



СЛОВО – ПРЕДСЕДАТЕЛЮ

ЧТО ТАКОЕ ДАЧА – ЭТО СЧАСТЬЕ



НУ КТО БЫ ДУМАЛ, что слово «дача» станет международным! Оно не требует перевода, так же как «SPUTNIK» и «MATRYOSHKA» и воспринимается специфическим явлением российской жизни, в котором и отдых, и общение с природой, и уход от суеты городов, и решение вопроса с едой в условиях дефицита. Наша дача изучается на Западе как феномен. Ведь почти у всех семей есть огород, сад, или та самая дача, в которой сплетаются все прелести российской загородной жизни. Не зря поём – «Как упоительны в России вечера...». И среди пенсионеров полно дачников. А среди наших дачников не так уж мала доля людей, с трудом сводящих концы с концами, но зато у них есть дача! Эта палочка-выручалочка. И такое богатство наших пенсионеров непонятно европейцу! Ну, никак!! И это наш российский феномен.

К примеру, в Швеции не каждый может купить даже малюсенькую домик-дачку, почти будку в 10 кв. метров с участком в 7 соток. Это у них «летние хижины». Но стоимость такой «хижины» в пересчете на рубли – 18-20 миллионов. А чтобы купить такое загородное счастье, шведу нужно 20-25 лет простоять в платной очереди. И включают в списки лишь тех, кому не более 45 лет. Чтобы дождался.

А вот Германия. Турист, проезжавший пригородами Берлина, рассказывал: «Вдруг что-то знакомое замелькало по сторонам дороги. Боже мой, да это же наши дачи! Видимо, немцы позаимствовали наш опыт в СССР. Но в России дача кормит и поит, а немецкие дачки предназначены, кажется, лишь для отдыха. И размер всего 2-3 сотки, и почти игрушечные домики в 10-15 кв. метров. На участках – качели, изредка попадаются изящные колодцы, камин-барбекю, цветники, небольшие деревца.

Нет теплиц и парников. Никаких заборов, только штакетник».

Я решила «копнуть» эту тему и вот что выяснила. Понятие «дача» в Германии сильно отличается от нашего. Скорее, это садовые кооперативы. Немецкие дачи находятся не только за городом, но часто и в городской черте, в 10 минутах езды от дома. В дачном деле здесь строгие порядки. Участки мизерные. Площадь домика с верандой не должна превышать 24 кв. метров. Искусственный водоем не может быть более 4 кв. метров. Что-либо спланировать на участке, установить теплицу и парник без договора невозможно. Везде четкие правила, не говоря уже об уплате членских взносов и налогов, обязательной явке на собрания, участии в коллективных работах и т.п.

Нельзя выращивать овощи, фрукты и ягоды на продажу и сдавать садик в аренду. Соседи увидят, «стукнут» куда надо. Обрабатывают землю по правилам. А вдруг вы используете для борьбы с вредителями недопустимые яды?! И уж никто не разрешит ремонтировать на даче свой старый автомобиль.

За нарушения следуют высокие штрафы и санкции. Дачу могут даже отобрать. Под овощи, землянику и парник должно быть отведено около трети участка. Плодовые деревья – на строго определенном расстоянии от границ участка, а их высота – не более 2,5 м. Поскольку дорожки узкие, тяжелая техника не пройдет, используется в основном ручная, на бензине, так как электричество подводит к домам в индивидуальном порядке. А еще дачу в Германии хозяева должны содержать в хорошем состоянии только силами своей семьи. Помощь соседей – не более 6 недель в год. Шуметь на дачах запрещено.

Мда-а... Наши дачи не идут ни в какое сравнение. У нас и дети кричат, и собаки лают, а вечером у соседей громкие песни из динамика.

В России раздавать землю во владение государевым людям повелось при Иване Грозном. Отсюда и слово – «дача». Конечно, иметь землю и дополнительное жилье всегда престижно. Но все отчетливее проявляла себя другая причина, выталкивающая людей из города. В конце 19-го и в 20-м веке с появлением промышленности в мегаполисах стало и грязней, и тесней, и шумнее.

«Она была замужем. Ее муж, солидный архитектор, раз в не-

делю приезжал на дачу, отлично высыпался и возвращался назад в город», – эти строки из Чехова имеют много общего и с сегодняшним днем.

Под дачей мы разумею летний домик или загородный дом. Все зависит от денег и национальных черт. В Польше рядом с городами дачи всего по 3-4 сотки. Фермерам поближе – у них до 20 соток, поэтому у них загородные дома. Фишки польских дач – декоративные кустарники, газоны и цветники. Красиво!

У чехов дачные домики называют «хатами», а загородные дома с 20 сотками – «халупами». У чехов земли мало: по две сотки на хозяина. Зато судьба подарила им «халупы» выселенных судетских немцев. А в 70-е годы многие сельские жители уехали в города, и их дома достались внукам. И пусть чешские виллы-«халупы», смотрятся скромней, чем в Австрии, но простое внутренне убранство создает ощущение уюта. Да еще обязательные грядки с овощами. Но вот бань у чехов не бывает никогда.

А финны сауна боготворят. Приметы финской дачи – берег озера, уединение, отдаленность от города, соседей и отсутствие забора. Лодка и рыбалка для финских дачников естественны, как воздух. Овощи они покупают в магазинах, а выращивают клубнику, ягодные кустарники, яблони, вишню, сливу, декоративные кустарники и цветы.

Но вернемся к нам. Дачный сезон в разгаре, уже на грядках растут помидоры и огурцы, лук и картошка; на плодовых деревьях и ягодных кустарниках формируются завязи; кто-то ремонтирует крыльцо, кто-то налаживает полив. Жизнь идет. Мы приезжаем на дачу, чтобы побыть на природе, чтобы сделать барбекю, пригласить друзей и знакомых или остаться наедине с самим собой и подумать о вечном.

Заразительная это штука – дача. Пусть смотрят соседи и учатся, а мы будем учиться у них. У себя в стране мы создали десятки тысяч садовых товариществ, построили миллионы дач, изменили вид заброшенных карьеров и неудобий, вывели тысячи сортов яблонь и груш, малины и клубники, овощей и корнеплодов. Поразительный исторический опыт. Мы даже не осознаем того, что совершили и совершаем.

Ольга МАРКОВА,
Председатель Союза пенсионеров Подмосковья.

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ



НЕДАВНО вся страна отметила великий праздник – День Победы. Он прокатился по России громом военных парадов, неповторимым шествием Бессмертного полка, блеснул тихой слезой на лицах тех, кто помнит, какой ценой был завоеван мир... Во всех отделениях нашего Союза прошли памятные мероприятия, поздравления ветеранов, люди делились и личными воспоминаниями, и рассказами родных. Неудивительно, что в майской почте редакции много писем, связанных с Великой Отечественной войной. Часть из них – заметки, воспоминания и стихи – вы найдете на страницах сегодняшнего номера.

А этот снимок – работа профессионального фотографа из Коломны Александра Калинина.

Стр. 12



НЕ ЗА ГОРАМИ ставший традиционным Всероссийский чемпионат по компьютерному многоборью среди пенсионеров, который на этот раз пройдет в городе-курорте Пятигорске. И столь же традиционно накануне главного соревнования стартовал чемпионат областной, на котором определились лучшие из лучших – те, кому доверяют представлять наше Подмосковье и наш Союз. А кто эти знатоки – узнаете из рассказа в газете.

Стр. 8-9



10 ИЮНЯ в Чехове во Дворце спорта «Олимпийский» пройдет Spartakiada пенсионеров Московской области. Участниками регионального этапа станут победители отборочных соревнований в муниципальных образованиях. Подробности о соревнованиях и победителях читайте в следующем номере газеты. А сами лучшие участники, войдя в состав сборной команды Московской области, в это время будут уже готовиться к V Spartakiade пенсионеров России. На этот раз ее столицей станет Новосибирск, который с 23 по 26 августа будет принимать пожилых спортсменов со всей страны. Уже сейчас известно, что участие во всероссийской Spartakiade примут более 600 любителей спорта.

Стр. 2

ГРЕТЬСЯ на солнышке у подъезда? Ну нет! Гораздо приятнее принимать солнечные ванны в движении, когда в лицо дует ветерок. Значит, пора открывать велосипедный сезон – что и сделали недавно члены нашей организации. Союз пенсионеров Подмосковья совместно с известной российской компанией «Веломоторс» организовали велогонку «Живу спортом». Подробности этого мероприятия читайте в номере. Мы же, забегаем вперед, можем с гордостью сказать, что самому старшему велогонщику, принявшему участие в соревновании – 85! Это для тех, кто в 60 говорит: «Куда уж я на старости лет педали-то крутить буду...».



Стр. 11

● КОНТАКТЫ, ВСТРЕЧИ



ЖИТЬ ДО СТА ЛЕТ БЕЗ СТАРОСТИ НАМ НА ОБЩЕЙ ЗЕМЛЕ

Пенсионеры России и еще 28-ми европейских государств объединили свои усилия для продвижения потенциала пожилых людей и улучшения качества их жизни. С инициативой впервые провести в нашей стране съезд организаций, представляющих интересы пенсионеров Европы, выступили президент Европейской федерации пожилых людей (EURAG) Дирк Жарре и вице-президент Милослав Вайс в ходе встречи с Союзом пенсионеров России, которая состоялась в Москве в середине апреля. Съезд станет глобальным международным форумом по проблемам старения населения в мире, где уже сейчас каждый девятый человек перешагнул порог 60-летия. По прогнозам ООН, доля лиц в возрасте от 60 лет и старше вырастет в более чем два раза к 2050 году (с 962 миллионов до 2,1 миллиарда), и в три раза — к 2100 году (до 3,1 миллиарда).

Дирк Жарре высоко оценил опыт российских коллег, о котором на встрече рассказал Председатель Союза пенсионеров России, сенатор Валерий Рязанский и заявил о готовности использовать этот опыт в европейской практике, решая общие для всех стран проблемы и вопросы. «Для меня фундаментальное право каждого человека – право стареть и делать это в достойных условиях, – подчеркнул он. – Важно не просто увеличить продолжительность жизни, но сделать возможности равными для людей всех возрастов. Мы знаем, как этого добиться, объединив людей доброй воли из разных стран», – сообщает пресс-служба СПР.

ОДИН день из трёх-дневного пребывания в России зарубежные гости посвятили общению с представителями Союза пенсионеров Подмосковья. В Химкинский Дворец культуры «Родина» европейская делегация прибыла в сопровождении заместителя Председателя Союза пенсионеров России Владимира Клоницкого, члена президиума СПР по международной деятельности Игоря Корнеева и Председателя Правления Союза пенсионеров Подмосковья Ольги Марковой. Животрепещущая встреча сразу захватила собравшихся членов Химкинского отделения Союза пенсионеров и представителей общественности города и прошла в атмосфере глубокого уважения и взаимопонимания. Чувствовалось желание по-настоящему узнать друг друга, перенять полезный опыт ровесников из других стран, подарить своё видение того, как могут жить, трудиться и отдыхать пожилые люди.

В ходе бесед состоялся обмен мнениями по активизации жизни пенсионеров Европы и России, их духовному объединению. Обсуждались вопросы, как сделать жизнь людей зрелого возраста полноценной, насыщен-

ной и долгой, как помочь им «вписаться» в реалии современного быстро меняющегося времени. Информация оказалась поистине актуальной на сегодняшний день. На примере Химкинского отделения Председатель Союза пенсионеров Подмосковья Ольга Маркова подробно ознакомила гостей с деятельностью организации.

Члены отделения представляют собой своеобразный образец того, как могут и должны жить пенсионеры в наше время – полноценно и активно, без оглядки на возраст. Так, заслуженный писатель Московии Людмила Артёмова подарила Дирку Жарре и Милославу Вайсу написанные и изданные ею исторические и художественные книги, вызвав их неподдельный интерес, а также удивила подаренным расписанным пасхальным яйцом.

«Сударушки» – ансамбль под руководством Сергея Алексея – представили народные песни и под русские мелодии закружили в танце дорогих гостей. Химкинские рукодельницы не только испекли изумительные по вкусу пирожки и сдобные булочки, но и изготовили искусные поделки. Теперь работы Тамары Поляк, Эмилии Жи-

ковой, Риммы Ибрагимовой, Зинаиды Харчевниковой, Татьяны Малышкиной и Веры Байковой, принятые с искренним вниманием и теплотой, отправятся за рубеж.

...По своей значимости возраст пожилых людей является не третьим, как его привыкли величать, а первым, поскольку именно он и формирует фундамент жизни для следующих поколений. Опыт и мудрость пожилых возрастает и живёт мир продолжателей, а значит – и сама Земля.

Остаётся сказать: «Дорогие, не пожилые, а самые мудрые и достойные люди всего мира, объединяйтесь! Сохраняйте активность и жизнелюбие, передавайте следующим за вами поколениям заветы дружбы народов Европы и России. Заражайте их желанием жить долго и благотворно.



А глобальному съезду по разрешению назревших задач и достойной жизни пожилых людей – несомненно, быть! За помощь в организации официальной встречи руководство Союза пенсионеров Подмосковья благодарит Главу городского округа Химки Дмитрия Волошина, заместителя началь-

ника управления по связям с общественностью Светлану Ильину, директора Дворца культуры «Родина» Анну Жукову и актив химкинского отделения СПР вместе с его неизменными энтузиастами Тamarой Пушкаревой и Надеждой Рудаковой.

Людмила АРТЕМОВА.



EURAG (Европейская федерация пожилых людей) основана в 1962 году. Она является некоммерческой и нерелигиозной европейской организацией, независимой от каких-либо политических партий. Сегодня федерация объединяет 45 организаций из 29 стран, активно занимается изучением вопросов активного долголетия и защитой прав пожилых людей в современном обществе. EURAG поддерживает тесные отношения с Европейским Союзом, имеет консультативный статус в Страсбургском бюро Европы, Организации Объединенных Наций. Федерация сотрудничает с Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), Международной ассоциацией социального обеспечения (МАСО) и другими неправительственными организациями, действующими в интересах пожилых людей. С 2017 года наша страна представлена в EURAG Союзом пенсионеров России

В МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ СЕМЬИ

НА КРЕМЛЕВСКОЙ СЦЕНЕ

В МЕЖДУНАРОДНЫЙ день семьи более 700 членов нашего Союза из разных районов области побывали в Государственном Кремлевском Дворце, где прошел финальный тур II Всероссийского конкурса бардовской песни «Наших песен удивительная жизнь» для пенсионеров по возрасту. Конкурс проводится при поддержке Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России» и Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.

В нем приняли участие более 600 исполнителей из многих городов страны.



После торжественной церемонии вручения наград лауреатам конкурса состоялся концерт известных бардов, подаривший нам, зрителям, теплые и незабываемые впечатления от встречи с песнями юности.

Лобненские пенсионеры выражают благодарность Председателю Московского областного Союза пенсионеров Ольге Владимировне Марковой за предоставленную возможность побывать на праздничном концерте в Международный День семьи и присутствовать на выступлениях финалистов Всероссийского конкурса бардовской песни среди пенсионеров. Спасибо за заботу и поддержку!

Валентина ИВАНОВА,
председатель Лобненского отделения.

**БЛАГОДАТНЫЙ
СВЕТ ЛЮБВИ**

15 МАЯ в подмосковном Зарайске в здании ЗАГС состоялась торжественный приём, посвящённый Международному Дню семьи.

Теплые слова поздравлений прозвучали в адрес трех семей-юбиляров, которые прожили вместе 50 лет, а также многодетных семей и семей с особенными детьми.

Вечер, подготовленный сотрудниками Управлений ЗАГС и социальной защиты, прошёл в очень семейной обстановке.

Виновников торжества поздравили заместитель главы Администрации Виталий Давыдов, помощник депутата Мособлдумы, члена фракции «Единая Россия» Владимира Гольберта – Олег Литвинов, а также заведующая Зарайским ЗАГС Светлана Ларина и творческие коллективы Зарайска.

Кроме того, каждой семье были вручены полезные подарки от Администрации городского округа, Московской областной Думы и Управления социальной защиты населения.

После приема помощник депутата Владимира Гольберта вместе с начальником Зарайского управления социальной защиты населения Галиной Сергеевой посетили семьи тружеников тыла, в которых супруги прожили вместе почти 70 лет, поздравили их с праздниками и вручили подарки от Губернатора и Московской областной Думы.

Во время посещения семьи тружеников тыла Василия и Антонины Жданкиных супруги рассказали, что вместе, рука об руку живут уже почти 70 лет, а Антонине Денисовне в марте отпраздновали 100 лет. В народной «классификации» семьдесят лет совместной жизни именуются благодатной свадьбой – и такие даты отмечаются очень редко.

Все годы Великой Отечественной войны супруги дружно трудились для фронта, для победы. А в свободное время вязали носки и тёплые вещи и отправляли их на фронт.



Олег ЛИТВИНОВ.
Фото автора.



Пенсионная карта

На остаток средств на счете «Пенсионной карты» АО «Россельхозбанк» начисляет до 7% годовых. Оформить «Пенсионную карту» могут физические лица, достигшие 18-летнего возраста и имеющие право на получение пенсии и/или иных выплат социального характера в соответствии с действующим законодательством. Для получения карты необходимо дополнительно предоставить пенсионное удостоверение либо другой документ, подтверждающий право физического лица на получение пенсии и/или иных выплат социального характера.

*Подробные условия обслуживания определяются тарифным планом «Пенсионный».

Звонок по России бесплатный
8 800 1000-100 | www.rshb.ru

Подробности по телефону, на официальном сайте и в офисах АО «Россельхозбанк».
Генеральная лицензия Банка России № 3349 (бессрочная). Реклама.

● ДЛЯ ПОМОЩИ И ПОДДЕРЖКИ

В ГОСТИ К ВЕТЕРАНАМ

НАКАНУНЕ праздника Великой Победы шеф-редактор газеты «Третий возраст» Владимир Кленин и представители комитета по развитию социального бизнеса Торгово-промышленной палаты Одинцовского района Илья Гаврилюк и Александр Шубенин посетили пансионат «Русь», который находится в Мытищинском районе. Сегодня более 90 заслуженных ветеранов труда являются постояльцами благоустроенного пансионата, где они получают уход на самом высшем уровне – от питания до медицинского обслуживания.



От имени Союза пенсионеров Подмосквья Владимир Кленин поздравил ветеранов, пожелал здоровья, вручил цветы и номер юбилейной газеты «Третий возраст».

Директор пансионата Ольга Климова поблагодарила за внимание к постояльцам и высказала пожелание в дальнейшем сотрудничестве и внимании к проблемам социальной опеки и ухода за пожилыми людьми.

Именно для помощи в решении этих проблем в Торгово-промышленной палате Одинцовского района создан первый в стране комитет по развитию социального бизнеса. В его задачи входит расширение взаимодействия госорганов и представителей бизне-



са в сфере развития центров социальной помощи пожилым людям, вовлечения пенсионеров к участию в жизни общества и реализации различных проектов.

В планах комитета разра-

ботка программы с Союзом пенсионеров Подмосквья и заключение Соглашения о совместной деятельности.

НАШ КОРР.
Фото Олега КЛЕНИНА.

● ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

ЛОПАТА, ТЯПКА, ГРЯДКА – НАРОДНАЯ ЗАРЯДКА!

**КАК ВО ВРЕМЯ ДАЧНОГО СЕЗОНА НЕ ДОПУСТИТЬ
ОБОСТРЕНИЯ СУСТАВНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ?**

Первый весенний выезд на дачу! Разметить грядки, убраться в постройках после зимней «спячки»; шугануть семейство мышей, которые источили старые газеты и свили гнездо в любимом ведре; собрать прошлогодние листья и сложить из них костерки – все это приятные хлопоты.

Хочется приняться за все сразу и сделать больше, но возрастные суставные заболевания могут вносить существенные коррективы в план активных действий.

Какие болезни можно «раскопать» на даче?

Работа лопатой, колка дров, таскание ведер с водой, сбор ягод – эта необходимая огородная деятельность может спровоцировать обострение артроза коленных суставов, остеохондроза грудного и поясничного отделов, артрита.

Да и без «любимой» прополки никуда! Сюда же – продергивание морковки и подрезку «усатой» садовой земляники. Эти медитативные занятия объединяет классическая дачная позиция – «внаклонку».

А ведь стоять вниз головой вредно и гипертоникам, и людям с кардиозаболеваниями, а при длительном в ней нахождении, даже здоровому человеку.

Что же делать, если дача есть,

желание поработать есть, а здоровье не позволяет?

Перед любой тренировкой предполагается разогрев мышц – разминка. Если не полениться и перед основными дачными занятиями сделать несколько разминочных упражнений, мышцы «поймут», что настало время поработать.

Для прополки нужно приспособить для себя невысокое «посадочное» место – например, низенькую скамейку или даже перевернутое ведро.

Дачный участок – это еще и тестирование здоровья буквально в полевых условиях. Стоит позаботиться о нем заранее.

Второй десяток лет бок о бок с активными дачниками работает аппарат АЛМАГ-01.

Действие магнитного поля, которое



лежит в основе работы АЛМАГа-01, способствует снятию боли и воспаления при лечении таких заболеваний как:

- артриты, в т.ч. и ревматоидный;
- артроз;
- остеохондроз;
- а также
- при растяжениях, ушибах, вывихах.

Очень важно, что магнитное поле – это фактор, имеющий небольшое количество противопоказаний.

Благодаря оптимально подобранным параметрам импульсного магнит-

ного поля, удобству применения и компактности, аппарат АЛМАГ-01 можно смело назвать физиотерапевтическим аппаратом не только для дома, но и для дачи.

Бывает, что курс процедур в составе комплексного лечения еще не завершен, а сроки поджимают – нужно копать, сажать, пропалывать... В этом случае АЛМАГ-01 может стать оптимальным выходом.

Важным является тот факт, что АЛМАГ-01 – медицинский аппарат, который применяется в том числе и в кабинетах лечебных учреждений, ведь это сертифицированное физиотерапевтическое изделие.

АЛМАГ-01 в комплексном лечении и профилактических курсах дает возможность:

- снять мышечный спазм;
- уменьшить утреннюю скованность в суставах;
- усилить действие лекарственных средств;
- снизить частоту рецидивов заболевания.

При правильном подходе к физическим нагрузкам можно не только превратить дачный участок в цветущий сад, но и укрепить мышцы, не навредив при этом здоровью суставов и хрящевой ткани. Сплошная польза и никаких ненужных обострений!

АЛМАГ-01. Если суставы в порядке – едем на дачные грядки!

Столочки Аптеки
ВНИМАНИЕ! С 1 по 20 мая
скидка **500 руб.!**

при покупке АЛМАГ-01
в аптеках **СТОЛИЧКИ**
(495) 215-5-215

ЦЕНА СНИЖЕНА! АЛМАГ-01!

В АПТЕКАХ:

- СТОЛИЧКИ (495) 215-5-215
- НЕО-ФАРМ (495) 585-55-15
- ЗДОРОВ.РУ (495) 363-35-00
- ДИАЛОГ (495) 363-22-62
- ЖИВИКА 8-800-777-0303
- ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ (495) 369-33-00
- АСНА (495) 223-3403 – **ЗАКАЗ НА САЙТЕ**

А-МЕГА, ДА, ЗДОРОВ! (495) 795-44-77
(в м-нах «ПЯТЕРОЧКА»)

- В МАГАЗИНАХ МЕДТЕХНИКИ
И ОРТОПЕДИЧЕСКИХ САЛОНАХ:**
- ОРТЕКА 8-800-33-33-112
 - ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ (985) 440-00-03
 - МИР ЗДОРОВЬЯ (967) 137-98-50



ПО ТЕЛЕФОНУ **8-800-200-01-13** ВАС ПРОКОНСУЛЬТИРУЮТ СПЕЦИАЛИСТЫ ЗАВОДА-ИЗГОТОВИТЕЛЯ (звонок бесплатный)
Адрес для заказа с завода: 391351, Рязанская обл., р.п. Елатьма, ул. Янина, д.25. АО «Елатомский приборный завод» (в том числе наложенным платежом). www.elamed.com

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ИЗ ПОЧТЫ РЕДАКЦИИ

НЕОЖИДАННАЯ ПОМОЩЬ

НАШ ГОРОД Электросталь и Старая Купавна, где расположен СОЦ «Акрихин-Здоровье», находятся недалеко друг от друга. И потому мы часто по приглашению культорганизатора Л. Склярченко выступаем в этом социально-оздоровительном центре со своим хором. Нужно отметить, что здесь лечатся и отдыхают жители всей нашей Московской области, поэтому каждое выступление – это встреча с десятками самых разных людей. Но одна, недавняя, запомнилась нам особо.

Шёл концерт. Все отдыхающие, а их в зале было более шестидесяти человек, каждый номер встречали бурными аплодисментами. В конце концерта, как это бывает, люди благодарили самодеятельных артистов. Среди тех, кто сказал нам спасибо, была жительница Старой Купавны А.Е. Беляева. Анне Емельяновне исполнилось 93 года, но, как выяснилось, она до сих пор в строю: руководит общественной приёмной главы Ногинского муниципального района и партии «Единая Россия» в родном городе.

Анна Емельяновна исключительно тепло поблагодарила наш коллектив за выступление и преподнесла нам сладости к чаю. Но одной благодарностью общение с ветераном не ограничилось: потом она попросила нас остаться и спросила: «А почему вы не в концертных костюмах?». «Наш хор не единственный коллектив в городе, не подошла очередь», – ответили мы. Анна

Емельяновна поинтересовалась, кто у нас глава города, и, узнав, что Владимир Янович Пекарев, обрадовалась: «Это замечательный руководитель! Я его хорошо знаю. Он был в числе лучших депутатов Государственной Думы. На него можно положиться. Я его буду очень просить, чтобы он вам помог». И тут же, не откладывая, Анна Емельяновна написала два письма: одно на официальном бланке, другое – личное. Через два дня мы вручили письма «получателю». Владимир Янович внимательно прочитал, немного подумал, улыбнулся и... решил наш вопрос положительно.

Скоро, видимо, ко Дню города, мы будем в новых концертных костюмах! Мы сердечно благодарим Анну Емельяновну за то, что она нам так помогла – и притом без всякой нашей просьбы!

После этого мы вновь приехали в СОЦ «Акрихин-Здоровье» и под бурные аплодисменты отдыхающих прочли Анне Емельяновне стихи, написанные специально для нее. А когда узнали, что она какое-то время будет находиться в Ногинском пансионате для престарелых и инвалидов, то приехали и туда, посвятив ей и людям, живущим в пансионате, свой концерт. Этого человека мы не забудем никогда. А ей желаем здоровья и добра. Её любовь к людям и работе заслуживает большого уважения и восхищения!

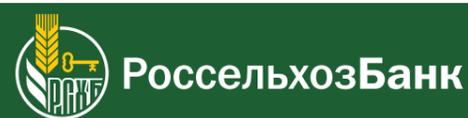
Валентина ЧИРИКОВА,
ведущая хора «Играй, гармонь» –
по поручению коллектива.
г. Электросталь.

ТАКИЕ ПАМЯТНЫЕ ТРЕУГОЛЬНИКИ...

В ОДИНЦОВСКОМ районе стартовал четвертый этап военно-патриотической эстафеты «Салют Победе». В этом году она была посвящена 75-летию разгрома немецко-фашистских захватчиков в Сталинградской битве. Эта эстафета в рамках проекта «Историческая память» за четыре года стала символом нашего района и других городов и районов Подмосковья.

Сделать предполагалось многое. Обновить памятники защитникам столицы, мемориал русским воинам, павшим в 1812 году при сражении у села Крымское (там погибли более 2000 защитников Родины) и т.д. Очень много внимания уделялось и уделяется сохранению связи поколений. Так, в последнем мероприятии участвовали все поселения нашего района, а стенды и макеты боев изготовили школьники. Осколками прошлого вошли в сегодняшний день находки, обнаруженные при раскопках на месте давних боев – пробитые пулями каски, котелки, ложки и другие предметы погибших воинов. Ребята рассказывали о сражениях так живо и вдохновенно, как будто они сами были свидетелями той героической эпохи. Было очень трогательно, когда дети дарили подарки ветеранам и письма-треугольники – с благодарностями за совершенные подвиги и пожеланиями долгих лет жизни.

Тамара ХВОРОВА,
г. Одинцово.



Пенсионный кредит

Кредит «Пенсионный» предоставляется без поручителей и залога гражданам РФ в возрасте до 75 лет (на момент возврата кредита), находящимся на пенсионном обеспечении и получающим пенсию на счет, открытый в АО «Россельхозбанк», в рублях Российской Федерации на срок до 5 и до 7 лет. Сумма кредита — от 10 тыс. рублей до 500 тыс. рублей. Процентные ставки составляют от 11,5%* до 16,5% при условии оформления договора страхования жизни и здоровья. В случае отказа от страхования жизни и здоровья ставка увеличится на 6% (для клиентов до 65 лет на дату подачи заявки на кредит) либо на 6,5% (для клиентов, достигших 65 лет на дату подачи заявки на кредит). Более подробную информацию о размере процентных ставок и об офисах, на которые распространяется действие условий предоставления кредита на срок свыше 5 и до 7 лет, уточняйте в офисах Банка.

* При получении кредита в сумме свыше 200 тыс. рублей на срок до 12 месяцев (включительно) действует специальная ставка в размере 11,5% при условии оформления договора страхования жизни и здоровья.

Звонок по России бесплатный

8 800 200-02-90 | www.rshb.ru

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

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

НАСЛЕДНИКИ ПОБЕДЫ



НАСТОЯЩИЙ ПОЛКОВНИК

очень нелегко. Потом держали оборону, меня ранило, но эту сложную задачу выполнили. Помогло то, что все бойцы были отлично подготовлены и действовали слаженно. Никто не дрогнул и не оставил позиций. Был награжден не только я, но и многие наши солдаты и сержанты. Тот бой закалил меня как командира и многому научил как офицера. Тогда я понял, что такое воинский коллектив, как много зависит друг от друга, от взаимовыручки и слаженности в бою.

– Вторую награду Вы получили уже в самом конце войны, когда контингент под командованием генерала Бориса Всеволодовича Громова должен был выводиться из Афганистана. Как это произошло?

– Бой случился на окраине Кандагара. Мы уже готовились к выходу, пополнялись горючим, чтобы обеспечить движение бригады. Была непростая ситуация – «духи» мешали прохождению этих колонн. Кстати, как пример солдатской доблести, могу сказать, что солдаты, которые были уже уволены, отказались уезжать. Прикрыли необученную молодежь и приняли удар на себя.

В Кандагаре есть такая Черная площадь. Колонна выстроилась на ней. И тут «духи» подожгли одну цистерну с горючим. В это время из засады вышла еще одна группа душманов. Бой был скоротечный. Это сейчас можно долго рассказывать, а тогда счет шел на секунды.

Чтобы не взорвались остальные «наливники», я попытался растащить машины и сел в танк. Пришлось самому набрасывать крюк. И в это время произошел взрыв цистерны. Несмотря на то, что стоял ближе всех, пострадал меньше, чем остальные. Хотя была сильная контузия, пришлось тушить ребят и вести бой, отражая атаку. Тогда были ранены 14 бойцов, у всех сильнейшие ожоги. Но мы выполнили задачу – не допустили блокирование дороги.

– Вопрос – «было страшно или нет», наверное, стандартный. Но что помогло выжить и не погибнуть в тех нелегких условиях?

– Я не верю людям, которые говорят, что не боятся. В любой войне страшно. Но это слово не подходит к командиру, потому что, когда идет бой, думаешь о людях. И ты должен иметь трезвую голову, командовать обороной, огневым воздействием. Поэтому в бою некогда думать о личной безопасности. Думаешь о солдатах, о том, как их защитить, выйти из боя с минимальными потерями и решить боевую задачу. А вот после того, как все закончилось, уже анализируешь – здесь повезло, здесь пронесло и не задело! И, слава Богу, что жив остался!

– Вы много раз рисковали, ходили рядом со смертью. Повезло? Ангел хранил? Какое новое знание о жизни вынесли из войны?

– Знаете, мне, как и другим, помогли не высшие силы, а обученность солдат, сплоченность, их боевая и физическая подготовка. Прежде всего погибали те, кто не пригнул голову после какого-то выстрела, не почистил вовремя оружие, не подготовился к бою. Это тоже немаловажно. Половина успеха – дисциплина, обученность, слаженность.

– А за помощью к Богу обращались?

– Я исходил из того, что на Бога надеюсь, а сам не плошай! К примеру, первый бой показал, что обученные солдаты, умеющие вести себя во время обстрела, и слаженность в управлении помогли нам не

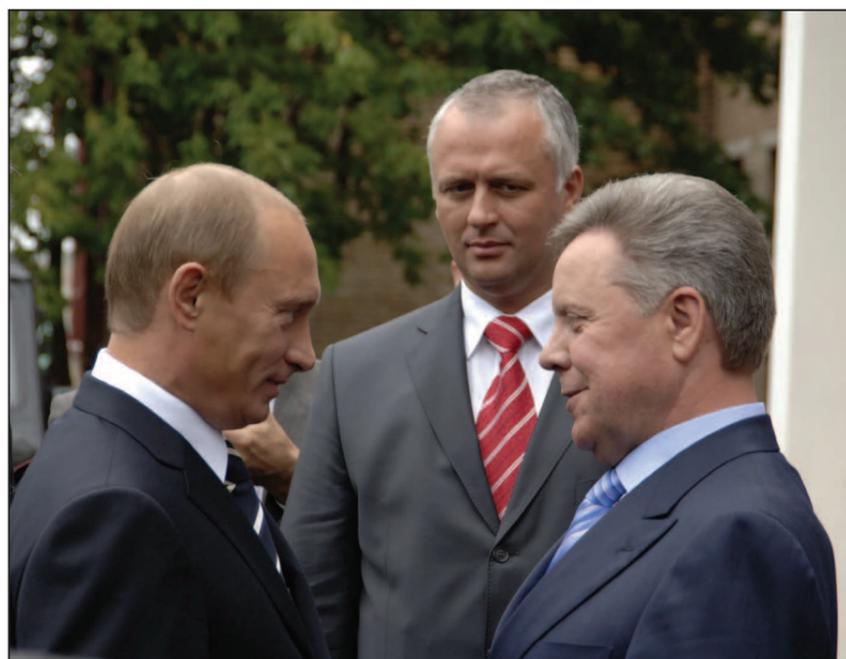
только отбить атаку, но и не позволили захватить нас в плен. Потому что мы были более слаженными, действовали, как точный механизм. Каждый делал свое дело. Каждый был на своем месте. Бойцы знали свой маневр, и в итоге это помогло мне управлять боем.

– Говоря деловым языком – профессионал более эффективен в любых ситуациях.

– Абсолютно верно. Здесь могу сказать, что после службы, где бы я ни работал, всегда подбирал только профессиональную команду.

– Ваша судьба тесно связана с другим участником афганской войны – Героем Советского Союза Борисом Всеволодовичем Громовым, который был губернатором Подмоскovie почти 12 лет. Как работало под его руководством?

– Работало отлично! Чтобы ни говорили о командире, так мы называли между собой Бориса Все-



В ЭТИ майские дни вместе с седыми ветеранами отмечают праздник Победы еще подтянутые мужики, у которых на пиджаках также звенят боевые награды. Это – участники афганских событий, ставших испытанием для советской молодежи середины восьмидесятых.

Почти два года воевал в далекой стране и молодой офицер Владимир Стрельченко. Ныне он – настоящий полковник, военный пенсионер, принимающий активное участие в работе нашего подмосковного Союза.

Накануне великого праздника мы встретились с Владимиром Владимировичем Стрельченко, чтобы вспомнить боевое прошлое и поговорить о настоящем.

– Ваша биография во многом связана с армией. За участие в Афганской войне Вы заслужили два ордена Красной Звезды, медали и раны, которые дают знать о себе до сих пор. Скажите, всегда мечтали о такой жизни и хотели бы быть военным?

– В общем, да! Это понимание пришло ко мне, когда я учился в школе. А желание стать военным усилилось после того, как много раз в пионерском возрасте стоял на посту № 1 у Вечного огня в нашем городе. Активно участвовал в игре «Зарница». Помните такую?

У меня не было в роду военных, но всегда привлекали дисциплина, четкость, красивая форма, особенно у офицеров. Много смотрел настоящих фильмов о войне. Да и фронтовиков тогда живых было немало. Особенно чувствовалась гордость за наших ветеранов именно в День Победы. И как-то пришло понимание того, что кто-то должен защищать Родину. Поэтому после школы без сомнений сразу же поступил в военное училище, хотя некоторые ребята уговаривали меня найти профессию более «выгодную». Например, стать сварщиком. Мол, всегда будешь при деньгах. Но я твердо решил – буду военным.

– Орден Красной Звезды – награда за исключительно личное мужество и отвагу в бою. Просто так ее никогда не давали. У фронтовиков Звезда всегда считалась одной из самых уважаемых, что в Великую Отечественную войну, что позже. Как случилось, что мундир молодого офицера украсили два ордена Красной Звезды?

– Я очень уважал и уважаю генерала армии Валентина Ивановича Варенникова. Это был великий командир. И когда он приезжал в Афган, то это, как примета – всегда проводилась какая-нибудь серьезная операция.

В районе Тарин Ковт провинции Урузган мы должны были захватить самый высокий перевал. Произошел очень серьезный бой. Я командовал подразделением по захвату, согласитесь, водить бойцов в атаку

володовича, это – прекрасный, мудрый, ответственный человек. Его взвешенные решения, удивительный стиль общения и руководства, коллегиальность в работе, скромность сегодня некоторыми воспринимаются, как архаизм. Мы нечасто, но встречаемся. В прошлом году поздравил своего командира с 73-летием. Его еще не раз вспомнят добрым словом!

– Что бы хотел пожелать ветеран Афганской войны ветеранам Великой Отечественной?

– Прежде всего, здоровья! Оно им нужнее всего! Хочу поздравить наших стариков с праздником Великой Победы! Всегда преклонялся перед их мужеством. Они выдержали страшные испытания войны, перенесли такие страдания, что другим народам и не снились. Они и сегодня живут отнюдь не как победители... Бывшие «гансы» получают такие ежемесячные пособия, что наши ветераны и за год не имеют.

Недавно случайно зашел в книжный магазин и увидел некоторые учебники по истории России. Когда нашим детям предлагают «новые факты» о роли Советского Союза в победе над фашизмом, то меня всерьез беспокоит вопрос – зачем такие книги нужны, кто их печатает и с какой целью? Очернить наших ветеранов, сравнить их с солдатами вермахта, сделать из русских воинов оккупантов, принизить итоги Великой Победы – вот цели, которые преследуют новоявленные историки-реформаторы. И не только заграничные.

Поэтому, дорогие ветераны! Те, кто дрался с фашистами в окопах Сталинграда и те, кто ковал Победу в цехах военных заводов. Вы – наша гордость, наша Слава! Благодаря Вашему подвигу мы с гордостью называем себя – русскими! И всегда будем носить звание страны-победительницы!

Спасибо, что Вы с нами! Дай всем Бог здоровья и счастья!

Беседовал Владимир КЛЕНИН. Фото из архива В.В. Стрельченко.

ВЕСТИ С МЕСТ

СПАСИБО ЗА ДОБРО!

СЕГОДНЯ благотворительность и милосердие стали неотъемлемой частью жизни неравнодушных, добросердечных людей.

Внести свой вклад в доброе дело может каждый. Главное – не забывать о том, что бесценна любая посильная помощь, вне зависимости от масштабов. Не зря же еще много сотен лет назад философ Демокрит говорил: «Малые услуги, оказываемые вовремя, являются величайшими благодеяниями для тех, кто их получает».

К этому стремится и воплощает в жизнь Союз пенсионеров Подмосковья, наше городское отделение. Вот вам недавний пример. Радостными и незабываемыми стали благотворительные акции, адресованные пенсионерам Электростали: инвалидам, бывшим узникам фашистских концлагерей, репрессированным, инвалидам-колясочникам, ветеранам.

Состоялись они благодаря, в том числе, поддержке Главы городского округа Владимира Яновича Пекарева. А в числе организаторов акций – Генеральный директор ОАО «Электростальхлеб» Юрий Владимирович Силин, Президент Фонда ФЭРЭЛ, депутат Совета депутатов г.о. Электросталь и бессменный организатор и участник добрых дел в нашем городе Михаил Юрьевич Викулин, начальник Управления ПФР по г. Электросталь, наш добрый Ангел-хранитель, вдохновитель и участник всех добротворческих инициатив Вера Михайловна Крутева. Неоценимую помощь в приобретении и вручении подарков, продовольственных наборов участникам торжественных мероприятий, посвященных Международному Дню освобождения узников фашистских концлагерей и 30-летнему юбилею Электростальской городской организации МООО «Всероссийское общество инвалидов», оказала директор ЧУ ДПО «Техническая школа» Татьяна Васильевна Вальцова.

Вот так, понемногу, отовсюду, стараниями разных людей стекаются ручейки добрых дел в одну великую реку Добра. Спасибо вам всем!

Ираида ВИКТОРОВА,
председатель
Электростальского
отделения СПП.

РАСТИТЕ, ПОДМОСКОВНЫЕ ЛЕСА!

АКТИВИСТЫ Долгопрудненского отделения Союза пенсионеров Подмосковья приняли участие в традиционной Всероссийской памятной акции «Лес Победы». «Плацдармом» для озеленения был выбран Центральный городской парк. К одному из посаженных деревьев была прикреплена табличка нашей организации. Теперь это деревцо стало полноправным членом СПП, а значит, будет окружено заботой и вниманием наравне с остальными членами Союза пенсионеров.

Всего в Подмосковье на акцию вышло более 300 тысяч человек. Благодаря им зеленые массивы области пополнились почти полутора миллионами новых деревьев.



ОНЛАЙН-БЛИН – НЕ КОМОМ...

В Лобненском отделении СПП стартовал новый проект: мастер-классы для пенсионеров по регистрации и пользованию Интернет-порталом Госуслуги и РПГУ.

ПЕРВЫЕ занятия провели специалисты МФЦ города Лобня – заместитель директора Анна Сокова и начальник отдела Екатерина Журавлева. Пенсионеры к встрече подготовились заранее, принесли с собой необходимые документы для регистрации на сайте Госуслуг. Получив в доступной форме и с доброжелательной поддержкой нужную информацию, быстро освоили новую премудрость. Большинство тут же успешно провели регистрацию и получили возможность продолжить работу на сайте. Для закрепления навыков в применении онлайн-коммуникаций такие мастер-классы будут проводиться каждую среду с 11-00 до 12-30 в Центральной библиотеке по адресу: ул. Чехова, 5. Проводить мастер-классы готовы специалисты государственных учреждений города и специалист ЦСОН, а также преподаватель курсов компьютерной грамотности Илья Игоревич Здольников.



НА ТАНЦПОЛЕ СТАНОВИТСЯ ТЕСНО



В микрорайоне Луговая состоялся танцевальный вечер нового творческого коллектива пенсионеров «Вдохновение», который объединил любителей и ценителей танцевальной культуры.

САМОДЕЯТЕЛЬНЫЙ коллектив намерен возродить традиции истинно народного отношения к танцу, не только сценическому и созерцательному, но живому, массовому. На вечере участники и гости ознакомились с забавно преподнесенной зрителям ретроспективой истории танцев, посмотрели на импровизированные постановки и поучаствовали во всех предложенных танцевальных моментах. Инициатором и ведущей программы стала заместитель председателя совета микрорайона Луговая Любовь Петровна Корнеева.

В нашем городе уже есть один танцевальный коллектив пенсионеров – при ДК «Красная Поляна». Им руководит мастер международного класса по спортивным бальным танцам И.Г. Титова. Мастера охотно поддержали новичков, выступили на празднике. И в практике помогли тоже: Ирина Германовна дает советы, рекомендации по технике исполнения. Удивительно, но оказалось, что танцы среди пожилых людей очень даже востребованы: залы наполняются, участники ждут вечеров с большим интересом.

ВЫХОДИМ НА СТАРТЫ

ТРАДИЦИОННЫЙ ежегодный легкоатлетический марафон памяти Олимпийского чемпиона С.И. Ржицина прошел в Лобне.

Семен Ржицин – заслуженный мастер спорта, бронзовый призер Олимпийских игр, чемпион СССР, один из лучших бегунов второй половины 1950-х годов на дистанции 3 тысячи метров с препятствиями, гордость лобненского спорта.

Команда Лобненского отделения Союза пенсионеров Подмосковья по традиции приняла в марафоне самое активное участие. Наши спортсмены – любители скандинавской и спортивной ходьбы – в составе большой группы участников из других городов Подмосковья открывали эти соревнования, многие выступили в беге на легкоатлетических дистанциях.

Валентина ИВАНОВА,
председатель Лобненского
отделения СПП.





СТАРШЕЕ ПОКОЛЕНИЕ СДАСТ ЭКЗАМЕН НА ЦИФРОВУЮ ГРАМОТНОСТЬ

С каждым годом уровень компьютерной грамотности среди российских пенсионеров растёт. По данным Росстата, сегодня каждый четвертый пользователь интернета старше 50 лет. С 2015 года зафиксировано более 35,6 млн. обращений граждан к сервисам личного кабинета на сайте Пенсионного фонда. Большая роль в процессе популяризации интернет-технологий принадлежит ежегодному Всероссийскому чемпионату по компьютерному многоборью среди пенсионеров – соревнованиям уникального формата, не имеющим аналогов в мире.

В этом году за право представлять свою область, республику или край на VIII Чемпионате боролись более 10 тыс. человек по всей стране: отборочные соревнования стартовали в начале марта в 900 муниципальных образованиях в 77 субъектах РФ. В финале лучшие встретятся с командами соотечественников из-за рубежа: Армении, Беларуси, Великобритании, Испании, Словении, Чехии и Финляндии. Организаторами турнира выступили Союз пенсионеров России (СПР) и Правительство Ставропольского края при поддержке Совета Федерации, Минтруда и Минвизии России, Пенсионного фонда РФ.

Большинству участников турнира исполнилось 60-65 лет, а каждый седьмой перешагнул 70-летний рубеж. Им, доказавшим своим примером, что активное долголетие в России возможно, предстоит подтвердить, что владение компьютерными технологиями стало для них обыденностью, а не экзотикой, как пять-семь лет назад.

В программе Чемпионата – только реальные жизненные ситуации. Если в первые годы «киберпенсионерам» достаточно было уметь пользоваться поисковиками и записываться к врачу онлайн, то в Пятигорске они должны продемонстрировать виртуозное знание новых сервисов и технологий, которые упрощают и облегчают повседневную жизнь. Пенсионеры покажут свое мастерство в работе с программой PowerPoint, владении поисковой системой Яндекс, свободном ориентировании на порталах ПФР и Государственной информационной системы (ГИС) ЖКХ. Удалённо воспользоваться пенсионными правами через личный кабинет, разобраться с коммунальными проблемами, сориентироваться в незнакомом городе, презентовать курорты Кавказских минеральных вод – лишь некоторые задачи, которые участникам предлагается решить в режиме онлайн.

Удивительно, что планку повышают не организаторы соревнований, а сами пенсионеры, стремящиеся овладеть планшетом, думающие о безопасности в интернете, управлении финансами онлайн, создании собственных каналов на YouTube и даже инструментах social media marketing. Об этом свидетельствуют запросы, с которыми старшее поколение обращается к преподавателям во время обучения на курсах компьютерной грамотности и в университетах третьего возраста, организованных по инициативе и при поддержке СПР. Вместе с филиалами таких бесплатных учебных площадок в России сегодня насчитывается более тысячи.

«За восемь лет существования Чемпионата и обучающих курсов компьютерной грамотности нам удалось сделать главное: изменить представление о себе людей старшего поколения, – говорит председатель Союза пенсионеров России, сенатор Валерий Рязанский. – Сегодня старшее поколение использует гаджеты и интернет не только для общения и досуга, хотя и это тоже важно. Но еще важнее, что они пользуются онлайн-сервисами для решения повседневных задач, самообразования, трудоустройства, получения дополнительных доходов. Благодаря господдержке и частным инициативам мы взрастили целое поколение грамотных «киберпенсионеров», уверенных в себе и отлично подготовленных к жизни в цифровых реалиях современного общества».

Столицей соревнований с 5 по 8 июня станет жемчужина Ставрополья, старейший и крупнейший курорт Кавказских Минеральных Вод – Пятигорск. В эти четыре июньских дня участники Чемпионата сполна ощутят на себе знаменитое кавказское гостеприимство.

За перипетиями соревнований можно будет наблюдать в режиме онлайн на сайтах Союза пенсионеров России и Пенсионного фонда России. 5 июня в 19:00 начнется прямая трансляция церемонии открытия Чемпионата в Ставропольском государственном театре оперетты. А уже 6 июня в 10:00 стартует онлайн-марафон с площадки компьютерных баталий. Самые активные зрители пенсионного возраста смогут попробовать свои силы в знании компьютера и Интернета и побороться за призы в конкурсе «Виртуальный чемпион».

Подробности на официальном сайте Чемпионата-2018: www.rospensioner.ru

Пресс-служба Союза пенсионеров России.

ЧЕМПИОНАТ ПО КОМПЬЮТЕРНОМУ МНОГОБОРЬЮ



КАЖЕТСЯ, совсем недавно виртуального пространства как такового не существовало совсем, да и сам компьютерный мир походил на строительный вагончик посреди пустыря – все очень скромненько, простенько, бедненько... Элементарного ныне Ворда не было, и тексты печатались в отечественной программе Лексикон...

Сегодня на месте вагончика – небоскреб, уходящий вершиной за облака, и никто не знает, сколько там этажей. Интернет, связь, игры, кино, музыка, прикладные приложения, рисование – всего не перечислить! А сколько гостей в этом доме! Некоторые пока жмутся поближе к выходу, а другие, наоборот, уверенно путешествуют по



зал. А вошли в этот зал более двадцати победителей отборочных этапов из 39 муниципальных образований области. Вошли, чтобы побороться за путевку на Всероссийский чемпионат в Пятигорске.

У каждого за плечами большая жизнь (здесь нет

превратившись в представителей двух номинаций: уверенный пользователь и начинающий пользователь.

Прекрасно понимая это состояние, Председатель Союза пенсионеров Подмосковья Ольга Маркова в своем приветственном слове к участникам сказала:

– Совсем непросто отважиться людям, обремененным годами, проблемами с самочувствием, семейными и дачными заботами, на состязание в личном мастерстве по владению современным компьютером и сложным программным обеспечением. Вы молодцы! И значит, вы все-таки молоды. И область гордится вами. И вы уже совершили подвиг, решившись на этот шаг – на это соревнование, где будут определены лучшие из лучших.

В минувшем году подмосковная команда выиграла компьютерный Чемпионат



этажам. Но всем интересно обживать это невероятное строение. И не только молодым. Сюда бесконечным потоком потянулись и люди старшего возраста – изучают компьютер, осваивают интернет. А как это получается у подмосковных пенсионеров, легко выявил областной чемпионат по компьютерному многоборью, прошедший 21 мая в рамках VIII Чемпионата по компьютерному многоборью среди пенсионеров России.

Местом проведения чемпионата стала Московская областная Дума, любезно предоставившая для мероприятия большой красивый



России и утвердила соперников во мнении, что пенсионеры столичной области хорошо «подкованы» и продвинуты. За 1-е место Союзу пенсионеров Подмосквья был вручен сертификат на 300 тысяч рублей для популяризации компьютерной грамотности среди пожилых людей Московской области. На эти деньги в декабре в городе Фрязино открыт компьютерный клуб пенсионеров, и уже почти две сотни пожилых фрязинцев усвоили элементарные знания и навыки по общению с компьютером.

Вот и на нынешнем чемпионате начинающих пользователей оказалось втрое больше, чем уверенных, что говорит о горячем желании наших пенсионеров овладеть компьютером. Конкурсные задачи участникам организаторы подобрали с учетом самых востребованных навыков, нужных для общения с персональным компьютером. Были задачи по поисковой системе Яндекс, вопросы информационной безопасности и, наконец, практические задания получения электронных услуг на порталах Пенси-



онного фонда и Государственных услуг.

Участники успешно преодолели все рифы конкурсных заданий, но, как и должно быть на соревнованиях, победитель может быть только один. В номинации «Уверенный пользователь» лучшим стал Валерий Анатольевич Выдра из Дмитровского района. Второе место в этой номинации заняла Светлана Викторовна Уздраго (Ногинск). Но! Два года назад Светлана Викторовна была только третьей, причем, в номинации «Начинающий пользователь». Рост налицо – и какой рост!

Не в первый раз участвует в чемпионате и Александр Дмитриевич Сарав из Озёр. На этот раз он

стал третьим среди «уверенных». Родился и вырос Александр Дмитриевич в Узбекистане, а в Озерах живет и работает уже больше десяти лет. С компьютерной безграмотностью давным-давно покончил и теперь все активнее осваивает этот второй мир, перенеся, кстати, туда и кусочек мира настоящего: в Интернете можно найти презентацию Александра Дмитриевича, посвященную теперь уже родным Озёрам.

В номинации «Начинающий пользователь» вперед с большим отрывом по очкам вырвалась Елена Робертовна Слюняева (Мытищи), а II и III места достались соответственно Татьяне Владимировне Гордеевой (Серпухов) и Сергею Викторовичу Егорову (Волоколамск).

Кроме морального удовлетворения от успеха победители и призеры получили и вполне материальные награды от организаторов финала подмосковного чемпионата – Министерства социального развития Московской области, МООБО «Союз пенсионеров Подмосквья», ГБУСО МО ЦСО «Серпуховской городской дом ветеранов», а также Московской областной Думы и партне-



ра мероприятия – АО «Россельхозбанк». Дипломы и ценные подарки вручали Председатель Союза пенсионеров Подмосквья Ольга Владимировна Маркова, советник Министра Елена Юрьевна Лебедева и начальник отдела розничных продаж Московского филиала АО «Россельхозбанк» Наталия Голуб.

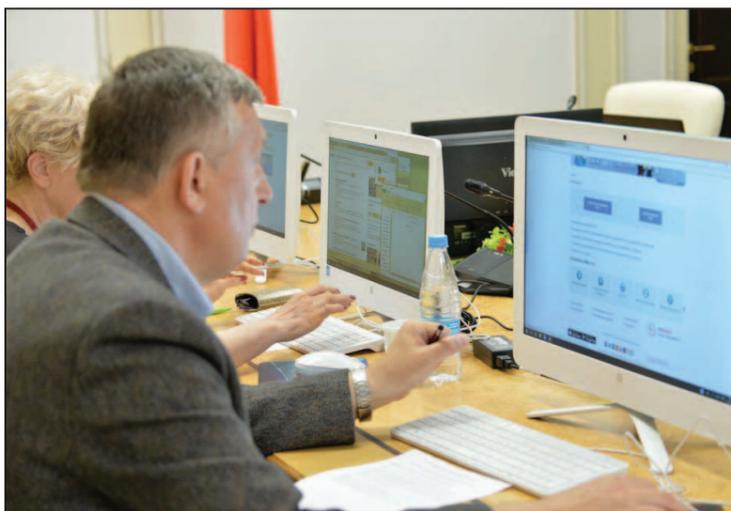
Теперь команде Подмосквья в составе Валерия Выдры и Елены Слюняевой – прямая дорога в Пятигорск на VIII Всероссийский чемпионат, где они будут защищать честь Московской области. В добрый час!

В этот же день в рамках вышеописанного события в вестибюле Московской областной Думы были от-



крыты две фотовыставки. Одна – серпуховского фотографа Владимира Григоряна «Женские лица Победы», вторая – коломенского фотомастера Татьяны Соловьевой «Мгновения жизни» о современных пенсионерах.

В. ЯКОВЛЕВ.
Фото Олега КЛЕНИНА и Татьяны СОЛОВЬЕВОЙ.



ПРИГЛАШЕНИЕ К ДИСКУССИИ

ПАТРИОТИЗМ В XXI ВЕКЕ: РОЛЬ ВЕТЕРАНОВ?

Шокирующее выступление новоуренгойского старшеклассника Николая в германском бундестаге в конце 2017 года не было случайным. В России появилось заметное число людей, про которых можно сказать, что это «иваны, не помнящие родства». Они не знают истории и, не задумываясь, «поют» с чужого голоса, называя немецких агрессоров, погибших на нашей территории, «невинными жертвами», а героическую оборону Сталинграда «так называемым сталинградским котлом».

Девяностые годы 20-го века психологи считают точкой «разрыва» поколений. Целое десятилетие воспитанием детей и подростков государство почти не занималось. Бойкие люди делили собственность, а народ выживал, что не осталось без внимания либералов, внедрявших в сознание молодежи «новые капиталистические ценности».

Теперь же, как водится по русской традиции, после «грома» мы будем исправлять последствия, героически преодолевать возникшие трудности и ликвидировать просчеты в патриотическом воспитании. Патриотизм нашего народа уникален, поскольку формировался долгим опытом в борьбе с многочисленными врагами и, как высшая духовная ценность, передавался из поколения в поколение. Лишь «кельцинская» 10-летка впервые прервала традицию. А черной краской этому явлению добавило то, что ветеранов Великой Отечественной войны к началу 90-х годов осталось мало. Именно они неустанно трудились над передачей своего опыта поколениям, вступающим в жизнь.

Но что случилось – то случилось. Теперь нам это исправлять. Ветеранов становится меньше. Физически. А тех, кто еще может дойти-дохромать до школ, колледжей и вузов и, напрягая память, рассказать молодежи о подвигах своего поколения – таких вообще остались единицы. Если помножить это на скудное повествование о минувшей войне, которое предлагают нашим детям «продвинутые» современные учебники, становится не по себе. Не по себе от того, что мощное оружие: ракеты, самолеты, корабли и танки бу-

дут вот-вот вверены в руки поколению, в котором много «новоуренгойских николаев», не умеющих отличать друга от врага и не считающих агрессоров опасными для своей Родины. И это в то время, когда обстановка на границах России напряжена как никогда.

Многие стали забывать о том, что Великая Отечественная война 1941-1945 г. была войной страшной, целью которой Запад поставил уничтожение СССР и его народа. Созданный Адольфом Гитлером первый Евросоюз подчинил и объединил экономики и военную силу 21 страны Европы.

Даже Черчилль, официальный наш союзник, в октябре 1942 г. исподтишка писал: «Все мои помыслы обращены, прежде всего, к Европе... произошла бы страшная катастрофа, если бы русское варварство уничтожило культуру и независимость древних европейских государств. Хотя и трудно говорить об этом сейчас, я верю, что европейская семья наций сможет действовать единым фронтом, как единое целое...».

Эти пассажи постепенно забываются. Ну, хорошо, российские историки, в конце концов, напишут учебники какие надо. Но кто вживую, ежедневно, будет воспитывать наших детей и внуков в духе патриотизма и любви к Отечеству? Ветераны Великой Отечественной войны уходят. Кто им на смену? Ветераны трудового фронта? Дети войны? Ветераны Афганистана?

А какими средствами? В свое время было разработано множество методов патриотической работы: шефство ветеранов; встречи поколений; «Зарница»; конкурсы военной песни; школьные музеи; экскурсии по местам боев; издание воспоминаний, публикации в газетах; съемки фильмов о минувшей войне; наконец, «Бессмертный полк» с участием всех поколений и т.д.

Но нынешняя российская молодежь выросла в другой экономической и социальной среде – порой без участия государства и патриотических организаций, а родители зачастую были заняты выживанием. В это же время стали набирать силу низкая культура поведения, никотиновая зависимость, ал-

коголизм, наркомания, смещение ценностных ориентиров и расслоение общества. Из СМИ мы узнали, что российская школа готовит, оказывается, не граждан-созидателей и патриотов, а «грамотных» потребителей(!).

Значит, и методы борьбы с тревожными тенденциями должны быть адекватными. Мероприятия должны проводиться зрелищно, убедительно, грамотно, с использованием современной электронной техники.

Я не претендую на исчерпывающие ответы на все вопросы. Но, коль скоро моя статья печатается на страницах газеты Союза пенсионеров Подмосковья, хотел бы предложить некоторые методы воздействия на сознание молодежи в той части, которая зависит от нас, старшего поколения.

В мае прошлого года, в VII Всероссийском чемпионате по компьютерному многоборью среди пенсионеров, наша подмосковная команда заняла первое место. Так не стоит ли мобилизовать силы наших крутых компьютерных пенсионеров на создание для школ, колледжей и вузов целевых электронных продуктов о Великой Отечественной войне? О начале войны. О блокаде Ленинграда. О Сталинградской битве. О партизанах. О героическом труде во имя Победы в тылу. О взятии Берлина... Исходные ресурсы для этого есть, например, на сайте Минобороны России. Психологи утверждают, что воздействие на сознание видео-образами наиболее продуктивно.

Режиссер Эльдар Рязанов писал: «Кинохроника – искусство особого рода. В периоды народных потрясений, катаклизмов, когда страна и народ подвергаются тяжелым испытаниям, документальный кинематограф выходит всегда в первый ряд... никакое игровое кино, никакой вымысел, никакая беллетристика не могут сравниться с подлинными событиями, запечатленными на киноплёнке... во время войны около двухсот кинодокументалистов находились в армии, на фронтах. Они создавали летопись войны на передовых позициях, в тылу врага, в партизанских отрядах. Многие кадры фронтовых кинооператоров и сейчас невозможно смотреть без слез, без волнения».

Грех не использовать такой богатейший ресурс! Это невероятные впечатления на всю жизнь. А какой заряд патриотизма! Думаю, Коле и его сверстникам

из Нового Уренгоя такие фильмы и фотодокументы были бы полезны.

И разве не в наших силах связаться по электронной почте с региональными Управлениями образования по всей стране или с развивающимися регионами, где почти нет ветеранов, и предложить помощь нашего Союза пенсионеров Подмосковья?! Почему бы ни осуществить гуманную и патриотическую интервенцию и ни разослать слайд-фильмы и кинодокументы о славной истории нашей Родины?

Конечно, есть художественные фильмы о войне. Их много, но вспомним еще раз слова режиссера Рязанова о документальном кино – «кадры фронтовых кинооператоров и сейчас невозможно смотреть без слез и волнения». Это ли не основа для воспитания патриотов?! Наверняка знают об этом и учителя истории. И все же, если на электронной почте той или иной школы появятся присланные нами материалы, это будет дополнительным стимулом для классной или внеклассной работы.

Можно подумать и о телемосте с тем же Новым Уренгоем и использовать модный у молодежи дискуссионный формат после просмотра определенных кинофильмов. Подобная «кино-терапия» будет хорошим поводом для связи поколений.

Многие испытывают тревогу из-за обстановки на Украине. Там поднимает голову неонацизм, а в составе карательных батальонов и воинских частей, воюющих в Новороссии, большинство составляет украинская молодежь, чье воспитание было упущено в 90-е и последующие годы.

Мы категорически не хотим допустить подобного в России. Идеи патриотизма должны стать тем стержнем, вокруг которого формируются чувства, убеждения и устремления молодежи, ее готовность и способность к активным действиям для блага Отечества. Мы видим в молодежи своё позитивное продолжение, яркость личностей, безграничные интеллектуальные и творческие способности ребят. Но патриотизм автоматически не впитывается с молоком матери. Он воспитывается окружением, государством и нами, ветеранами.

Владимир МОРМУЛЬ,
пенсионер, член Союза журналистов СССР и России.



СЕГОДНЯ – ЧЕЛОВЕК, ЗАВТРА – ЧЕЛОВЕК

ПО ДАВНЕЙ традиции у Большого театра в Москве 9 Мая собираются ветераны. Старые бойцы ищут в толпе знакомые лица, а молодые люди, тоже приходящие сюда, всматриваются в каждого, у кого на груди серебрится кольчуга медалей: вот они, витязи, отстоявшие Родину...

Каждый год Светлана Рудниченко приводит сюда своего старшего сына Семена. Впервые это произошло, когда Семену было 3 года, сейчас ему 11. Он читает стихи, поздравляет ветеранов, дарит им цветы. Мальчика здесь уже хорошо знают, встречают как родного. Сегодня рядом с ним семилетняя сестричка Таисия.

– Очень заметно, что все меньше и меньше становится ветеранов, – говорит мама детей Светлана. – Как обычно, перед выходом мы созвонились с женой одного из них, Ириной. Сегодня без Пети буду, ответила она. Мы вначале подумали, что он просто не смог, а оказывается, Петр Михайлович не дождал до

светлого праздника. Собирался, начистил медали, и вот...

Справедливо говоря о том, что школа и общество на какое-то время забыли о важности патриотического воспитания подрастающего поколения, нельзя забывать, что главными учителями в этом должны быть, прежде всего, родители, близкие люди. Истоки патриотизма все-таки в стенах домов и квартир, а уже потом в кабинетах и залах. И яркий пример тому – молодая семья Рудниченко. Дети в ней растут разносторонними, активными, открытыми для всего доброго, полезного. Родители стараются дать Семену и Таисии все самое лучшее для души, для сердца, для ума, а не просто обеспечить их. Через знание родной истории, через интерес к русскому искусству, через общение с достойными людьми в ребенка, капля за каплей, входит и то, что мы именуем патриотизмом, а проще – любовью к Родине.

Хочется верить, что в будущем у России будет именно такая «золотая» молодежь.

НОВЫЙ ПРОЕКТ СОЮЗА



МЫ – ВЕЛОСИПЕДНЫЕ И СОВСЕМ НЕ ВРЕДНЫЕ...

НА ОТКРЫТОЙ площадке Международного выставочного центра «Крокус-Сити Экспо» 21 апреля прошел традиционный областной праздник «Мы вместе за безопасность дорожного движения!», посвященный открытию мотосезона в Подмосковье. Мероприятие направлено на повышение культуры поведения на дорогах владельцев двухколесного транспорта. Программа была насыщенной и ориентировалась на разные возрасты. Дошкольники, школьники и студенты, мотоциклисты и автомобилисты, дети и взрослые – каждый мог стать и зрителем и участником интерактивной конкурсной программы. На этой же площадке состоялась велогонка «Живу спортом», организатором которой выступили Московская областная общественная благотворительная организация «Союз пенсионеров Подмосковья» и известная российская компания «Веломоторс». Как же повезло Союзу пенсионеров Подмосковья с от-

крытием велосипедного сезона! Несмотря на «оранжевое» предупреждение Гидрометцентра, утром было тепло и солнечно. Погода радовалась и пенсионерам, и велогонке. В рядах веселых ветеранов не хватало только знаменитого «почтальона Печкина», который наверняка бы сказал:

– Я почему вредный был? Потому что у меня велосипеда не было. А теперь я сразу добреть начну.

И действительно – как только человек любого возраста берет в руки руль велосипеда, так сразу же улыбается. Такое вот удивительное свойство этой волшебной машины.

До полудня большая площадка перед «Крокус-Сити-Экспо» пестрела флагами и баннерами, играла музыка, всё было ярко и дружелюбно.

– Как впечатления, Тамара Алексеевна? – спрашиваю 73-летнюю серпуховчанку Ломашеву, победившую в номинации «Вело-леди»?

– Мне очень понравилось! В качестве приза я получила белый складной велосипед «Стелс». Очень обрадова-

лись мы, что бок о бок с пенсионерами получали истинное удовольствие от физически приятных заездов на экологически чистом транспорте подростки и даже 4-летние детишки на беговых велосипедах – воспитанники «Федерации велосипедного спорта Московской области».

В номинации «Самый взрослый участник» велосипед заслужил 85-летний велосипедист из Мытищ Геннадий Павлович Струев. 2-е и 3-е места заняли Анатолий Васильевич Пупынин и Татьяна Михайловна Колесникова; оба из Мытищ.

А вот что сказал победитель велогонки и активный помощник организаторов велопраздника Виктор Евгеньевич Тихонов из Электростали:

– Я профессиональный велогонщик. Мне тоже все понравилось. Все было по-доброму, никто не ушел без призов! Огромная площадка, выделены разные секторы, атмосфера доброжелательная, проигравших не было, все получили утешительные призы от «Союза пенсионеров Подмосковья».

– Все прошло очень хорошо, хотя хлопот с организацией было много, – с удовольствием делится впечатлениями Председатель Правления Союза пенсионеров Подмосковья Ольга Маркова. – И выигравшие, и проигравшие, все ушли в замечательном настроении, благодарили, обнимали. Говорили, что еще вчера сомневались: ехать или нет. Мол, много домашней работы, напугал и Гидрометцентр, но потом махнули рукой на будни и все-таки приехали. И не пожалели! Солнце, бодрость, позитив! Все оживленные, никто не хотел расходиться. География проекта пока не такая



обширная – Красногорск, Балашиха, Дзержинск, Королев, Серпухов, Электросталь, Мытищи, но мы обязательно наберем обороты в будущем.

– Вы впервые проводите такое мероприятие?

– Велопробег «Живу спортом» – это наш пилотный проект, большое спасибо, что нам уделили огромное внимание и оказали помощь, – продолжает Маркова. – Хочу поблагодарить за предоставленные призы и подарки компании «Веломоторс», «B.Well Swiss» и генерального партнера – Московский филиал АО «Россельхозбанк» (директор филиала Владимир Капранов); заместителя Председателя Правления Союза пенсионеров Подмосковья Владимира Стрельченко. Я благодарна нашим бесценным волонтерам Юлии Тихо-

мировой, Александру Иванову, а также профессиональному фотографу Олегу Кленину, которые, не жалея личного времени, принимают участие во всех проектах Союза пенсионеров.

В церемонии награждения приняли участие начальник отдела розничных продаж Московского филиала АО «Россельхозбанк» Наталия Голуб, Председатель Правления Союза пенсионеров Подмосковья Ольга Маркова и заместитель Председателя Валерий Родионов.

Правление Союза пенсионеров Подмосковья выражает благодарность Россельхозбанку за содействие в реализации социально значимого проекта.

**Владимир МОРМУЛЬ.
Фото Олега КЛЕНИНА.**



ПАМЯТЬ

Алексей КУЧУШЕВ

ДЕДУШКА И ВНУК

– Дедуленька, позволь твои медали Потрогать мне, послушать, как звенят. Ты расскажи, за что тебе их дали, Пожалуйста, твой внук все хочет знать. Ты плачешь, дед? От счастья, да?
От счастья?
– Да, да, конечно, от чего ж еще...
– Куда идем?
– Мы в парк идем встречаться С друзьями боевыми.
– Хорошо!
– Итак, давай начнем все по порядку, За что свои награды получил?
– Вот эту... значит... я на плащ-палатке Волок в штаб «языка»...

Был крупный чин...
Эту за Варшаву присудили,
А эту – Будапешт освобождал,
За Бухарест вот эту мне вручили,
На Одере меня аж орден ждал.
– Напали слезы на тебя, дедуля,
Ты вытри их, вставай, к друзьям пошли,
И радуйся, что жив, тебя и пуля,
И мины стороною обошли.
– Да, это так, мой славный внук,
С войны вернулся цел и невредим,
Зато сегодня жить невыносимо,
В Отчизне и без войн – огонь и дым.
А давеча иду я по Арбату,
И срам, и стыд, я думал, мне какюк:
Молокососы, речи сдобря матом,
Награды фронтовые продают.
Один из них, залив глазищи водкой,

Забормотал: «Папá, ты клад, хелло!»
И подошел пижонистой походкой.
Сказал: «Продай,
всю грудь твою куплю».
И грязный доллар пред глазами крутит:
«Ударим по рукам, пройдем во двор».
«Пока ты цел, ты с глаз моих сгинь,
трутень,
И прочь с пути, ханыга, жалкий вор!».
– Ты подлецу, дедуля, врезал классно,
Успокойся, гнев ты свой уйми,
Взгляни, какое море флагов красных,
Улыбок, песен, музыки, любви.
– Я счастлив, внук, мой
умненький и добрый...
Идем быстрее, там ждут мои друзья:
Сергей с культей, Афиноген безбровый,
Самсон, Махмуд... –
опаздывать нельзя.

Пришли.
Вразнос забилось сердце деда.
Дерева те ж. Знакомая скамья.
Все тот же дух и ветерок Победы.
– Но где ж мои гвардейцы и друзья?
– Сейчас придут твои при всем параде.
Присядь, любуйся солнцем золотым.
– Ванек, взгляни-ка,
нет ли где-то рядом
Машины... с красным... крестиком...
таким...
– Сейчас, сейчас, покоен будь, дедуся,
Найду ее, ты малость погоди,
А после вместе мы домой вернемся
На мамины румяны пироги.
...На день девятый помянуть в светелку
Пришли друзья. Струился меркло свет.
Награды Ваня уложил в шкатулку
И над кроватью вывесил портрет.

Любовь КУШНИР



СЕМЕЙНОЕ ПРЕДАНИЕ

ра по Севастополю решающую роль сыграли батареи береговой обороны. Враг оставил на поле боя огромное количество танков, бронемашин, живой силы. Наступление сходу захлебнулось. Героические действия флотских артиллеристов позволили выиграть время для формирования отрядов, на доставку оружия, на подход новых сил.

Когда слышалась канонада береговых батарей, рассказывала мама, трёхлетний Славик с восторгом кричал: «Слышите?! Слышите?! Это «тицадка» бьёт, папка гадов убивает!». И позже на вопрос, где твой папа, он неизменно отвечал: «Гадов убивает».

В декабре 1941 года в бою на передовой линии, защищая свою семью, город, Родину, отец был тяжело ранен и остался лежать на поле боя. Его случайно ночью нашёл морской патруль, это и спасло ему жизнь. С другими ранеными он был вывезен в эвакуогоспиталь. Мама оставалась в осаждённом Севастополе, ничего не зная о нём вплоть до 1943 года. Она продолжала работать, кроме того, у неё на руках было двое маленьких детей, которых больше всего на свете хотела спасти и сохранить. Выжить в осаждённом городе было практически невозможно: бомбёжки не прекращались ни на один день. Немцы совершали по 2-4 тысячи вылетов в день, сбрасывая на позиции наших войск, на предприятия, на жилые кварталы, на порт тысячи бомб.

В августе 1941 года друг отца Пётр Бахметьев попытался помочь маме с детьми эвакуироваться, но сделать это было очень трудно. Фашисты сделали всё, чтобы наши корабли не могли приходить в севастопольские бухты, доставлять всё необходимое и вывозить раненых и гражданское население.

В Крым была направлена группа из 150 самолётов, специально подготовленных для борьбы с кораблями. Из Германии и Италии были переброшены подводные лодки, катера – охотники и торпедные катера. Пробиваться нашим кораблям через огненную блокаду врага было всё труднее. Воздушного прикрытия не было. Короткие летние ночи всего на несколько часов укрывали корабли от воздушного врага. Над морем непрерывно летали самолёты-разведчики, они наво-

дили на корабли бомбардировщики и торпедоносцы. На подходе к фарватерам, которые немцы постоянно засоряли «секретными» минами, в засаде находились торпедные катера и подводные лодки. В бой с нашими кораблями вступала и тяжёлая артиллерия, которую установили немцы на захваченном побережье. Ещё большая опасность поджидала наши корабли в бухте, так как противовоздушная оборона была очень слабая. В такой ситуации каждый подход корабля был подвигом.

Посадка на корабль производилась под прикрытием темноты, быстро, в суматохе. Мама с двумя маленькими детьми не успела сесть на корабль, так как он очень быстро отчалил от берега. Все услышали гул самолёта, началась бомбёжка. Корабль ещё не вышел из бухты, когда вражеский снаряд потопил его прямым попаданием. Погибли все на глазах у тех, кто оставался на пристани.

Мама, потрясённая увиденным, сказала: «Если нам суждено погибнуть, пусть это произойдёт на земле» – и вернулась назад. Работала до конца блокады Севастополя. Люди жили в окопах, пещерах, землянках. Пришлось маме хлебнуть лиха. Не было возможности даже перепеленать 4-х месячного ребёнка, не говоря о том, чтобы испечь его. Питание – только грудь матери, постоянно живущей в стрессе. «Не жилец, – вздыхали все, – не жилец!». Славик, трёхлетний несмышлёныш, однажды во время обстрела вылез из окопа и, стоя на открытом пространстве, с интересом рассматривал самолёт, низко летящий над городом и буквально поливающий свинцом всё вокруг. Мама видела, как пули падали рядом с ним, отскакивали. Она криком кричала, умоляя отпустить её, чтобы выхватить сына из-под адского дождя, но люди крепко держали её за руки и за ноги, пока не закончился обстрел. Ну, как тут не поверить в Бога!? Славик стоял целёхонек, ни одна пуля не задела его! А бывало, не успевала добежать с детьми до убежища, тогда падала на землю, а детей – под себя, знала – это надёжный, проверенный способ спасти их.

23 февраля 1942 года фронт подошёл вплотную к городу. Работы прекратились, магазины закрылись. Мама поспешила в контору, чтобы сдать последнюю выручку. Сотрудники очень

удивились, увидев её. Никто выручку не сдал, так как добраться к ним можно было, только рискуя жизнью.

– Шурочка, у тебя двое деток, зачем ты так рисковала? Оставила бы деньги себе.

– Как можно!? Это же казённые деньги! – удивилась мама.

– Война всё спишет, – ответили ей.

Приняв у мамы выручку, главный бухгалтер сказал:

– Война когда-то закончится, а люди останутся. Мы никогда не забудем твою честность.

В марте 1942 года, когда было принято решение сдать город врагу, командование 30-й батареи посодествовало тому, чтобы посадить маму с детьми на военный корабль, который эвакуировал раненых. Это был последний корабль.

Маме не повезло. Корабль, переполненный ранеными матросами, не мог принять её с детьми на борт. Увидев это, два раненых матроса встали, усадили маму с Вадимом на руках и Славика на свои места, а сами сошли на берег.

– Ну, как же?! Ребята! А как же вы?! – лепетала сквозь слёзы мама.

– Прорвёмся! – улыбнулись в ответ раненые матросы.

С малых лет мы слышали от мамы эту историю и плакали, потрясённые мужеством и благородством неведомых нам парней. Подрастая, начинали понимать, что, по сути, эти двое молодых ребят уступили не просто место на корабле. Они дали урок подлинной человечности всей нашей семье. Мы просто не имели права быть «плохими», это значило бы предать память тех, кто подарил нам жизнь.

С того дня, когда маме уступили место на корабле, прошло более 70 лет, но эта история воспринимается третьим поколением семьи так же остро, как нами. Когда я поведала об этом случае своим повзрослевшим сыновьям, они были очень взволнованы, даже потрясены и много раз возвращались к разговору:

– Мама, а может, всё-таки эти матросы остались живы? Может, им как-нибудь удалось спастись?

– Может быть, – отвечала я и радовалась, видя расстроенные лица своих детей.

Поистине нравственные ценности не имеют срока давности, а утрата этих ценностей будет означать конец жизни.

НАШ СОЮЗ – СОЮЗ ТВОРЧЕСКИЙ



ЮБИЛЕИ ВСТРЕЧАЮТ В ХОРОВОДЕ

ЮБИЛЕИ бывают не только у людей. Свое 30-летие отметил недавно Ансамбль народного танца «Калинка». Праздник встретили как положено – большим трехчасовым концертом, да еще проведя его в Международный день танца! Зал ЦДК «Звезда» был заполнен до отказа – друзей у коллектива очень много!

Одно за другим следовали поздравления: от директора гостеприимной «Звезды» С. Подплеловой, общественного помощника депутата Московской областной Думы О. Рожнова – О. Тихоновой, Почётного гражданина Наро-Фоминска С. Тестова, Председателя Наро-Фоминского отделения Союза пенсионеров П. Кошкоша, руководителя клуба ветеранов культуры ЦДК «Звезда» Г. Родченковой, ветерана ансамбля-юбиляра О. Булановой, творческих коллективов ДКС «Восток», ДК «Первомайское», ансамблей «Русский сувенир» и «Кириллица».

Говорили много теплых слов, вспоминали богатую историю коллектива. Создан он был Зоей Ивановной Ломакиной, а спустя 13 лет руководство ансамблем было передано её ученице и солистке этого коллектива Наталье Юрьевне Иоановой, которая руководит им и по настоящее время.

В репертуаре «Калинки» несколько десят-

ков танцев народов России и мира. Бережно относясь к творческим достижениям прошлых лет, коллектив постоянно работает над пополнением своего репертуара.

Участники ансамбля с удовольствием выступают перед военнослужащими, ветеранами, принимают активное участие во многих городских мероприятиях. При этом знают их не только в границах родного города, но и далеко за его пределами. С каждым годом расширялась география поездок «Калинки»: Воронежская, Курская, Вологодская, Калужская области, Карелия, Украина, Белоруссия. А когда распахнулись ворота на Запад, оказалось, что и там русская культура востребована: коллектив успел побывать в Румынии, Германии, Голландии, Норвегии, Болгарии, Турции, Финляндии, Швеции...

Особую радость вызвало то, что основатель ансамбля «Калинка» З.И. Ломакина была награждена памятной медалью Всероссийского Общественного Женского движения «Надежда России». Заслуженная и очень символическая награда – такие коллективы, как «Калинка», сохраняют культурные устои нашей страны.

Ольга ТИХОНОВА,
г. Наро-Фоминск.

ТРЕТИЙ ПЕВЧЕСКИЙ

ЕЩЕ ДВА ГОДА НАЗАД, когда в Ташировском прошел первый Открытый фестиваль-конкурс хоровых коллективов старшего поколения «Певческое поле земли Наро-Фоминской», ему прочили хорошее будущее. И местная Общественная палата, и отделение Союза пенсионеров Подмосковья, и Администрация поселения были уверены, что искра народной песни, вспыхнувшая тогда, разгорится в жаркое пламя. И не ошиблись. Этой весной фестиваль собрал любителей песни уже в третий раз!

По-прежнему «мотором» этого мероприятия остается Наро-Фоминское отделение СПП, по-прежнему свою сцену для выступлений предоставляет Дом культуры и спорта «Восток». Неизменным остается и желание многих десятков са-



модеятельных артистов из Наро-Фоминска, Наро-Фоминского городского округа и Московской области показать свое мастерство.

«Старт» фестивалю дал Начальник Территориального управления Таширово Администрации Наро-Фоминского городского округа Евгений Титков. А оценивало выступления участников жюри из профессиональных специалистов. Председатель жюри – Заслуженный работник культуры Российской Федерации Ольга Тихонова.

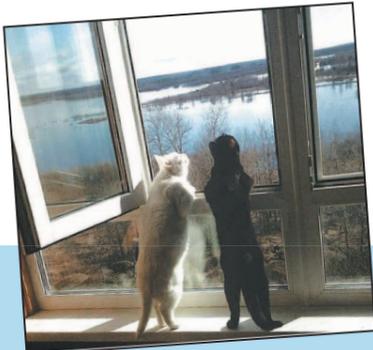
В этот день на сцену вышли 16 коллективов. Прозвучали русские, казачьи народные песни, авторские произведения. Нужно отметить, что для каждого участника этот фестиваль – не просто некое соревнование, где можно показать себя и услышать новые песни. Это еще и настоящий праздник, на котором можно встретиться со старыми друзьями – а друзей здесь у каждого много.

Все коллективы-участники были отмечены Дипломами и памятными подарками в разных номинациях. Диплом победителя в номинации «Приз зрительских симпатий» единодушно вручен хозяевам фестиваля – ансамблю русской песни «Калина» (хормейстер Юлия Балахонцева). Дипломом победителя «Приз жюри» награжден фольклорный ансамбль «Традиция» МБУК Дом культуры «Десна», поселение Первомайское, п. Птичное (руководитель Заслуженный работник культуры Венера Назарова, концертмейстеры Евгения Ковалева и Александр Шепилов). Диплом победителя в номинации «Приз Начальника Территориального управления Таширово Администрации Наро-Фоминского городского округа» вручили дебютанту фестиваля – ансамблю русской песни народному коллективу «Сударушка» МАУК «Дворец культуры и спорта «Тамань» (руководитель Нина Абрамова). А «Гран-При» на этот раз получил ансамбль народной песни «Сударушка» МАУК «Дом культуры «Мечта» под руководством Геннадия Соколова.

В заключение фестиваля ко всем участникам со словами благодарности обратилась директор Дома культуры и спорта «Восток» Е. И. Горай. Елена Игоревна отметила, что Фестиваль полностью соответствует своему громкому названию – округ действительно богат замечательными хоровыми коллективами, песни которых наполнены светом и добром!

Петр КОШКОШ, председатель
Наро-Фоминского отделения Союза пенсионеров.

НАШИ КОНКУРСЫ



СТАРОСТЬ МЕНЯ ДОМА НЕ ЗАСТАНЕТ

И Ирина Михайловна же прислала нам снимок на фотоконкурс в номинации «Старость меня дома не застанет». Что ж, глядя на то, как лихо держится на лыжах наша героиня, годам и в самом деле не догнать ее. Фото сделано на склоне Лисьей горы – хорошо известного многим спортивно-горнолыжного комплекса в Балашихе. А если кто еще не бывал, то вот вам новый адрес для активного отдыха. И, кстати, здесь вы можете увидеть Ирину Михайловну – симпатичную, подтянутую, заряженную бодростью. Берите пример!

ЧТО БЫ ЭТО ОЗНАЧАЛО?

Этот снимок был опубликован в прошлом номере нашей газеты. Из поступивших подписей к нему мы признали лучшей ту, которую прислала Ирина Михайловна, пенсионерка из Балашихи:

- А что это летит?
- Весна пролетела...



Продолжаем улыбаться! Новое задание в конкурсе «Что бы это означало?». Придумайте забавную подпись к фото и пришлите по адресу: 3vozrast@inbox.ru. В электронном письме не забудьте указать имя и фамилию автора подписи, возраст, домашний адрес и контактный телефон.

Также продолжается прием работ в рамках других конкурсов, объявленных Союзом пенсионеров Подмосковья и нашей газетой. Дерзайте, вы – талантливы!

● МИР ПРЕКРАСНОГО



ЖИЛ В ЗАРАЙСКЕ ИВАН АНИКЕЕВ...

В этом году Ивану Петровичу Анিকেеву, чьё имя носит Зарайское объединение художников, исполнилось бы 100 лет. Отдадим же должное живописцу, преподавателю, патриоту.

Из-за несогласованных действий командования батальон оказался в глубоком тылу у немцев. Шли из окружения под постоянными бомбёжками, без продовольствия. В нескольких километрах от Минска солдаты неожиданно вышли на немецкие танки, а в руках — лишь стрелковое оружие...

Так Иван Анিকেев попал в плен. Ужасная транспортировка на запад Германии в битком набитых теплушках, без воды и хлеба. Привезли в концентрационный лагерь «Шталаг 326 IV-K» близ местечка Штукенброк. Последовали несколько лет ужасов лагерной жизни, с недоеданиями, с дизентерией и сыпным тифом.

Умение рисовать помогало Анিকেеву переносить тяготы плена. Охранники хотели иметь портреты своих жен и возлюбленных, поэтому снабжали «русского Ивана» красками, кисточками, бумагой, а он рисовал с фотографий портреты. Был такой случай, что ящик, в котором хранились краски, спас от смерти. Вновь поступивший военнопленный передал чудом сохранившийся портативный радиоприёмник. Иван Петрович спрятал его в своём ящике, а тут — внезапный обыск... Осматривали всё тщательно, прощупывали даже швы одежды. Дело дошло до ящика с красками. Эсэсовский офицер спросил, чей он и что в ящике. Иван Петрович, как он потом вспоминал, уже попрощался с жизнью, и лишь одна мысль оставалась — только бы долго не мучили. Немец достал кисточки, потом одну краску, другую... В следующей баночке была сухая черная краска, немец открыл ее, и на руки посыпалась черная пудра. Фашист брезгливо отодвинул ящик и закончил осмотр...

В апреле 1945-го заключенных освободили американские войска. Иван оказался в Берлине, работал в газете для русских репатриантов «Счастливый путь», а в декабре 45-го вернулся в Зарайск. Работал учителем рисования и черчения в школах, а затем в педагогическом училище.

Продолжал заниматься живописью. Где бы ни был — на отдыхе, в путешествии, в походе — он брал с собой кисти и краски, чтобы потом привезти этюды с видами родного Зарайска, южных городков, моря. Смотришь, как теплы закаты, как прозрачен воздух в его этюдах, сделанных на крутых берегах Осетра, и удивляешься, отчего человек, перенёсший тяготы фашистского плена, не ожесточился, остался верен своему призванию — творить прекрасное.

Художник активно занимался со способными детьми, многие из которых пошли по стопам учителя: Е.П. Шишков, Н.П. Бесчастнов, А.В. Гречушников, А.М. Раскин, М.В. Максимов...

Выйдя на пенсию, Иван Петрович не бросал занятия живописью, продолжал учить молодых художников, выходя с ними на этюды. Увлёкся плетением из лозы. Заготавливал ветки ивняка, сушил, обрабатывал их, а затем появлялись корзиночки, вазы для фруктов и другие изделия.

Жил Иван Петрович в небольшом доме на Корсацкой Горе (улица Комсо-

вольская). Замечательный фруктовый сад — тоже дело его рук. У Ивана Петровича было двое сыновей и семь внуков, а вот одиннадцать правнуков он уже не увидел...

Хлебосольный дом на Комсомольской вместе с его добрейшей хозяйкой Ольгой Августовной не только встречал детей и внуков; его двери были открыты для художников, студентов, школьников, друзей, соседей. Бывали в этом доме и последний председатель общества передвижников художник и поэт Павел Родимов, и гениальный график Федор Константинов и Елена Гурова, знаменитый хирург-профессор.

В 71 год Иван Петрович задумал заняться пчеловодством. Купил три семьи пчел. 9 марта был солнечный теплый день, Иван Петрович с сыном вы-

РОДИЛСЯ Иван Петрович в деревне Алтухово, недалеко от Зарайска. Вскоре семья переехала в Зарайск. И здесь, хотя Ване не исполнилось ещё и 14, он, после окончания семилетки, вынужден был пойти работать, поскольку в семье было восемь детей. Начал с художника-оформителя на обувной фабрике, потом трудился на фабрике «Красный Восток», а затем — художником по рекламе в новом звуковом кинотеатре. Стремясь по-настоящему научиться рисовать, Иван в 18 лет поступает в Рязанское художественно-педагогическое училище. Учился, получал повышенную стипендию, начал делать дипломную работу, но планы спутала приближающаяся война.

В феврале 1940 г. Ивана призывают в Красную Армию. Службу он начал курсантом учебного батальона, а летом, уже в звании младшего командира, участвовал в Бессарабской кампании.

Великую Отечественную войну Анিকেев встретил в Белоруссии под Волковыск-Белостоком. Когда утром 22 июня по небу разнесся гул самолётов, подумали, что началось учение, но тут же из соседнего полка пришло сообщение о сброшенных бомбах и многочисленных убитых...



шел в сад, посмотреть, куда можно поставить ульи. Вечером с супругой посмотрел программу «Взгляд», а ночью внезапно остановилось сердце...

16 марта в доме-музее А.С. Голубкиной в рамках весеннего вернисажа открылась выставка «Зарайские этюды», посвященная 100-летию со дня рождения И.П. Анিকেева.

**Борис АНИКЕЕВ,
сын художника,
г. Зарайск.**

**На фото: Автопортрет (1940 г.);
И. Анিকেев. Зарайский кремль.**

ИСКУССТВО БОЛЬШОГО МАСТЕРА

...У ТРО. По городу, направляясь в свою мастерскую, идет пожилой человек. И немало встречающихся на пути людей приветливо раскланиваются с ним. Да, художника Василия Петровича Бабенко в Лыткарино знают и уважают. За многие десятилетия мастер выполнил десятки художественных произведений, украшающих площади и скверы города.

А родился Василий Бабенко далеко от города Лыткарино — в селе Протопоповка на Украине. С детских лет его окружала красивая природа, в конечном счете, и ставшая тем трамплином, с которого начался путь в большое искусство. Окончив Одесское художественное училище, он сразу же со всей страстью окунулся в мир искусства. Особенно молодого художника привлекал тот вид его, где можно было выразить свои чувства с помощью лепки. И вот уже на прилавках страны появляются красивые художественные произведения, выполненные по образцам Василия Бабенко. Ощущая потребность в дальнейшем теоретическом обучении, уже состоявшийся мастер становится студентом знаменитого Строгановского училища.

После его окончания, с 1967 г., жизнь и творчество В. Бабенко стали неотъемлемой частью Лыткарино. Первой масштабной работой художника была роспись плавательного бассейна. Здесь на площади более 100 кв. метров автор выполнил многофигурную

композицию, посвященную водной стихии, применив технику горячего обжига. Позднее от Администрации города поступил заказ на декоративное оформление фасада детской поликлиники. И по сей день посетителей встречает рельеф под названием «Материнство».

Начиная с 70-х годов, к художнику поступают заказы на выполнение монументальных произведений из разных уголков России.

Конечно, произошедшие перемены в стране не могли не отразиться на творчестве членов Союза художников России. Отсутствие государственных заказов особенно больно ударило по представителям монументального искусства, и, безусловно, затронуло Василия Бабенко. Как человека и гражданина его не могут не беспокоить сложившиеся отношения между когда-то братскими народами России и Украины. Этот холод в отношениях Василий Петрович почувствовал на себе — он не может навестить родственников на своей родине, т.к. объявлен «персоной нон грата». А причиной этому стало посещение им Крыма без ведома украинских властей.

Художник давно вынашивал мысль о создании монумента, посвященного князю Владимиру, который осуществил первое крещение на Руси. Монумент должен быть установлен на берегу Херсонской бухты лицом на православную Византию, т.е. Царьград, ко-

торый князь в свое время покорял. Пока это только проект, как и ряд других интересных замыслов...

На протяжении 50 с лишним лет Василий Петрович занимается еще и педагогической деятельностью. В созданной им в городе детской художественной студии сотни учеников прошли отличную школу, некоторые стали профессиональными художниками. Выпущенное педагогом учебно-методическое пособие по технике керамики Императорская Российская Академия Художеств рекомендовала всем российским детским художественным школам.

25 марта во Дворце культуры Лыткарино приглашенные гости собрались на вернисаж заслуженного художника России Василия Петровича Бабенко. В экспозицию выставки автор представил свыше 80 живописных и графических работ: портрет, пейзаж, натюрморт, жанровая картина — все виды изобразительного искусства подвластны ему. Как правило, все работы В. Бабенко отличаются глубоким содержанием, выразительностью и прекрасным художественным вкусом.

На вернисаже атаман генерал-майор Казачьего войска В. Бахтин наградил В. Бабенко за многолетний труд и участие в жизни казачьего войска боевым орденом. А у художника зреют новые планы и замыслы. И значит, больше красоты станет на нашей земле...

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

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

ЭЛЕКТРИЧЕСТВА НЕТ ТОЛЬКО У ВАС ИЛИ У ВСЕГО ДОМА?

На помощь в данном вопросе придет мобильный телефон, точнее, смартфон. Чтобы не бегать по сосе-



дям и не надоедать вопросами, просто проведите поиск wi-fi сетей. Найдете соседские сети – электричество отсутствует только в вашей квартире.

МОЛОТОК С МАГНИТОМ

Приклейте небольшой магнит с обратной стороны молотка и вам больше не потребуется колоться гвоздями, которые находятся в кармане брюк или держать гвозди во рту.

КАК УБРАТЬ ИЗВЕСТКОВЫЙ НАЛЕТ НА ДУШЕВОЙ ЛЕЙКЕ

Чтобы вернуть изначальный вид душевой лейке, покрытой известковым налетом, возьмите пакет, канцелярскую резинку и немного уксуса. На-



полните пакет уксусом, наденьте его на лейку, зафиксируйте все резинкой и оставьте в таком положении на час – полтора. Результат вас обрадует.

ПОДСТАВКА ДЛЯ ЗУБНЫХ ЩЕТОК

Бывает масса случаев, когда поставить свою зубную щетку некуда. Возьмите свою щетку и прищепку, по-



КАК БЫСТРО ПОМЫТЬ МИКРОВОЛНОВКУ

Необходимо хорошенько намочить и намылить тряпку для посуды (чтоб вода с нее капала), поместить ее в микроволновку, после чего поставить таймер печи примерно на 3 минуты. Не отходите далеко, дождитесь, пока в микроволновке появится пар и выключите ее. Возьмите тряпку из печи (аккуратно, она может быть очень горячей) и протрите микроволновку изнутри. Секрет в том, что пар поспособствовал тому, чтобы засохшие частицы пищи размякли и легче удалялись со внутренней поверхности печи.

Источник: www.stevsky.ru

ТЕПЛЭКО СОВРЕМЕННЫЙ ВАРИАНТ РУССКОЙ ПЕЧИ ОТ ЗАВОДА «ТЕПЛЭКО»

ОБОГРЕВАТЕЛЬ С ЭФФЕКТОМ ГОРЯЧЕГО КИРПИЧА

В старину русская печь занимала половину избы, требовала внимания и заботы, а за отдаваемое тепло заставляла человека поработать. Зато в доме всегда было тепло и комфортно. Современная система центрального отопления избавила нас от необходимости растапливать печь и подкидывать дрова, но многие все же не отказались бы обзавестись хотя бы «буржуйкой».

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

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

МЕЧТЫ О ТЕМПЛЕ

Во многих квартирах батареи то греют, то не греют. Если в мае квартирную «печку» можно отключить, в сентябре ее не включишь, так как отопительный сезон еще не начался. А еще иногда батареи засоряются... А еще падает давление в системе... А еще... Да мало ли отговорок мы слышали о том, почему в квартире вдруг становится холодно. Послушав о причинах похолодания, мы достаём обогреватели, какие у кого есть: масляные, тепловентиляторы, калориферы. Одни сушат воздух, другие угрожают пожаром, к третьим нельзя подпускать детей. В общем, мороки с ними не меньше, чем с громадной русской печью. При этом они еще крайне «прожорливы»: счет за электроэнергию лучше оплачивать с закрытыми глазами!



«ТеплЭко» можно использовать, как отдельно, так и создавать отопительные системы – количество обогревателей зависит от площади. Один обогреватель устанавливается на 9 квадратных метров, при условии стандартной высоты потолков. До требуемой температуры такая панель нагревается за 10-15 минут, а остывает, как плотная кирпичная стена – несколько часов.

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

ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Тепло – это инфракрасные лучи, но не все из них безопасны для человека, только те, которые находятся в диапазоне излучения человеческого тела – от 6 до 20 мкм. Внешнее излучение с такими длинами волн наш организм воспринимает, как своё собственное, и интенсивно его поглощает. За счет этого в организме активизируется микроциркуляция крови, ускоряется метаболизм, улучшается самочувствие, исчезает усталость. Природный источник длинноволновых инфракрасных лучей – это солнце, а бытовой – русская печь, излучающая тепло, комфортное для организма. Обогреватели «ТеплЭко» используют естественные свойства кварцевого песка накапливать тепло, а затем долгое время отдавать его в длинноволновом инфракрасном диапазоне по принципу горячего кирпича. В отличие от всех других обогревателей, «ТеплЭко» не только безвреден, но и оказывает благотворное влияние на здоровье человека.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ И НАДЕЖНЫЙ

Главное преимущество обогревателя «ТеплЭко» – его самостоятельность. Оптимальную температуру, которую он должен поддерживать в комнате, можно задать с помощью терморегулятора. И все. Он будет работать, создавая атмосферу настоящего домашнего



го, «обжитого» уюта – когда можно играть с детьми на полу, спокойно спать, ворочаясь и раскрываясь, как бы морозы не трещали за окнами. Еще обогреватель «ТеплЭко» идеально подходит для дачи, гаража и офиса. Несколько обогревателей способны полностью заменить центральное теплоснабжение.

Завод «ТеплЭко» является единственным в России производителем энергосберегающих обогревателей из кварцевого песка высокой степени очистки. Купить обогреватель Вы можете в нашем фирменном магазине или заказать доставку по телефону. А для установки обогревателя потребуются минимум сил и инструментов, три самореза и отвертка.

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

Обогреватель «ТеплЭко» является победителем конкурса «Сто лучших товаров России» 2015 и 2017 гг. Обогреватель «ТеплЭко» является победителем конкурса «Лучшие товары и услуги ГЕММА» 2017 г.

www.tepleko.ru СДЕЛАНО В РОССИИ

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК!

Единственный в Москве фирменный магазин компании «ТеплЭко» расположен по адресу: г. Москва, ул. Монтажная, д.9, м. «Щелковская», ТЦ «Мандарин», пом. В1-6. Тел. 8-800-333-05-35 (звонок по России бесплатный), 8-499-703-01-49, 8-925-060-65-78

ЭКОНОМИЧНЫЙ В сутки потребляет всего 2,5 -3 кВт*ч электроэнергии при использовании терморегулятора	БОЛЬШОЙ СРОК СЛУЖБЫ Срок службы не ограничен, гарантия 5 лет	БЕЗОПАСНЫЙ 1-й класс пожаробезопасности – абсолютно пожаробезопасен	КОМФОРТНЫЙ Не сушит воздух, не сжигает кислород	ПРОСТОЙ В УСТАНОВКЕ Справится любой хозяин дома	ПОЛЕЗНЫЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ улучшается самочувствие, исчезает усталость	ЭКОЛОГИЧНЫЙ Наша продукция соответствует самым высоким санитарным требованиям
--	--	---	---	---	---	---

В КОНЦЕ НОМЕРА

ВМЕСТО «ТАБЛЕТОК ОТ СТАРОСТИ»

ЗАМЕДЛЯЮЩИЕ СТАРЕНИЕ ВЕЩЕСТВА СОДЕРЖАТСЯ В ОБЫЧНЫХ ПРОДУКТАХ

Пока «таблетка от старости» не появилась в аптеках, мы можем принимать геропротекторы сами: многие из них содержатся в продуктах питания, которые можно купить в магазине.

Вот список веществ, советует издание «Коммерсантъ», которые доказано замедляют старение. А также продуктов, которые их содержат.

Полиамины – вещества, замедляющее старение и деградацию мозга. Содержатся в зрелых сырах, грибах и грейпфруте.

Кверцетин – устраняет стареющие клетки из организма и тем самым продлевает период здоровой жизни. Находится в цитрусовых, яблоках, луке, петрушке, шалфее, чае и красном вине.

Галовая кислота – антиоксидант, который борется со свободными радикалами — основным источником поломок ДНК. Содержится в винограде.

Куркумин – продлевает жизнь, усиливая самоуничтожение «вредных», в том числе раковых, клеток. Находится в куркуме, имбире.

Сульфорафан – активизирует гены, связанные с защитными механизмами организма от рака и свободных радикалов. Содержится в сырой брокколи и руколе.

Мирицетин – обладает антиоксидантной активностью, способствует укреплению костной ткани и общему продлению жизни. Содержится в клюкве, смородине, брюкве, чернике.

Омега 3 – останавливает преждевременное старение, обладает способностью подавлять воспалительные реакции в организме. Содержится в жирной рыбе, оливковом масле и льняном семени.

Природные энтеросорбенты – собирают со стенок кишечника холесте-

рин и канцерогены, тем самым задерживая раковые опухоли, инсульт, инфаркт и старение человека. Содержатся в чечевице, киноа, овсяной крупе.

Кофеиновая кислота – продлевает жизнь не хуже самых известных геропротекторов типа рапамидина. Содержится в кофе, ягодах, вине.

Кинетин – мощнейший антиоксидант, стимулирует образование коллагена и роста стволовых клеток. Содержится в прорастающих семенах, молодых ростках овса, кокосовом молоке.



ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ НА ВСЕ ВРЕМЕНА

В НАШЕЙ повседневной жизни всё пропитано общением. Поддержка добрым словом, признание заслуг, уважение и любовь, которыми обмениваются люди, помогают справиться с трудностями в жизни, а также стали обязательным компонентом успеха и счастья.

Но для поддержания хороших отношений нужно придерживаться определённых правил общения, которые помогут добиться желаемого результата.

1. Не накапливайте обиды – себе дороже. Научитесь прощать. В этом больше испытываете необходимости именно вы, а не другой человек. Можно простить, а общение с обидчиками просто свести на нет.

2. Не нужно обижаться на детей, когда они вас не могут понять. Ребёнку нужно для понимания пройти по тому же пути, что и вы. Вас разделяет дистанция во времени. Это было и будет всегда. Отцы и дети – проблема всех времён.

3. Сделав добро, не ждите добра в ответ. Не стоит ждать от всех окружающих любви и уважения. Попробуйте получить удовольствие от соб-

ственной доброты. Делайте добрые дела от чистого сердца, а не по принуждению.

4. Никакой критики. Ещё Карнеги заметил, что критиковать бесполезно, ведь это заставит человека держать оборону и обижаться.

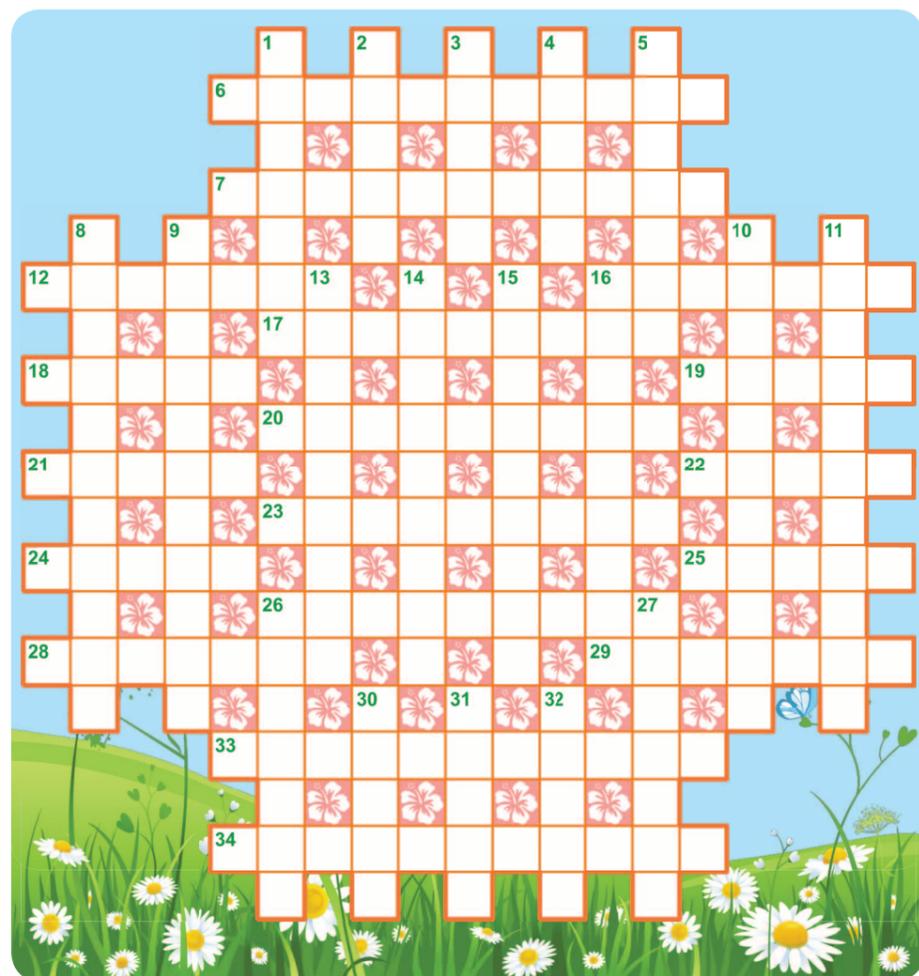
5. Воздержитесь от споров. Не пытайтесь всем что-то доказывать, это бесполезный ход. Вас мало кто сможет понять, ведь у каждого свой жизненный опыт.

6. Не навязывайтесь другим, если никто не просит. Навязывая что-то, даже любовь, вы проявляете агрессию.

7. Оценивайте других людей с учётом ситуации и обстоятельств. Мы часто можем простить себе своё не очень хорошее поведение, потому что «жизнь такая», но редко прощаем других в аналогичных обстоятельствах.

8. Не думайте, что все люди устроены так же, как и вы. Каждый человек – вселенная, поэтому не стоит всех сравнивать с собой, это путь в никуда. Все разные, и это прекрасно. Принимайте людей такими, какие они есть.

Источник: www.50plus.ru



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 6. Книжный портной. 7. Промер времени. 12. «Крайность» с палкой. 16. Женское платье с хорошей вентиляцией. 17. Тёща Тутанхамона. 18. Заячье проворство на почве страха. 19. Место жительства отдельно взятого электората. 20. Женское учреждение, где мужчины появляются только в виде икон. 21. Обязательная надпись на конверте. 22. Часть тела, природная указка. 23. «Взрослый ребёнок». 24. Теннис «в одну сторону». 25. Настенный предмет в театре. 26. Мирный разведчик. 28. Человек, выходящий из воды сухим. 29. Наполовину невидимая прямая. 33. Стоит ему раз щёлкнуть – и девушка снята. 34. Товар-нелегал.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. «Жорин» цветок. 2. Помощница строить и жить. 3. Адрес богов в Греции. 4. «Живой металл». 5. Горы снежного человека. 8. Тарелка с голосом Юрия Левитана. 9. Больничный «фотограф». 10. Мобильная кровать. 11. Какой работник может запросто раскрутить любого? 13. Машина с месивом внутри. 14. Один из тех, кто разбудил Герцена. 15. «Подслушивающее устройство» из фильма «Айболит-66». 16. Стандарт, не дающий разгуляться фантазии. 26. Локомотив, впереди которого бежать не рекомендуется. 27. Инструмент для раскурочивания. 30. Человек, приносящий радость своим приходом и уходом. 31. Коктейль из литейного цеха. 32. Буйство страстей.

30. Гость. 31. Сплав. 32. Накал. 33. Фотоаппарат. 34. Конраданада. Пунктир. 9. Рентгенолог. 10. Раскладушка. 11. Карусельщик. 13. Бетон-продукт. 14. Декабрист. 15. Стетоскоп. 16. Стереопил. 26. Паровоз. 27. Кувалда. 29. Подросок. 24. Сжовш. 25. Ружьё. 26. Поисковик. 28. Водолаз.

По вертикали: 1. Георгий. 2. Песня. 3. Олимп. 4. Ртуть. 5. Гималаи. 8. Ре-ниции. 9. Рентгенолог. 10. Раскладушка. 11. Карусельщик. 13. Бетон-продукт. 14. Декабрист. 15. Стетоскоп. 16. Стереопил. 26. Паровоз. 27. Кувалда. 29. Подросок. 24. Сжовш. 25. Ружьё. 26. Поисковик. 28. Водолаз.

Компания «АКВАЛИТ+»

Огнетушитель нового типа – «ТУНГУС»

Ваша жизнь стоит дороже!
8 (966) 324-24-48