюрёвой, Масловой и Рязановой, только теперь на религиозную тему. В ответ на наши стихи Сергей прочитал стихотворение Пастернака «Быть знаменитым некрасиво».

Хочется выразить сердечную благодарность за помощь в организации этой поездки Натан И.Ф., председателю совета ветеранов войны, труда и правоохранительных органов Курашевичу М.И. и председателю совета ветеранов МУ МВД России «Ногинское» Ситникову Н.Н.

**Галина РЯЗАНОВА,**  
член Ногинского  
отделения СПП.



ПОРТРЕТ СОВРЕМЕННОГО

# И КАДР ПОЙМАТЬ НЕПОВТОРИМЫЙ...



**Р**ОДИЛАСЬ Татьяна Соловьева в Курской области, окончила психолого-педагогический факультет Орловского Государственного университета. С 2001 года живет и работает в Коломне.

Мир фотографии увлекал ее еще в детстве, когда старший брат творил «чудеса» в темной комнате с красным светом, а потом через фотоувеличитель показывал диафильмы. Позже она и сама прикоснулась к удивительному миру фотографии.

В 2006 году с приобретением цифровой камеры «NIKON» Татьяна открыла для себя новые возможности и стала более серьезно заниматься съемкой. Приняла активное участие в многомесячном конкурсе «Фотокросс», объявленном Коломенской газетой «Ять» и даже побеждала на отдельных его этапах. Увлечение переросло в профессию, когда в

2008 году ей предложили перейти на работу фотокором в эту газету. С той поры Татьяна Соловьева работает фотожурналистом в различных СМИ.

**Соловьева – член Коломенского фотоклуба «ЛАД», участница выставок и фотобиеннале Коломны, Москвы, Санкт-Петербурга, Углича.**

**2011 год – персональная выставка «Фрагменты жизни».**

**2012 год – 1 место во Всероссийском открытом фотоконкурсе «Жанровый портрет».**

**2013 год – вошла в число победителей Всероссийского ежегодного проекта «Лучшие фотографии России – 2013», победитель турнира «ФотоОткрытие года».**

**2014 год – победитель портфолио-ревю на фотофестивале в Угличе.**

– Хороший кадр для меня – это тот кадр, который невозможно повторить, – говорит Татьяна Соловьева. – Любимые мои направления – портрет и жаровая фотография, отражающая редкие моменты нашей повседневной жизни.

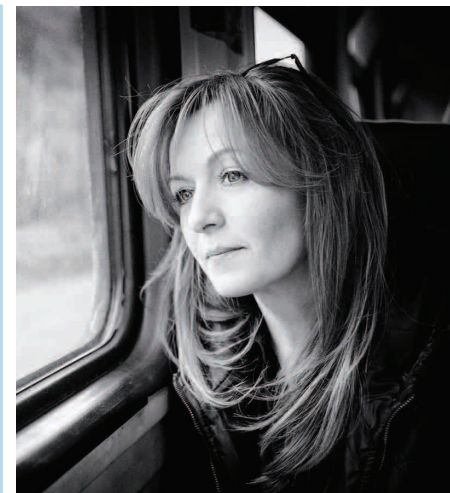
Татьяне нравится черно-белая фотография. Видимо, это с детства, когда брат печатал именно такие. Вторая причина – увлечение советской фотографией, которая, в основном, была черно-белой. К тому же, на Татьяну огромное впечатление произвели книги Владимира Ролова, настоящего мастера этого жанра.

Соловьеву живо интересует социальная фотография.

– С этой темой я постоянно сталкиваюсь и на работе, и вне ее. Не осветить эту тему, по-моему, невозможно, – делится Татьяна. – Социальная фотография всегда сюжетна. В ней читается история персонажа. Можно, конечно, снять красивый цветок. Но это красиво, и все. А когда перед тобой человек, хочется узнать, что было с ним перед твоим знакомством, хочется понять – почему что-то произошло с человеком и что будет потом.

Татьяна открыта и непосредственна и потому особых сложностей при съемках людей у нее не возникает. Она, на-

верное, влюбляется в своих персонажей. Легко знакомится, находит тему для разговора, искренне восхищается духовной красотой людей. А потом как-то само собой получается, что на-



чинает их фотографировать. Люди так увлекаются разговором, что и не замечают, когда Татьяна их «щелкает». Отсюда невероятная искренность и раскованность перед объективом героев ее портретов.

**Владимир МОРМУЛЬ.**  
На снимке: Татьяна Соловьева.





## МЕДИЦИНА



## КАК НАКАЗЫВАТЬ ЗА СМЕРТЕЛЬНУЮ ХАЛАТНОСТЬ?

**НАСЫЩАЮТ**, насыщают российскую медицину современной диагностической, лечебной техникой и инструментами; строят и открывают хирургические, онкологические и перинатальные центры... Экстенсивный рост налицо, и это видно не только по телевизору. Но мнение населения однозначное – медицина как отрасль работает неудовлетворительно.

В чем дело? Техника плохая? Недавно прошла в интернете ужасная информация о смерти 28-летней женщины из Ульяновска. Умерла почти через месяц после хирургического вмешательства. В общем-то, при нынешнем уровне хирургических методик, удаление кисты яичника через лапароскопию – пустяковая операция. У операционного стола врач высшей категории. Всё вроде бы шло нормально, а на заключительной стадии оперативного вмешательства медсестра ввела в брюшную полость не физраствор, а формалин(!).

К сведению непосвященных: формалин, например, вводят умершим во все полости, чтобы тело не разлагалось. Белковые вещества от формалина сворачиваются, как яичный белок на сковородке. А для живого организма это означает химический ожог с необратимым омертвлением тканей. Больную срочно переправили в Москву, столичные врачи боролись за ее жизнь. Но чудес не бывает.

Спрашивается – как флакон с формалином был перепутан с флаконом физраствора?! Флаконы одной формы и размера? У флаконов этикетки одного цвета? Они подписаны одним

шрифтом? У них одинаковые колпачки? Как формалин оказался в руках операционной сестры? Почему она перепутала надпись? Буква «Ф» смутила? Подслеповатая медсестра? Забыла очки? В операционной плохое освещение?

Очевиден организационный просчет. Это детали, которые должен отследить врач, если он организатор, а не просто виртуоз со скальпелем!

В советское время попадали в хирургию больные с ожогом пищевода искусственной эссенцией. Кто-то ее по ошибке выпивал, а кто-то с суицидными целями. Так вот, чтобы не было трагической путаницы, вся искусственная эссенция продавалась в продуктовых магазинах в специальных пузырьках треугольного сечения. Такие ни за что ни с чем другим не спутаешь, даже в темноте.

Значит, в операционной созданы и не устранены условия для трагических ошибок. Это первое.

Второе: какова квалификация среднего медперсонала, работающего в операционном блоке? Есть ли соответствующая подготовка? Как медсестры прошли аттестацию? Читать-то надписи умеют? На русском, на латыни? Воспитана ли в этом медперсонале ответственность? Сколько операций в смену медсестры обслуживают? Может, они переработались и сутками, как на фронте, не выходят из операционной, не высыпаются, валяются с ног и потому путают физраствор с ядом?!

Третье: куда смотрят старшая сестра отделения, главный хирург и главный гинеколог? Как они допустили технические условия для смертельной путаницы? Как воспитывают коллектив? Или только привыкли подставлять карманы для подношений благодарных пациентов, выживших после манипуляций?

Четвертое: может, у врачей и среднего персонала недостаточное денеж-

ное вознаграждение за труд, в котором они отвечают за жизнь пациента? А может, на просторах России упала в цене сама жизнь?

Одно понятно – это очевидный недостаток интенсивных усилий медиков. Очень хочется написать, что в массе своей они работают самоотверженно. Я знаю лично таких докторов и медсестер и благодарен им.

Но почему попасть к хорошему медику – целая проблема? Почему в прессе так много пишется о браке в работе органов здравоохранения? Только ли потому, что журналисты нынче особо вьедливые? Пишут о забытой в брюшной полости простыне; о том, что, забывая у больного пунктат костного мозга, врач фатально повредила ему артерии и вены таза; о пустившемся в бега пластическом хирурге, получавшем баснословные гонорары и угробившем не одну свою пациентку! Может быть, специальные курсы по повышению ответственности нужны? И кто их будет вести? И где их разместить, эти курсы?

Была в СССР духовная система контроля. Выстроенная по возрастам – октябрятская, комсомольская, партийная. Она в чем-то заменяла дореволюционную систему – религию. Православную или ислам, не так уж и важно. Главное, религиозная система, на которой до революции строилось государство и при которой подавляющее большинство были верующими людьми, крепко держала в руках сердца и умы.

Грех в глазах общества был осуждаем всеми, и общественное осуждение становилось мощным личным переживанием грешника. Последний понимал, что никуда от позора не укроется. Это хорошо описано у Пушкина в «Борисе Годунове». Героя драмы никто не трогает, не призывает в суд и даже «народ безмолвствует», но царь мучается, мается, потому что искренне страда-

ет из-за своего поступка: «И рад бежать, да некуда...»

Мы разрушили эту систему, переделали и упростили до угрозы – «Партбилет на стол положишь!» Исключения из партии боялись, хотя оно не всегда влекло за собой юридические последствия. Но в 90-е годы прошедшего века исчезла и эта общественная угроза. Осталась только юридическая ответственность. А тут раздолье для крючкотворов.

Сегодня при «правильных» юристах можно уйти от ответа и за кражу, и за халатность, и за убийство. Совершенно очевидной становится потребность общества в инструменте общественного осуждения. Мне кажется, это назрело. Николай Чернышевского за идеи, разрушавшие государство, подвергли в XIX веке публичной гражданской казни, сломав шпагу над головой. В XX веке Льва Толстого за его взгляды публично отлучили от церкви. Я не знаю, какая форма может быть востребована сегодня, и как общественное осуждение эффективно будет работать на практике, но что-то же, в конце концов, должно быть! Что это? Честно говоря, теряюсь. Кто-то скажет, что это похоже на новое «гонение на ведьм». Может быть, вместо анафемы и епитимьи, как в XIX веке, нужно пристальное и обязательное внимание прессы и по всей России распространяемая информация в СМИ? Может быть, тогда через страх несмыслимого общественного презрения и позора за халатность и гибель людей заработает ОТВЕТСТВЕННОСТЬ? В конце концов, даже отцу автолихачки Мары Багдасарян стало стыдно за дочь, о вывертах которой на улицах Москвы не писал только ленивый. А в нашем случае на одной чаше весов потерянное здоровье и утраченная жизнь, а на другой всего лишь угроза увольнения. Я даже не говорю о судебном разбирательстве с участием «правильных» адвокатов, когда неотвратимость наказания вообще может испариться.

Владимир МОРМУЛЬ.

## СПОРТ



FIFA WORLD CUP  
RUSSIA 2018

## ПАС НА ОБЛАСТЬ

**О** футболе в эти дни говорят все и везде. С 14 июня по 15 июля проходил Чемпионат мира по футболу FIFA. Россия в первый раз в своей истории стала страной-хозяйкой мирового первенства. Но главное даже не сам футбол, а та атмосфера, которую создавали тысячи болельщиков со всего мира. Эмоции, адреналин и яркие впечатления...

Подмосковье на время проведения Чемпионата стало большим футбольным центром. Здесь жили и тренировались сборные России, Португалии, Франции, Ирана, Аргентины, Мексики и Бельгии. Раменский «Сатурн» команда Португалии, говорят, зарезервировала за собой еще в 2016 году. А команды Перу и Туниса хоть и поселились в московских гостиницах, но тренироваться приезжали на областные поля.

Достойные спортивные объекты в области и до Чемпионата мира были. Их лишь «подтянули» под требования ФИФА – дооснастили видеокameraми, оборудовали помещения для пресс-конференций, где-то спрятали под крышу трибуны и поменяли покрытие футбольных полей.

Перед стартом мундиала прошли открытые тренировки сборных Португалии и Аргентины, где играют величайшие звезды современного футбола: Криштиану Роналду и Лионель Месси. Армия их поклонников в социальных сетях исчисляется населением крупнейшей государственной планеты. Кстати, Лионель Месси свой 31-ый день рождения отметил в Бронницах. В честь аргентинской звезды здесь прошел настоящий праздник фестиваля футбола. На Советской улице, главной артерии города, фасад одного из домов был отдан под гигантский портрет Месси, который, кажется, видел уже весь мир.

Рейтинг достопримечательностей Подмосковья, которые посетили в эти дни приехавшие на чемпионат болельщики, возглавил Сергиев Посад с расположенной там Троице-Сергиевой лаврой.

Но любой праздник заканчивается, и после него, как правило, остаются приятные впечатления. В случае с чемпионатом останутся не только воспоминания – наследством будут реконструированные спортивные объекты, которые будут возвращены спортивным школам.

По материалам  
сети интернет.



ВЕРУЮ

## ПУТЬ В РАЙ

ПЯТЬ ПРИНЦИПОВ ЭКОНОМИЧЕСКОГО ПРОЦВЕТЕНИЯ ОТ СВЯТОГО МОИСЕЯ

Привычно думать: без денег никуда – без них ни крыши над головой, ни радости в сердце. И это миф первый. Миф второй: новаторство удел молодости. И, наконец, миф третий: хозяйственникам и управленцам, то есть менеджерам, вход в рай – не земной, небесный! – заказан, слишком извилисты пути перетекания денег, ну а руководить людьми – вообще полный ад. Как бы не так. Жизнь преподобного Моисея Оптинского, чью память мы отмечаем 29 июня, опровергает эти бродячие штампы. Возрождение знаменитой Пустыни, ее расцвет пришлось как раз на годы его администрирования.

КОГДА тридцатидевятилетний инок Моисей вместе с младшим братом Антонием и еще тремя затворниками из рославльского монастыря приехали в Оптину, та пребывала в плачевном состоянии: долги, запущенность и в хозяйстве, и в духовной жизни – для совершения праздничных богослужений приглашали диакона, своего хорошо знающего службу не было. Начал труд в Оптиной монахи Моисей с расчистки леса под новый Иоанно-Предтеченский скит: рубили вековые сосны, выкорчевывали пни, возводили храм и кельи. Через 42 года, 37 из которых настоятелем монастыря был отец Моисей, Оптина преобразилась. Выросли новые храмы, кельи для монахов, число которых удвоилось, гостиницы, библиотека с книгами по всем отраслям знаний, каменная ограда. Вдвое увеличилась земля монастыря: сады, поля, стада коров, мельница, конюшня, кирпичный и черепичный заводы, хутор для сбора сена и рыбной ловли – все приумножало богатство и кормило множество народу. Но это была лишь внешняя сторона дела. В Оптину стекались со всей России не для того, чтобы поглядеть на земное благолепие. Ехали к старцам. Именно отец Моисей укоренил в Оптиной старчество. Здесь бился пульс духовной жизни стра-

ны, сюда со своей болью, со своим смятением устремлялись просвещенные, знаменитые, богатые, но еще больше тех, чьи имена нам ничего не скажут. Любовь, утешение, поддержку получали все.

Гоголь писал, что благодать в Оптиной присутствует зримо: «За несколько верст уже слышим ее благоухание: все становятся приветливее, поклоны ниже, участия к человеку больше... Пустынь распространяет благочестие в народе». Что тут было для расцвета духовного? Наоборот?

**1** Странное дело: строитель Оптиной часто принимался за новое дело почти без средств. Кто попрактичнее, спрашивал: «А деньги, отец Моисей, у вас есть?» Настоятель, улыбаясь, показывал рублей 15. «Да ведь постройка тысячная!» Отец архимандрит в ответ: «А про Бога забыл? У меня нет, так у Него найдется».

Однажды в голодный год отец Моисей затеял возведение огромной ограды вокруг монастыря. Монахи роптали: «У нас и хлеба нет, а он такую громадную постройку ведет! И повел, и повел, да без

перерыва!» Чтобы кормить работающих, пришлось втридорога закупать хлеб. Тут уж кто-то, осмелев, упрекнул настоятеля: к чему расточительность! Обычно сдержанный отец Моисей с негодованием и слезами отвечал: «Что ж, народу с голоду умирать? Ведь он во имя Христа просит избавить от голодной смерти! Нет, будем все делать для народа до тех пор, пока у нас хоть что-то остается, пока не закрыл Господь для нас щедрую руку Свою. Не для того Он посылает нам Свои дары, чтобы мы их прятали под спуд, а для того, чтобы возвращали в тяжелую годину тому же народу, от которого мы их и получаем!» Такое пренебрежение очевидным законом экономии не было следствием безрас-



судства или фанатизма, нет. «За непоколебимый долг полагаю не решаться ни на какое дело, не помолвившись Богу и не размыслив, согласно ли оно с волею Вышнего и с силами моими», – говорил святой. Видно, есть в мире законы выше, чем правила экономики.

**2** Современники отмечали: отец Моисей «как никто другой притягивал к себе деньги». Притягивал, но не удерживал, тут же отда-

вал: на хозяйственные цели, нуждающимся. Казалось бы, эффективное хозяйствование предполагает освобождение от балласта – тех, кто материальное не приумножает. Только не в случае со святым. Помощь нуждающимся была главным, он ведь и стройку ограды в голодный год затеял вовсе не ради стен. Причем благотворительность отец Моисей маскировал. Как-то стареющего настоятеля укорили: «На что вы дрянную сбрую купили? Разве не видели, гниль!» Батюшка в ответ: «Как же, видел: у продавца пятеро детей малых!» Принимая в Пустынь на довольствование сирот, калек, стариков, шутил: «Будут птиц отпугивать, кротов высматривать!» И серьезно: «Самое ценное приобретаем – молитвенников за нас, не дадут пропасть!»

**3** Экономика монастыря подразумевает приход денег извне, от жертвователей. Чистота веры, искренняя любовь ко всем и очевидное бескорыстие настоятеля начали привлекать в Пустынь благотворителей. Оказывая им уважение, отец Моисей никогда не проявлял лицемерия, ни подобию страсти. Одно семейство, много жертвовавшее Оптиной, как-то высказало претензии: мол, не соразмерно с заслугами их принима-

ют! Ответ отрезвил: «Мы думали, вы благотворите ради Бога и от Него ждете награды, а мы, убогие и несправные, чем воздадим?»  
**4** Никогда не давая ощущать своей власти, настоятель, даже в болезни твердой рукой управлял жизнью монастыря. По природе вспыльчивый, воспитывал в себе кротость. Чувствуя, что гнев наполняет его, затворялся в келье и не выходил из нее до тех пор, пока не обретал в

молитве душевного мира. От взора отца Моисея ничто не ускользало, но он воздерживался от немедленного наказания. Перед тем как сделать виновному замечание, настоятель долго о нем молился, начинал разговор, только когда понимал: брат находится в том духовном состоянии, при котором возможно восприятия услышанного. У отца Моисея было безграничное доверие к доброй основе в человеке, избегая строгих мер, он считал: всегда следует ждать, чтобы Сам Господь коснулся сердца человека.

**5** Чем больше расцветала Оптина, тем сложнее было ею управлять. К старцам стекался люд со всей России. То, что двери монастыря распахнуты навстречу боли и нуждам внешнего мира, не нравилось многим. Интриги, притеснения от священноначалия, доносы подчиненных – новаторов не любят, даже если их седина свидетельствует: нововведения здесь результат опыта и мудрости. Отец Моисей со смирением относился к дразням, не позволяя, однако, выбить им себя из колеи. Относясь к деньгам, как к чему-то, что дается ему Богом ради служения людям, он и в созидании внутреннего устройства Оптиной видел не себя, а свое служение другим. Служение ближнему – ради Бога. «От Него, Создателя, – повторял святой, – бытие наше, Им живем и движемся, и от Него всякое благо и всякий дар».

### СВЯТОСТЬ

Когда после смерти отца Моисея заглянули в ящик, где он хранил деньги, то нашли там гривенник, затерявшийся между дном и стенкой. Главное, что оставил после себя святой – это Оптина пустынь, сердце духовной жизни России.

Мария ГОРОВОВА.  
Российская газета –  
Неделя №7601 (138).



### ЕЖЕДНЕВНАЯ МОЛИТВА СВЯТИТЕЛЯ ФИЛАРЕТА (ДРОЗДОВА)

ГОСПОДИ, не знаю, чего мне просить у Тебя? Ты один ведаешь, что мне нужно. Ты любишь меня паче, нежели я умею любить Тебя. Отче, даждь рабу Твоему, чего я сам просить не умею. Не дерзаю просить ни креста, ни утешения, только предстаю пред Тобою, сердце мое отверсто; Ты зри нужды, которых я не знаю. Зри и сотвори по милости Твоей; порази и исцели, низложи и подыми меня! Благоговею и безмолвствую пред Твоею святою волею и непостижимыми для меня Твоими судьбами. Приношу себя в жертву Тебе; научи меня молиться. Сам во мне молись.



## ВЛИЯЮТ ЛИ ПРОКЛЯТИЯ НА НАШУ ЖИЗНЬ?

Проклятие вошло в жизнь человечества так давно, что если бы каждое злобное слово и пожелания бед исполнялись, род человеческий точно бы уже прекратил свое существование. Тем не менее феномен проклятия существует – и проклятия человеческого, и проклятия Божьего.

Что происходит, если проклинает человек? Понятно, что такое проклятье субъективно, человек, в отличие от Бога, не всегда способен вершить праведный суд и уж точно не так могуществен, как Творец Вселенной. И все-таки, как учат святые, проклятие че-

ловека тоже может иметь последствия. Как объяснял святой Паисий Святогорец, проклятие имеет силу в случае, если оно является реакцией на несправедливость. То есть когда мы делаем кому-то зло и нас в порыве обиды проклинают, это может исполниться. Бог попускает таким проклятиям иметь силу. Однако если несправедливости не было, то проклятие возвращается назад – к тому, от кого оно изошло. Тот, на кого направлено проклятие, мучается в этой жизни. А вот тот, от кого исходит проклятие, мучается в этой жизни и будет му-

читься в жизни иной, потому что если он не покается и не покаяется, то там будет наказан Богом как преступник. Ведь проклиная обидевшего, ты словно берешь пистолет и его убиваешь. Особенно страшно, если люди идут на это намеренно. Ведь если человек проклинает кого-либо вопреки Божьему закону, он сам преступает закон. В таком случае проклятие необратимо падает на голову самого проклипающего: «неизвинителен ты, судящий другого, ибо тем же судом, каким судишь другого, осуждаешь себя...» – читаем у апостола Павла.



## ЧТЕНИЕ

## ПИСАТЕЛЬНИЦА ЛЮБОВЬ КУШНИР

Любовь Кушнир родилась на Кубани в многодетной крестьянской семье Петра Трофимовича и Александры Матвеевны Неподоба. Не имея образования, родители, тем не менее, знали и любили классическую литературу и привили интерес к ней всем шестерым детям. Четверо из них окончили филфак пединститута и на всю жизнь связали себя с литературой. Старший сын Вадим стал профессиональным поэтом, известным на Кубани. Его именем названа одна из улиц в Краснодаре.

С 1968 года Любовь жила в Москве, преподавала русский язык и литературу. В 1995 году вместе с правозащитником Борисом Альтшулером создала общественную организацию по защите прав детей «Право ребёнка». Деятельность организации отмечена международными наградами, в том числе Почётным знаком Матери Терезы, а работа Любви Кушнир – Почётной Грамотой Уполномоченного по правам человека в Российской Федерации.

Писать начала в 2000 году, печаталась в журналах и газетах Москвы и регионов. В 2004 году вышел сборник рассказов «Материнская любовь», а в 2014 и 2015 – сборники «Прозрение» и «Наедине с любовью».

В настоящее время живёт в Подмоскowie и публикует свои произведения в газетах, сборниках и альманахах различных издательств. Кроме того, с произведениями автора можно ознакомиться на литературных порталах ПРОЗА РУ, ИЗБА-ЧИТАЛЬНЯ, ТВОЯ КНИГА. С марта 2015 года – член Российского Союза писателей.

Любовь Кушнир известный цветовод и талантливый популяризатор цветоводства. Публикуется в журнале «Люблю цветы». Вела цикл передач о цветах на местном луховицком телевидении. С ее статьями об этом увлечении и фотографиями цветов вы уже встречались на страницах газеты, а сегодня мы представляем нашего автора и как писателя.



## Сноха



Я, КОГДА женила сына, надеялась, что стану матерью его избраннице. Ведь есть же счастливые свекрови, которых чуть ли не со дня свадьбы невестки «мамой» зовут. Чем я хуже?

Живем мы в двухкомнатной квартире, себе девятиметровку оставила, молодым большую комнату отдала. Отремонтировала её, коврами увешала и даже под ноги красивый ковер положила, мебель лучшую поставила – живите!

Месяц живем, другой, присматриваюсь я к снохе и душой вяну: сыночек-сын, и где же ты такую рохлю откопал?! Такой видный, умный, неужели путёвую не мог себе найти?

Мало того, что бесприданница, так хоть бы красивая была, а то – маленькая, щупленькая, лицо белое, как у фарфоровой куклы, а на нём одни глазищи. Как зыркнет ими – насквозь прожигает! Говорит тихо, медлительная. Да у меня в её возрасте всё от рук отлетало! Мужа проводит на работу и уйдет в свою комнату. Нет, чтобы со мной на кухне посидеть, поговорить о чём-нибудь женском, чайку попить. Загляну к ним, а она лежит на диване, свернувшись клубочком. Стану поднимать – «Мне плохо», – говорит. Беременная она, ну и что? «Беременность – не болезнь», – говорю, а она: «У меня токсокоз». Вот она, нынешняя молодежь! Слов мудрёных хваталась, чтобы ими лень свою прикрыть. Раньше мы и слов таких не знали, работали до последнего дня, всё делали, живот – не помеха!

Я её по-матерински учу: пока муж на работе, встань, приберись, ковры пропылесось, а к ужину курицу зажарим, я

купила. «Спасибо, – говорит, – не нужно курицу жарить, Серёженька просил меня салат «Оливье» сделать!» Оливье? Что же это за еда работающему мужчине?! Да и потом, я этот салат только к праздничному столу готовлю! Оливье! В честь чего?! Значит, материнская еда ему теперь поперёк горла стала, если он эту пигалицу просит готовить. Ну, ладно! Проглотила я обиду. Курицу все же пожарила и демонстративно одна её съела!

КАК-ТО РАЗ захожу к ним, смотрю: сумка большая стоит, битком набитая. Открыла её – белье: постельное, скатерти, полотенца...

– Ира! Что это такое?! – спрашиваю с ужасом в голосе.

– Мы завтра с Сережей в прачечную самообслуживания идем, там хорошо: быстро и удобно.

Ей-то хорошо, а сына моего кто пожалеет! Неделю работает, как вол, а в выходной, вместо отдыха – в прачечную, белье стирать?! И потом – не мужское это дело!

– Ну-ка быстро вытряхивай сумку! Вон стиральная машинка в ванной стоит. Замочи белье, а потом стирай. На лоджии высохнет! Ишь, что удумала!

– Это не я удумала, Сережа настоял. Мне тяжело большую стирку осилить, поясница болит...

– А как же ты думала? Замуж вышла, только чтобы с мужем кувыряться? Замужество – это, прежде всего, труд! Думаешь, рожать – легко? Или детей растить – легко? Давай-ка, милая, втягивайся потихоньку! Взятся за гуж, не говори, что не дюж, – так-то в народе молвят.

Заставила её белье перестирать, правда, помогла немного, не могла смотреть, как она пододеяльники елозит.

Сын на следующий день мне выговор сделал: ты, говорит, бессердечная, как могла так поступить! А что я такого сделала?! Стирка – обычная женская работа. Его же, дурачка, пожалела. Обиделась я, неделю к ним в комнату не заходила, а тут вхожу и – чуть не упала. На стенах – пусто! То есть – совершенно пусто – ни одного ковра!

– Где ковры? – спрашиваю, а сама за сердцем держусь.

– Мы их сняли... Извините.. Без них легче дышится...

– Мало воздуха – окно откройте. А красота, уют – как без этого?

– Уют не ковры создают...

Ишь, ты – стихами заговорила! По-нахватались из телевизора! Я эти ковры с таким трудом наживала, для них же старалась, и вот тебе – благодарность! Ладно, думаю, и это проглотим, забрала ковры, запихнула к себе под кровать, пусть лежат! Еще попросят, когда голые стены надоедят!

А недавно очень уж долго сноха из комнаты не выходила – тишина такая, словно нет там никого. Чего она там притихла, думаю, спит, что ли? Приоткрыла дверь – сидит за столом, пишет что-то.

– Чего пишешь-то? Поди, школу давно окончила!

– Письмо маме.

– Это дело нужное, мать забывать нельзя. Молодец, что пишешь, – говорю, а сама через её плечо заглядываю, любопытно же, что она пишет о нас. Это уж как пить дать обо мне да о сыне речь ведёт. Смугилась она и ладошкой написанное прикрыла, я только несколько слов успела прочитать: «...да, свекровь моя – непростой человек...». Так и есть! Обо мне пишет, видно, жалуются матери. А на что жаловаться-то? Я грубого слова ей не сказала, всё – для них, для них и живу. А если когда замечание сделала, так на то я и мать, чтобы детей наставлять, учить уму-разуму. Может, я не такая грамотная, как её мать, а жизнь знаю.

Сваху свою, мать Ирины, я только на свадьбе видела: дробненькая такая, ладная, интеллигентная – детей музыке учит. Голос тихий – как она с ними справляется?

Уезжала домой после свадьбы – глаза свои заплаканные всё прятала. А чего плакать-то? Что мы – нелюди какие?

Письмо это не выходило у меня из головы. В тихом омуте, говорят, черти водятся. Я всё жду, когда она меня «мамой» назовет, а она, оказывается, кляузы на меня своей матери пишет! Ишь, как смугилась-то, когда её врасплох застала. Хотела Серёже про письмо рассказать, а потом решила – промолчу, не буду мира меж ними рушить. Но обида на сноху крепко засела в меня.

ТРЕТЬЕГО дня слышу из-за двери голос её – удивилась: то слова из неё не вытацишь, а тут – сама

с собой разговаривает? Вхожу. Сидит в кресле и сказку про репку вслух читает – с выражением! Книжка в правой руке, а левой остороженько живот свой поглаживает.

– Ты кому это сказку читаешь?

– Ему, – она ласково улыбнулась и нежно погладила живот.

– С ума спятила? Что он понимает, кусок мяса! Да и того еще нет!

Сноха даже зарделась от обиды:

– Как же – нет?! Вот он, толкается, ворочается! Он... все чувствует, переживает, когда мне плохо! Он всё воспринимает! Чем опасны стрессы для беременных? Тем, что плод реагирует на них сильнее матери, на нём всё отражается! О здоровье и развитии ребенка нужно заботиться еще до его рождения.

Вот так молчунья! Целую лекцию мне прочитала. Мы ничего этого не знали, без науки вынашивали, рожали и, слава Богу, людей вырастили.

– Ты, чем ерундой голову себе забивать, лучше собери нужные вещи – завтра раненько на дачу поедем. Все люди уже картошку выкопали, а у нас – конь не валялся.

– Хорошо, – не стала возражать сноха.

Денёк выдался теплый, солнечный, копалось легко и весело. На даче всегда настроение хорошее – прилив жизненных сил ощущается. Я радовалась: одним днем управимся. Плановала так: Сергей копает, а мы с Ирой выбираем и в мешки сыпем. Сергей рассудил иначе: Ира – отдыхает, им с малышом нужен покой и свежий воздух, а мы – поработаем.

Я зашипела, чтоб она не слышала:

– Что ты носишься с нею, как с писаной торбой? А как же моя мама – десятого апреля картошку сажала – одна! – а одиннадцатого меня родила. И – ничего! Нормально! Чем больше физических нагрузок, тем легче рожать будет!

Но сын стоял на своём. Мы с ним копали картошку, а его любезная сидела рядом на скамеечке и молча любовалась ловкими и сильными движениями своего мужа.

Вдруг моя лопата вошла во что-то мягкое. Я вывернула ком земли – гнездо! Похоже – мышиное. Так и есть! Я разворотила лопатой гнездо, едва не перерезав мышью. Она, ошалевшая от страха, выскочила и помчалась по рыхлой земле. Панически спасаясь бегством, мышья теряла какие-то маленькие розовые комочки.



– Что это?! Мамочка, что это?! – вскрикнула, побледнев, Ира.

Мы присмотрелись: это были крошечные мышата, еще голенькие, слепые, недоношенные... Ими был усеян весь путь убегающей матери. Мышата беспомощно шевелились, съезживались, а мы, побросав лопаты, смотрели на них и не знали, что делать.

Ира какими-то замедленными движениями собирала их в ладонь, потом произнесла дрожащими губами:

– Мамочка... Она была беременная...

Только тут до меня дошло, что «мамочка» – это я! Это меня второй раз так назвала невестка – впервые! Я, еще не пришедшая в себя от вида разбросанных по земле голеньких мышат, растерянно взглянула на неё, хотела улыбнуться, успокоить, но... не успела. Ира, прижимая к груди мышат, оседала, заваливаясь на бок.

Мы с сыном ринулись к ней – в последнее мгновение успели подхватить бесчувственное тело.

– Мама! Что с нею?! Она рождает?! – закричал Сергей.

– Нет, сынок! У неё слишком чувствительная натура. Держи её крепче, я мигом воды принесу.

Сын осторожно взял на руки жену и отнес в дом. Я принесла воду. Намочив платочек, прикладывала его ко лбу и вискам невестки и тревожно присматривалась к ней. Го-о-споди! Какая же она хрупкая! Лицо нежное, как папиросная бумага... ладошки – детские... и сама, как дитя... Как она вынесет роды? Плод, говорят врачи, крупный... Я представила себе скорченного в её утробе ребенка. Седьмой месяц – уже человечек! Внучек мой родной! Поди, тебе сейчас тоже плохо? Что же делать-то? Я осторожно хлопала сноху по щекам.

Сергей, взволнованный, стоял рядом и глядел на меня, как на Господа Бога.

– Это от стресса, – объяснила я сыну. – Беременных нужно особенно оберегать от стрессов – от них дети страдают. Смотри – береги её! Видишь, какая она у нас... переживательная.

Сын с удивлением посмотрел на меня, словно увидел впервые.

Вдруг пришла страшная мысль: пережитое волнение может вызвать преждевременные роды! Всё похолодело внутри – разбросанные по земле мышата всё еще стояли перед глазами.

– Сынок, заводи машину! – заорала я. – Едем в больницу!

Ира очнулась.

– Не надо в больницу. Со мной всё в порядке. Извините, я, кажется, напугала вас.

– Еще как напугала! Всё же лучше поехать, провериться, мало ли что!

Сноха положила руку на живот и прислушалась:

– С малышом, кажется, всё в порядке. А нам... нужно же картошку копать...

– Да гори она синим пламенем, эта картошка!

Я гладила маленькие прохладные ладошки невестки, осторожно убирала со лба пряди её мягких волос. Что-то поднималось в моей душе горячее, жгучее до боли...

Сергей быстро завел машину, мы осторожно усадили сноху и поехали. В больнице сказали, что понаблюдает её несколько дней и, если всё хорошо – выпишут.

Приехали мы с сыном домой. Он полночи курил, не спал, а я Бога молила, чтобы всё обошлось благополучно.

Утром Сергей с утра пораньше в больницу поехал, а я дома по хозяйству хлопотала. Что ни делаю, чувствую томление какое-то, вроде как чего-то не хватает мне, а потом догадалась: её-то и не хватает, молчуньи моей! Пусто без неё в квартире.

Сын вернулся домой повеселевший, говорит, через пару дней выпишут Иру, всё у нее хорошо. И слава Богу!

Решила я к возвращению снохи убраться, как следует. Полдня провозилась, чистила-блистила, а потом, думаю, дай-ка у них приберусь – пыль вытру, да ковёр на полу почищу. Прибираю на столе – вижу: пухлый конверт незапечатанный, глянула – матери её адресовано. То самое письмо, из-за которого я несколько ночей не спала! Жгло оно мне руки, знала – нехорошо письма чужие читать, но... не удержалась, решила из первых рук узнать, что есть на самом деле промеж нами.

Письмо оказалось очень длинное, но почерк ровный, разборчивый – легко читалось: «Дорогая моя, любимая мамочка! Твои письма для меня – всегда большая радость, это, как встреча с тобой, задушевный разговор, глоток свежего воздуха...!».

Скажите, пожалуйста! Чем же наш воздух ей плох!

«Милая моя, спасибо за мудрые советы, благодаря им, мне удается решать самые сложные семейные проблемы...».

Видишь, как получается: мамкины советы помогают жить, а свекровкины, выходит дело, – мешают...

«Ты волнуешься о моем самочувствии, поверь, оно – отличное. Как страшный сон, остались позади первые четыре месяца токсикоза, а сейчас – всё хорошо. Врачи говорят – наш малыш развивается нормально, а я скажу больше: он очень хорошо чувствует музыку – весь в тебя! И сказки любит слушать...».

Ну, это... даже не знаю, как называть. Чудит девка! Ага! Вот про сына: «Ты спрашиваешь, понимает ли муж моё состояние? Не волнуйся, мамочка, муж у меня за-ме-ча-тельный! Ласковый, заботливый – в русском языке не хватит определений, чтобы описать, какой он!».

Тут ты, девонька, права. Счастливый билет вытасила.

«...Сережа хочет присутствовать при родах, а я не против. Женщины в консультации говорят, если муж увидит твои муки, больше любить будет. Да уж куда больше! Дело не в этом, просто, когда он рядом, и я сильная».

Ба-тю-шки! Что удумали! Роды – это же таинство! Разве можно в это мужей допускать! Стыд-то какой! Надо с Сергеем поговорить!

«...В этом письме, как и в предыдущем, я снова чувствую твою тревогу, когда ты спрашиваешь о моих взаимоотношениях со свекровью...».

Ага! Вот! Про меня! Вдруг мне стало страшно. Может, не надо читать? Ведь лучше, когда не знаешь! Ну, зачем тебе правда? Ведь с нею жить! Не читай!

Я дрожащими пальцами записнула письмо в конверт и спрятала его под книжку.

Включив пылесос, яростно водила щеткой по ковру, но письмо тянуло

меня, мучило. Закончив работу, долго сидела в кресле, рассматривая узоры на ковре, потом резко встала, взяла письмо и стала читать дальше:

«Да, свекровь моя – непростой человек. Она относится к типу людей, с которыми нужно пуд соли съесть, чтобы узнать их сущность. Я уже писала тебе, что наше первое впечатление о ней оказалось обманчиво, и теперь, прожив с нею полгода бок о бок, я с радостью заверяю тебя: Мария Александровна – удивительная женщина! Она, если полюбит, жизнь на плаху положит за этого человека. Но её любовь нужно заслужить, а это непросто. У неё своё видение жизни, в чём-то нам непонятное, устаревшее, но... справедливое.

Да, она грубовата, но добра и искренна во всём, даже в своих заблуждениях. Свекровь – верный и надежный человек. Мамочка, ты меня, конечно, поймёшь и не обидишься за то, что я называю её «мамой». Правда, пока не вслух. Она ещё не воспринимает меня как свою дочь. Но время всё расставит по своим местам, я уверена. И, чтобы навсегда закрыть волнующую тебя тему, скажу: какой бы она ни была, она достойна любви и уважения уже за то, что родила и воспитала самого прекрасного на Земле мужчину – моего мужа».

Все это я прочитала залпом, даже задохнулась. Самые бранные слова не потрясли бы меня так, как эти. К брани-то мы привыкли, знаем, как ответить. А тут... Это надо же, как она меня по косточкам разложила! Я сама про себя того не знала...

Слова невестки ласкали сердце, но вызывали в душе непонятную тревогу, даже... боль.

– Детонька моя,.. милая... А ты, старая курица, учить её жизни собралась... Прости меня за ангельское терпение твоё...

Я до вечера сидела в их комнате, вспоминала всю свою жизнь и спрашивала, а что хорошего в ней было? И знаете, что открылось? Всё-всё самое лучшее и самое трудное, что в жизни было – с сыном связано. Без него – и вспоминать нечего. Выходит, в детях наша самая большая радость и самая большая боль. Они-то, дети, оказываются, умнее нас, потому что вглубь и вдаль смотрят, а мы – всё назад оглядываемся, да всё на свой аршин меряем. Где уж понять друг друга!

**ЧЕРЕЗ** два дня на третий – молодые приехали. Сережа оживлён, радостью светится, а Ира молчит, улыбается да ходит по квартире и всё рассматривает.

– Ай, потеряла что, детка моя? – спрашиваю. Она поглядела на нас с Сережей взглядом, от которого пень зацветёт, и говорит:

– Соскучилась... – а потом озорно так: – мама, мы с Сережей торт купили, попьём чайку?

Сидели мы троём на кухне, пили чай, разговаривали, и мне вдруг показалось, что ради этих вот счастливых минут я, наверное, свою жизнь прожила.

Дождалась я, пока Сережа с кухни вышел, под села к снохе и сказала:

– Прости, дочка, но письмо твоё маме я ... того... и отправила...

– Я не успела... спасибо! – она понимающе улыбнулась.

– Это тебе спасибо... за науку, – а про себя подумала: и мышке – тоже.



**ЗНАКОМЬТЕСЬ:  
АЛЕКСЕЙ КУЧУШЕВ**

Алексей Каримович Кучушев прошел большой трудовой путь: работал в колхозе, в донбасской шахте, дважды бывал на казахстанской целине, рыбачил в Баренцевом море... После окончания факультета журналистики МГУ работал в газетах в Саранске, Донецке, Мытищах, Москве. 16 лет был редактором журнала Министерства строительства Московской области. Выпустил три книги о строителях и книгу стихов и рассказов. Имеет звание «Заслуженный работник культуры Российской Федерации». Уже более 30 лет живёт с семьей в Подмосковье.

\*\*\*

Скребок орудует таджик,  
Счищает русский снег с перрона.  
Он в теле как памирский бык.  
Ему бы дома рыть арык,  
Растить гранаты и лимоны.

Ему бы напоить водой  
В кишлаке цветы, деревья...  
Жить дома с чадами, женой,  
Не быть бы выпертым бедой,  
Идя в отход в лихое время.

Со снегом борется таджик,  
Как джигит, удал и ловок.  
Ему лет менее чем сорок.  
Не будь нужды, не скреб бы снег  
Белейший, как кулябский хлопок.

Метлой орудует таджик,  
Метёт и день и ночь перроны.  
Пока он будет чистить снег –  
Он рыть разучится арык,  
Растить гранаты и лимоны.

\*\*\*

У нас в Московии все есть!  
Дарящих радость мест не счесть.  
Зачем нам ехать в Куршевель,  
На пляжи Кипра и Сейшел?  
Здесь все свое — и в этом суть,  
Как бар всяк может отдохнуть.  
Как куци райские наш лес,  
В нем соло птиц втекает в песнь.  
Желаешь по грибам пойти,  
Безмерна радость их найти,  
От мысли лишь одной такой  
В душе блаженство и покой.  
Возжегся землянику власть  
Поесть  
Иль в рот малинки класть –  
Десерта нету хорошей!  
А коль ушицу из ершей  
Хлебнешь духмянную – вот смак,  
Не отдохнешь на кипрах так!  
Нам из семи земных чудес  
Ни одного не дал Творец,  
Но тем не менее и без  
Велик к нам в мире интерес.  
Где самый вкусный огурец? –  
На грядках окских Луховиц.  
В Прудах Серебряных ерши,  
Уду закинул – и тащи!



**В КОНЦЕ НОМЕРА**

**ИННОВАЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ОЧИСТКИ ВОДЫ ОБНИНСКИХ УЧЁНЫХ**

**ЛЕГЕНДАРНАЯ МИНИ-СТАНЦИЯ БАЙКАЛ СТАНДАРТ**

**ХИТ ПРОДАЖ**

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

**ООО «АПРОМЕД»** [www.vodainfo.ru](http://www.vodainfo.ru) Тел.: 8-916-640-40-62

**ЛЕДЯНАЯ КОСМЕТИКА**

Попробуйте замораживать воду и протирать кубиками образовавшегося льда лицо, шею и область декольте после умывания и вечером после демакияжа. Правило лишь одно – выполняйте это регулярно. На каждом участке кожи ледяной компресс должен оставаться не менее 20-40 секунд, но лед надо брать «мокрый» – постоявший минутки две в комнате, а не «сухой» – наиболее холодный. Лед лечит чувствительную кожу, сухую делает более влажной, жирную подсушивает, помогает постепенно избавиться от акне и омолаживает.

Если хотите добиться уникальных результатов, найдите в продаже аптечный препарат коллоидного серебра. Растворите 5 капель серебра в стакане воды и сделайте кубики льда.

**ЭТИ СТРАШНЫЕ НИТРАТЫ**

*Вырастить урожай совсем без нитратов невозможно, ведь азот (наравне с калием и фосфором) необходим для роста растений. Но вопрос в количестве. Нитраты – это соли азотной кислоты и неотъемлемая составляющая клеточного сока овощей и фруктов. Казалось бы, в чем опасность?*

*Во-первых, если нитратов в овощах много, может возникнуть метгемоглобиния (замена части гемоглобина крови на бесполезный метгемоглобин), и в результате этого развиться кислородное голодание, приводящее к заболеваниям центральной нервной системы, печени, почек, дыхательных путей.*

*Во-вторых, попадая в организм, нитраты переходят в нитриты, а последние – в нитрозамины и нитрозамиды, они-то и есть те самые канцерогенные соединения, становящиеся частой причиной рака желудка.*

**ШЕСТЬ СПОСОБОВ ОБЕЗВРЕДИТЬ**

1. Отрезайте у моркови верхнюю (позеленевшую) часть и хвостик на 1,5-2 см; у корнеплодов – свеклы, репы, турнепса, дайкона и других также срежьте верх и корешок на 1-1,5 см; с кочанов капусты снимайте верхние листья, вырезайте крупные жилки. Не нужна нам и кочерыжка.

2. Срезайте кожуру с огурцов, кабачков, патиссонов и отрезайте части, близкие к плодоножке.

3. У арбуза и дыни не ешьте мякоть у самой корки.

4. Замачивайте зелень петрушки, укропа, кинзы, сельдерея и др. (удалив предварительно стебли и крупные черешки) в холодной воде на 2-3 часа.

5. Предназначенные для отваривания овощи (морковь, свеклу, картофель) порежьте на куски и залейте водой на 1-2 часа, воду затем слейте и варите в свежей. Образовавшийся овощной отвар не используйте для приготовления супа, ведь в него переходят нитраты из овощей. Сливайте его го-



рячим, так как со временем нитраты из отвара снова попадают в овощи.

6. Ешьте лимоны, апельсины, мандарины, а летом черную смородину, крыжовник (богатые аскорбиновой кислотой), а также принимайте аптечный витамин С (он снижает вред от воздействия нитратов на организм).

**ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ**

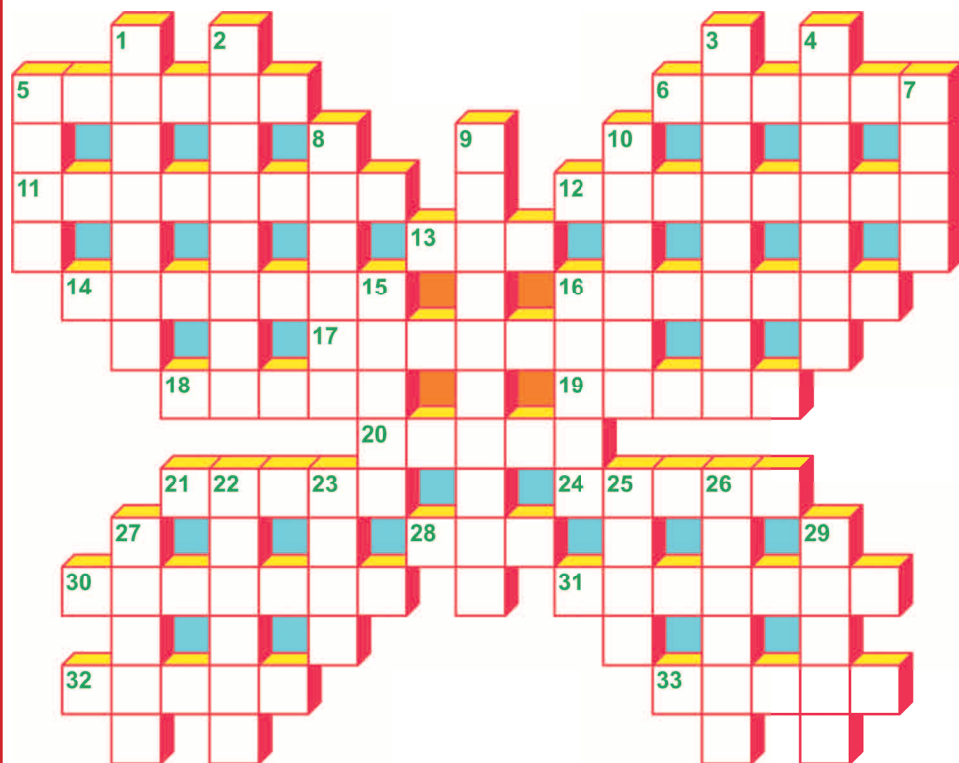
Покупая овощи, выбирайте плоды и корнеплоды среднего размера — в самых крупных и самых мелких нитратов намного больше.

Не увлекайтесь ранней тепличной продукцией (в ней нитратов особенно много), дождитесь сезонного, массового «прихода» овощей и фруктов. Особенно вредна тепличная продукция маленьким детям.

Используйте только свежеприготовленные соки, так как при хранении в комнате и даже в холодильнике нитраты переходят в опасные нитриты.

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

**Кроссворд для вас**



**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 5. Вырезанная деньга. 6. Сигаретный «секонд-хэнд». 11. Прыщ, достигший максимальных высот. 12. «Тайная» мебель. 13. Штуковина, о которую трутся медведи. 14. Крыло пингвина. 16. Дверца, в русском романсе отворяемая потихоньку. 17. «Топливо» для корабля пустыни. 18. «Отправь дурака за ... – он клейкую ленту и принесет» (шотландская шутка). 19. Мачта, рожденная в тайге. 20. Старт в поднебесье. 21. Не правый враг таксиста. 24. «Никто не пугает, а вся дрожит» (загадка). 28. Полуфабрикат для орала. 30. Одежда для плаканья. 31. «Молочный продукт» среди чешских композиторов. 32. Кто носит жалкое рубище? 33. Подкованная походка.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Геометрическая сущность пружины. 2. «Трибуна» Ленина на Финляндском вокзале. 3. Ядовитое созвездие. 4. Перемалывание косточек производству искусства. 5. Между «чаем» и «потанцуем». 7. Теннисное поле боя. 8. Любитель щеголять голышом. 9. Продажная книга. 10. Фигуристая линейка. 15. Самопальный культурист. 16. Какого француза вспоминают вместе с конем в пальто? 22. «Топливо» идеологического костра. 23. Архитектурная «подкова». 25. Борьба японских гераклов. 26. Молодая «целомудренная» корова. 27. Эрудированный пошляк. 29. Утка «с бантиком».

**По горизонтали:** 5. Купюра. 6. Окрок. 11. Фурюнкъл. 12. Секретер. 13. лет. 21. Левак. 24. Осина. 28. Меч. 30. Жипетка. 31. Сметана. 32. Нищий. 33. Алюр.  
**По вертикали:** 1. Спираль. 2. Броневик. 3. Скорпион. 4. Критика. 5. Кофе. 7. Корт. 8. Нудист. 9. Бестселлер. 10. Лекало. 15. Качок. 16. Кусто. 22. Ере-тик. 23. Арка. 25. Сумо. 26. Нетель. 27. Циник. 29. Индюк.

**Комитет по инновационным противопожарным технологиям ТПП**

**Просто кинуть в огонь!**



**Огнетушитель нового типа «ОРИОН»**



**Ваша жизнь стоит дороже!**

**8 (966) 324-24-48**