

ТРЕТИЙ *Подмосковье* ВОЗРАСТ

СООЗ ПЕНСИОНЕРОВ
ПОДМОСКОВЬЯ

18+



21 августа 2017 года

№ 64

НАКАНУНЕ СОБЫТИЯ



ВПЕРЁД, ПОДМОСКОВЬЕ!

27 августа Союз пенсионеров Подмосковья совместно с Министерством социального развития и Министерством физической культуры и спорта Московской области проведут спартакиаду пенсионеров Подмосковья.

На спортивных площадках Чехова встретятся команды из разных уголков области.

Участники спартакиады – сторонники здорового образа жизни, которые не считают возраст препятствием для занятий спортом. Знаю, они настроены на отличные результаты. И стимул для этого есть серьезный: в конце сентября победители отправятся в Пензу, на Всероссийскую Спартакиаду пенсионеров.

Уверена, что там спортсмены Подмосковья достойно представят нашу область, заняв только призовые места. Такие примеры у нас уже есть. Недавно в Санкт-Петербурге прошел VII Всероссийский чемпионат по компьютерному многоборью среди пенсионеров, откуда наша команда возвратилась абсолютной победительницей. Таких же отличных результатов мы ждем и на спортивных площадках Пензы.

Удачи вам, друзья!

Ольга МАРКОВА,
Председатель Правления Союза пенсионеров Подмосковья.

ДЕПУТАТ ЗА РАБОТОЙ

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ И ВЕНДИНГ: НЕ НАВРЕДИТЬ

Депутат Московской областной Думы Ирина Эдуардовна Слуцкая выступила с инициативой – поставить на контроль содержимое школьных вендинговых аппаратов.

Появление торговых автоматов с едой и напитками в школах беспокоит многих родителей, бабушек, дедушек, которым не всё равно, чем «перекусывают» на переменах дети. И хорошо, когда эти вопросы попадают в поле зрения ответственных людей, депутатов, таких, как Ирина Слуцкая.

Стр. 5

ОДНАЖДЫ И НАВСЕГДА

ИЗУМРУДНАЯ КНИГА ЖИЗНИ



...Тот день казался самым обычным. Хотя, нет: в парке вечером были танцы, а для молодых людей, будь то юноша или девушка, звуки музыки и фонари вокруг танцплощадки – словно магнит. Вот и Галю с подружкой они манили, хотя до вечера было еще далеко, да и сам отдых оказался под вопросом:

– Вот окучите картошку, тогда и в парк свой идите, – категорично сказала мама Гали.

Девчонкам неожиданно повезло: мимо проходили два брата. Завидев симпатичных подружек, остановились поболтать.

– А ты умеешь окучивать-то? – между делом спросил один из них, Владимир.

Галю скромно пожала плечами. Тогда, больше ничего не говоря, братья перебрались в огород и взялись за дело – чтобы потом пригласить подружек на танцы.

Владимир Лазарев на всю жизнь запомнил этот день.

– Знаете, – говорит он, – как сразу же поразила меня эта юная скромная девушка с ленточками в волосах...

– Так в тот вечер встреча состоялась?

Стр. 7

РАБОТАЮЩИМ ПОЖИЛЫМ ПЕНСИИ ПЕРЕСЧИТАНЫ

1 августа прошел традиционный перерасчет пенсий работающим пенсионерам. Как поясняют в Минтруде, на перерасчет могут претендовать получатели страховых пенсий по старости и инвалидности, за которых работодатели платили в 2016 году страховые взносы.

Корректировка пенсий носит беззаявительный характер и не требует обращения. При этом перерасчет индивидуален, поскольку зависит от размера зарплаты работающего пенсионера в прошлом году. Максимальная корректировка не превысит трех пенсионных баллов.

Как уточнили в Пенсионном фонде России (ПФР), стоимость одного балла в 2016 году не менялась, для большинства работающих пенсионеров будет браться стоимость 74,27 рубля за балл. Таким образом, максимальная прибавка к пенсии по итогам перерасчета составляет около 222 рублей.

По данным ПФР, в России сейчас около 43 миллионов пенсионеров, треть из которых работают. Следующий перерасчет пенсий работающим пенсионерам, за которых работодатели будут платить взносы в 2017 году, пройдет в августе 2018 года.

СЕНТЯБРЬ

10

10 сентября 2017 года, в единый день голосования, на территории Московской области пройдут выборы по 82 избирательным кампаниям, включая одну кампанию по выбору депутата в Московскую областную думу, 21 кампанию по выборам глав муниципальных образований и 60 кампаний по выбору представителей в органы местного самоуправления.

«ПОЧТА БАНК» ПРОВОДИТ АКЦИЮ «БАНК ПОДАРКОВ»



ПОЧТА
БАНК

Оформляя заявление о переводе пенсии в любом отделении «Почта Банка», вы совершенно бесплатно получите не только сберегательный счет с начислением повышенных процентов на



остаток, но и один из полезных и приятных сувениров от банка на выбор – панаму, дождевик, сумку для покупок, рамку для фотографий или магнитный календарь с отрывными листами. При себе необходимо иметь паспорт, СНИЛС и мобильный телефон. Акция проводится до 30 сентября 2017 года.

ПРИХОДИТЕ В «ПОЧТА БАНК», МЫ БУДЕМ РАДЫ ВИДЕТЬ ВАС!

ПРИНИМАЙТЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ!



Вы – наша гордость, юбиляры!

Четыре фотографии, четыре женщины, четыре судьбы... Глядя на сияющую улыбку Тамары Ивановны, трудно представить ее голодной девушкой, собирающей на поле вместе со взрослыми мороженую картошку. А ведь это в жизни Т.И. Хворовой было – и эвакуация в Горьковскую область, и скучные послевоенные годы. А еще – почти полвека безупречного труда и жизнь с любимым человеком. Казалось бы: столько лет работать не покладая рук – можно ведь и отдохнуть, в конце концов. Но вот уже несколько лет Тамара Ивановна возглавляет Одинцовское отделение СПП, снова в гуще дел, в круговороте забот... Она любит свой город, любит людей, с которыми вместе решает проблемы пожилых – и то, что недавно ей вручили медаль «Патриот России», событие вполне ожидаемое: ну не может оставаться незамеченным такой человек!

Как принципиальную, всей душой болеющую за дело общественницу, имеющую собственное мнение и не боящуюся его высказывать, знают жители Чехова Нину Федоровну Капралову. О степени уважения к ней говорит и то, что в день юбилея руководитель администрации района передала Нине Федоровне поздравления и букет цветов. Такой достойный человек возглавляет Чеховское отделение нашего Союза.

Заместитель председателя правления Союза пенсионеров Подмосковья Тамара Евгеньевна Пушкарёва – коренная химчанка. Всю жизнь она проработала на одном предприятии, прекрасно знает и город и людей. Вы часто встречаете на страницах газеты ее подпись под заметками, рас-

сказывающими о самых разных делах Химкинского отделения СПП – и если в них что-то утаивается, так только то, что в организации всех этих дел есть немалый вклад и самой Тамары Евгеньевны. А теперь она, ко всему прочему, еще и член городской Общественной палаты... Вот и скажи после этого, что пенсия – спокойный возраст!

Очень много можно рассказать и о еще одном председателе отделения – на этот раз из Ногинска, Валентине Ивановне Тонаевской. Оптимистичная и энергичная, она этой своей энергией щедро делится с окружающими. Инженер по образованию, ныне она пребывает в новой своей ипостаси, вспоминая слова М.Горького, «инженером человеческих душ»: помогает пожилым продлить активную жизнь, сделать ее здоровой. «Наша Валентина Ивановна просто не умеет грустить!», – говорит ее коллега по отделению А.И. Степанова. А Л.Н. Мисюрева посвятила строки, которые можно адресовать всем нашим юбилярам:

Каждый год – мое богатство,
Дней прожитых мое братство,
Паспорт возраст мой считает,
Он года мне называет.
Но душа моя – моложе.
Я ей больше верю все же!..
Пусть и завтра ей опять
Снова будет 25!

Сердечно поздравляя наших юбиляров со светлыми праздниками, мы желаем им многих лет жизни – активных, наполненных теплотой, счастьем и любовью! И пусть у вас в душе всегда будут только 25!

ЖДЁМ НОВЫХ КНИГ!

Жители городского округа Химки хорошо знакомы с творчеством члена Союза писателей России Людмилы Артемовой. Обаятельная женщина, человек необыкновенно доброй души и к тому же многогранно талантливая, она пишет стихи и прозу, песни и музыку. Написанные Людмилой Васильевной книги «Карлики богов» и «Стерва – звезда Афгана», повести и рассказы читаются на одном дыхании, вызывая многообразие искренних чувств – от смеха до слез. Запоминаются рассказы, адресованные юным читателям: они созданы с большой любовью к детям, учат патриотизму, храбрости. Людмила Васильевна – победитель конкурса Губернатора «Наше Подмосковье», награждена медалями Бунина, Огарева, золотой медалью Есенина. А кни-



га «Стерва – звезда Афгана» в 2016 году была признана Академией словесности Московской области лучшей книгой по афганской тематике.

В эти дни писатель отмечает свой юбилей. Химкинский отделений Союза пенсионеров Подмосковья, членом которого Людмила Васильевна является, сердечно поздравляет ее со знаменательной датой.

Доброго Вам здоровья, Людмила Васильевна, любви, счастья и, конечно же, дальнейших творческих успехов! Пусть сбудется в жизни все, чего Вы хотите душой и сердцем!

К этим поздравлениям присоединяется и редакция «Третьего возраста». Мы дружим с Вами, Людмила Васильевна, уже не первый год и надеемся, что из-под Вашего пера выйдет еще не один рассказ, который порадует тысячи читателей нашей газеты!

ОНА ЗНАКОМА МНОГИМ

В этом месяце наше Озерское отделение отмечает юбилей Нины Михайловны Суловой. Ей – 80 лет!

Сейчас она рядовой член организации, а в прошлом – первый ее председатель, можно сказать, уже историческая личность. В далеком теперь 2000 году она совместно с работниками УПФР собирала команду единомышленников, формировала актив.

Почему именно она? Да потому, что общественная работа для Нины Михайловны – не какое-то внезапное «озарение свыше»: на протяжении всей своей жизни она все силы отдавала развитию нашего города и улучшению жизни населения. 60 лет назад молодая задиристая девчонка, только что окончившая Серпуховский текстильный техникум, пришла на фабрику «Красные Озёры», в сортировочно-трепальный цех. Жила, как большинство молодых, в общежитии. Быстро освоилась в коллективе, стала заместителем секретаря комсомольской организации фабрики. А потом, в 1957 г., когда началось освоение целины, когда подул с востока ветер героической романтики освоения, девушка попросилась туда, в еще не освоенные земли. Да, в ту пору слова песни «Раньше думай о Родине, а потом о себе» были не просто лозунгом, а призывом, который понимался сердцем, душой.

Не за наградами ехала девушка в далекий край, но когда снова верну-

лась на родную фабрику, на груди ее сияла медаль «За освоение целинных и залежных земель».

Далее ее биография пополнялась не менее значимыми должностями: секретарь комитета комсомола комбината, заведующая парткабинетом, заместитель секретаря парткома комбината, директор профучилища... И всюду она умело проявляла организаторские и бойцовские качества. Взять хотя бы период, когда она руководила ПТУ. Здание училища перед этим сгорело, и Нина Михайловна, по сути, поднимала его из пепелища: строила новое здание, подобрала и спланировала коллектив. Выпускники ее ПТУ пользовались стабильным спросом на предприятиях. С ее авторитетом считались и руководители хлопчатобумажного комбината, и горкома партии.

Выйдя на заслуженный отдых, Н.М. Сулова не прекратила активную деятельность. Возглавила Озерское отделение Союза пенсионеров Подмосковья. Именно такой человек и требовался на этом месте в столь трудный период, когда большинство пенсионеров находилось практически на грани выживания.

Здесь Нина Михайловна проявила колоссальные организаторские способности. Вместе с вновь созданным коллективом обратилась за помощью к предприятиям, откуда вышли на пенсию их работники, чтобы они материально поддерживали своих пенсионеров. Находили спонсоров, помогали деньгами. Через сельхозпредприятия обеспечива-

ли продуктами по доступным ценам. Активно помогала и соцзащита. Использовали любые средства, любые возможности. И выжили.

Следующим этапом была Бояркинская больница сестринского ухода, которая находилась в запущенном состоянии. Нина Михайловна с единомышленниками добились ремонта, обновления мебели, улучшения содержания (кстати сказать, мы до сих пор шефствуем над этой больницей). И еще много полезных дел реализовали. Участвовали во всех мероприятиях города.

В 2008 году по состоянию здоровья Нина Михайловна перешла в заместители председателя, а затем и в рядовые члены, но не перестала вести активный образ жизни. К ее полезным и добрым советам часто прислушивается Совет организации.

За всеми делами Нина Михайловна не забывала и о личной жизни. Вышла замуж, родила и вырастила достойную дочь, а потом помогла воспитать внука. В нашем небольшом городе многие знают эту добрую умную женщину и по-прежнему обращаются к ней за советом. А как же иначе? Ведь многим из них она дала путевку в жизнь, помогла в трудной жизненной ситуации.

Мы сердечно поздравляем Нину Михайловну с юбилеем, желаем ей здоровья, долголетия, семейного счастья и чтобы она еще долго оставалась в нашем строю!

Валентина НИКИФОРОВА,
председатель Озерского
отделения СПП.

СПАСИБО СКАЖЕМ ЕЙ
ЗА БЛАГОДАРНЫЙ ТРУД...

Председателю Мытищинского отделения СПП Елене Васильевне Рахманиной – в честь ее 77-летия:

Она всегда идет вперед,
За собою нас ведет.
Зажигает нам сердца,
Так что жизни не видать конца.
Она поднимет нас с постели,
Чтоб хорошо ходить умели.
Всегда зовет всех на зарядку
И танцы любит для порядку.
Себя нисколько не жалеет,
Проблемы разрешать умеет.
Мы рады ей, ее азарту,
Здоровье ведь поставлено на карту!
Ее умение и старанье
Забиться о нас
По праву заслужили
самый высший класс!
Желаем ей великого здоровья
И долго-долго жить,
Для возраста
Великого служить!
Спасибо скажем ей
за благодарный труд,
Пусть люди в возрасте
в Мытищах
Достоинно, радостно живут!

Александр СЕМИЗОРОВ,
член Мытищинского
отделения СПП.



Группа ВТБ



**ПОЧТА
БАНК**

ПЕНСИЯ МОЖЕТ РАБОТАТЬ НА ВАС



**ОФОРМИТЕ ПОЛУЧЕНИЕ ПЕНСИИ НА СЧЁТ
В «ПОЧТА БАНКЕ» И ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ВСЕМИ
ПРЕИМУЩЕСТВАМИ:**



Ежемесячное начисление
процентов на минимальный
остаток средств на вашем счёте



Бесплатное обслуживание счёта
и неименной карты «Мир» к нему



Получение наличных
без комиссии в банкоматах
группы ВТБ



Льготные условия по кредитам
и вкладам



Переводы без комиссии
клиентам банка

«ПОЧТА БАНК» СОЗДАН ПРИ УЧАСТИИ МЕЖДУНАРОДНОЙ ГРУППЫ ВТБ И ФГУП «ПОЧТЫ РОССИИ»

8 800 550 0770 (звонок по России бесплатный)

pochtabank.ru

«Сберегательный счёт» – текущий счёт с ежемесячным начислением процентов на минимальный остаток средств, находившихся на счёте в течение календарного месяца. 7% годовых на сумму от 100 000 руб., 4,5% годовых – на сумму от 1 000 до 99 999,99 руб. (включительно) начисляются в рамках тарифа «Пенсионный». Условием применения тарифа «Пенсионный» является поступление пенсионных выплат на «Сберегательный счёт». К счёту выпускается карта. Комиссия за выдачу средств (в процентах от суммы операции), поступивших на «Сберегательный счёт» наличными; из Пенсионного фонда РФ; в рамках зарплатного проекта; с открытого в банке вклада, в размере его суммы и процентов по нему, если средства находились во вкладе 30 дней и более; с открытого в банке вклада, в размере его части, внесённой наличными; в рамках предоставления банком клиенту потребительского кредита; наследства и выплат на достойные похороны; любым иным способом, если средства находились на «Сберегательном счёте» от 30 дней: в банкоматах группы ВТБ и ПВН ПАО «Почта Банк» – не взимается, в ПВН и банкоматах других банков – 1% (мин. 100 руб.). В иных случаях в пределах 100 000 руб. в месяц: в банкоматах группы ВТБ и ПВН ПАО «Почта Банк» – не взимается, в ПВН и банкоматах других банков – 1% (мин. 100 руб.); свыше 100 000 руб. в месяц – 7,9% (мин. 100 руб.). ПВН – пункты выдачи наличных. Денежные средства во вкладах и на счетах застрахованы в рамках системы обязательного страхования вкладов физических лиц в банках РФ в общей сумме не более 1 400 000 руб. Льготные условия по кредитам и вкладам – относительно базовых условий продуктов банка. Условия действительны на 01.08.2017 г. ПАО «Почта Банк», лицензия ЦБ РФ № 650. Реклама.



ВЕСТИ С МЕСТ: ЛОБНЯ

ВНОВЬ НА ВАЖНОМ УЧАСТКЕ

Зоя Алексеевна Гаврилина – председатель подразделения микрорайона №3 г. Лобни, член правления Лобненского отделения Союза пенсионеров Подмосковья. Много лет она занимается общественной работой, является одним из активных и инициативных членов организации. Зоя Алексеевна ведет работу по развитию в городе общественного самоуправления, возглавляет совет многоквартирных домов микрорайона и уличный комитет микрорайона «Нестериха». Недавно З. А. Гаврилина была – уже вторично – избрана в Общественную палату города. Здесь наш представитель возглавила важный участок: комиссию по ЖКХ.

ПОЯВИЛСЯ СВОЙ ОФИС

29 июня в микрорайоне «Катюшки» (Лобня, ул. Катюшки, д. 53а) состоялось открытие офиса для приема и организации работы подразделения Союза пенсионеров. Помещение выделил Председатель совета директоров ООО

«Торгово-промышленная компания «Лобня» И. Ф. Кадырзанов. Договор безвозмездного пользования данным нежилым помещением был подписан в торжественной обстановке, в присутствии членов Союза пенсионеров микрорайона и правления Лоб-

ненского отделения. Ильдар Фахрисламович – Заслуженный работник торговли Московской области, имеющий немало правительственных наград, но никогда не почи- вающий на лаврах, стремящийся оказать содействие и молодым (он автор проекта «Здоровое будущее нашим детям!»), и пожилым. Спасибо ему!

ПОД ТРЕХЦВЕТНЫМ СТЯГОМ

Состоялась защита проектов, поданных на соискание ежегодной Премии Губернатора Московской области. От нашего отделения проекты представляли Вера Наумовна Львова (на снимке), Татьяна Ильинична Богачкина, Марина Леонидовна Рогова и Валентина Сергеевна Иванова.

В конкурсе Лобненское отделение участвует ежегодно. В 2015 г. победителем стала бывшая председатель отделения В. Н. Львова, которая и в этом году представила свой проект «Третий возраст – за активное долголетие». Проекты по патриотическому воспитанию подрастающего поколения на примере старших подали М. Л. Рогова («Флаги Родины») и Т. И. Богачкина («Нормы ГТО пенсионеров»).

Патриотическая акция



«Флаги России на площадях города» была организована по решению правления нашего отделения в честь государственных праздников Дня России и Дня Российского флага. Для этого на средства спонсора – лобненского предпринимателя Андрея Николаевича Тишкова мы приобрели

большие полотнища ткани цветов российского триколора. На церемонии открытия празднования Дня России на площади у Дворца культуры «Чайка» эти полотнища были развернуты, украсив всю площадь.

На этом праздничная акция не закончилась. Вечером на площади в городском Парке культуры и отдыха, во время исполнения всеми участниками большого праздничного мероприятия песни о Родине, активисты Союза пенсионеров совместно с молодежью вновь развернули трехцветные полотнища. Это действо было воспринято всеми с неподдельным восторгом и наверняка запомнится многим.



МЫ ПОМНИМ!

Силами нашего отделения была организована и проведена патриотическая акция «Свеча памяти и скорби на братских могилах и памятных местах города Лобня».

Старт ее был дан в 4 часа утра 22 июня у братской могилы погибших защитников Москвы у деревни Носово.

Участники акции совершили объезд всех братских могил и памятных мест времен Великой Отечественной войны. На каждом проводили краткие митинги, зажигали свечи памяти и возлагали цветы.

Завершилась акция в 6 часов утра у мемориала «Звонница» в Городском парке. А в 12 часов члены организации приняли участие в городском митинге, посвященном Дню Памяти и скорби.

ЗДОРОВЬЕ – НА ГОДА

Делегация Лобненского отделения СПП приняла участие в работе конференции «Социальные практики и стратегии активного долголетия», организованной Союзом пенсионеров России по Москве.

Своим опытом работы по стратегии сохранения здоровья на долгие годы поделились представители столичных некоммерческих организаций, руководители ведущих научных центров и ученые – разработчики новейших методик по различным направлениям геронтологии.

Участники конференции с большим воодушевлением встретили выступление известного телеведущего и путешественника, являющегося собой образец здорового долголетия – Николая Николаевича Дроздова, отметившего совсем недавно 80-летие.

С интересной информацией по сохранению активного долголетия участники конференции ознакомились в ходе развернутой выставки технических средств и оздоровительных технологий для пожилых людей. Мы узнали о средствах и способах приготовления продуктов питания, продегустировали образцы здоровой пищи и проверили возможности различных средств гомеопатии. А также получили полезные знания в области юридической, правовой и финансовой безопасности, услышали о перспективах работы и новых направлениях в деятельности Пенсионного Фонда России.

Изюминкой заключительной части конференции стало появление в зале артистов «Имперского Русского Балета» под управлением Гедиминаса Таранды, представивших отрывок из «Лебединого озера» Чайковского. Знаменитый хореограф выступил со сцены с приветствием к собравшимся.

основе – спасибо за это д-ьяна Павловна Грань (микро-ректору ФОКа Владимиру крорайон Луговая).

Александровичу Гладкову.

А в конце июля состоя- В турнире приняли участие чемпионы города, вел-ся первый летний тур-тераны настольного тен-нир Серебряной лиги. Пер-ниса, которые выступили с-вое место заняла Раиса Пе-мастер-классом чемпион-тровна Смирнова (микро-ской игры.

район Центральный). На Мы надеемся, что благо-вторую ступень пьедестала-даря поддержке руководства-поднялась Лариса Ивановна-города у нового спортивного-Грибкова (микрорайон Бу-объединения будет хорошее-кино), а третью заняла Та-будущее.

Материалы полосы подготовила Валентина ИВАНОВА, председатель Лобненского отделения Союза пенсионеров Подмосковья.

СЕРЕБРО В ВОЛОСАХ, СТАЛЬ В МЫШЦАХ

Чуть больше месяца назад Лобненское отделение Союза пенсионеров совместно с городским Центром физической культуры и спорта учредили на базе физкультурно-спортивного комплекса «Юность» Серебряную лигу настольного тенниса. Она объединяет тех пенсионеров города, кто хочет самый драгоценный период жизни – серебряный возраст – прове-

сти активно. В это время у человека есть опыт и багаж знаний, есть жизненная мудрость, но слабеют силы, сокращается двигательная активность. Сохранить её помогает «спорт всех возрастов» – теннис. Он тренирует точность движений, быстроту реакции, развивает все двигательные центры и дает положительный эмоциональный заряд от самой игры.

Возглавил Серебряную лигу чемпион Лобни среди ветеранов настольного тенниса Юрий Иванович Рябошапка.

Игровые встречи проходят в ФОК «Юность» каждую субботу с 10-00 до 12-00. На них приглашаются как профессионалы, так и любители настольного тенниса. Помещение для игр предоставлено дирекцией ФОКа на безвозмездной



ДЕПУТАТ ЗА РАБОТОЙ

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ И ВЕНДИНГ: НЕ НАВРЕДИТЬ

Продолжение. Начало на стр. 1.

В ходе планового визита в Пушкино Московской области И.Э. Слуцкая инспектировала школы и детские сады на предмет подготовки к началу учебного года. Отдельным вопросом стояла проблема ассортимента вендинговых аппаратов по продаже продуктов и напитков на территории общеобразовательных учреждений.

В результате посещения ряда школ и общения на эту тему с директорами выяснилось, что в нескольких школах действительно стоят аппараты с напитками и к 1 сентября планируется снова их наполнить.

«Необходимо следить за содержанием данных автоматов – не должно быть чипсов, газировки и, конечно, кофе. На территории школы ребенку следует прививать культуру питания. В первую очередь, это способствует профилактике сахарного диабета, ожирения и других болезней», – считает Ирина Слуцкая.

Инициативу депутата поддержала Лиана Григорян, главный эндокринолог, член Общественной палаты Пушкинского района, курирующая вопросы здравоохранения в сфере образования: «Как врач-эндокринолог и специалист в области диетологии, хочу обратить внимание родителей и лиц, которые несут ответственность за содержимое автоматов: в образовательных учреждениях данные автоматы могут быть наполнены исключительно водой, негазированными напитками и продуктами, разрешенными к детскому питанию, включающие в своем составе наличие ароматизаторов, искусственных добавок, красителей, консервантов, высоких содержаний сахара, транс-жиров и соли».

За разъяснениями по ассортименту и составу напитков в аппаратах И.Э. Слуцкая обратилась непо-



средственно к директору вендинговой компании, которая является также и производителем напитков. Единственным разрешающим документом, представленным депутату, оказалась «Декларация о соответствии Таможенного союза», в котором отсутствует состав напитков и указание на допустимость их употребления для детей. Зато текст документа в графе о продукции четко и ясно гласит: «Напитки безалкогольные на ароматизаторах...».

«Контроль питания учеников должен быть возложен на руководство учебного заведения», – увере-

на Слуцкая. Однако на деле директор только заключает договор с вендинговой компанией, доверяя ей полностью вопросы ассортимента, состава напитков, цены и сроков годности продукции. По словам Ольги Полововой, и.о. заместителя начальника Сергиево-Посадского территориального отдела Роспотребнадзора по Московской области, «наша позиция однозначна – в автоматах должна продаваться продукция, одобренная ведомством, есть перечень, но при этом Роспотребнадзор не может совершать внезапные и частые проверки школьных учреждений».

В итоге, пока взрослые из различных министерств и ведомств разбираются, дети продолжают покупать явно не полезные для их здоровья продукты и напитки. Поэтому решение депутата Слуцкой было однозначным – взять вопрос под депутатский контроль, направить соответствующее письмо в областное управление Роспотребнадзора и к началу учебного года еще раз осуществить проверку школ на предмет содержания вендинговых аппаратов. Инициативу поддержали представители образования, Общественной палаты, Роспотребнадзора, родители, общественники. «До начала сентября мы разработаем алгоритм проверки продукции в автоматах», – заверила Ирину Слуцкую начальник управления образования администрации Пушкинского муниципального района Ирина Богачева.

Результаты своего визита Ирина Слуцкая намерена увидеть к началу сентября: «Если я берусь за какое-то дело, я доведу его до конца. С вендинговыми аппаратами я совместно с коллегами из профильных ведомств разберусь в ближайшие сроки, потому что это вопрос здоровья школьников не только Подмосковья, а всей России. Возможно, вендинг имеет место быть в образовательных учреждениях и не нужно убирать аппараты, но тогда необходимо регулировать и проверять их деятельность, проводить опросы родителей, согласовывать ассортимент, цену, состав продукции».

Ирина СОЛОВЬЕВА.
Фото Павла ПОПОВА.

ЧЕТВЕРТОЕ МЕСТО... С КОНЦА

Французская финансовая корпорация Natixis опубликовала ежегодный рейтинг Global Retirement Index (Глобальный пенсионный индекс), согласно которому Россия была признана одной из самых некомфортных для пенсионеров стран мира. Всего в рейтинг вошли 43 государства, Российская Федерация занимает 40-ю строчку.

Этот пенсионный индекс отражает комфортность выхода на пенсию в той или иной стране и рассчитывается на основе 18 параметров, объединенных в четыре основные группы. Это материальная обеспеченность пенсионеров (индекс материальной обеспеченности); доступ к качественным финансовым услугам для защиты сбережений и максимизации дохода (индекс финансирования); доступность качественных медицинских услуг (индекс здоровья); экологичность и безопасность среды (индекс уровня жизни).

В этом году глобальный пенсионный рейтинг вновь возглавили государства Северной и Западной Европы. На первом месте оказалась Норвегия (86%), за ней следуют Швейцария (84%) и Исландия (82%).

В первую десятку рейтинга Natixis попали Швеция (80%), Новая Зеландия (80%), Австралия (78%), Германия (77%), Дания (77%), Нидерланды (77%) и Люксембург (76%).

При этом худшие показатели продемонстрировали Бразилия (41%), Греция (40%) и Индия (12%). Россия, в свою очередь, попала в пятерку стран, наименее комфортных для проживания пенсионеров. Пенсионный индекс РФ составил 45% – на 1% меньше, чем в прошлом году. Тем не менее позиция России в глобальном пенсионном рейтинге осталась неизменной – РФ, как и в 2016 году, занимает 40-ю строчку.

Составители рейтинга отмечают, что по сравнению с прошлым годом Россия показала более низкие результаты по индексам материального благосостояния и здоровья: по этим показателям РФ заняла 35-ю и 42-ю позиции рейтинга соответственно. Однако в 2017 году страна продемонстрировала более высокие результаты по двум другим субиндексам, заняв 36-е место по качеству жизни и 43-е – по финансированию.

Отмечается, что падение материального благосостояния связано со снижением показателей по всем параметрам, на основании которых рассчитывается данный субиндекс. В частности, по равенству доходов Россия заняла пятую позицию с конца рейтинга, одновременно снизились показатели дохода на душу населения и индикатор занятости – они упали до 7-го и 17-го места в рейтинге соответственно.

Здоровье стало еще одним субиндексом, обусловившим падение позиций РФ в глобальном пенсионном рейтинге. Составители рейтинга пояснили, что в 2017 году Россия показала более низкие результаты ввиду ухудшения показателей продолжительности жизни: по данному параметру страна заняла второе место с конца рейтинга. Кроме того, в этом году в России увеличились стоимость медицинского обслуживания и расходы на медицинские услуги на душу населения.

Несмотря на то что РФ продемонстрировала увеличение индекса финансирования (41% по сравнению с 40% в 2016 году), страна стала последней в списке по данному показателю.

В то же время Россия показала улучшение индекса уровня жизни. Авторы рейтинга связывают это с увеличением уровня счастья населения, а также улучшением окружающей среды. Тем не менее Россия по-прежнему остается одной из стран с наименее благоприятной окружающей средой (3-е место с конца).

«Газета.Ру».

В ГОСДУМЕ ОБЪЯСНИЛИ, ПОЧЕМУ РОССИЯНЕ ПОЛУЧАЮТ «МИЗЕРНЫЕ» ПЕНСИИ

Как сообщает Российский региональный еженедельник «МК», Председатель профильного комитета Госдумы по труду, социальной политике и делам ветеранов Ярослав Нилов подтвердил выводы рейтинга французской финансовой корпорации Natixis, согласно которому Россия стала одной из худших стран для жизни людей пенсионного возраста.

«Так и есть. У нас пенсии мизерные», – цитирует Нилова «Интерфакс». По словам депутата, россияне продолжают жаловаться на потерю накоплений при переходе из одного негосударственного пенсионного фонда в другой, или из Пенсионного фонда в негосударственный фонд.

Он подчеркнул, что фонды пользуются юридической безграмотностью людей: люди не знают, что о переходе нужно предупредить за 5 лет, и только тогда средства не потеряются. Более того, россияне провоцируют на эти переходы, а порой переводят граждан в другой фонд без их ведома, используя коррупционные схемы.

«А после мы находимся в этом позорном рейтинге», – сказал Нилов.

ОТ РЕДАКЦИИ

Соглашаться с данными рейтинга или нет – каждый пенсионер вправе решить сам. И здесь стоит сказать о том, что не все они воспринимают уход на пенсию как переход к бедности. Есть и такие, кто считает, что мы слишком много думаем о деньгах, а нужно понимать, что жить в удовольствие и жить богато – не совсем одно и то же. Для того, чтобы ловить в пруду карасей, не нужно быть миллионером – надо любить природу и уметь наслаждаться моментом...

Ваша жизнь после того, как вы уйдете на заслуженный отдых, будет такой, какой вы ее для себя сделаете – доля истины в данном утверждении есть. Это время может быть периодом приятного расслабления после многих лет упорного труда, а может стать периодом одиночества и скуки, когда жизнь теряет смысл. Во что именно оно превратится для вас, зависит не только от внешних обстоятельств, но и от вашего собственного отношения к старости.

Бесспорно и другое: руководству государства еще очень много надо сделать для того, чтобы люди старшего поколения в нашей стране жили с комфортом, которого они несомненно заслуживают.

ЧТОБЫ ЛУЧШЕ ЖИЛИ ПЕНСИОНЕРЫ, НАДО ПОДНИМАТЬ ЗАРПЛАТЫ РАБОТАЮЩИМ!

«Это говорит о том, что уровень жизни людей, находящихся на пенсии, действительно не соответствует среднемировым показателям. Начинать надо не с пенсий, а с уровня заработной платы, потому что пенсия всегда является отражением заработной платы, отложенной в течение трудовой деятельности», – указал в беседе с корреспондентом Национальной службы новостей глава Комитета по социальной политике Совета Федерации, Председатель Союза пенсионеров России Валерий Рязанский.

ВЕСТИ С МЕСТ: НОГИНСК

ОСТАФЬЕВО НАМ СТАЛО БЛИЖЕ!

В один из недавних дней большая – из сорока с лишним человек – группа пенсионеров Ногинского отделения посетила музей-усадьбу Остафьево.

Из рассказа экскурсовода мы узнали, что усадьбу в середине восемнадцатого века купил у промышленника К. М. Матвеева отец литературного критика и поэта-романиста П. А. Вяземского.

Мы прошли по анфиладе комнат, недавно открывшихся для обзора после реставрации.

Везде высокие покои,
В гостиной штофные обои,
Царей портреты на стенах
И печи в пёстрых
изразцах...

Так писал А. С. Пушкин в романе «Евгений Онегин», десятую главу из которого читал П. А. Вяземскому в овальном зале остафьевского дома. Почти всё это можно было увидеть в парадных залах первого этажа.

А когда мы вышли погулять по тенистым аллеям парка, то прошли по липовой аллее, полюбовались берёзовой рощей и дубами, посаженными в честь замечательного писателя и историка Н. М. Карамзина, с восхищением наблюдали за рыжими белочками, прыгающими по вековым стволам деревьев. У пруда немного покормили уток и селезней, посидели на удобных скамейках возле воды.

На этой экскурсии мы узнали много нового о поэте Петре Вяземском, о том, как писал здесь «Историю Государства Российского» Карамзин и много других интересных фактов.

И сами собой рождались поэтические строки:

Всё здесь напоминало старину,
И слушали мы с упоением тишину.
Ах, как же ты, Россия,
хороша!

Не иссякает в тебе
русская душа!

Да, мы словно окунулись в атмосферу тех далёких лет, когда по этим аллеям и тропинкам бродили такие великие люди, как Карамзин, Пушкин, Жуковский, Грибоедов,



Тургенев, Гоголь, Денис Давыдов и другие гости этого «Русского Парнаса».

В этот день и погода нам улыбалась. С прекрасным настроением мы покидали прекрасный, ухоженный парк с его аллеями и прудом. Даже

долгая дорога с «пробками» не испортила впечатлений от поездки.

Хочется выразить огромную благодарность организаторам этого чудесного мероприятия – В. И. Тонаевской и Н. А. Литвиновой.

ЭТО БОЛЬШЕ ЧЕМ ХОББИ

20 июля делегация из Ногинского отделения Союза пенсионеров Подмосковья побывала на выставке моделей военной техники, которая проходила в муниципальном центре культуры им. Г. В. Калинин. Почему-то в обществе сложилось превратное мнение, что пенсионеры, а тем более женщины, не интересуются историей военной техники. Данная экскурсия полностью опровергла сложившийся стереотип: женщины-пенсионеры настолько заинтересовались довоенными танками и самолётами, что организатору выставки и лектору Сергею Козлову (на снимке) пришлось подробно рассказать историю появления и развития каждого вида военной техники, привести ряд исторических примеров, связанных с отдельными известными боевыми машинами.

А женщин интересовало всё: из чего были сделаны довоенные и военные советские самолёты, какие виды танков были распространены в Крас-



ной Армии, почему тогда танки могли двигаться не только на гусеницах, но и на колесах, как танкисты общались между собой при движении танка... Потом переключились и на современность: чем российский танк Т-14 «Армата» отличается от своих зарубежных «стальных коллег».

Сергей Козлов подробно ответил на все вопросы и рассказал, что ногинские моделисты организова-

ли в 2015 году музей моделей военной техники. Тогда же они стали победителями конкурса «Наше Подмосковье» в номинации «Спасибо Деду за Победу!», а все полученные деньги направили на расширение экспозиции музея. С февраля этого года музей провёл бесплатные выставки в Реутовском музейно-выставочном центре, в Щелковском центре «Романтик», а в конце августа выставка запланирована в одной из библиотек Королёва. Сейчас руководство музея принимает заявки на размещение своих экспонатов в начале учебного года в школах Ногинского района и других городов Подмосковья.

В конце лекции, которая плавно перешла в дружескую беседу, пенсионеры пожелали замечательным мастерам военной миниатюры дальнейших успехов и посетовали, что не всё смогли узнать об этом виде культурно-досугового творчества. Впрочем, они тут же пообещали обязательно вместе с внуками посетить ближайшую выставку, которая будет проходить в Ногинске. Сергей Козлов предложил встретиться снова накануне Дня авиации и рассказать о том, как наши земляки связаны с развитием российской и советской крылатой индустрии.

ЧЕРЕЗ ВСЮ СТРАНУ

В конце июля на площади Победы жители Ногинска встречали участников международного комплексного комбинированного автопробега Сочи-Москва-Владивосток «Резервы человечества». Ногинск стал первым городом, в котором участники автопробега сделали остановку на своём пути из Москвы во Владивосток.

Были на встрече и представители Ногинского отделения СПП.

Этот пробег – один из этапов масштабного гуманитарного проекта кругосветного путешествия, призванного сплотить силы мирового сообщества для формирования общественного мнения и решения проблем экологической безопасности на Земле.

Участниками автопробега стали такие известные люди, как абсолютный чемпион мира по боксу Костя Дзю, актёр и каскадёр Алик Гульханов, известный паропутешественник-экстремал и изобретатель

Игорь Скикевич, девятикратный рекордсмен книги рекордов Гиннеса Александр Муромский, русский путешественник Анатолий Васильев, политолог и публицист Михаил Чирков и представители ведущих СМИ России.

Группа вышла в путь 14 июля от автомузея города Сочи. А второй этап автопробега стартовал из музея городского транспорта в Москве.

В Ногинске участников приветствовал глава Ногинского района Игорь Красавин (на фото справа вверху: Костя Дзю принимает хлеб-соль от ногинчан). Команда автопробега провела встречу с отрядом юнармейцев, ногинскими кадетами, спасателями и ветеранами.

После «Зарядки с чемпионами», которую провёл Костя Цзю и выступления силового шоу «Русские Богатыри» колонна с участниками торжественно отправилась в путь. В старте автопробега также приняли участие ретро-автомобили ДОСААФ России, Музея Московского транспорта и мотоциклисты.



У участников автопробега большая программа по решению проблем экологической безопасности.

На пути из Москвы во Владивосток ими запланировано более 20 двухдневных остановок, во время которых участники акции посетят воинские части, детские дома, спортивные школы и городские администрации.

Наши пенсионеры успели пообщаться с участника-

ми автопробега, сфотографировались с ними, взяли автографы. Вместе с ними возложили цветы к Вечному огню на Аллее Славы (на фото слева внизу).

В конечный пункт – Владивосток – путешественники планируют прибыть 5 сентября.

Ногинчане пожелали всем участникам успешного выполнения программы пробега и отличного финиша.



Материалы полосы подготовила Галина РЯЗАНОВА, член Ногинского отделения Союза пенсионеров Подмосковья.

ДЕНЬ ЗА ДНЁМ

Жизнь Наро-Фоминского отделения СПП очень разнообразна. Вот только три кадра из череды этих дел и событий.



В январе 2017 года заключён договор с руководством Наро-Фоминского техникума сроком на пять лет на обучение членов Союза пенсионеров Подмосквья компьютерной грамотности – и занятия, к удовольствию пожилых, уже начались.



Не отказываются пенсионеры Наро-Фоминска и от работ на свежем воздухе. Они участвовали в субботниках по благоустройству Якунчиковой дачи, где в 1903 году жил и творил А.П.Чехов, совместно с членами Общественной палаты района организовали два субботника, а также активно поработали во время экологической акции «Лес Победы».



Среди пожилых нарофоминцев немало талантов. Нынешней весной их – уже во второй раз – объединил фестиваль-конкурс хоровых коллективов старшего поколения «Певчее поле земли Наро-Фоминской». Кроме местных певцов его участниками стали хоровые коллективы из Подольска, Климовска, Первомайского и Ново-Фёдоровского.

На фото: участники недавнего концерта, посвященного памяти народной артистки Советского Союза Людмилы Зыкиной в пос. Первомайский.

ИЗУМРУДНАЯ КНИГА ЖИЗНИ

Продолжение. Начало на стр. 1

Конечно. Я, волнуясь, ждал ее на свидание в парке, сжимая единственную красную розу – тогда розы достать было проблематично...

Зато сейчас своей спутнице он дарит целый букет – и как признание в любви, и как приятное воспоминание о том, самом первом цветке...

Лазаревы отпраздновали в этом году изумрудную свадьбу! Через 55 лет совместной жизни они пронесли любовь и заботу друг о друге, теплоту отношений. Недавно в Химкинском городском округе у памятника святым Петру и Февронии Муромским, покровителям семейных ценностей, проходило очередное чествование и молодых супружеских пар, и «корифеев», брак которых насчитывает более 50 лет. Были там и Лазаревы.

Кстати, Владимир свою жену называет только «Галочка» или «моя красавица». А сама Галина Владимировна говорит, что она не замужем, а «за мужем» – настолько уверенно она чувствует мужскую опору. Оба – коренные химчане, а вся их трудовая жизнь связана с предприятиями Роскосмоса. Владимир Иванович почти 60 лет проработал на одном предприятии, имеет множество наград и звание «Золотые руки». Галина Владимировна – ветеран труда, много лет занимается общественной работой, отмечена благодарственными письмами, грамотами и памятными медалями. Их дочь Лариса работает на том же предприятии, где трудился и папа. Семья Лазаревых пополнилась внуком и даже уже правнучкой.

Девиз семьи: «Главное – любовь, а еще – уважение и терпение». Галина Владимировна дает семейным парам отчасти шуточный, но проверенный совет: «Если нет мочи стерпеть – возьми глоточек воды, и через некоторое время события уже выглядят по-другому, не так трагично». Не знаем, часто ли следовала ему она сама, но результат налицо: книга их совместной жизни теперь сияет изумрудами!

Тамара ПУШКАРЕВА.

г. Химки.

«ПОЧТА БАНК» И «ПЯТЁРОЧКА» ЗАПУСТИЛИ СОВМЕСТНУЮ КАРТУ



«Почта Банк» и торговая сеть «Пятёрочка» запустили совместную банковскую карту, которая позволяет значительно сэкономить при покупках в магазинах «Пятёрочка». Оформление и обслуживание карты бесплатное, получить ее можно в течение 15 минут в любом клиентском центре «Почта Банка» при наличии паспорта и мобильного телефона.

За каждую покупку с помощью карты «Пятёрочка» на счет покупателя начисляется по 3 бонусных балла за каждые 20 рублей в чеке на сумму до 555 рублей и по 4 балла за каждые 20 рублей в чеке на сумму больше 555 рублей. Кроме того, баллы начисляются за покупки по карте в любых других магазинах – по 2 балла за каждые 20 рублей в чеке. При следующих покупках в «Пятёрочке» баллы со счета можно списать по курсу 10 баллов за 1 рубль скидки в чеке, при этом скидка может составить до 100% от стоимости покупки. За первую покупку по карте и в честь дня рождения владельца на нее поступает по 2500 баллов «Пятёрочки», что в сумме эквивалентно 500 руб. скидки на покупку в торговой сети.

Если у вас уже есть скидочная «Выручай-карта» магазина «Пятёрочка», вы можете оформить карту «Пятёрочка» от «Почта Банка» и объединить балльные счета. Для этого «Выручай-карта» должна быть активирована, а номер мобильного телефона, по которому была оформлена банковская карта «Пятёрочка», должен совпадать с номером мобильного телефона, по которому была зарегистрирована «Выручай-карта». Начисление баллов по карте «Пятёрочка» происходит в течение 14-30 дней со дня покупки (в зависимости от магазина).

Баллы начисляются за покупку всех товаров, включая акции и промопредложения торговой сети, но не могут быть начислены за оплату минимальной розничной стоимости алкогольной и табачной продукции. Перед покупкой в магазинах сети карту нужно предъявить кассиру для сканирования штрихкода и сообщить о своём желании списать баллы.



ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

...И СОВСЕМ НЕ РАНО!

В Подмоскowie началась прививочная кампания против гриппа.

И ничего, что за окном – летняя жара: как поясняют в областном министерстве здравоохранения, эффекта от сделанных в августе прививок хватит на весь гриппозный сезон.

Ранняя вакцинация не говорит о том, что в этом году ожидается какой-то особенный штамм болезни. Население зовут делать прививки сразу после того, как закупленная вакцина поступила в регион. К одним она приходит раньше, к другим позже, но в среднем страна активно начинает готовиться к встрече гриппа с 1 сентября, когда в школы возвращаются ученики.

Граждане из групп риска имеют право на бесплатную прививку. В группах риска – школьники, беременные жен-



щины, пенсионеры, лица с хроническими соматическими заболеваниями и те, кто по роду своей профессии вынужден постоянно контактировать с людьми – к примеру, учителя и врачи, работники коммунальной сферы и обслуживания. Все они могут пройти вакцинацию в поликлиниках по месту жительства.

ХОРОШАЯ ОПОРА

Взять напрокат костыли, ходунки или инвалидное кресло жители Подмоскowie могут теперь в один клик.

В области заработало мобильное приложение «Единый пункт проката технических средств реабилитации».

Каждый, кто хотя бы раз в жизни ломал ногу, сталкивался с дилеммой: у кого бы на время одолжить костыли или трость? Без них даже передвижение по квартире затруднено, не говоря уж о том, чтобы выйти на улицу! Покупать «деревянные ноги» не каждый готов. Во-первых, дороговато: даже простенькие детские костыли стоят в среднем 1 тысячу рублей, а цена хороших взрослых начинается от 2,5 тысячи. Да и примета есть, что купленная пара костылей обязательно пригодится дважды. Те, кто общается с инвалидами, пользующимися средствами технической реабилитации, в курсе: получить напрокат и костыли, и ходунки, и даже инвалидные кресла с функциональными кроватями можно в пунктах проката, которые есть практически в каждом местном учреждении социального обслуживания населения. Те же, у кого в окружении людей с ограниченными возможностями нет, просто не знают о том, что костыли можно взять где-то еще, кроме магазина.

Теперь – знают. «В приложении, которое можно скачать и на iOS, и на Android, указаны все областные пункты проката технических средств реабилитации. Можно выбрать ближайший, забронировать нужное средство и в удобное время забрать», – рассказывает министр социального развития Подмоскowie Ирина Фаевская. Она подчеркивает, что пользоваться прокатом могут не только люди, стоящие на учете в органах социальной защиты – инвалиды или пожилые граждане, утратившие в силу возраста или болезни способность к передвижению, но и те, у кого недуг временный. Травма конечностей или спины, например.

Услуга платная, предоставляется по договору, который с заявителем заключат в пункте проката. Но цены социальные: трость обойдется в 60 рублей в месяц, ходунки или пара костылей в 180, а кресло-коляска – в 300 рублей.

Мобильное приложение скачивается бесплатно по поисковой фразе «Единый пункт проката ТСР».

“ОКОШКИ” ЗАКРЫВАЮТСЯ

В поликлиниках Московской области отменяется запись на прием к врачу через регистратуру.

Записаться «по-старинке» нельзя будет уже с 1 сентября. Попасть к нужному доктору можно будет, лишь записавшись через портал госуслуг Московской области, сайты лечебных учреждений, либо инфоматы, которые установлены в каждой поликлинике.

Пока данная практика распространена в тех областях, краях и республиках, в которых активно развиваются информационные технологии. Но со временем к этому придут в каждом регионе.

«Сегодня в России реализуется проект «Бережливые поликлиники», – отметили в Минздраве. – Первый опыт реализации проекта показал, что достаточно 4-5 месяцев, чтобы разделить потоки здоровых и больных пациентов, обеспечить комфортное прохождение диспансеризации (за один визит), начать оказывать помощь без очередей (сократив время записи на прием в 5 раз, а ожидания приема – в 12 раз), увеличить время непосредственной работы врача с пациентом в 2 раза».

**ВКЛЮЧИТЕ
СКАЙП,
СКАЖИТЕ
“А-А-А!”**



Со следующего года врачам будет официально разрешено консультировать больных по Интернету, скайпу, телефону.

После долгих споров у нас наконец принят закон о телемедицине. Впрочем, он четко разграничил: первичный диагноз и назначение лечения – только очно. А вот повторным визитам к врачу и наблюдению «на расстоянии» наконец дан зеленый свет.

Удаленно доктор сможет корректировать лечение, следить за состоянием здоровья пациента. Это отличная новость, ведь помощь врача станет доступнее. Особенно для хронических больных, для инвалидов и пожилых малоподвижных пациентов. Им не нужно будет регулярно высидывать в очереди, чтобы, к примеру, получить оче-

редней рецепт на лекарство. Поскольку рецепт, по закону, доктор также сможет выписать дистанционно.

Поможет закон улучшить и качество реабилитации: пациенты, которым сделали сложную операцию в федеральном центре, смогут (по крайней мере, в законе эта возможность отражена) связываться из своего региона с лечившими их врачами.

Но пока закон довольно строг: никаких «интернет-клиник» с непонятными специалистами и ответственностью. Все дистанционные консультации – только у своего врача, который ставил диагноз и назначал лечение очно. Как это будет организовано в реале (ведь невозможно, чтобы врач принимал звонки и отвечал на электронные запросы круглосуточно семь дней в неделю), еще предстоит прописать в подзаконных документах.

ДИАГНОЗ: ОДИНОЧЕСТВО

Одиночество и социальная изоляция могут представлять большую угрозу для здоровья населения, чем ожирение, а их негативное влияние со временем будет только увеличиваться.

и без принуждения. К примеру, в США от хронического одиночества страдают свыше 42 миллионов человек старше 45 лет. Более четверти людей живет по одиночке, более половины населения не состоит в браке.

Взаимоотношения с другими людьми – фундаментальная потребность человека, имеющая решающее значение как для благополучия, так и для выживания. Экстремальные примеры показывают, что дети, находящиеся в заключении, и у которых отсутствует контакт с людьми, не могут преуспевать и часто умирают. Не случайно социальная изоляция или одиночное заключение используются как форма наказания, – говорит Джулианна Холт-Лунстад, доктор психологии из Университета Бригама Янга.

Вместе с тем тенденции развития общества таковы, что люди становятся более социально изолированными

В ходе исследования, охватившего более 3,4 миллиона человек в основном из Северной Америки, а также Европы, Азии и Австралии, ученые выяснили, какое влияние могут оказать социальная изоляция, одиночество или проживание без семьи и друзей на преждевременную смертность.

Исследователи обнаружили, что все три фактора оказались одинаково значимы, а сила их воздействия сопоставима или превышает влияние других хорошо известных факторов, таких, как ожирение.

И лекарства в этом случае не помогут. Совет один: дружите, общайтесь, не закрывайте себя в четырех стенах – и проживете дольше!

ЖИТЬ ЗДОРОВО!

Кабинет министров утвердил проект приоритетного проекта «Формирование здорового образа жизни», целью которого является увеличение среди россиян доли приверженцев здорового образа жизни: до 50 процентов к 2020 году и до 60 процентов к 2025 году.

Проект направлен на снижение потребления табака, совершенствование законодательства в области рекламы, связанного с алкоголем и не-

рациональным питанием, говорится в пояснительной записке к документу, размещенному на сайте правительства РФ.

В частности, власти ставят перед собой цель снизить долю курящих граждан до 27 процентов к 2025 году и уменьшить потребление алкоголя до 8 литров на душу населения в год.

По материалам центральных и областных изданий.

ИНТЕРЕСНАЯ ВСТРЕЧА

ГОВОРИМ О САМОМ ГЛАВНОМ

У сети аптек «Горздрав» и Электростальского отделения Союза пенсионеров Подмосковья сложились добрые, конструктивные и результативные отношения. Их началом стало совместное проведение в городе промоакции, участвуя в которой наши пенсионеры смогли пополнить свой месячный доход.

А затем руководство сети аптек «Горздрав» предложило нам и городскому отделу по делам молодёжи принять участие в организации и проведении встречи с авторитетным специалистом, известным и уважаемым доктором А. Л. Мясниковым.

Этот человек не нуждается в особых представлениях, особенно для тех, кто всерьёз занимается своим здоровьем. Александр Леонидович — представитель медицинской династии, которая берёт начало в XIX веке. В молодости он работал врачом в Мозамбике и Анголе, потом — в США. Является членом Американской медицинской ассоциации и Американской коллегии врачей. И если первую половину жизни Александр Леонидович бывал на родине урывками, то сейчас уже почти два десятка лет живет в России постоянно. Был главным врачом Кремлёвской больницы Управления делами Президента РФ, ныне — главный врач столичной клинической больницы №71, член Общественной палаты Москвы. Мясников считает своим призванием не просто медицину, а распространение медицинских знаний, повы-



шение медицинской грамотности россиян, помощь людям в обретении долголетия. С этой целью врач работает на радио и телевидении. Телепрограмма «О самом главном» с доктором Мясниковым» на первом канале исключительно популярна.

...Люди занимали места задолго до начала встречи, и «к третьему звонку» зрительный зал Молодёжного Центра был переполнен. Энергичный, подтянутый и очень доброжелательный Александр Леонидович поднялся на сцену (как-то не верилось, что ему уже седьмой десяток) и тут же предложил со-

бравшимся задавать вопросы. Их у наших жителей, как оказалось, накопилось немало и они посыпались один за другим. О чем спрашивали? Об уточнении поставленных диагнозов, о методах лечения, в том числе высокотехнологичных, о том, как можно посетить возглавляемые им лечебные учреждения, о наиболее действенных лекарственных препаратах.

Практически каждый получил ответ на свой вопрос. Кроме того, в ходе разговора доктору было передано множество записок, которые он взял с собой и пообещал дать ответы через сайт.

Воспользовавшись предложением А. Л. Мясникова, Союз пенсионеров обратился с просьбой помочь нашей активистке. И помощь была оказана незамедлительно! Уже на третий день после встречи наша коллега поступила в стационар, была прооперирована и сейчас уже снова находится дома, чувствует себя хорошо. Большое спасибо Вам, доктор!

Союз пенсионеров выражает огромную благодарность руководителям сети аптек «Горздрав» и особенно координатору наших совместных мероприятий О. А. Губановой. Надеемся, что наше сотрудничество будет продолжаться и найдёт отклик в других городах Подмосковья.

Ираида ВИКТОРОВА,
председатель Совета
Электростальского отделения
Союза пенсионеров Подмосковья.

КАК ПРАВИЛЬНО ОЦЕНИТЬ ВРАЧА



Новая книга доктора Мясникова «Руководство по пользованию медициной» — 10-я по счету, если не считать двух больших энциклопедий. Она поднимает и решает главный вопрос для каждого человека, кто сталкивался с проблемами здоровья у себя или своих близких, т. е. всех нас практически без исключения. Вы сами в этом убедитесь, прочитав небольшой фрагмент из нее.

Давайте рассмотрим, по каким критериям обычный человек без медицинского образования может оценить профессионализм врача. В этих советах нет абсолюта, это мое личное мнение, но все-таки рекомендую их запомнить.

1. Умение говорить больному «нет»

«О, — скажете вы, — да по такому критерию у нас каждый врач — корифей! Только НЕТ и говорит, пока денег не дашь!» Но я о другом. Хамство, коррупцию и равнодушие мы не обсуждаем. Цинизм и профессионализм в работе врача несовместимы... Осознанно сказать больному «нет», «вам не нужно это исследование», «вам не нужна повторная консультация», «вам нужно не лекарство, а изменение образа жизни» — все это требует больших знаний и ответственности. Куда как проще сказать «да» и отправить больного на обследования и процедуры. Если врач всесторонне оценил ситуацию, все взвесил и по итогам решил и смог сказать пациенту «нет» и тот поверил, не обиделся, не побежал тут же к другому, значит, это хороший врач. Повторюсь: не отмахнулся, а взвесил, оценил и вынес свой мотивированный вердикт. И если такой врач в другой ситуации скажет больному: «да, тут надо лечиться», то это будет очень весомо! В устах того, кто может мотивированно сказать «нет», «да» будет звучать тем более убедительно.

Угодить больному — значит, действовать не в его интересах.

2. Правильное ведение расспроса и осмотра

...Правильно поставленные вопросы, правильный сбор информации позволяют правильно поставить диагноз в 90 % случаев.

Вот то, что у вас должны спросить обязательно помимо истории вашего за-

болевания, с которой вы сейчас обратились: возраст, профессию (и профвредности!), образ жизни, характер питания, наличие вредных привычек (курение, алкоголь, сколько, как давно, как часто), какими болезнями болели ранее, лечились ли стационарно, были ли операции, переливания крови, какие медикаменты принимаете на постоянной основе, наличие аллергии, знаете ли вы уровень своего сахара, холестерина, давления, сколько у вас детей, сколько выкидышей, день последней менструации, когда последний раз были у терапевта, у гинеколога.

Запомните: хороший врач вас обязательно разденет и подробно осмотрит, даже если вы пришли с пустячной жалобой. Если он этого не сделает, заглянет мельком в горло и «перекрестит» стетоскопом — выбирайте другого. Я обнаруживал неисчислимое число раз серьезные болезни у людей, которые приходили с болью в руке или банальным геморроем. В осмотр входит и ректальное, и вагинальное исследование, и осмотр глазного дна (как много может увидеть грамотный терапевт на глазном дне!), выслушивание сердца и сосудов стоя и лежа, пальпация периферического пульса и всех лимфоузлов, молочных желез, осмотр кожи и слизистых.

Исследования всегда вторичны сбору анамнеза и врачебному осмотру, они нужны только чтобы подтвердить и уточнить установленный диагноз.

3. Готовность врача отправить вас на исследование (анализы) после первых 5 минут разговора — это признак плохого профессионала.

Как правило, такой врач преследует только одну цель: сбавить вас с глаз долой, а там видно будет. Включать свой мозг он не хочет или не умеет. Хотите проверить щитовидную железу? Вот он и направит вас на УЗИ «щитовидки». Не понимая, что наиболее важная и первоочередная информация — это не УЗИ, а анализ крови на гормоны щитовидной железы. Проверяя почки, обязательно назначит анализ на мочевины, не понимая, что мочевины, не смотря на свое название, никакого отношения к функции почек не имеет. Далее везде: при болях в сердце — ЭхоКГ, при угрях — анализ кала, при отеках век — анализ мочи... Бессмысленная потеря времени и средств. Не говоря уже о том, что по программе государственных гарантий диагностическое исследование должно быть вам проведено в течение 14 дней, КТ и МРТ — месяца. И если пожилого человека с головной болью в области виска с одной стороны посылать с глаз долой на КТ, не расспросив его про возможное наличие мышечной слабости, потливости, не пощупав ему голову, то пациент за это время вполне может ослепнуть! Потому что его диагноз — височный артериит, первые симптомы которого — сильная боль в височной области, там же болезненное напряжение тканей, КТ вообще ничего в этой ситуации и не покажет, даже если его сделать сразу! Подтверждает диагноз обычный анализ крови на СОЭ, а предотвратит грозное осложнение срочное начало лечения гормонами.

ПРИОРИТЕТЫ

ДОБРЫЕ
СЕРДЦА
ЗВЁЗДНОГО

Совсем не секрет, что уход на пенсию – переломный момент в жизни любого человека. Он теряет привычное общение, переживает трудности и беды, связанные с возрастом, с ухудшением своего здоровья. Как результат, замыкается в своих проблемах и начинает быстро стареть. Наша организация собрала в свои ряды тех, кто не желает находиться в одиночестве, быть замкнутым в четырёх стенах квартиры, а хочет быть в кругу друзей, заниматься полезным делом для себя и общества, а также для тех, кто в более тяжёлом положении, кто одинок и прикован к постели.

Как и другие отделения Союза, наше работает на общественных началах, на энтузиазме, руководствуясь добрым отношением к тем, кто оторван от внешнего мира. Мы ходим к таким людям, проводываем их, давая понять, что они не одиноки. Только люди с добрым сердцем могут себе это позволить. Бескорыстно делая добро, ты и сам становишься внутренне богаче, получаешь заряд энергии и силы. А в нашей организации такие люди есть. Это Н.И. Будякова, В.И. Кочегарова, Л.С. Коваленя, Н.А. Гайдмашко, Г.В. Садий, С.В. Смольникова, Н.В. Симкив, Р.К. Леднёва, А.В. Демидович, В.А. Митрофанова, Л.П. Волкова и другие. Они, несмотря на свои проблемы и не очень хорошее здоровье, идут помочь другим.

Добрых людей, как всегда, не хватает.

Добрых людей, как всегда, дефицит.

Добрых людей не всегда понимают –

Как это: сердце к другому болит?

Добрые щедро больным помогают,

Добрые дарят тепло и уют,

Добрые в ногу со слабым шагают

И никакого «Спасибо» не ждут!

Эти слова характеризуют и тех, кто приходит к нам, кто хочет тоже бескорыстно и искренне помочь – предпринимателей Звёздного городка. К каждому празднику они готовят подарки, цветы одиноким и больным, а мы разносим эти подарки по адресам. Дарители не ждут, что им будут петь дифирамбы, как-то чествовать: для них помощь – обязательная составляющая жизни. Но мне хочется, чтобы их имена все-таки прозвучали, чтобы они понимали, как мы ценим их внимание и участие. Это С.Г. Бездетный, М.М. Сидоренко, М.Б. Ключникова, С.М. Жорин, С.Н. Кравченко, Н.А. Черевко, В.Н. Воронина, депутат Н.А. Черникова. Хочется от всей души сказать: «Большое спасибо Вам, люди с добрым сердцем. Здоровья Вам и Вашим родным, покоя и радости в семьях, удач в Вашем труде!».

А жителям Звёздного городка хочу сказать: давайте будем внимательнее друг к другу. Ведь добро возвращается, даёт новые силы и молодость души, продлевает полезную жизнь. Давайте творить добро!

Светлана НАДЁЖИНА,
председатель отделения Союза
пенсионеров Подмосквья
Звёздного городка.

ВСЕ ДОРОГИ
ВЕДУТ... К НАМ!

Рассказывает руководитель Дома ветеранов г. Дубны, председатель Дубненского отделения Союза пенсионеров Подмосквья **Валентина Петровна КАШАТОВА** (на снимке):

Наша Дубна уже давно слывет наукоградом, а нам, пожилым жителям, хочется, чтобы она стала известна и как город, в котором активно занимаются с людьми «третьего возраста».

Семь лет назад, в канун 65-летия Победы, в Дубне открылся Дом ветеранов, и прошедшие годы показали, что он важен и нужен пожилым людям.

Удачно выбранная система поддержки пенсионеров настраивает их на дальнейшее развитие личности, творческих способностей, а различные клубы по интересам и курсы предоставляют возможность широкого выбора занятия по душе.

Ежегодно в Доме ветеранов по своим программам работают до сорока клубов по интересам (скажем, в этом году их 36). Все они действуют на бесплатной основе.

Пенсионеры, как правило, обладают огромным опытом, но жизнь сейчас настолько стремительна, что и таким мудрым людям нужно дополнительное обучение. Поэтому наш Дом одним из первых в городе начал проводить бесплатные курсы компьютерной грамотности для пожилых людей. Занятия здесь проводят студенты Университета «Дубна» – прекрасный образец связи поколений! За год знания получают от 80 до 100 человек в возрасте от 50 до 80 лет, и даже старше. Сейчас мы думаем над тем, как расширить программу обучения, ввести в нее новые темы.

Предполагалось, что компьютерные курсы будут пользоваться большим спросом у мужчин. Но получилось так, что женщины и здесь оказались активнее. Сейчас в наших планах открыть новый клуб – «Мир кино» – по созданию видеофильмов, может, тут мужчины заинтересуются больше...

Популярностью пользуется клуб иностранных языков «Полиглот», где пенсионеры вспоминают или вновь изучают немецкий, французский и английский языки.

Интересно и увлекательно проходят заседания клубов «Здоровый образ жизни», «Правовые знания», «Красота и гармония», клуба интернациональной дружбы (знакомства с культурой и образом жизни народов Дании, Украины, Азербайджана, других стран).

Занимаются шесть групп здоровья: по системам Кряжева, Стрельникова, по аргентинской системе «Живые танцы Рио Абьерто» (физическая культура через танцы), системе Йога и др.

Созданная система клубов позволила регулярно проводить занятия хора ветеранов «Волжанка» и хора «Сударушка», декоративно-прикладного творчества (тут и лоскутная техника, и вязание крючком, и макраме, и многое другое). Не обходят своим вниманием ветераны музыкально-поэтическую гостиную и клуб «Вдохновение», клуб диабетиков «Солнце на ладони», литературно-поэтический клуб «Дубна», кинотеатр «Ветеран», школу цветоводства. Занятия проводятся на высоком уровне.

Большой интерес у пенсионеров вызывают праздники, посвященные знаменательным датам, лекции и «круглые столы», общественные слушания по городским проблемам. Они объединяют все родственные организации: совет ветеранов, общества инвалидов, слепых, узников и репрессированных и другие.

В течение года проводится много различных интересных мероприятий – от традиционных (как День защитника Отечества, Масленица, День Победы) до «наших», местных («Праздник поэзии», фестиваль творчества ветеранов, фотоконкурсы «Город Дубна – самый лучший на земле»). В этом году, уже шестой раз подряд, в городском выставочном зале ДК «Октябрь» прошла городская выставка декоративно-прикладного творчества ветеранов, участие в которой приняли более семидесяти рукодельниц, а в спорт-комплексе «Радуга» пенсионеры сдавали нормы ГТО.

У нас никогда не бывает пусто. Ежедневно Дом ветеранов посещают от 40 до 200 человек. Здесь работают открытая библиотека, музей, пункт льготной подписки и выдачи местных газет. Проводятся бесплатные консультации юристами, ведется прием жителей представителем Уполномоченного по правам человека по городскому округу Дубна и Талдомскому району. Также организован регулярный прием ветеранов представителями многочисленных общественных организаций города.

О мероприятиях и работе Дома ветеранов часто сообщают местные СМИ (к примеру, на местном телевидении ежемесячно выходит программа «Ветеран»).

Отрадно видеть и чувствовать, что наше общество всё больше и больше думает о пожилых. И что очень радует, за это дело берутся энергичные молодые люди, которым не безразлична судьба своих родных и близких, а значит, и всех остальных. И это подтверждает проект «Университета третьего возраста» Российского общества «Знание», в котором мы принимаем самое активное участие.

Опыт работы нашего Дома ветеранов показал, как можно улучшить жизнь пожилых людей. Созданная система работы позволила пенсионерам раскрыть свои творческие способности, интересно и увлекательно проводить не только свой досуг, но и получать знания. Мы делаем всё, чтобы люди старшего возраста не чувствовали себя доживающим поколением, предоставленным самим себе.

...А в планах у нас очень много нового и интересного для пенсионеров, причем людей для участия в работе Дома «тормозить» не нужно: энтузиазма и энергии у них – хоть отбавляй.

ВНИМАНИЕ: КОНКУРС!

«НАМ ГОДА – НЕ БЕДА!»

Союз пенсионеров России по Москве, Отделение Пенсионного Фонда России по г. Москве и Московской области, Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы стали организаторами Московского творческого фестиваля пенсионеров «Нам года – не беда!».

Фестиваль проходит в два этапа с 1 августа по 1 октября 2017 года. Участником может стать любое физическое лицо, являющееся гражданином РФ, проживающее в Москве или Московской области и достигшее возраста 55 лет для женщин или 60 лет для мужчин, или имеющее статус пенсионера, вне зависимости от возраста. Предлагается создать работу в одной или нескольких номинациях: «Киноvideоработы»; «Живопись и графика»; «Фотоработы».

Положение о конкурсе, форму заявки для участия в нем вы найдете на сайте <http://mospensioner.ru>.

ДАВАЙТЕ МЕНЯТЬСЯ ОПЫТОМ!

КОПИЛКА НАШИХ ДЕЛ

...Вроде бы совсем недавно мы отчитывались за свою работу в первом полугодии, а вот уже и лето подходит к концу. Хочется поделиться с читателями «Третьего возраста» своими начинаниями, интересными мероприятиями, вовлечь в них как можно больше пенсионеров – так сказать, приоткрыть для всех копилку наших дел.

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ...

Спортивные, подтянутые пенсионеры – это все больше становится привычным и даже обязательным. Мы горды тем, что весной многочисленная группа мытищинских пенсионеров приняла участие в сдаче норм ГТО. Инструкторы из городского Центра тестирования ВФСК ГТО подошли к нашему желанию без скидок, официально: всех зарегистрировали, проверили наличие медицинских справок, разбили на возрастные группы, ознакомили с «номинациями» и соответствующими нормами, сфотографировали, присвоили каждому участнику индивидуальный номер и почти всех допустили к испытаниям. Получилась хорошая команда, в которой младшему участнику было 58, а старшему – 85 лет. Испытания были самые разные – и для каждого возраста свои нормативы. Только в скандинавской ходьбе трехкилометровая дистанция была для всех общая (а это – три километра по жаре...).

Самые бурные эмоции вызвало плавание. Представляете, прошли или попытались пройти положенную дистанцию даже те, кто не умел плавать и даже просто боялся воды! Вот что значит команда! Нормы сдали по-разному, но наши судьи похвалили всех великовозрастных спортсменов за активность, азарт, стремление к победе. По предварительным подсчетам результатов испытаний сообщили, что больше половины пенсионеров получают золотые значки ГТО, которые нам должны вручить в самое ближайшее время. А пока всем участникам, успешно прошедшим испытания, были вручены символические значки «Я сдал ГТО, а ты?». Я уже третий месяц не расстаюсь со значком, и, знаете, это работает: очень многие интересуются этой темой, но попросту не знают, с какой стороны подойти. Когда наберется новая команда, нам снова предоставят возможность сдать нормы.

А пока наша команда заслуженно гордится своими достижениями, ведь мы в Мытищах боремся за здоровый образ жизни уже пятый год! Постоянно приглашаем пенсионеров на зарядки. Администрация города в этих, да и других вопросах нас всегда поддерживает: у нас есть два осенне-зимних помещения, инструкторы, а с мая мы всех приглашаем в городской парк и на дворовые зарядки, участвуем во всех спортивно-оздоровительных мероприятиях, проводимых в Мытищах и области. Вот и сейчас, как только мои активисты узнали, что 27 августа состоится спартакиада пенсионеров Московской области, тут же все пожелали в ней участвовать.

КУЛЬТУРНЫЕ ТРОПИНКИ

Не менее интересные мероприятия нам вот уже третий год предлагает Библиотур. Это – межбиблиотечное и культурное сотрудничество регионов. Благодаря прекрасной программе наши пенсионеры значительно расширили свой кругозор, посетив многие достопримечательные места Подмосковья и близлежащих регионов.

Только за полугодие мы побывали в Звенигороде, Гжели, Софрино, Талицах, Волоколам-

ском районе, Горках Ленинских, на Бутовском полигоне, а в сентябре собираемся в Павлово-Посадский район. Были мы в Коломенском и Зарайском кремлях, интерактивном музее «Гридница Коломенского воеводы», Государственном историко-литературном музее-заповеднике А. С. Пушкина в усадьбе Большие Вяземы, посетили и деревню Константиново, где прикоснулись к поэзии С. Есенина, и Ясную Поляну – вотчину Л. Толстого, а также целый ряд других, не менее прекрасных, мест.

Не могу не выразить слова благодарности организаторам этой прекрасной программы: директору МОГНБ им. Крупской Е. Р. Замышляйченко и непосредственному нашему куратору Н. Н. Мен-



Мы – вместе!

жуновой! Спасибо им от имени всех пенсионеров-активистов Мытищ, которые с нетерпением ждут очередной поездки. А поездки в первую очередь получают те, кто помогает нашему СПП увеличивать свои ряды и активизировать работу. Ну, и, конечно же, мы ничего не смогли бы сделать для пенсионеров, если бы не постоянная поддержка со стороны Администрации города.

Очень плодотворно и тесно мы сотрудничаем с Мытищинским историко-художественным музеем. Мы – основная инициативная группа на всех разнообразных мероприятиях, организованных музеем. Это и театрализованная широкая масленица, и тематические творческие встречи, и презентации художников, и встречи по интересам, и многое другое.

Не без удовольствия мы уже целый ряд лет тесно сотрудничаем с городской библиотекой № 10. Там всегда много новых интересных инициатив. Скажем, библиотека предлагает нам бесплатные компьютерные курсы для пенсионеров, которые ведут квалифицированные преподаватели. Мы активно поддержали инициативу библиотек по участию населения во Всероссийской акции «Добрые крышечки» (массовый сбор пластиковых крышечек от бутылок, соков, кетчупа, йогуртов и любой другой пищевой пластиковой упаковки). Эта акция будет продолжаться до конца года. Организаторы акции устраивают сбор вторсырья, а деньги, вырученные от его сдачи на переработку, передают на благотворительные нужды в дома малюток и инвалидов. Цель – помочь малышам получить инвалидные коляски и почувствовать себя полноценными членами общества. До последнего времени акция проходила в Московской области, но я уже видела ту же эмблему и в парках Санкт-Петербурга, а дальше организаторы планируют распространить акцию на другие регионы. Мы призываем всех пенсионеров Подмосковья брать инициативу в свои руки и организовывать сбор «добрых крышечек» в многоквартирных домах, школах, детских садах, парках, в офисах, наконец! Разбудим свои сердца для добрых дел, ведь это совсем несложно!

В этой же библиотеке № 10 был организован женский клуб, где пенсионеры участвуют в просмо-

трах художественных фильмов, обсуждают увиденное, узнают новое о создании картин, актерах. Были показаны фильмы из серии «Жизнь замечательных людей», «Шербурские зонтики», «Юнона и Авось», «Собор Парижской Богоматери» и многие другие. Там же по субботам проходят тематические встречи с интересными людьми, концерты бардов и т.д.

ПОЛЕЗНЫЕ ВСТРЕЧИ

Считаю, что хорошей традицией стало проведение круглых столов на базе Центральной клинической больницы. Пенсионеры с удовольствием принимают участие в этих встречах. Организаторы – медики разного профиля. Вначале люди отнеслись к мероприятию с недоверием, но когда на себе почувствовали, что это – реальная практическая медицинская помощь, что это не просто сухие консультации, а доверительный разговор о здоровье в уютной атмосфере за чашкой чая, так желающих сразу стало гораздо больше, чем предполагалось изначально.

Пенсионеры впервые в этом году участвовали в презентации социально-просветительного проекта «Безопасность пожилого человека на дороге», которая успешно прошла на базе реабилитационного Центра «Мечта» от управления социальной защиты. Мы обменялись с организаторами реквизитами и договорились о дальнейшем сотрудничестве. Все большее число пенсионеров высказывают желание участвовать в различных тематических конференциях, что свидетельствует о качестве проводимых мероприятий.

Ну, а «Звездный десант МК» собрал полный зал и прошел на самом высоком уровне.

В СОЮЗЕ И ВЗАИМОПОНИМАНИИ

По инициативе Администрации многие частные предприниматели организовали бесплатные парикмахерские услуги для пенсионеров, в коммерческой клинике по программе ОМС появилась возможность получить бесплатное лечение зубов и воспользоваться другими услугами стоматолога-хирурга. С удовольствием наши спонсоры накрывают столы на праздничные чаепития, делают подарки ветеранам Великой Отечественной войны в честь Дня Победы. Пенсионеры, ветераны войны – всегда желанные гости в школах, гимназиях, лицеях, детских садах. Мы подаем заявки на участие в премии Губернатора Московской области «Наше Подмосковье», тесно сотрудничаем со СМИ – газетами и ТВ. Принимаем участие во всех массовых мероприятиях, организованных в Мытищах и Союзе пенсионеров Подмосковья. Были активными зрителями культурно-просветительского форума «Веков связующая нить» в рамках программы «Хранители культурного наследия». Двадцать дней в Пушкино продолжался 10-й фестиваль музыкального искусства – и на всех концертах побывали мытищинские пенсионеры. Мы постоянно и с большим удовольствием посещаем театры, Дом ученых, Дом кино, Дом архитектора, Дом литераторов, Дворец съездов, театр им. Вахтангова (по приглашению), концертные программы, танцевальные вечера – хотя, к сожалению, вот уже два года, как нам отменили льготный проезд в Москву, и каждая поездка теперь «кусается».

Я с удовольствием поделилась со всеми вами нашими, пусть небольшими, но успехами. Хотелось бы на страницах нашей газеты почаще читать репортажи с мест, рассказы об интересных начинаниях – вот и получился бы у нас заочный читательский обмен опытом.

Елена РАХМАНИНА,
председатель Мытищинского отделения
Союза пенсионеров Подмосковья.

ПЕНСИОННЫЙ ФОНД ИНФОРМИРУЕТ



ПРЕДПОЧИТАЮТ ТРАДИЦИОННО

По данным Отделения Пенсионного фонда Российской Федерации по г. Москве и Московской области, с начала 2017 года заявления об установлении пенсии (страховой, накопительной, по государственному пенсионному обеспечению) подали 173 279 человек. Подавляющее большинство из них – 152 441 человек – сделали это в клиентских службах Отделения ПФР.

Между тем подать заявление об установлении пенсии (страховой, накопительной, по государственному пенсионному обеспечению) можно и другими различными способами: на сайте ПФР через Личный кабинет гражданина <https://es.pfrf.ru/> (для этого предварительно необходимо пройти регистрацию на портале государственных услуг самостоятельно либо воспользоваться услугами специалистов клиентских служб ПФР); на портале государственных услуг <https://www.gosuslugi.ru/>; через своего работодателя (если работодатель заключил с территориальным подразделением ПФР соглашение об электронном взаимодействии по предоставлению документов для назначения пенсии); в Центре государственных услуг «Мои документы».

Почему же граждане предпочитают делать это именно в Клиентской службе ПФР?

«Как правило, граждане, приходящие за назначением пенсии в наши клиентские службы, кроме того, хотят получить консультации от специалиста, сразу услышать ответы на вопросы, которые у них появляются в процессе разговора, – поясняет заместитель управляющего Отделением ПФР по г. Москве и Московской области Ирина Боева. – Плюсом является и то, что сегодня в наших клиентских службах созданы максимально комфортные и удобные условия для граждан: краткое ожидание в очереди, оборудованные залы ожидания, электронная очередь, информационные экраны и стенды, к вниманию предложены тематические информационные издания – газеты и брошюры, что в целом делает для человека посещение клиентской службы Пенсионного фонда необременительным и в чем-то даже позитивным мероприятием. Все это определяет приоритет именно личного посещения гражданами клиентских служб Пенсионного фонда».

Как показывает статистика Отделения, на сайте ПФР через Личный кабинет гражданина подали заявления свыше 10 тысяч человек; на портале госуслуг – почти 5 тысяч; в центрах государственных услуг «Мои документы» – около 6 тысяч человек и через своего работодателя – немногим более тысячи человек.

СПР И ПФР ПОДПИСАЛИ СОГЛАШЕНИЕ О СОТРУДНИЧЕСТВЕ

8-9 июня в подмосковном Красногорске прошел Второй Форум социальных инноваций регионов, который выступил площадкой для презентации лучшего опыта социальной работы.

Цель форума – оказать содействие развитию социальной инфраструктуры в России и улучшению качества жизни различных категорий населения в стране.

В рамках форума заключено новое соглашение о сотрудничестве между Пенсионным фондом России и Союзом пенсионеров России, которое подписали Председатель Союза пенсионеров России Валерий Рязанский и председатель правления ПФР Антон Дроздов.

Документ предусматривает усиление совместной информационно-разъяснительной работы по вопросам пенсионного и социального обеспечения. В первую очередь она будет направлена на разъяснение порядка формирования пенсионных прав и расчета пенсии, повышения размера пенсий и социальных выплат, предоставления государственных услуг в электронном виде ПФР. Помимо этого Пенсионный фонд и Союз пенсионеров договорились проводить совместные мероприятия по повышению компьютерной грамотности пенсионеров и работе в сети интернет.

<https://rospensioner.ru>

НОВЫЕ ЗАКОНЫ: ВАЖНО ЗНАТЬ КАЖДОМУ

ДАЧ В РОССИИ БОЛЬШЕ НЕ БУДЕТ

20 июля Государственная дума РФ приняла в третьем чтении закон о садоводстве, огородничестве и дачном хозяйстве. В силу он вступит с 1 января 2019 года, так что у россиян будет время подготовиться. Что изменится с вступлением в силу закона?

ДАЧ БОЛЬШЕ НЕ БУДЕТ

Само понятие «дачное товарищество», перестанет существовать, останутся только садоводческие некоммерческие товарищества (СНТ) и огороднические товарищества. В садоводческих товариществах можно строить жилые дома, предназначенные для постоянного проживания. В огороднических можно только выращивать овощи и фрукты, а также возводить временные хозяйственные постройки.

ВЗНОСЫ УМЕНЬШАТ

Устанавливаются два вида взносов: целевые и членские, вступительные взносы отменяются. Взносы могут вноситься только безналичным путем.

ПРОПИСКА В ТОВАРИЩЕСТВАХ

В настоящее время прописаться в жилом доме, построенном на участке, можно только по ре-

шению суда. Новый закон позволяет регистрироваться в жилых домах, возведенных на «шести сотках» без каких-либо препятствий.

САДОВЫЙ ЖИЛОЙ ДОМ

Упрощается процедура перевода садового дома в жилой и обратно. «Садовый дом» по закону – это здание сезонного использования, предназначенное для удовлетворения гражданами бытовых и иных нужд, связанных с их временным пребыванием в таком здании.

ОБЩАЯ ТЕРРИТОРИЯ И ИМУЩЕСТВО

Имущество общего пользования, созданное или приобретенное после вступления закона в силу, принадлежит на праве общей долевой собственности собственникам земельных участков пропорционально площади этих участков.

Общая территория – общая доле-



вая собственность, которая не подлежит банкротству или изъятию.

КАК ВСТУПАТЬ В САДОВОДЧЕСКИЕ ТОВАРИЩЕСТВА

Законом определяются основания и порядок принятия в члены товарищества, их права и обязанности, а также основания прекращения членства; права и обязанности председателя товарищества, правления товарищества и ревизионной комиссии.

ВОДА БЕЗ ЛИЦЕНЗИИ. ПОКА

Документом в закон «О недрах» вводится статья, в которой закреплены нормы добычи подземных вод садоводческими и огородническими некоммерческими хозяйствами. До 1 января 2020 года хозяйства смогут делать это без получения лицензии на пользование недрами. Предусматривается упрощенный порядок лицензирования скважин для централизованного водоснабжения граждан, осуществляющих ведение садоводства и огородничества.

ЖИВИТЕ ДЕШЕВЛЕ

«Российская газета» опубликовала и комментирует нашу мемуарную постановку пленума Верховного суда России: документ детально разъясняет тонкости споров вокруг коммунальной платы.

Эксперты-оптимисты уже прогнозируют неприятности у нерадивых управляющих компаний: теперь с управдома вполне можно взыскать даже моральный вред за то, что человеку в доме стало некомфортно. Постановление специально оговаривает, что граждане вправе требовать неустойку и даже компенсацию морального вреда за коммунальные услуги ненадлежащего качества.

Взыскать компенсацию с коммунальщиков можно будет за слабый ток в ро-

зетках, перебои с водой, недостаток тепла в батареях и в целом плохую работу управдомов. Как поясняет постановление, требовать компенсаций можно, если, например, параметры напряжения и частоты в электрической сети в помещении потребителя не отвечают требованиям, установленным законодательством. Перебои с водой, теплом и т.п., превышающие допустимые нормы, тоже повод потребовать деньги. При этом доказать, что человеку пришлось мерзнуть в квартире, станет проще.

Документ разрешает принимать любые доказательства, предусмотренные Гражданским процессуальным кодексом, того, что воды или света в доме не было. Лучший вариант, конечно, со-

ставить акт. Для этого надо пригласить представителей управляющей компании. Но если управдомы по каким-то причинам не хотят составлять документ, зафиксировать проблемы можно иначе. Как поясняет постановление, допустимы видеозаписи, показания свидетелей, заключения экспертов.

«Отсутствие вины в оказании услуги ненадлежащего качества и (или) с перерывом, превышающим установленную продолжительность, доказывается исполнителем коммунальных услуг», – говорится в документе. Это значит, что жильцы не должны доказывать вину управдомов. Для обиды достаточно самого факта, что слишком долго пришлось сидеть без света. А если управдомы не согласны повиниться, то должны доказать, что они ни при чем.

Когда же в доме все в порядке, жильцы должны платить вовремя, это

бесспорно. Правда, к неплательщикам нельзя применять излишне строгие меры. Например, жильцов не могут лишать воды, света и тепла за несоответствие такой мере долги. Само по себе наличие задолженности по оплате коммунальной услуги не может служить безусловным основанием для приостановления или ограничения предоставления такой коммунальной услуги. Нужны какие-то еще основания, и причины должны быть вескими. При этом отключение коммунальных услуг должнику не должно нести негативных последствий для других жильцов.

Отдельно в постановлении пленума отмечено, что жильцы не освобождаются от оплаты содержания общего имущества дома, даже если они им не пользуются. Например, жильцы первых этажей тоже должны платить за лифт.

ДНЕВНИК КУЛЬТУРНОЙ ЖИЗНИ

И ВНОВЬ ГРЯДЁТ НЕСКУЧНЫЙ ДЕНЬ!



В прошлом году в Звёздном городке придумали и «вывели в люди» необычное мероприятие: фестиваль «Нескучное время в Звёздном». Событие приурочили ко Дню пожилого человека, ведь и на фестиваль зазывались те, кому 55 лет и больше – любители активного творческого отдыха. Тогда на него приехали участники из Москвы, Иванова, Павловского Посада, Орехово-Зуева, Лосино-Петровского и Щелково-3.

В этом году фестиваль пройдет 28 сентября и на этот раз он посвящается 60-летию запуска первого искусственного спутника Земли и 50-летию Дома космонавтов, где, собственно, и развернется всё действие.

Как и в минувшем году, участниками фестиваля станут люди пенсионного возраста, входящие в состав самых различных творческих коллективов и объединений, а также ведущие самостоятельную творческую деятельность; представители администраций и департаментов культуры, ассоциаций, прессы, спонсоры, родственники и друзья участников; жители Подмосковья – поклонники творческого досуга и любители путешествий по родному краю.

Организаторы – а это администрация городка и Дом космонавтов – ставят своей целью выявление и под-

держку интересных направлений творческого досуга и творческих коллективов пенсионеров, обмен опытом и налаживание дружеских контактов между участниками фестиваля, а также поддержку и развитие событийного туризма в Звёздном городке. Помощь им во всем этом оказывают АНО «Центр создания, реализации и поддержки проектов в области активного досуга «Контраст», Союз пенсионеров Подмосковья и его отделение в Звёздном городке.

В программе фестиваля – творческие мастер-классы в разных жанрах, танцевально-песенная программа «Играй, гармонь!», выставка-ярмарка декоративно-прикладного творчества, концертная программа, подготовленная из номеров гостей и участников фестиваля и ряд других мероприятий. Разумеется, учитывая необычность места проведения, подготовлены экскурсия по городку с посещением музея и встреча с космонавтом.

Заявки, списки участников с паспортными данными и датами рождения для оформления пропуска на территорию Звёздного городка принимаются до 21 сентября. Поскольку для прохода (проезда) на территорию закрытого городского округа Звёздный городок необходим пропуск, оформить его нужно через Оргкомитет.

Данные на пропуск подаются вместе с заявкой на участие.

Контактная информация для получения дополнительных сведений о мероприятии:

E-mail: zriteldkzg@mail.ru;
estcontrast@gmail.com
тел.: 8(903)158-32-04 (Людмила Анатольевна);
8 (903)262-54-06 (Анастасия).

Также, учитывая, что многие пенсионеры сейчас «компьютерно грамотные», организаторы создали группу «В контакте» <https://vk.com/neskuchnoevremyavzg>

«ПОЧТА БАНК» НАЧАЛ ВЫПУСКАТЬ КАРТЫ «МИР»



С 1 июля 2017 года вступил в действие закон, согласно которому все выплаты от государства, в том числе пенсионные, должны перечисляться на банковские карты национальной платежной системы «Мир». Уже сегодня в ближайшем клиентском центре «Почта Банка» вы можете бесплатно оформить сберегательный счет с выдачей дебетовой карты «Мир» и ежемесячным начислением до 7% годовых на остаток по счету. С помощью карты «Мир» можно вносить и снимать деньги в банкоматах группы ВТБ и платежных терминалах банка в отделениях почтовой связи, а также оплачивать услуги (ЖКХ, телефония, транспорт и т.д.) и совершать покупки в магазинах.



РОССИЯ, СЛОВО О ТЕБЕ!

Так называется музыкально-драматический спектакль, поставленный народной артисткой России Н. Г. Бабиной к 40-летию ансамбля «Русская песня», на котором побывала большая группа пенсионеров из Железнодорожного отделения СПП.

Большая сцена театра – на Олимпийском проспекте – была открыта пару лет назад. Созданная по современным требованиям, она не только эффектно выглядит, но и очень удобна для зрителей: здесь сделано все, чтобы люди с комфортом наслаждались выступлениями любимых артистов.

Билеты были куплены заранее и с заметной скидкой (для ветеранов войны, тружеников тыла и ветеранов труда).

О России, о ее трагической и великой судьбе поведал ансамбль в своем удивительном спектакле. А вместе с ним свой музыкальный рассказ вели такие известные люди, как народная артистка СССР Людмила Чурсина, народная артистка РСФСР Ирина Мирошниченко, народные артисты России Ольга Волкова и Дмитрий Харатьян, заслуженная артистка России Анастасия Волочкова и другие. Создатели су-

мели гармонично соединить знакомые с детства народные песни с произведениями А. Пушкина, С. Есенина, М. Цветаевой, Л. Толстого и других гениальных авторов.

Зал горячо воспринимал все звучащее со сцены. И не удивительно: люди устали от шоу-бизнеса, ведь это не культура, а развлечение, которое нам навязывают... А здесь мы с замечанием сердца слушали родную, народную, дорогую нам песню в прекрасном исполнении... Только она может так разбередить душу, очистить ее от будничного сора! И я, и мои друзья были уверены, что настоящее искусство всегда связано с народной памятью, родной землей, а спектакль подержал в нас эту уверенность.

По окончании зрители долго аплодировали, отдавая дань уважения создателям этого замечательного спектакля.

Спасибо администрации городского округа Балашиха за помощь в организации поездки!

Таисия ХАМЕТОВА,
председатель отделения
Союза пенсионеров.
г. Железнодорожный.

ТАЛАНТУ И ВДОХНОВЕНИЮ ДОРОГА ОТКРЫТА!

В нашем Химкинском отделении Союза пенсионеров Подмосковья очень много талантливых пожилых людей, которые не хотят сидеть сложа руки. И иногда для того, чтобы их объединить, подарить возможность самореализации, нужно совсем немного.

Я в свое время загорелась желанием создать театр, в котором актерами выступали бы наши пенсионеры. И мне удалось реализовать свою мечту! Уже четвертый год существует театр, который мы так и назвали – «Мечта». Его режиссером является Татьяна Ивановна Севостьянова. За это время создано и вынесено на суд зрителей десять спектаклей («Новый год в Багдаде», «Подвески королевы», «Свадьба в Малиновке», «Как Иван дурак женился» и другие), а также две музыкально-поэтические композиции, посвященные Дню Победы, которые прошли на особом душевном подъеме: у многих зрителей от увиденного на глазах выступали слезы...

Хорошо, что нас поддержали СМИ: после показа фрагментов одного из спектаклей по Химкинскому кабельному телевидению и напечатанной статьи в газете «Химкинские новости» появились желающие пополнить состав труппы театра.

Искренняя игра актеров так привлекает зрителей, что спектакли не раз прерываются громом аплодисментов и возгласами «Молодцы!»

Наши зрители – это, в первую очередь, члены Союза пенсионеров (для них спектакли играют на сцене ДК «Восход»). Но театр «Мечта» старается по-немногу раздвигать границы, радуется своим творчеством и других: отдыхающих Дома дневного пребы-



вания «Ивушка», реабилитационного центра для ветеранов войны и труда «Правобережный».

Вот как после очередного спектакля говорила одна из зрителей, Эльвира Васильевна Валькова:

– Я в восхищении и восторге от увиденного! Смеялась до слез от юмора, с каким актеры преподносили свои роли, подпевала солистам, исполняющим знакомые песни... Я отдохнула, забыв про все заботы. Желаю театру «Мечта» дальнейших успехов и процветания!

А вот что говорят сами актеры театра.

Галина Николаевна Копачева:

– Я пришла в театр в 2014 году, играю роли разного характера: Бабу Ягу в Новогодней сказке, Мать в «Свадебном происшествии» и многие другие. Театр люблю, для меня это отдых, отрада и счастье!

Хорькова Тамара Григорьевна:

– Я всегда мечтала играть в театре, с детства меня звали «Тамарочка-артисточка». И вот мечта сбылась! Мы живем театром, исполняя роли так, как будто проживаем эти сценки. Спасибо за радость и эмоции!

Тамара ПУШКАРЕВА.
г. Химки.



В МИРЕ ПРЕКРАСНОГО

Анатолий Ковалев — поэт, лирик с глубоким чувством любви к Родине. Он давний друг нашей газеты и «третьего возраста» вообще: скажем, буквально на днях прошла его встреча с гостями пансионата «Никольский парк».

Анатолий Арсентьевич — член Союза писателей России, награжден орденом «Золотая осень» им. С.А. Есенина.

Сегодня мы представляем читателям новое сочинение А. Ковалева, на этот раз в песенном жанре.



МОЯ ЗЕМНАЯ РАДОСТЬ (дачная лирическая)

Здравствуй, здравствуй,
домик мой любимый,
Где навстречу мне спешат цветы,
Жизнь моя, ты не проходишь мимо
Рукотворной дачной красоты.

Вижу яблонь первые цветенья,
Вижу баньку с голубым крыльцом,
Помню птиц заморских возвращенье,
Помню жизнь в соседях со скворцом.

Припев.

Здесь — мой отдых, здесь — моя работа,
Здесь — мой праздник каждый выходной,
В моём царстве площадью шесть соток
Соловьи венчаются весной.

Окружу заботой каждый кустик,
И взлелею аленький цветок,
Мне за труд поклоны трясотузки
Бьют с утра, лишь выйду за порог.

Захлебнусь я воздухом медовым,
Жаворонком упаду в траву,
Надо мною купол васильковый
Льёт в глаза густую синеву.

Припев.



Ольга АЛЬТОВСКАЯ

НАДО ЖИТЬ!

Надо жить — вопреки,
даже если — невмочь.
Даже если в глазах беспросветная ночь,
И дыханье спирает от боли в груди,
И лукавое время твердит: «Уходи!».

Выпей чашу свою. Что дано — до глотка.
Труден путь — но дорога всегда коротка.
Надо жить — потому что узнать не дано:
Чем твоё завершится земное кино?

Для чего ты живёшь?
Для кого ты — ступень?
Чем бесценен и значим
твой прожитый день?
И в смятенье своём, и в бездонной тиши
Надо жить, совершая работу души.

Не бояться прослыть дураком, чудаком.
Открываться и зреть
с каждым новым витком.
Это — долг, это — шанс, это — уровень твой.
Всё с тобой. Всё возможно,
пока ты живой.

И в сплетенье судеб,
в каждом шаге — ответ
«Для чего?».
Это Воля, и Суть, и Завет.
В ткани жизни — твоя судьбоносная нить.
И во имя и ради неё — НАДО ЖИТЬ!

СЕВЕР ЗАПЕЧАТЛЁННЫЙ



Нынешний год — юбилейный для творческого объединения художников «Русский Север»: ему исполняется 40 лет. К этому знаменательному событию известный русский искусствовед Лев Миловидов сумел найти партнеров, которые профинансировали подготовку и выпуск уникального художественного альбома. Спустя год со дня начала работы над этим проектом, в первых числах июля 2017 года, издание вышло из печати. В альбоме представлены 34 известных российских художника. Добрую половину из этого числа составляют мастера изобразительного искусства, проживающие в Подмоскowie.

В конце XIX века известные художники Константин Коровин и Валентин Серов отправились в суровый северный край, в небольшое поселение Мурман. Сегодня это крупный город, столица Заполярья, Мурманск. За месяц написали десятки этюдов, а также многочисленные эскизы. Возвратившись оттуда поздней осенью, они устроили в центре Москвы интересную художественную выставку. Многочисленные зрители, побывавшие на ней, узнали, что представляет из себя этот особенный северный край с точки зрения художника. Вслед за этими мастерами на Север совершили поездки и другие художники: Архипов, Билибин, Рерих и др. Но в результате происшедших событий в России, а позднее в Советском Союзе, вплоть до середины 1950-х годов художники практически не бывали на Русском Севере.

Кончилась Великая Отечественная война, и молодое поколение художников, буквально ворвавшееся в изобразительное искусство, возобновило творческие поездки в северный регион. Самыми первыми из них были участники войны Ефрем Зверьков и его друг, талантливый художник Владимир Стожаров. Несколько лет подряд они посещали самые отдаленные уголки Вологодщины, Архангельской губернии, побережье Белого моря, республику Коми.

Русский Север интересен в первую очередь тем, что на протяжении многих веков его жители не знали крепостного права. Там существовало особое устройство общества. Люди жили свободно и работали для себя. Как правило, это были большие семьи, иногда насчитывающие до 20 членов.

Интересна архитектура жилых домов: двухэтажные, нередко и трехэтажные, с большим двором, где были укрытия для различных животных. Хотя лето в этом крае по времени непродолжительно, люди успевали вырастить необ-

ходимые для питания овощи, запастись на зиму дарами леса и тундры.

Еще одним притягательным и важнейшим объектом познания стала уникальная деревянная храмовая архитектура. Особенно знаменит и у нас в стране, и за рубежом остров Кижи. Благодаря стараниям строителей и реставраторов полностью восстановлен уникальный комплекс зданий Покровского собора. Сегодня этот уникальный заповедник посещают тысячи и тысячи ценителей прекрасного.

Во второй половине XX века в местечко под названием Малые Корелы были свезены десятки уникальных строений как жилого назначения, так и культовые сооружения. Безусловно, вызывает восхищение мастерство, которым владели наши древние предки. Недаром существует такая легенда: когда на острове Кижи был закончен последний храм, мастер всех сооружений закинул в озеро свой топор и сказал: «Подобного здесь уже никогда и никто не воздвигнет».

Если приезжающий сюда будет иметь возможность посетить еще один уникальный памятник архитектуры и природного ландшафта — знаменитый Соловецкий архипелаг, расположенный в нескольких десятках километров от побережья Белого моря, то в еще большей степени может удивиться всему, что было создано предшествующими поколениями в этом диком крае.

В конце 1950-х годов Станислав Скок из Мытищ и Вадим Степанов из Королёва в течение нескольких лет посещали эти отдаленные земли. Чуть позже вслед за ними в Архангельскую губернию отправился еще один мытищинский художник, позднее ставший поистине легендарной личностью — известный во всем мире, заслуженный художник РФ Виктор Попков. Проживая несколько месяцев в Мезенском крае, он готовил материал для своей будущей знаменитой картины «Мезенские вдовы». На этом полотне художник отобразил женщин, которые остались одиночками до конца своих дней. Хотя этот край был малонаселенным, один только Мезенский район лишился 4000 здоровых мужчин, погибших на полях сражений, защищая своё отечество. В. Попков талантливо изобразил женщин, наделенных большой мудростью, несгибаемой силой воли, сумевших пережить и вынести тяжкий труд военного лихолетья.

К началу 1977 года уже целый отряд мастеров искусства (Виктор Кудрин, Борис Кельберер, Артем Попов, Валерий Комаров) приняли решение о необходимости создать творческое объединение художников, которые много лет посвятили Русскому Северу. Начиная с это-

го времени, привлекая в свое объединение и других художников, при поддержке Правления Союза художников России, Художественного Фонда они начали осуществлять ежегодные групповые поездки на Север. Все чаще и чаще работы этих художников стали появляться в экспозициях художественных выставок различного уровня. Периодически они устраивали и свои выставки, посвященные непосредственно северной тематике.

На нашей прекрасной планете время летит очень быстро. А жизнь человека в сравнении с космическими мерками слишком коротка. Уходят зачинатели объединения... Но оставляют после себя непреходящие ценности, которые ныне представлены во многих картинных галереях, художественных музеях не только нашей страны, но и зарубежных государств.

Выпущенный к очередному юбилею альбом займет важное место в ряду изданий, посвященных российским художникам. Мастера из Подмоскowie, представленные в этом альбоме, в полной мере отражают всё богатство художественной жизни, которая на протяжении многих веков развивалась в регионе. Среди них член-корреспондент Императорской Российской Академии художеств, народный художник России М. Абакумов (Коломна), заслуженный художник России Н. Буртов — руководитель северного пленэра в последние 5 лет (Подольск), почетный академик Императорской Российской АХ, заслуженный художник России, представитель знаменитой династии И. Виханский (Щелково), заслуженный художник России Д. Воронцов (Сергиев Посад), заслуженный художник России Е. Долгачев (Можайск), народный художник России, профессор В. Попов (Королёв), народный художник России К. Прохоров (Дмитров), художник В. Пермиловский (Мытищи), художники А. Власов и М. Пузырев (Сергиев Посад). Отдавая дань уважения, коллектив творческого объединения включил в альбом и тех, кто уже покинул этот прекрасный мир: заслуженных художников России В. Попкова и В. Скока (Мытищи), а также художника В. Степанова (Королёв).

Альбом подготовлен на двух языках — русском и английском. Это означает, что он начнет свое путешествие по всему миру.

На протяжении многих лет постоянно расширяется география участников творческого объединения художников «Русский Север». Сегодня в альбоме представлены Владимир, Кострома, Мурманск, Петрозаводск, республика Коми, Тверь и, конечно, Москва.

Творческая жизнь объединения продолжается. И вот 24 июля группа художников отправилась на очередной северный пленэр. А в Москве началась подготовка к проведению презентации альбома и организации значительной художественной выставки в одном из престижных выставочных залов столицы.

Лев МИЛОВИДОВ,
искусствовед,
зам. председателя творческого
объединения художников
«Русский Север»,
заслуженный деятель
искусств России.

ЛИЧНОСТЬ В ИСТОРИИ

ИЗ ЗАЛА СУДА

Вероятно, не было в истории российской юриспруденции более известного, успешного и уважаемого народом адвоката, нежели Федор Плевако, имя которого с годами стало нарицательным, отражавшим ораторское красноречие и безукоризненную логичность мышления.

НА БУКВУ «О»

Федор Никифорович родился 25 апреля 1842 года в городке Троицке Оренбургской губернии. Отцом его был польский дворянин Василий Плевако, матерью — простая калмычка. Брак родителей не был освящен церковью, отчего дети считались незаконнорожденными. Отчество «Никифорович» Федор получил от крестного отца Никифора. На юридический факультет Московского университета Федор поступил под отцовской фамилией, но, закончив учебу, для благозвучия дополнил ее буквой «о», причем произносил собственную фамилию обязательно с ударением на последнем слоге.

В 1870 году Федор стал присяжным поверенным, и очень скоро о нем заговорили как об одном из лучших адвокатов Москвы. Его популярности способствовало и то, что нередко бедным клиентам он помогал совершенно бесплатно. Выступлений Плевако в суде с нетерпением ждали репортеры и публика: уже первые судебные процессы продемонстрировали его незаурядный ораторский дар. Народ слушал адвоката, затаив дыхание.

Неоднократно доводилось Плевако выступать в судах по делам, связанным с борьбой фабричных рабочих за свои права. И каждый раз ему удавалось пробуждать у присяжных и судей сострадание к этим обездоленным людям.

Будучи вдохновенным оратором, Плевако не чурался порой неожиданных для всех импровизаций и экспромтов.

«ТУФЛИ Я СНЯЛА!»

Как-то довелось ему защищать некоего мужчину, которого одна особа легкого поведения обвинила в изнасиловании и теперь требовала с него кругленькую сумму за моральный ущерб. Потерпевшая сообщила суду, будто клиент Плевако обманом завлек ее в свой гостиничный номер, где она подверглась насилию. Обвиняемый в свою очередь утверждал, что все происходило по обоюдному согласию.

И вот суд предоставил слово защитнику. Плевако обратился к присяжным: «Господа, если вы собираетесь присудить моего подзащитного к штрафу, то не забудьте из его суммы вычесть стоимость стирки простынь, которые истица запачкала своими туфлями». После этих слов адвоката дама возмущенно воскликнула: «Неправда! Туфли я сняла!!!». Под общий хохот присутствующих присяжные вынесли оправдательный приговор.

ОДНА ФРАЗА

Однажды за какую-то неслыханную значительную провинность попал под суд некий поп. Попросил защищать его Плевако, тот согласился. Незадолго до судебного заседания репортер поинтересовался у

адвоката, насколько продолжительной ожидается его речь на этом процессе. Плевако, к удивлению спрашивающего, ответил, что он собирается произнести всего лишь одну фразу. И вот, после обвинительной речи прокурора, потребовавшего для подсудимого сурового наказания, выступает защитник: «Господа! Вспомните, сколько грехов отпустил вам батюшка за свою жизнь, так неужели мы теперь не отпустим ему один-единственный грех?!». Попа оправдали.

БЕДНАЯ РОССИЯ!

А вот история одной уже немолдой дворянки, которой судьба наносила один страшный удар за другим. Лишившись мужа, она разорилась, потеряла свое поместье. Затем застрелился ее сын. Она пребывала в полной бедности, снимала для проживания какую-то комнатуху, где не было даже чайника. И несчастная женщина, не выдержав, украла его на рынке и, конечно, попалась. И теперь ее, как дворянку, судит так называемый Коронный суд. Защищать подсудимую вызвался Плевако. При этом он заключил пари, что выиграет этот процесс. Прокурор, услышав о пари, вероятно, рассуждал так: «Сейчас защита будет давить на жалость, мол, несчастная разорившаяся вдова, потерявшая сына, и т. д. Сыграю-ка и я на этом, действуя, так сказать, на упреждение». И он начал обвинительную речь словами: «Конечно, женщину жалко, потеряла мужа, сына, кровью сердце обливается, но... господа судьи, здесь дело в принципе: ведь она замахнулась на священную основу нашего общества — частную собственность. Сегодня она украла чайник, а завтра может еще что-нибудь. Это разрушение государственных основ. Нередко все начинается с малого, но разрастается в огромное, поэтому прошу суд наказать подсудимую, иначе это грозит огромными бедствиями нашему государ-



Памятник Ф.Н. Плевако в Троицке. Открыт в 2013 г.

ству». Выходит Плевако. Неожиданно для всех он оборачивается к окну, в полном молчании долго и пристально смотрит в него. Зал в напряжении: что это значит, что он там высматривает? Наконец, защитник говорит: «Уважаемый Коронный суд! Сколько ж бед Россия претерпела: и Батый конями топтал, и тевтонские рыцари насильовали матушку-Россию, двенадцать языков во главе с Наполеоном подошли и сожгли Москву. Множество бед претерпела Россия, но каждый раз поднималась, восставала, как феникс, из пепла. И вот теперь новая напасть — женщина украла чайник. Бедная Россия! Что-то теперь с тобой станет?». Зал хохотал. Женщину оправдали.

ЗНАМЕНИЕ

Иной раз Плевако мог сыграть на религиозных чувствах присяжных. Однажды он, выступая в окру-



Марка, выпущенная Почтой России в серии «Выдающиеся юристы России» в 2013 г.

ном суде, загодя договорился со звонарем местной церкви, что тот сегодня ударит в колокола к обедне точно в назначенный час. Свою долгую речь в суде Плевако закончил произнесенным очень эмоционально возгласом: «Если мой подзащитный невиновен, Господь даст нам об этом свое знамение!». И в этот момент раздался колокольный звон. Присяжные дружно перекрестились. После этого их короткое совещание закончилось оправдательным вердиктом.

ПРИТЧА О ГОРНОСТАЕ

Не раз доводилось Плевако защищать в судах женщин, и делал он это с удовольствием и особенно тщательно. Как-то его подзащитной оказалась простая девушка-провинциалка, приехавшая в Москву с надеждой учиться в консерватории по классу фортепьяно.

Извозчик доставил ее на Цветной бульвар, где она, ничего не подозревая, поселилась в дешевой гостинице с весьма дурной репутацией. Ночью в номер к девушке стали ломиться изрядно подвыпившие завсегда гостиничного трактира. Когда на смерть перепуганная барышня поняла, что двери не выдержат, она выпрыгнула из окна номера, расположенного на третьем этаже. Спас ее оказавшийся под окнами сугроб, но рука была сломана. Карьера пианистки закончилась, не начавшись.

В ходе суда над дебоширами прокурор неожиданно обратился к потерпевшей: «Не понимаю, чего вы, мадемузель, так испугались, ведь мог-

ли и разбиться». Вот что ответил ему на это Плевако: «Не понимаете? Так я вам объясню. В сибирской тайге водятся зверек горностаи, которого природа наградила мехом чистойшей белизны. Когда он спасается от преследования, а на его пути оказывается грязная лужа, горностаи предпочитает принять смерть, но не испачкаться в грязи!».

«МОГЛО БЫТЬ И ХУЖЕ»

Нередко свои выступления на судебных процессах Плевако начинал неожиданной для слушателей фразой: «Господа, а ведь могло быть и хуже».

Однажды он защищал человека, обвиняемого в изнасиловании собственной дочери. Как же была поражена до отказа заполнившая судебный зал публика, когда защитник начал свою речь с уже знакомой фразы: «А ведь могло быть и хуже». Здесь уже взорвался судья: «Что — вскричал он, — что может быть хуже этой мерзости?». «Ваша честь, а если бы он изнасиловал вашу дочь?» — был ответ Плевако.

ПАМЯТИ АДВОКАТА

Федор Никифорович Плевако умер 5 января 1909 года в Москве. Проводить его в последний путь пришло великое множество народа. На могиле адвоката стоял простой дубовый крест, пока в 2003 году, благодаря пожертвованиям его ныне здравствующих коллег, на ней не был установлен барельеф с изображением великого юриста. В Троицке был воздвигнут памятник знаменитому земляку, а в 1996 году Гильдией российских адвокатов учреждена Золотая медаль имени Плевако, которой награждаются адвокаты за выдающиеся успехи в деле защиты прав и законных интересов граждан.

Константин РИШЕС.

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



Уже более 20 лет наиболее достойные и заслуженные члены адвокатского сообщества России ежегодно награждаются золотой медалью им. Ф. Плевако.



РАЗНОЕ

ПАНСИОНАТ «МАЯК»

приглашает на отдых на Черном море
в курортном сезоне 2017 года

С 26 АВГУСТА ПО 29 СЕНТЯБРЯ.

Стоимость с 3-х разовым питанием
от 1573 рублей в сутки с человека
(детям до 12 лет скидка).

Бронирование номеров
по тел: 8 (918) 00-45-33;
8 (86167) 63-6-17.

Web-сайт: www.mayak-tuapse.ru

E-mail: mayak_pansion@mail.ru

ООО «Пансионат «Маяк», 352815,
Краснодарский край, Туапсинский район,
с. Шепси, пер. Железнодорожный, 8.



Из всех продуктов, которые называются сыроедческими, орехи и семечки – самые тяжелые для переваривания. Некоторые из них горьковаты на вкус и тверды настолько, что не всем под силу их как следует разжевать. Поэтому съев даже незначительное их количество, мы чувствуем тяжесть в желудке.

ОРЕХИ... СПЯТ?

Да, необработанные орехи и семечки, которые мы покупаем в магазине или на рынке, да хоть и берем из личных осенних запасов, — пребывают в состоянии покоя. В спячке. Характерно, что в таком виде они, увы, почти не усваиваются в организме и выводятся, даже не сильно изменившись внешне...

Состояние покоя позволяет орехам и семенам удерживать вещества, хранящиеся внутри. Они называются ферментными ингибиторами (веществами, угнетающими активность многих ферментов). Функции ингибиторов заключаются в защите семени и сдерживании прорастания в неблагоприятных условиях. Они-то и дают горечь продукту.

КАК РАЗРУШИТЬ ИНГИБИТОРЫ

1. Обработка.

Консервирование, засахаривание, термообработка и т.д. Однако при этом разрушаются не только ингибиторы, но и полезные ферменты.

2. Замачивание.

Это наиболее предпочтительный вариант. Ведь при этом способе ингибиторы разрушаются, а количество ферментов увеличивается вдвое.

За счет химических преобразований замоченные семена и орехи превращаются в легко усвояемые продукты. Они приобретают сладковатый вкус, т.к. с водой вымываются ингибиторы вместе со своей горечью. Полны питательных веществ, представленных в самой доступной для усвоения форме. Даже самое крохотное семечко, самый невзрачный орешек содержат полноценную активную систему растительных ферментов, огромное количество макро- и микроэлементов, флавоноидов, антиоксидантов и витаминов. Весь этот богатейший комплекс активных веществ присутствует в живой ткани растений и пребывает в плодах в сбалансированных количествах и идеальных соотношениях.

Кроме того, если вы сомневаетесь – а не купили ли вы подпорченный продукт, не обработан ли он каким-нибудь веществом в целях более длительного хранения, замачивание является верным способом проверить это. Обработанные или испорченные орехи и семена при замачивании потеряют свой первоначальный цвет, станут чересчур мягкими или, напротив, не вберут в себя влагу. Качественные продукты после замочки должны стать похожими на свежие.

КАК ПРАВИЛЬНО ЗАМАЧИВАТЬ ОРЕХИ

Необработанные очищенные орешки и семечки залейте чистой водой комнатной температуры и оставьте на некоторое время, можно на ночь. Затем промойте, рассыпьте на полотенце и дайте обсохнуть. Продукт готов к употреблению. Храните его в холодильнике не более трех суток. Однако промытые, тщательно просушенные и помещенные в банку или контейнер с плотной крышкой, они сохраняют свои вкусовые и полезные качества примерно неделю.

<https://econet.ru>

КАК РАБОТАЕТ ЗАКОН БЛАГОДАРНОСТИ

Благодарность – очень сильная эмоция, которая полностью меняет ваше внутреннее состояние и создает вибрации, привлекающие в вашу жизнь еще больше того, за что вы благодарите. Она способна помочь вам стать богаче и успешнее.

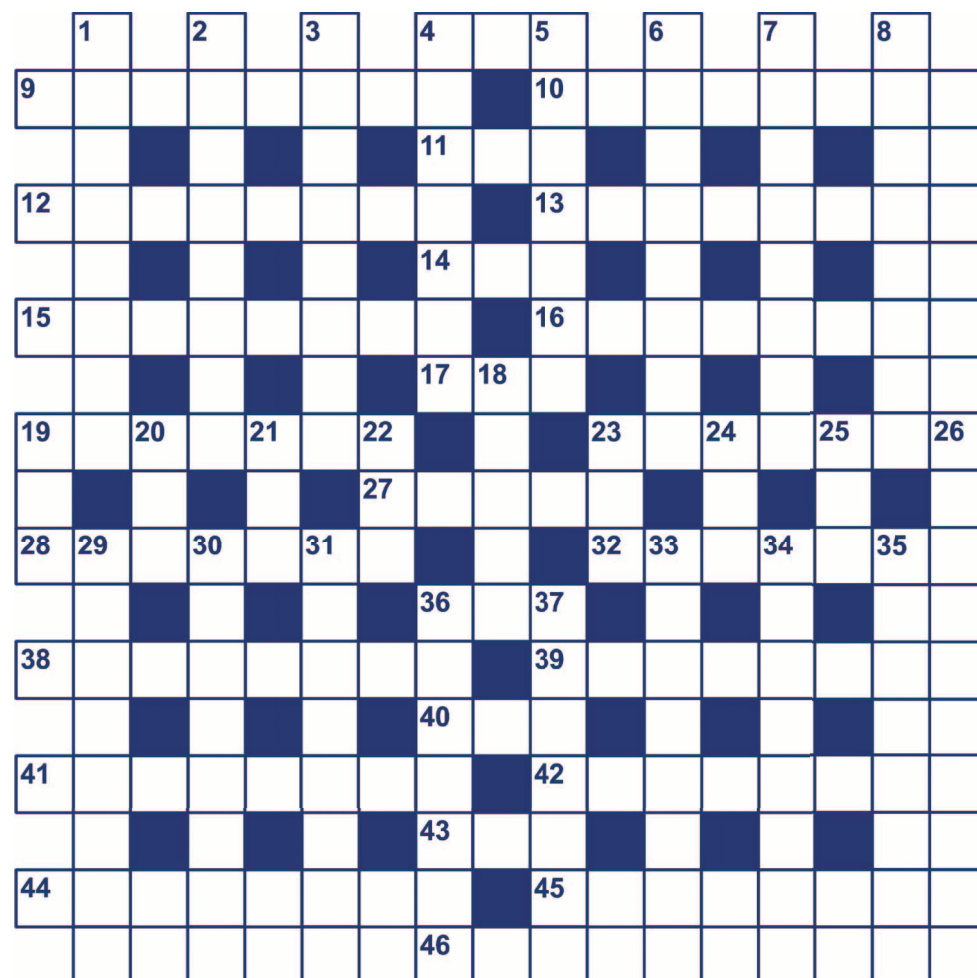
«Все наши жалобы на то, чего нам не хватает, вызваны недостатком благодарности за то, что у нас уже есть», — сказал Даниэль Дефо.

Многие из нас не понимают, что благодарить надо не только за все хорошее, что приносит нам жизнь, но и за все, что мы уже имеем, за то, что мы хотим иметь,

за опыт и уроки. Когда мы не довольны тем, что у нас есть, мы находимся в состоянии скудности, тем самым еще больше увеличивая ее в своей жизни, ведь это состояние неблагодарности.

И наоборот, когда мы испытываем благодарность, достаток становится неотъемлемой частью нашей жизни. Мы получаем от жизни все больше подарков, Закон притяжения работает на нас.

Начните с другими чувствами выполнять самые простые обязанности. Например, выносить мусор, платить с удовольствием по счетам, приводить в порядок квартиру и так далее, и так далее, и так далее. В жизни много дел, без испол-



По горизонтали: 4. Гексаэдр по-простому. 9. Заграничный родственник Буратино. 10. Место, где «нервничает» компас. 11. Джинн по отношению к лампе. 12. «Звездный металл». 13. Муж, обманутый однажды (шутл.). 14. Атомный отпрыск. 15. Дерево в глазах столера. 16. Царский министр финансов. 17. Она меньше Волги и как река, и как автомобиль. 19. «Висит сито не руками свито» (загадка). 23. Крыса на шубу. 27. Выражение, которое жена может «бросить» мужу, или даже «осыпать» его. 28. Сушняк, но не во рту. 32. «Избивание» колосьев. 36. Львиное предупреждение. 38. Вещички в нагрузку к суженой. 39. Принудительная пропитка земли водой. 40. Вотчина аксакалов. 41. Индейский топорик. 42. Нетипичный человек. 43. Он повышается, когда разговор переходит в ссору. 44. Что надо применять, чтобы крыша не поехала? 45. «Иллюминация» в плохой розетке. 46. Пиратская «вешалка».

По вертикали: 1. В нее превращается дом при неумолимо сварливой жене. 2. «Верстак» художника. 3. Ядовитое созвездие. 4. Штурвал власти. 5. Молодая бойкая женщина (разг.). 6. Моряк, для которого Пятница – не только день недели. 7. Шумовое сопровождение артобстрела. 8. Сменщик версты. 18. Специнвентарь гадалки. 19. Что закрывают футболисты, выстраиваясь в стенку? 20. Локатор на голове. 21. Власть, больше напоминающая гнет. 22. Факт дезертирства мяча с футбольного поля. 23. Глаз во времена, когда щеки были ланитами. 24. «Стоит бычище, проклеваны бочища» (загадка). 25. На языке военных: все то, что находится сзади. 26. Часть спектакля. 29. Если ее не хранит один из супругов, у второго могут появиться рога. 30. «Холодильник» в автомобиле. 31. Лакомый кусок журналиста. 33. Жанр компьютерной игры (разг.). 34. Живая улика. 35. «Метеорологическое» занятие у моря. 36. Установка, делающая АЭС опасными для жизни. 37. «Дойная корова» империи.

По горизонтали: 1. Пилорама. 2. Мольберт. 3. Скопию. 4. Кормилло. 5. Бабнежка. 6. Матавк. 7. Ориниал. 8. Кипометр. 9. Пилорама. 10. Аномалия. 11. Рав. 12. Волфрам. 13. Единогор. 14. Ион. 15. Материал. 16. Казаней. 17. Ока. 18. Паутина. 23. Ондатра. 27. Урек. 28. Хворост. 32. Обмотот. 36. Рык. 38. Пирамид. 39. Орошение. 40. Аул. 41. То-Робиза. 42. Кипометр. 43. Тон. 44. Стропило. 45. Искрение. 46. Рая. 47. Орошение. 48. Кипометр. 49. Пилорама. 50. Аномалия. 51. Рав. 52. Волфрам. 53. Единогор. 54. Ион. 55. Материал. 56. Казаней. 57. Ока. 58. Паутина. 59. Ондатра. 60. Урек. 61. Хворост. 62. Обмотот. 63. Рык. 64. Пирамид. 65. Орошение. 66. Аул. 67. То-Робиза. 68. Кипометр. 69. Пилорама. 70. Аномалия. 71. Рав. 72. Волфрам. 73. Единогор. 74. Ион. 75. Материал. 76. Казаней. 77. Ока. 78. Паутина. 79. Ондатра. 80. Урек. 81. Хворост. 82. Обмотот. 83. Рык. 84. Пирамид. 85. Орошение. 86. Аул. 87. То-Робиза. 88. Кипометр. 89. Пилорама. 90. Аномалия. 91. Рав. 92. Волфрам. 93. Единогор. 94. Ион. 95. Материал. 96. Казаней. 97. Ока. 98. Паутина. 99. Ондатра. 100. Урек. 101. Хворост. 102. Обмотот. 103. Рык. 104. Пирамид. 105. Орошение. 106. Аул. 107. То-Робиза. 108. Кипометр. 109. Пилорама. 110. Аномалия. 111. Рав. 112. Волфрам. 113. Единогор. 114. Ион. 115. Материал. 116. Казаней. 117. Ока. 118. Паутина. 119. Ондатра. 120. Урек. 121. Хворост. 122. Обмотот. 123. Рык. 124. Пирамид. 125. Орошение. 126. Аул. 127. То-Робиза. 128. Кипометр. 129. Пилорама. 130. Аномалия. 131. Рав. 132. Волфрам. 133. Единогор. 134. Ион. 135. Материал. 136. Казаней. 137. Ока. 138. Паутина. 139. Ондатра. 140. Урек. 141. Хворост. 142. Обмотот. 143. Рык. 144. Пирамид. 145. Орошение. 146. Аул. 147. То-Робиза. 148. Кипометр. 149. Пилорама. 150. Аномалия. 151. Рав. 152. Волфрам. 153. Единогор. 154. Ион. 155. Материал. 156. Казаней. 157. Ока. 158. Паутина. 159. Ондатра. 160. Урек. 161. Хворост. 162. Обмотот. 163. Рык. 164. Пирамид. 165. Орошение. 166. Аул. 167. То-Робиза. 168. Кипометр. 169. Пилорама. 170. Аномалия. 171. Рав. 172. Волфрам. 173. Единогор. 174. Ион. 175. Материал. 176. Казаней. 177. Ока. 178. Паутина. 179. Ондатра. 180. Урек. 181. Хворост. 182. Обмотот. 183. Рык. 184. Пирамид. 185. Орошение. 186. Аул. 187. То-Робиза. 188. Кипометр. 189. Пилорама. 190. Аномалия. 191. Рав. 192. Волфрам. 193. Единогор. 194. Ион. 195. Материал. 196. Казаней. 197. Ока. 198. Паутина. 199. Ондатра. 200. Урек. 201. Хворост. 202. Обмотот. 203. Рык. 204. Пирамид. 205. Орошение. 206. Аул. 207. То-Робиза. 208. Кипометр. 209. Пилорама. 210. Аномалия. 211. Рав. 212. Волфрам. 213. Единогор. 214. Ион. 215. Материал. 216. Казаней. 217. Ока. 218. Паутина. 219. Ондатра. 220. Урек. 221. Хворост. 222. Обмотот. 223. Рык. 224. Пирамид. 225. Орошение. 226. Аул. 227. То-Робиза. 228. Кипометр. 229. Пилорама. 230. Аномалия. 231. Рав. 232. Волфрам. 233. Единогор. 234. Ион. 235. Материал. 236. Казаней. 237. Ока. 238. Паутина. 239. Ондатра. 240. Урек. 241. Хворост. 242. Обмотот. 243. Рык. 244. Пирамид. 245. Орошение. 246. Аул. 247. То-Робиза. 248. Кипометр. 249. Пилорама. 250. Аномалия. 251. Рав. 252. Волфрам. 253. Единогор. 254. Ион. 255. Материал. 256. Казаней. 257. Ока. 258. Паутина. 259. Ондатра. 260. Урек. 261. Хворост. 262. Обмотот. 263. Рык. 264. Пирамид. 265. Орошение. 266. Аул. 267. То-Робиза. 268. Кипометр. 269. Пилорама. 270. Аномалия. 271. Рав. 272. Волфрам. 273. Единогор. 274. Ион. 275. Материал. 276. Казаней. 277. Ока. 278. Паутина. 279. Ондатра. 280. Урек. 281. Хворост. 282. Обмотот. 283. Рык. 284. Пирамид. 285. Орошение. 286. Аул. 287. То-Робиза. 288. Кипометр. 289. Пилорама. 290. Аномалия. 291. Рав. 292. Волфрам. 293. Единогор. 294. Ион. 295. Материал. 296. Казаней. 297. Ока. 298. Паутина. 299. Ондатра. 300. Урек. 301. Хворост. 302. Обмотот. 303. Рык. 304. Пирамид. 305. Орошение. 306. Аул. 307. То-Робиза. 308. Кипометр. 309. Пилорама. 310. Аномалия. 311. Рав. 312. Волфрам. 313. Единогор. 314. Ион. 315. Материал. 316. Казаней. 317. Ока. 318. Паутина. 319. Ондатра. 320. Урек. 321. Хворост. 322. Обмотот. 323. Рык. 324. Пирамид. 325. Орошение. 326. Аул. 327. То-Робиза. 328. Кипометр. 329. Пилорама. 330. Аномалия. 331. Рав. 332. Волфрам. 333. Единогор. 334. Ион. 335. Материал. 336. Казаней. 337. Ока. 338. Паутина. 339. Ондатра. 340. Урек. 341. Хворост. 342. Обмотот. 343. Рык. 344. Пирамид. 345. Орошение. 346. Аул. 347. То-Робиза. 348. Кипометр. 349. Пилорама. 350. Аномалия. 351. Рав. 352. Волфрам. 353. Единогор. 354. Ион. 355. Материал. 356. Казаней. 357. Ока. 358. Паутина. 359. Ондатра. 360. Урек. 361. Хворост. 362. Обмотот. 363. Рык. 364. Пирамид. 365. Орошение. 366. Аул. 367. То-Робиза. 368. Кипометр. 369. Пилорама. 370. Аномалия. 371. Рав. 372. Волфрам. 373. Единогор. 374. Ион. 375. Материал. 376. Казаней. 377. Ока. 378. Паутина. 379. Ондатра. 380. Урек. 381. Хворост. 382. Обмотот. 383. Рык. 384. Пирамид. 385. Орошение. 386. Аул. 387. То-Робиза. 388. Кипометр. 389. Пилорама. 390. Аномалия. 391. Рав. 392. Волфрам. 393. Единогор. 394. Ион. 395. Материал. 396. Казаней. 397. Ока. 398. Паутина. 399. Ондатра. 400. Урек. 401. Хворост. 402. Обмотот. 403. Рык. 404. Пирамид. 405. Орошение. 406. Аул. 407. То-Робиза. 408. Кипометр. 409. Пилорама. 410. Аномалия. 411. Рав. 412. Волфрам. 413. Единогор. 414. Ион. 415. Материал. 416. Казаней. 417. Ока. 418. Паутина. 419. Ондатра. 420. Урек. 421. Хворост. 422. Обмотот. 423. Рык. 424. Пирамид. 425. Орошение. 426. Аул. 427. То-Робиза. 428. Кипометр. 429. Пилорама. 430. Аномалия. 431. Рав. 432. Волфрам. 433. Единогор. 434. Ион. 435. Материал. 436. Казаней. 437. Ока. 438. Паутина. 439. Ондатра. 440. Урек. 441. Хворост. 442. Обмотот. 443. Рык. 444. Пирамид. 445. Орошение. 446. Аул. 447. То-Робиза. 448. Кипометр. 449. Пилорама. 450. Аномалия. 451. Рав. 452. Волфрам. 453. Единогор. 454. Ион. 455. Материал. 456. Казаней. 457. Ока. 458. Паутина. 459. Ондатра. 460. Урек. 461. Хворост. 462. Обмотот. 463. Рык. 464. Пирамид. 465. Орошение. 466. Аул. 467. То-Робиза. 468. Кипометр. 469. Пилорама. 470. Аномалия. 471. Рав. 472. Волфрам. 473. Единогор. 474. Ион. 475. Материал. 476. Казаней. 477. Ока. 478. Паутина. 479. Ондатра. 480. Урек. 481. Хворост. 482. Обмотот. 483. Рык. 484. Пирамид. 485. Орошение. 486. Аул. 487. То-Робиза. 488. Кипометр. 489. Пилорама. 490. Аномалия. 491. Рав. 492. Волфрам. 493. Единогор. 494. Ион. 495. Материал. 496. Казаней. 497. Ока. 498. Паутина. 499. Ондатра. 500. Урек. 501. Хворост. 502. Обмотот. 503. Рык. 504. Пирамид. 505. Орошение. 506. Аул. 507. То-Робиза. 508. Кипометр. 509. Пилорама. 510. Аномалия. 511. Рав. 512. Волфрам. 513. Единогор. 514. Ион. 515. Материал. 516. Казаней. 517. Ока. 518. Паутина. 519. Ондатра. 520. Урек. 521. Хворост. 522. Обмотот. 523. Рык. 524. Пирамид. 525. Орошение. 526. Аул. 527. То-Робиза. 528. Кипометр. 529. Пилорама. 530. Аномалия. 531. Рав. 532. Волфрам. 533. Единогор. 534. Ион. 535. Материал. 536. Казаней. 537. Ока. 538. Паутина. 539. Ондатра. 540. Урек. 541. Хворост. 542. Обмотот. 543. Рык. 544. Пирамид. 545. Орошение. 546. Аул. 547. То-Робиза. 548. Кипометр. 549. Пилорама. 550. Аномалия. 551. Рав. 552. Волфрам. 553. Единогор. 554. Ион. 555. Материал. 556. Казаней. 557. Ока. 558. Паутина. 559. Ондатра. 560. Урек. 561. Хворост. 562. Обмотот. 563. Рык. 564. Пирамид. 565. Орошение. 566. Аул. 567. То-Робиза. 568. Кипометр. 569. Пилорама. 570. Аномалия. 571. Рав. 572. Волфрам. 573. Единогор. 574. Ион. 575. Материал. 576. Казаней. 577. Ока. 578. Паутина. 579. Ондатра. 580. Урек. 581. Хворост. 582. Обмотот. 583. Рык. 584. Пирамид. 585. Орошение. 586. Аул. 587. То-Робиза. 588. Кипометр. 589. Пилорама. 590. Аномалия. 591. Рав. 592. Волфрам. 593. Единогор. 594. Ион. 595. Материал. 596. Казаней. 597. Ока. 598. Паутина. 599. Ондатра. 600. Урек. 601. Хворост. 602. Обмотот. 603. Рык. 604. Пирамид. 605. Орошение. 606. Аул. 607. То-Робиза. 608. Кипометр. 609. Пилорама. 610. Аномалия. 611. Рав. 612. Волфрам. 613. Единогор. 614. Ион. 615. Материал. 616. Казаней. 617. Ока. 618. Паутина. 619. Ондатра. 620. Урек. 621. Хворост. 622. Обмотот. 623. Рык. 624. Пирамид. 625. Орошение. 626. Аул. 627. То-Робиза. 628. Кипометр. 629. Пилорама. 630. Аномалия. 631. Рав. 632. Волфрам. 633. Единогор. 634. Ион. 635. Материал. 636. Казаней. 637. Ока. 638. Паутина. 639. Ондатра. 640. Урек. 641. Хворост. 642. Обмотот. 643. Рык. 644. Пирамид. 645. Орошение. 646. Аул. 647. То-Робиза. 648. Кипометр. 649. Пилорама. 650. Аномалия. 651. Рав. 652. Волфрам. 653. Единогор. 654. Ион. 655. Материал. 656. Казаней. 657. Ока. 658. Паутина. 659. Ондатра. 660. Урек. 661. Хворост. 662. Обмотот. 663. Рык. 664. Пирамид. 665. Орошение. 666. Аул. 667. То-Робиза. 668. Кипометр. 669. Пилорама. 670. Аномалия. 671. Рав. 672. Волфрам. 673. Единогор. 674. Ион. 675. Материал. 676. Казаней. 677. Ока. 678. Паутина. 679. Ондатра. 680. Урек. 681. Хворост. 682. Обмотот. 683. Рык. 684. Пирамид. 685. Орошение. 686. Аул. 687. То-Робиза. 688. Кипометр. 689. Пилорама. 690. Аномалия. 691. Рав. 692. Волфрам. 693. Единогор. 694. Ион. 695. Материал. 696. Казаней. 697. Ока. 698. Паутина. 699. Ондатра. 700. Урек. 701. Хворост. 702. Обмотот. 703. Рык. 704. Пирамид. 705. Орошение. 706. Аул. 707. То-Робиза. 708. Кипометр. 709. Пилорама. 710. Аномалия. 711. Рав. 712. Волфрам. 713. Единогор. 714. Ион. 715. Материал. 716. Казаней. 717. Ока. 718. Паутина. 719. Ондатра. 720. Урек. 721. Хворост. 722. Обмотот. 723. Рык. 724. Пирамид. 725. Орошение. 726. Аул. 727. То-Робиза. 728. Кипометр. 729. Пилорама. 730. Аномалия. 731. Рав. 732. Волфрам. 733. Единогор. 734. Ион. 735. Материал. 736. Казаней. 737. Ока. 738. Паутина. 739. Ондатра. 740. Урек. 741. Хворост. 742. Обмотот. 743. Рык. 744. Пирамид. 745. Орошение. 746. Аул. 747. То-Робиза. 748. Кипометр. 749. Пилорама. 750. Аномалия. 751. Рав. 752. Волфрам. 753. Единогор. 754. Ион. 755. Материал. 756. Казаней. 757. Ока. 758. Паутина. 759. Ондатра. 760. Урек. 761. Хворост. 762. Обмотот. 763. Рык. 764. Пирамид. 765. Орошение. 766. Аул. 767. То-Робиза. 768. Кипометр. 769. Пилорама. 770. Аномалия. 771. Рав. 772. Волфрам. 773. Единогор. 774. Ион. 775. Материал. 776. Казаней. 777. Ока. 778. Паутина. 779. Ондатра. 780. Урек. 781. Хворост. 782. Обмотот. 783. Рык. 784. Пирамид. 785. Орошение. 786. Аул. 787. То-Робиза. 788. Кипометр. 789. Пилорама. 790. Аномалия. 791. Рав. 792. Волфрам. 793. Единогор. 794. Ион. 795. Материал. 796. Казаней. 797. Ока. 798. Паутина. 799. Ондатра. 800. Урек. 801. Хворост. 802. Обмотот. 803. Рык. 804. Пирамид. 805. Орошение. 806. Аул. 807. То-Робиза. 808. Кипометр. 809. Пилорама. 810. Аномалия. 811. Рав. 812. Волфрам. 813. Единогор. 814. Ион. 815. Материал. 816. Казаней. 817. Ока. 818. Паутина. 819. Ондатра. 820. Урек. 821. Хворост. 822. Обмотот. 823. Рык. 824. Пирамид. 825. Орошение. 826. Аул. 827. То-Робиза. 828. Кипометр. 829. Пилорама. 830. Аномалия. 831. Рав. 832. Волфрам. 833. Единогор. 834. Ион. 835. Материал. 836. Казаней. 837. Ока. 838. Паутина. 839. Ондатра. 840. Урек. 841. Хворост. 842. Обмотот. 843. Рык. 844. Пирамид. 845. Орошение. 846. Аул. 847. То-Робиза. 848. Кипометр. 849. Пилорама. 850. Аномалия. 851. Рав. 852. Волфрам. 853. Единогор. 854. Ион. 855. Материал. 856. Казаней. 857. Ока. 858. Паутина. 859. Ондатра. 860. Урек. 861. Хворост. 862. Обмотот. 863. Рык. 864. Пирамид. 865. Орошение. 866. Аул. 867. То-Робиза. 868. Кипометр. 869. Пилорама. 870. Аномалия. 871. Рав. 872. Волфрам. 873. Единогор. 874. Ион. 875. Материал. 876. Казаней. 877. Ока. 878. Паутина. 879. Ондатра. 880. Урек. 881. Хворост. 882. Обмотот. 883. Рык. 884. Пирамид. 885. Орошение. 886. Аул. 887. То-Робиза. 888. Кипометр. 889. Пилорама. 890. Аномалия. 891. Рав. 892. Волфрам. 893. Единогор. 894. Ион. 895. Материал. 896. Казаней. 897. Ока. 898. Паутина. 899. Ондатра. 900. Урек. 901. Хворост. 902. Обмотот. 903. Рык. 904. Пирамид. 905. Орошение. 906. Аул. 907. То-Робиза. 908. Кипометр. 909. Пилорама. 910. Аномалия. 911. Рав. 912. Волфрам. 913. Единогор. 914. Ион. 915. Материал. 916. Казаней. 917. Ока. 918. Паутина. 919. Ондатра. 920. Урек. 921. Хворост. 922. Обмотот. 923. Рык. 924. Пирамид. 925. Орошение. 926. Аул. 927. То-Робиза. 928. Кипометр. 929. Пилорама. 930. Аномалия. 931. Рав. 932. Волфрам. 933. Единогор. 934. Ион. 935. Материал. 936. Казаней. 937. Ока. 938. Паутина. 939. Ондатра. 940. Урек. 941. Хворост. 942. Обмотот. 943. Рык. 944. Пирамид. 945. Орошение. 946. Аул. 947. То-Робиза. 948. Кипометр. 949. Пилорама. 950. Аномалия. 951. Рав. 952. Волфрам. 953. Единогор. 954. Ион. 955. Материал. 956. Казаней. 957. Ока. 958. Паутина. 959. Ондатра. 960. Урек. 961. Хворост. 962. Обмотот. 963. Рык. 964. Пирамид. 965. Орошение. 966. Аул. 967. То-Робиза. 968. Кипометр. 969. Пилорама. 970. Аномалия. 971. Рав. 972. Волфрам. 973. Единогор. 974. Ион. 975. Материал. 976. Казаней. 977. Ока. 978. Паутина. 979. Ондатра. 980. Урек. 981. Хворост. 982. Обмотот. 983. Рык. 984. Пирамид. 985. Орошение. 986. Аул. 987. То-Робиза. 988. Кип