

ТРЕТИЙ *Подмосковье* ВОЗРАСТ

СП
СОЮЗ ПЕНСИОНЕРОВ
ПОДМОСКОВЬЯ

18+



Март, 2019 год

№ 80

ВСЕ ЖЕНЩИНЫ ПРЕКРАСНЫ!



*Добрые и терпеливые, нежные и заботливые,
любящие и понимающие! Дорогие наши женщины!
С праздником весны – Днём 8 Марта!*

Это всегда особый повод сказать вам слова благодарности, которые идут от самого сердца. И я уверена, вы услышите слова любви и признательности от мужчин, детей, коллег, родных и близких людей. Ведь бабушки и мамы, жены и дочери заслуживают искренних комплиментов и самых красивых цветов.

Хочу высказать свое восхищение тем, как успешно вы объединяете домашние хлопоты с общественной работой в нашем Союзе, находите время реализовать свои увлечения и таланты. Горжусь и люблю вас!

Пусть в вашей жизни будет как можно больше светлых дней. Крепкого вам здоровья, цветов и улыбок, радости на долгие-долгие годы!

Ольга МАРКОВА,
Председатель Союза пенсионеров Подмосковья.



Я знаю, что все женщины прекрасны
И красотой своею, и умом.
Еще весельем, если в доме праздник,
И верностью, когда разлука в нем.
Не их наряды или профиль римский,
Нас покоряет женская душа,
И молодость ее, и материнство,
И седина, когда пора пришла.
Покуда жив, я им молиться буду,
Любовь иным восторгам предпочту.
Господь явил нам женщину, как чудо,

Доверим миру эту красоту.
И повелел нам рядом жить достойно.
По рыцарски – и щедро, и светло.
Чтоб души наши миновали войны
И в сердце не закрадывалось зло.
И мы – мужчины – кланяемся низко
Всем женщинам родной земли моей.
Недаром на солдатских обелисках
Чеканит память лики матерей.

Андрей ДЕМЕНТЬЕВ.

ПЕРЕСЧИТАТЬ И ДОПЛАТИТЬ

В ПОСЛАНИИ к Федеральному Собранию Президент РФ Владимир Путин потребовал пересмотреть результаты индексации пенсий, проведенной с 1 января 2019 года.

Премьер-министр РФ Дмитрий Медведев во время заседания Правительства назвал возможные сроки доплат пенсионерам. Он заявил, что проект закона о выплатах пенсионерам свыше прожиточного минимума может быть принят Госдумой уже в весеннюю сессию. При этом деньги планируется выплатить не позднее 1 июля 2019 года.

Предлагаемые поправки в закон позволят сначала доводить общую сумму доходов пенсионера до прожиточного минимума, а затем проводить индексацию пенсии.

СПАСИБО ВАМ ЗА ДОБРЫЕ ДЕЛА!

Сегодняшний номер «Третьего возраста» увидел свет и попал к вам, наши дорогие читатели, благодаря помощи неравнодушных людей. Нам приятно сказать, что это депутаты Московской областной Думы **Владимир Петрович Жук** и **Игорь Валериевич Коханый**. Спасибо Вам, уважаемые депутаты, за то, что прониклись проблемами печатного издания для пенсионеров и материально поддержали его в трудный момент!

ПОЗДРАВЛЯЕМ!



Наверное, дожить до ста лет можно только тогда, когда тебя окружают внимание и любовь близких людей. Яков Львович Загорский с супругой Ниной Сергеевной.

ВЕЛИКИЙ ЮБИЛЕЙ ПРОСТОГО ЧЕЛОВЕКА

В эти дни поздравления со столетним юбилеем принимает житель Коломны Яков Львович Загорский. Его биография вобрала в себя жизнь сразу нескольких поколений – от первых довоенных пятилеток до наших с вами дней. Вместе со страной он прожил этот долгий путь, добросовестно трудясь в мирное время, храбро сражаясь в годы войны. Яков Львович морским пехотинцем прошел советско-финскую и Великую Отечественную, не раз смотрел в лицо смерти, не раз был награжден. После войны выбрал профессию агронома, потом возглавлял Коломенский мелькомбинат. Но и выйдя на заслуженный отдых, Яков Львович не отошел от дел, много лет оставаясь в гуще общественной работы, в рядах Союза пенсионеров Подмосковья.



Уважаемый Яков Львович!

ПРИМИТЕ мои самые добрые поздравления с замечательным юбилеем.

Вы – человек удивительного, негибаемого поколения, выковавшего славу и гордость России. Низкий Вам поклон за ратный подвиг и самоотверженный труд, за яркий пример того, как можно быть счастливым, несмотря ни на что.

На протяжении большого жизненного пути Вами отдано много тепла, доброты и радости людям. И в наш Союз Вы пришли не с остывшим сердцем: стараетесь быть полезным окружающим, демонстрируя неизменно оптимистичный взгляд на жизнь.

Мы всеми силами стремимся к тому, чтобы рубеж, достигнутый Вами, стал доступен тысячам и тысячам пожилых людей. И в этой многогранной работе Ваш пример – лучший образец для других.

Искренне признательна Вам за вклад, который Вы вносите в деятельность общественной организации пенсионеров. От всей души желаю Вам доброго здоровья, бодрости духа и всего наилучшего.

Ольга МАРКОВА,
Председатель Союза пенсионеров Подмосковья.

Дорогой Яков Львович!

ВЫ ДОСТОЙНО прожили свой век, были свидетелем и участником многих исторических событий. Имеете награды за оборону Ленинграда, Советского Заполярья, орден Отечественной войны и множество медалей за освобождение различных городов. При этом Вы остались сильным человеком, который умеет радоваться жизни и философски относиться ко всем превратностям судьбы, находя в них массу плюсов и поводов для оптимизма.

Мы гордимся Вами! С первого дня основания Коломенского отделения Союза пенсионеров Подмосковья Вы являетесь активным членом и гордостью нашей организации. Уже много лет Вы подаете великий пример для всех нас!

Желаем Вам искренней любви и заботы родных, большого уважения и благополучия, доброты души и счастья, крепкого здоровья.

Инна РОЩИНА,
председатель Коломенского отделения Союза пенсионеров.

Нине Лаврентьевне БЫСТРОВОЙ – по случаю юбилея

УВАЖАЕМАЯ Нина Лаврентьевна, сердечно поздравляю Вас с юбилейной датой!

Примите благодарность за все, что Вы сделали и продолжаете делать для пожилых людей – и родных Вам Химок, и всей области. Мы ценим Ваш вклад в становление и развитие Союза пенсионеров Подмосковья, организации, которой Вы отдали столько лет жизни.

Это удивительно, насколько Вам удалось сохранить молодость своей души. Вы постоянно заряжены на работу, энергичны и жизнерадостны. Так оставайтесь в этом состоянии как можно дольше!

Пусть Ваша жизнь полнится добром и позитивом, а родные и близкие дарят свою любовь и тепло! Здоровья и сил Вам на долгие и счастливые годы!

Ольга МАРКОВА,
Председатель Союза пенсионеров Подмосковья.

На снимке: Нина Лаврентьевна Быстрова с Заместителем Председателя Союза пенсионеров России Владимиром Игоревичем Клоницким.



УЧАСТВУЙТЕ – И ПОБЕЖДАЙТЕ!



ПОЛОЖЕНИЕ О КОНКУРСЕ

«НА ЛУЧШУЮ ОРГАНИЗАЦИЮ
РАБОТЫ МЕСТНЫХ ОТДЕЛЕНИЙ
СОЮЗА ПЕНСИОНЕРОВ
ПОДМОСКОВЬЯ В 2019 ГОДУ»

Положение определяет порядок проведения Конкурса «На лучшую организацию работы местных отделений Союза пенсионеров Подмосковья (СПП) в 2019 году».

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ

ОТБОРА ПОБЕДИТЕЛЕЙ КОНКУРСА

Приоритет в отборе победителей Конкурса будет предпочтителен тем местным отделениям «СПП», которые:

– содействуют решению социальных и бытовых проблем пенсионеров, ветеранов Великой Отечественной войны, инвалидов, тружеников тыла, участников боевых действий, ветеранов труда,

одиноким и больных людей, оказанию адресной и материальной помощи;

– проводят мероприятия по адаптации пожилых людей к современным условиям жизни;

– привлекают внимание общественности и бизнес-сообщества к проблемам и оказанию помощи людям старшего поколения;

– осуществляют работу по патриотическому воспитанию молодёжи;

– организуют культурно-массовые, спортивно-оздоровительные мероприятия, направленные на сохранение здоровья, популяризацию здорового образа жизни и активного долголетия среди людей старшего поколения;

– принимают активное участие в мероприятиях, проводимых областным Союзом пенсионеров;

– оказывают волонтерскую помощь и поддержку детям, проживающим в детских домах, и постояльцам интернатов для пожилых людей, пенсионерам, находящимся в лечебных учреждениях и домах временного пребывания;

– проводят активную работу по увеличению численности членов местного отделения;

– проводят образовательные мероприятия, направленные на повышение компьютерной грамотности людей старшего возраста, обучение в Университетах третьего возраста;

– способствуют развитию творческой активности членов местных отделений;

– взаимодействуют с органами местного управления, пенсионного

ПРОЕКТЫ СОЮЗА

КОМПЬЮТЕРНАЯ ГРАМОТНОСТЬ – КАЖДОМУ ПЕНСИОНЕРУ

Союз пенсионеров Подмосковья в 2019 году продолжает обучение людей старшего возраста компьютерной грамотности.

ЕЩЕ одной площадкой для компьютерных курсов стал Российский государственный социальный университет.

Преподаватели занимаются с подмосковными пенсионерами по программе, включающей основные навыки работы на компьютере, пользование Интернетом, электронной почтой, социальными сетями, личными кабинетами различных ведомств и другими полезными интернет-сервисами.

— Уже на первом занятии все почувствовали особый подход преподавателей к пожилым людям, — рассказала председатель Лобненского отделения Союза пенсионеров Подмосковья Валентина Сергеевна Иванова. — Многие впервые положили руку на компьютерную «мышь», испытывали страх перед сложной, по их мнению, машиной. Но на следующем занятии всё более уверенно и настойчиво повторяли освоенные операции. Так легко и доступно объясняют преподаватели все премудрости общения с компьютером. Их доброжелательность, терпение и уважение помогают преодолевать наши комплексы и вселяют уверенность, что результат будет отличный.



Преподаватель РГСУ Евгений Валерьевич Бондалетов, в свою очередь, отмечает большое старание учеников почтенного возраста и говорит, что работать с ними интересно. Нынешние курсы — это не первый его такой опыт: сейчас среди студентов-заочников пожилые люди уже не редкость.

Пройдут компьютерные курсы в несколько этапов. По окончании обучения пенсионеры получают сертификаты.

Желающие овладеть основами компьютерной грамотности еще могут записаться по телефону 8 495 988 69 87.

Средства на обучение слушателей компьютерных курсов выделены Союзом пенсионеров России.

Соб. инф.

фонда, а также распространяют через СМИ информацию о своей деятельности.

СОСТАВ КОМИССИИ КОНКУРСА

Состав комиссии Конкурса формируется из числа Президиума Правления Союза пенсионеров Подмосковья.

Возглавляет комиссию Конкурса Председатель Правления Союза пенсионеров Подмосковья.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КОМИССИИ КОНКУРСА

Комиссия Конкурса осуществляет следующие функции:

— принимает и рассматривает заполненную форму информации-отчета (размещена на сайте Союза пенсионе-

ров Подмосковья <http://pensioner-mo.ru/>), а также приложенные материалы, фотографии, публикации в СМИ, направленные на Конкурс местными отделениями Союза;

— подводит и объявляет итоги Конкурса;

— осуществляет награждение победителей Конкурса;

— размещает информацию об итогах проведения Конкурса в газете «Третий возраст Подмосковье».

Информация-отчет и документы предоставляются в Комиссию по электронной почте «СПП»: pension93@mail.ru и на бумажных носителях до 20 декабря 2019 года (принимаются отчеты, фотографии, отзывы, статьи и другие материалы, подтверждающие деятельность организации).



Ваш Финансовый Помощник

Первый в России финансовый супермаркет**

v-f-p.ru

Сбережения 14,5%*

- Сбережения застрахованы
- Ежемесячная выплата %



г. Москва, ул. Перерва, д. 39,
г. Москва, ул. Бутырская, д. 86 Б
г. Балашиха, пр-т Ленина, д. 23/5

г. Химки, ул. Маяковского, д. 21/13
г. Королев, ул. Октябрьская, д. 12/2
г. Подольск, ул. Б. Серпуховская, д. 30

8 800 707 74 99
звонок бесплатный

пн-пт 09:00-21:00
сб-вс 10:00-18:00

*Условия по программе «Несгораемый %». Сбережения принимает Потребительское Общество «Потребительское Общество Национального Развития» (сокращенное название: ПО «ПО-НР») через сеть офисов Общества с ограниченной ответственностью «Ваш Финансовый помощник» (сокращенное название: ООО «ВФП») на срок до 367 дней. Процентная ставка 14,5% годовых (13,8% годовых по программе «Несгораемый %» + 0,7% по акции «Увеличь свой доход», минимальная сумма сбережения — 50 000 руб.). Минимальная сумма сбережения по программе «Несгораемый %» (13,8% годовых) — 10 000 руб. Максимальная сумма сбережения с учетом пополнений — 1 400 000 руб. Минимальная сумма дополнительного взноса — 10 000 руб. Пополнение возможно в первые 6 месяцев с даты заключения Договора. Расходные операции по выплате части сбережения предусмотрены в размере одного раза в течение срока действия Договора, но не более 70% от суммы Договора на момент оформления расходной операции. Проценты подлежат выплате в первый день календарного месяца, следующего за отчетным, в течение всего срока действия Договора наличными в кассе либо на карту любого банка. При досрочном расторжении Договора проценты рассчитываются по ставке 0,1% годовых исходя из фактического срока займа, если денежные средства находились у Заемщика менее 90 дней. Если денежные средства находились у Заемщика более 90 дней, то проценты рассчитываются по ставке 14,5% годовых. При досрочном расторжении Договора Пайщик обязан уведомить Общество в следующем порядке: если истребуемая сумма — до 50 000 руб. (включительно), то Пайщик уведомляет Общество за три рабочих дня; если истребуемая сумма свыше — 50 000 руб., то Пайщик уведомляет Общество за тридцать рабочих дней. Предложение действует только для Пайщиков Общества. Размер паевого взноса для вступления в члены Общества — 100 руб. единовременно, 1000 руб. — ежегодный минимальный паевой взнос в течение всего срока действия Договора. Обслуживание Пайщиков ПО «ПО-НР» (<http://po-nr.ru>) обеспечивает ООО «ВФП» (<https://v-f-p.ru>) на основании Договора оказания услуг, заключенного между ПО «ПО-НР» и ООО «ВФП». Сбережения и финансовые риски застрахованы в ООО СК «Орибита», лицензия СИ № 0326 от 26.02.2018 г. Программа партнера ПО «ПО-НР», ОГРН 1187746258259. Не является публичной офертой. На правах рекламы. ООО «ВФП», ОГРН 1177746436746. Условия действительны до 01.04.2019 г.

**по данным исследования маркетингового агентства «MegaResearch» 2018 г.

В ДОБРЫЙ ЧАС!

По поручению Губернатора Московской области Андрея Воробьева во всех спортивных объектах региона введена социальная программа «Добрый час», позволяющая бесплатно заниматься спортом социально незащищенным слоям населения: пенсионерам, инвалидам, членам многодетных и малообеспеченных семей, ветеранам. Каждый спорткомплекс устанавливает свои часы и дни для бесплатных занятий.

КАК сообщает издание «Подмосковье сегодня», в ФОКе «Реутов» по вторникам, четвергам и субботам с 11 до 12 часов льготники могут покататься в тренажерном зале. В бас-

сейне ФОКа «Электросталь» программа «Добрый час» действует по субботам с 8 до 9 часов и с 15 до 16 часов. В Ледовом дворце «Дмитров» по пятницам с 9 до 10 часов можно встать на коньки, причем напрокат их выдают тоже бесплатно. Во Дворце спорта «Борисоглебский» в Раменском приглашают всех любителей хоккея, а на стадионе «Салют» в Долгопрудном дети и пенсионеры могут заниматься с тренером общей физической подготовки.

Для бесплатного посещения необходимо иметь при себе документ, подтверждающий право на льготу — пенсионное удостоверение, справку из соцзащиты о статусе малоимущей семьи или от врача об инвалидности. Предварительная запись обычно не нужна, хотя иногда из-за наплыва желающих лучше «застолбить» место заранее.

Награды присуждаются за реализованные проекты.

Материалы, поданные на конкурс, не возвращаются.

Настоящее положение действует с момента опубликования на сайте <http://pensioner-mo.ru/> и в газете «Третий возраст Подмосковье» по 20 декабря 2019 года.

Предусмотрено награждение в номинациях, утвержденных настоящим положением.

ПОРЯДОК ОБЪЯВЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ КОНКУРСА

Комиссия в указанные сроки проводит конкурсный отбор победителей.

Результаты Конкурса оформляются протоколом комиссии. В протоколе содержится сведения о результатах голо-

сования, данные о победителях Конкурса.

Результаты Конкурса утверждаются и подписываются Председателем комиссии Конкурса.

Церемония награждения победителей будет проходить в торжественной обстановке. Информацию о времени и месте проведения церемонии комиссия Конкурса объявит дополнительно.

Информация об итогах проведения Конкурса и его победителях будет опубликована в газете «Третий возраст Подмосковье» и на сайте Союза пенсионеров Подмосковья.

О.В. МАРКОВА,
Председатель Правления
Союза пенсионеров
Подмосковья.

ПРЕКРАСНАЯ ПОЛОВИНА НАШЕГО СОЮЗА

ОНА – ПРИМЕР ДЛЯ ВСЕХ

Верность выбранному пути вообще в крови у этой женщины. Вот и в общественной работе она «однолюб»: двадцать лет назад Н.А. Александрова вступила в Союз пенсионеров Подмоскovie и с тех пор – по-прежнему одна из активных членов организации.

СВОИМ образом жизни Нина Алексеевна доказывает, что «третий возраст» – время полноценной активной жизни. Она поет в народном хоре в Рузском Центре культуры, занимается в танцевальном ансамбле «Ретро».

На III областной Спартакиаде, которая проходила в Серпухове, Нина Алексеевна выступала как легкоатлет и была отмечена в номинации «Стремление вперед».

Еще одно увлечение Нины Алексеевны – скандинавская ходьба. Занимается ею «для души», а не для результатов, но и результаты тоже есть: она не раз занимала призовые места в различных соревнованиях. К примеру, на Осеннем областном фестивале Н.А. Александрова получила диплом в номинации «Легкая походка» и комплект палок для занятий ходьбой.

Также участвовала в соревнованиях по плаванию во Дворце водных видов спорта (г. Руза), была замечена в «моржевании», знает окрестные леса, которые обошла в поисках грибов и ягод... И это далеко не все, что можно рассказать о Нине Алексеевне.

Ну и что, скажете вы, мало ли у нас энергичных «молодых» пенсионеров!

Все так, только вот нашей Нине Алексеевне в этом году исполнится 90 лет, и все, о чем мы рассказали – не из числа давних успехов, а из списка недавно сделанных дел.



Мы гордимся Ниной Алексеевной, её энергией, целеустремленности и жизнелюбием может позавидовать любой член нашего коллектива. Поэтому, поздравляя наших женщин с весенним праздником, особые слова благодарности мы адресуем нашему старожилу Н.А. Александровой. Крепкого Вам здоровья, счастья и новых свершений в насыщенной общественной жизни!

Татьяна МАМЧУР,
член Совета Рузского
городского отделения СПП.

На снимке: Нина Алексеевна Александрова с Юрием Викторовичем Занегиным и Владой Николаевной Мочаловой.

ДАМЫ
ВПЕРЕДИ

Надежда Воробьева, Зоя Колобкова, Флюра Исламова и Константин Харионов были признаны лучшими игроками спортивного мероприятия «Веселые старты», организованного в Озерах для людей с ограниченными физическими возможностями.

ЧЕТЫРЕ команды вышли на площадку универсального зала Спортивного центра им. А. Гринина: Союз пенсионеров, «Ника», группа «Здоровья» и «Ника-2». Старты получились не только веселыми. Командам были предложены занимательные, иногда очень непростые конкурсы, в которых они смогли в полной мере проявить свои спортивные навыки. Они были подобраны таким образом, чтобы выполнить их могли люди, имеющие ограничения по здоровью. Желание победить было у всех участников, так что этапы этого увлекательного соревнования проходили в напряженной борьбе.

В результате спортивных баталий была выявлена команда-победитель. Ею стала группа «Здоровья». На вторую ступень пьедестала поднялась «Ника», а «бронзу» взял Союз пенсионеров.

СЦЕНА ВЛЕЧЁТ...

Вы на заслуженном отдыхе, у вас есть свободное время и вы чувствуете в себе актерские таланты? Тогда вам в Химкинский самодеятельный театр «Мечта»!

В ЕГО составе исключительно любители, все пенсионного возраста. На сцене эти люди – в прошлом самых разных профессий и даже разных жизненных позиций – становятся служителями Мельпомены. Сейчас у всех них одно звание, которым они очень дорожат: актеры. Как говорит режиссер театра Татьяна Ивановна Севастьянова, «есть народные артисты, а мы – артисты из народа».

Уже несколько лет живет и здравствует «Мечта». Вначале ставили небольшие пьесы в стенах социального центра «Ивушка», где, кстати, прежде работала Татьяна Ивановна, режиссер по профессии. Сейчас на счету коллектива выступления в ДК «Контакт», молодежном центре «Восход», в пансионате «Никольский парк» и ряде других адресов. Спектакли самодеятельных артистов неизменно сопровождают овации. Сегодня в репертуаре театра «Свадебное путешествие» по рассказам Зощенко, «Отморозко и Марфушенька-душенька», «Любви все возрасты покорны», «Вечера на хуторе близ Диканьки» и другие пьесы.

Психологи говорят, что сцена оказывает терапевтический эффект. И в любительский театр необязательно идут, только если есть особый талант, харизма. Наоборот, если есть какие-то зажимы, пережив неоднократно выступление перед публикой, расслабитесь и научитесь относиться к себе проще. Вперед в театр за смелостью!



ЖИВЁМ ИНТЕРЕСНО И ВЕСЕЛО

СРЕДИ наших женщин – много мастериц. Чьи-то работы мы уже видели, а кто-то до сих пор скромно шьет и вяжет для себя и домашних. Недавно решили, что пора собрать всё рукодельное многообразие и выставить его на всеобщее обозрение: нам есть чем гордиться!

Под первую выставку работ декоративно-прикладного искусства людей серебряного возраста нам выделили каминный зал Центра Культуры им. Г.В. Калиниченко.

На открытие пришли начальник отдела по работе с институтами гражданского общества О.А. Сульдина и инспектор А.В. Гречко, директор Центра поддержки социальных и общественных инициатив В.Н. Носова и зам. председателя женсовета Н.Д. Заверяева. Выступая, они неизменно отмечали большой вклад нашего отделения в общественную жизнь города. А О.А. Сульдина от имени главы Богородского округа И.В. Сухина вручила Благодарственное письмо.

На выставке около двадцати человек представили свои работы, выполненные в самой разной технике: лоскутной (покрывало Л.Н. Никеевой), мулине (Т.И. Куликова, Л.Н. Никеева, М.А. Замана, В.И. Тонаевская и др.), вязаные изделия (Е.В. Батова, Л.И. Миши-

на, Г.В. Рязанова, Н.И. Лебедева и др.), декупаж (Н.А. Шелапутина, Т.Л. Терентьева, Н.А. Литвинова), картины и кулоны из кожи (В.И. Тонаевская), оригами и куклы (Г.В. Рязанова)...

Зрители восхищались вязаными ажурными салфетками, которые удивительно красиво смотрелись на цветном фоне в рамках под стеклом. Некоторые обратили внимание на люстру, скромно примостившуюся на гвоздике. Собрала её наш «мастер Самоделкин» Г.Г. Андрианова из того, что было под рукой – получилось здорово! Жаль, что не смогли мы представить на выставке её походный гарнитур (стол и стулья).

Русские рубахи, шитые своими руками (под руководством Л.Грачёвой), показали наши мастерицы-швеи Т.В. Афанасьева, И.С. Котенёва, В.И. Тонаевская. При всеобщем одобрении было устроено весёлое дефиле, вторую часть которого посвятили вязаным изделиям – и в пушистом водовороте закружились тонкие ажурные шали (Г.А. Кудрявцева), жилетки, свитера, сумки (О.С. Денисова, Е.В. Батова, Н.А. Шелапутина и др.).

Пока одни увлечены рукодельем, другие демонстрируют свою любовь к литературе. Г.Д. Филатова, Г.А. Купцова, В.П. Доценко, В.С. Гузнова, Н.Н. Корсунова и другие члены отделения интересно и легко рассказывают в клу-

бе «Литературные встречи» о великих поэтах и литераторах. Сколько же книг надо перечитать, чтобы найти нужные слова, доходчиво донести информацию до слушателей! А как вдохновенно читают стихи на этих встречах А.И. Степанова, Р.М. Бутымова, С.П. Дрожжина, И.С. Котенёва и другие. Думаю, всем запомнилась встреча, посвящённая творчеству И.А. Крылова. Впервые было показано театрализованное представление по басне «Стрекоза и муравей»: Н.А. Литвинова выступила в роли работающего муравья и по совместительству автора, а Л.И. Новикова примерила на себя роль стрекозы. Зрители долго аплодировали актрисам.

А что бы мы делали без «тимуровской связи», которую запускают наши славные М.П. Дьячкова и Л.В. Глухова? Обеспечивают эту связь более 40 человек.

Очень ответственную работу ведут Г.Х. Ульданова, Л.С. Калябина и Т.А. Куликова. У них добрые сердца. Всегда они приходят на помощь тем, кто попадает в больницу.

Не нужно уговаривать что-то сделать Г.В. Пахнееву и О.С. Денисову – они легки на подъём, активны и ответственные.

И это далеко не все, о ком можно было бы рассказать в преддверии женского праздника – людей многогранных, живущих насыщенно и интересно, у нас очень много!

Нелли ЛИТВИНОВА,
член Ногинского
отделения СПП.

С ПОМОЩЬЮ ДЕПУТАТА - ПО РОДНОМУ ПОДМОСКОВЬЮ

Первый в этом году экскурсионный маршрут члены Каширского отделения СПП во главе с председателем Нонной Ивановной Игнатенко проложили по городскому округу Озёры.

Состоялась экскурсия благодаря депутату Московской областной Думы А.А. Голубеву. Андрей Алексеевич не только взял на себя ее организацию, предоставил автобус, а и лично проводил экскурсантов в поездку.



Первым пунктом оказалась школа в селе Бояркино. Она носит имя уроженца Озерского края, дважды героя Советского Союза, маршала бронетанковых войск Михаила Ефимовича Катукоева.

В школе открыт музей Боевой Славы. В трех залах размещены экспозиции и материалы, собранные учителями и учениками в походах по местам боевой славы, в переписке с участниками Великой Отечественной войны, архивами и другими организациями. Немало материалов музея освещает участие в войне сельчан, выпускников и учителей школы. Один из залов полностью посвящен знаменитому маршалу и его стальной гвардии – воинам 1-й гвардейской танковой бригады.

Нас сопровождала руководитель музея Галина Григорьевна Натяжко, а экскурсоводами выступили ученики школы Денис Музыка, Полина Лысыкова, Татьяна Холодкова, Алина Мазина.

Впечатления, полученные в школьном музее, «закрепились» в Озёрском краеведческом музее им. А.П. Дорониной (спасибо его заведующему Максиму Муромскому) и во время обзорной экскурсии по городу.

Впервые эти места упоминаются в документах еще XVI века, но настоящее развитие поселения началось примерно двести лет назад, когда здесь появились первые бумаготкацкие и отделочные мануфактуры. Кстати, нам особенно понравились альбомы с образцами тканей, производимых на фабрике в XIX-XX веках, что бережно хранятся в музее.

Кроме сохранившихся корпусов мануфактурной фабрики мы посетили Троицкую церковь, побывали у Мемориала погибшим воинам, бронзового бюста маршала бронетанковых войск М.Е. Катукоева.

Впереди нас ждут новые поездки по родному краю.

Ольга АРТЮШИНА.

Каширское отделение Союза пенсионеров выражает искреннюю признательность депутату Московской областной Думы А.А. Голубеву за предоставленную возможность посетить г. Озёры и познакомиться с историей наших соседей. Благодарим представителя администрации г.о. Озёры Валентину Владимировну Рыженкову за сопровождение и заботу о нас на протяжении всего пребывания на Озерской земле, а также всех, кто непосредственно проводил экскурсии.

В КАЖДОЙ ПЕСНЕ – ЧАСТИЧКА ДУШИ

Почти 60 лет существует Малаховский хор Союза пенсионеров и ветеранов «Поющие сердца». Сейчас в его составе 20 человек в возрасте от 75 до 85 лет. Художественный руководитель хора Ирина Витальевна Сальникова и концертмейстер Иван Иванович Рау – лауреаты многих конкурсов – и областных и даже международных.

САМОДЕЯТЕЛЬНЫЕ артисты занимаются с радостью и энтузиазмом. Бывает, вначале не все получается как надо, но хористы не унывают, заряжаются энтузиазмом друг от друга – и вскоре достигают поставленной цели.

– Мы получаем истинное удовольствие от репетиций, – говорят они, – стараемся изо всех сил. Хор – это стимул нашей жизни. Выступления на праздниках, фестивалях, песенных конкурсах, когда мы выходим в своих сценических костюмах, повышают нашу самооценку, жизненный тонус.



Не так давно в КДЦ «Союз» состоялся 1-й открытый окружной вокально-хоровой фестиваль-конкурс «Твой успех». Принял участие в нем и хор. Артисты исполнили две песни: «Есть на Волге утес» (солист Станислав Поплавский) и «Белая береза» (солист Лариса Мищенко). Выступление оказалось успешным: коллектив получил диплом лауреата I степени, был награжден кубком. Точно так же была отмечена солистка хора Ольга Земцева.

ВЕСНА, ЛЮБОВЬ, СТИХИ...

В КАНУН 8 Марта в адрес нашей редакции пришло письмо со стихами. Вроде бы ничего удивительного: поэзию любят многие. Но эти стихи оказались... семейными. Супруги Владимир и Галина Леоновы – давно пишут стихи и добились на этом поприще очень многого. Для праздничного номера мы выбрали именно те, где они обращаются друг к другу. Но в этом и свойство настоящей поэзии: пишут о своём, для себя, а получается, обращаются ко всем нам: храните любовь, цените минуты рядом с друг другом...

Владимир Артёмович Леонов – кандидат технических наук, для которого «физика и лирика» сплелись давно и прочно. «У меня даже есть черновики с формулами, между которыми тут же написаны и стихотворения. Вот так неразрывно во мне слились две эти стихии», – сказал однажды он. Но вторая, видимо, все же берет верх: Владимир Артёмович – член Союза писателей России, член-корреспондент Академии Российской словесности, руководитель Ступинского литературного объединения «Родники», лауреат многих премий и автор десяти поэтических книг.

У его супруги Галины Георгиевны – в чем-то похожая биография: за плечами тоже технический вуз, работа и – все та же непреодолимая тяга к прекрасному. Сегодня Галина Георгиевна – член Союза писателей России, Заслуженный поэт Подмосковья, автор четырех сборников стихов. Поэт, отмеченный медалями А. П. Чехова, И. А. Бунина, золотой Есенинской медалью. И еще – любящая и любимая супруга, мама, бабушка...

Г. Леоновой

Улыбнись, любимая, ласково и мило.
И не надо спрашивать, где меня носило.
Я и сам не ведаю, я и сам не знаю,
В суматохе чувственной ветрено сгораю.

Месяц стелет пьяные у крылечка тени:
Эта вот от яблони, эта – от сирени,
Эта от черёмухи – прямо до порога.
Перестань же хмуриться,
слышишь, недотрога.

По простору звёздному месяц к лесу катится.
Завлекает душу мне ситцевое платице.
Закружили душу мне волосы льняные,
А глаза любимые – соловьи шальные.

Дай мне руку нежную, сядем на крылечко,
В тишине разнеженной
будем слушать вечность.
Нету мимолётного, нету проходящего,
Коль любовью соткано счастье настоящее.

ЭКСПРОМТ

Мужу

Включу компьютер. Сочиню...
А что? Пока ещё не знаю.
Я тему выберу в меню –
Любовь. И с нею поиграю...
Да, я звонила – нет тебя.
И где же, сокол, ты летаешь?
А может, ручку беребя,
Стихи кому-то сочиняешь?
От сердца шлю тебе привет –
Пусть пред тобою на странице
Возникнет белый силуэт –
Не мой, а той далёкой птицы,
Той птицы, что любил до слёз!
До исступленья, со стихами...
Как много в жизни было грёз!
Как много пережито нами...
Шаги! За дверью... за спиной...
Твои шаги! Уже приехал?!..
Нет, мы не птицы, мой родной!
Как в песне, мы – друг друга эхо...

НЕМНОГО ПСИХОЛОГИИ

КАК НАВЕСТИ ПОРЯДОК В ЖИЗНИ

Все вышло из-под контроля и кубарем покатилося под откос; бывает такой период в жизни. Хаос в мыслях, хаос в событиях; что день грядущий нам готовит – непонятно. Скорее всего, ничего хорошего. Потому что волна следует за волной. И даже план действий невозможно придумать, настолько все непредсказуемо... Мы не можем повлиять на объективные события, не так ли? А может быть, стоит попробовать?

ДРЕВНИЕ философы полагали, что микрокосм повторяет огромный Космос и связан с ним. Один мужчина в трудных и непредсказуемых обстоятельствах не читал философов, но поступал так: каждый день аккуратно брился. Хотя очень плохо себя чувствовал, был слаб и тревожился за будущее. Надевал чистую выглаженную рубашку – у него только одна рубашка тогда была приличная. И аккуратно наливал себе простой суп в тарелку, ужинал ровно в восемь часов. Он один раз только мог поесть, у него денег почти не было. И заправлял каждое утро постель старым одеялом. Но ровно и красиво!

А одна женщина протирала и красиво расставляла стеклянные фигурки на полке. Там были зверушки, птички, цветочки; она устраивала волшебный сад. Все в ее жизни было тогда разгромлено; все рушилось. Она жила на съемной квартире в ужасных, честно сказать, условиях. Но на полке сверкал ее волшебный стеклянный сад, маленький оазис порядка и счастья. Она справилась с неприятностями и жизненными бурями. И теперь у неё есть настоящий сад, в котором царят порядок и гармония.

Если все выходит из-под контроля, если налетела жизненная буря и все сносит на своём пути, нужно поддерживать хотя бы маленький порядок. Носоч-

ки в ящике сложите аккуратно, вещи в шкафу разберите. Ничего не разбрасывайте; очень важно в такое время все складывать и прибирать. Помойте посуду тщательно. Постарайтесь обедать и ужинать в одно и то же время. Протирайте пыль тряпочкой... И особое внимание уделите своей одежде; нужно особенно опрятно одеваться и обувь чистить. Поддерживайте свой маленький личный порядок.

Так мы противостоям разрушительному Хаосу. Маленький порядок – это наша маленькая личная борьба с разрушительными силами и влияниями. Хаос – это символ смерти. Порядок – это Космос, это жизнь. Малое влияет на большое; а наведение порядка благотворно влияет на мозг. Мы лучше противостоям стрессу и депрессии, сохраняем силы, планируем действия, даже в непредсказуемой ситуации. Сохраняя порядок, мы сохраняем спокойствие и силы. Метод «маленького порядка» работает. И, возможно, все же влияет на внешние обстоятельства – волны успокаиваются, шторм кончается...

Анна КИРЬЯНОВА.

НУЖНА ЛИ ЛЮДЯМ ПОДДЕРЖКА?

Хотим ли мы поддержки? Да, хотим! Разной. Особенно, когда трудно или тяжело. А получаем не всегда...

Как же научиться получать, принимать и давать поддержку?

А ВОТ ТУТ начинаются странные вещи. Люди, которые нуждаются в поддержке, иногда отвечают что-то вроде: «Да, близкие люди есть, а поддержки... не очень». Часто бывает так, что есть и друзья, и родственники, и мужья/жёны. А поддержки – нет. Причём эти самые близкие люди могут даже считать, что поддерживают вас и помогают.

Иногда можно услышать такое: «Да, близкий человек есть. Он вроде меня поддерживает. И обнимет. И скажет: "Не расстраивайся, всё будет хорошо". А я почему-то испытываю только раздражение и злость».

Или близкие люди ещё могут – в качестве поддержки – почитать нотации и «поучить жизни». Что вот это не так было сделано и это и, вообще, «сама

виновата». И тоже легче от такой «поддержки» не становится. Почему-то.

Получается, что те способы, которыми нас традиционно поддерживают, почему-то часто не срабатывают.

Тогда первый вопрос, который стоит задавать себе – «А какой поддержки я хочу?». И ответить себе на него лучше максимально откровенно. И чёткими словами. Потому что если мы и сами толком не знаем, чего нам надо, то как об этом догадается другой?

А когда мы для себя

внятно сформулируем своё желание поддержки, тогда прямой резон дать знать об этом близкому человеку.

Самый простой и эффективный способ – сказать ему об этом. В форме «от 1-го лица». Что-нибудь вроде: «Мне сейчас грустно. Обними меня, пожалуйста». Или: «Я устала и у меня плохое настроение. Сделай мне, пожалуйста, чаю и посиди со мной рядом».

Самое главное – понять, что другой человек не читает мыслей. И о своих желаниях ему надо говорить словами.

К этому, может быть, не так просто привыкнуть. Потому что где-то в глубине души может теплится надежда, что оно как-то произойдёт и образуется...

само. Магическим образом.

Это у нас идёт ещё из глубин нашего младенчества, когда мир – магическим образом – кормил нас молоком, когда мы были голодные, менял нам пелёнку, когда мы были мокрые, одевал и укрывал, когда нам было холодно.

Но это время прошло. Мы уже – взрослые. И поэтому – говорим словами. Что мы хотим. И спрашиваем другого, какая помощь ему нужна. И чем мы можем его поддержать.

И тогда шансы получить поддержку и оказать поддержку (если мы реально хотим её получить или оказать) существенно возрастают.

Г. БАЛАХОНСКАЯ.

К СВЕДЕНИЮ



НЕ ВЫВОЗЯТ МУСОР: КУДА ЖАЛОВАТЬСЯ

СОГЛАСНО установленным нормам мусор должны вывозить: при среднесуточной температуре +5°C и ниже – не реже одного раза в трое суток; при среднесуточной температуре выше +5°C – не реже одного раза в сутки (ежедневно). Причем нормы касаются всех видов мусора (из серых и синих баков).

Допустимое отклонение от сроков: не более 72 часов (суммарно) в течение месяца; не более 48 часов единовременно (при среднесуточной температуре воздуха +5 °C и ниже); не более 24 часов единовременно (при среднесуточной температуре воздуха свыше +5 °C).

За каждые 24 часа отклонения суммарно в течение одного расчетного периода размер платы за коммунальную услугу снижается на 3,3%.

Если региональный оператор не соблюдает установленные сроки вывоза мусора, жильцам рекомендуют сфотографировать переполненные баки (или делать снимки в течение нескольких

дней). С полученными материалами следует обратиться в организацию, указанную в платежной квитанции:

– жильцам многоквартирных домов – в управляющую компанию или в МосОблЕИРЦ; специалисты организации обязаны устроить проверку и по ее итогам составить акт о непредоставлении услуги или предоставлении услуги ненадлежащего качества; на его основании жильцы могут написать заявление на перерасчет платы за вывоз ТКО;

– владельцам частных домов – в «Мосэнергосбыт»; заявление на перерасчет можно подать через сервис «Виртуальная приемная» на сайте компании или по электронной почте.

Если требование о перерасчете удовлетворяют, новая сумма отразится в квитанции за следующий платежный период. Если региональный оператор не согласен возместить стоимость услуг, выполненных некачественно, он должен предоставить отказ в письменной форме. На основании этого документа потребитель может обратиться в суд.

«Горячая линия» по вопросам вывоза ТКО на территории Московской области: **8 (495) 123-36-46**.

Источник: mosreg.ru.

НЕ ЛЕЧИМ, НО ПОМОГАЕМ

Когда у близкого обнаружили рак, жизнь переворачивается. Это серьезная эмоциональная встряска и для пациента, и для его семьи. Как адаптироваться к этой новой реальности, у кого просить помощи, где взять силы и что делать с тяжелыми чувствами?

Несмотря на то, что, порой, интернет называют «информационной помойкой», есть и профильные интернет-ресурсы, где можно получить достоверную информацию о заболевании, а также проконсультироваться с врачом-онкологом онлайн.

В России начал работу бесплатный онлайн-ресурс для онкобольных и их родственников «Просто спросить» (ask.nenaprasno.ru). На сайте помогут разобраться в ситуации и найти хорошего онколога.

Справочную службу открыл Фонд профилактики рака. Создатели сервиса подчеркивают: «Этот проект не имеет отношения к телемедицине – мы не «лечим» по скайпу. Наши эксперты могут помочь с информацией, чтобы вы могли принять решение. Но поставить диагноз, назначить лечение, выпить препарат можно только в клинике у врача». И добавляют, что не финансируются клиниками и не берут денег за консультации – служба существует на средства благотворителей.

Сайт netoncology.ru представляет собой центральный ресурс Фонда «Вместе против рака». В отличие от большинства благотворительных организаций, собирающих средства на лечение, Фонд создает систему, которая позволит больным людям получать любую необходимую помощь, а также менять отношение к раку в обществе. Цель сайта – предоставление современной и объективной информации по диагностике и лечению онкологических заболеваний как для специалистов в данной области, так и для пациентов.

СОВЕТЫ ОТ ДИЕТОЛОГОВ

5 ПОЛЕЗНЫХ ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ ПРОДУКТОВ

1. БОБОВЫЕ. Это фасоль, горох, соя... Самое главное, бобовые за счет содержания фитоэстрогенов снижают проявление климактерических симптомов. При этом в составе бобовых – лецитин, холин, витамины группы В и Е, микроэлементы. Они благотворно действуют и на кожу, и на работу мозга. Добавлять бобовые в свое меню следует не реже 2-3 раз в неделю.

2. ТВОРОГ. Он прекрасно усваивается и благотворно влияет на костную систему, зубы, сосуды. Его особенно рекомендуют сердечникам и гипертоникам, используют для профилактики заболеваний печени и почек, гипертонии и возрастного остеопороза. Прием творога 2-3 раза в неделю будет хорошей профилактикой. Кстати, много кальция содержит кунжут, его тоже полезно добавлять в пищу.

3. МОРКОВЬ. В моркови много витаминов, которые способствуют сохранению красоты и молодости. Всем известный токоферол – витамин молодости Е – замедляет процессы старения. Филлохинон – витамин К – участвует в обмене веществ в костях и соединительной ткани, способствует усвоению кальция, обеспечивая взаимодействие кальция и витамина D, что очень важно для женщины в менопаузе. Для иммунитета и зрения необходим бета-каротин; для здоровья десен и зубов – пережевывание свежей моркови; для прекрасного функционирования кишечника – клетчатка. Плюс морковь выводит из организма холестерин.

4. ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ. Для отличной работы системы пищеварения это идеальный продукт. Важно только обратить внимание на классическую овсянку, которую долго варят на плите, а не быстренько растворяют в кружке. Грубая овсянка активизирует перистальтику, а значит, и кровообращение в малом тазу, это очень полезно для женщин. Классическая овсяная каша на воде при диабете снижает уровень сахара в крови. Биотин овсянки повышает защитные функции организма и выносливость. Овсянку следует есть хотя бы два раза в неделю.

5. БАНАНЫ. Главное достоинство бананов – огромное количество калия в составе. Калорийность бананов не позволяет есть их тоннами, но в качестве энергетического перекуса их можно носить с собой даже на тренировку. Это прекрасный антидепрессант, успокоитель для желудка и пищевода. Бананы – это профилактика мигрени и поддержание кожи в тонусе.

ПЕНСИОНЕРАМ НА ЗАМЕТКУ: КАК ПОЛУЧАТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ДОХОД ОТ СВОИХ СБЕРЕЖЕНИЙ

ПЕНСИОНЕРЫ И ЛЮДИ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА РЕШАЮТ ОЧЕНЬ ВАЖНЫЙ ДЛЯ СЕБЯ ВОПРОС: ГДЕ И КАК ВЫГОДНО РАЗМЕСТИТЬ СВОИ СБЕРЕЖЕНИЯ, ЧТОБЫ БЫТЬ УВЕРЕННЫМИ В ИХ СОХРАННОСТИ И ПРИ ЭТОМ ПОЛУЧАТЬ ОТ НИХ СТАБИЛЬНЫЙ ДОХОД?

«Столичная Сберегательная Компания» уже знакома многим москвичам и жителям Подмосковья. За 2018-й год нашими предложениями воспользовались тысячи жителей столичного региона.

Большинство наших клиентов – пенсионеры, которые получают проценты от своих сбережений ежемесячно, тем самым каждый месяц получая прибавку к пенсии.

На часто задаваемые вопросы по сбережениям отвечает главный экономист Ирина САЛЬНИКОВА (на фото).

На каких условиях можно разместить денежные средства?

Мы предлагаем максимальный доход 13,95% годовых, который обеспечиваем за счет выдачи займов фи-



зическим и юридическим лицам.

Наибольшей популярностью пользуется сберегательная программа «Рантье», по которой пайщики получают доход ежемесячно, проценты перечисляются на банковскую карту, сберегательную книжку или выдаются наличными в кассе. Для того, чтобы точно рассчитать

ежемесячный доход от суммы своих сбережений – позвоните нашим финансовым специалистам.

Скажите, а это надежно?

Доверие пайщиков и сохранность их сбережений – наш главный приоритет. Мы осуществляем деятельность на основании федерального закона от 18.07.2009 № 190-ФЗ «О кредитной кооперации». Состоим в реестре ЦБ РФ (информацию можно найти на официальном сайте Центрального Банка) и в СРО «Народные Кассы-Союзсберзайм» (свидетельство № 325). Государство, в лице Центрального Банка, осуществляет надзор за нашей деятельностью и строгим соблюдением федерального законодательства. Для максимальной надежности мы формируем собственный

резервный фонд и делаем отчисления в компенсационный фонд СРО.

Застрахованы ли сбережения?

Да. Сбережения пайщиков застрахованы в НКО МОБС (лицензия ЦБ РФ – ВС № 4349 от 07.02.2018). При открытии сбережения каждому пайщику мы выдаем на руки **именное страховое свидетельство**, по которому сумма его сбережения подлежит **гарантированному возврату**.

Как разместить свои сбережения, чтобы получать доход от процентов?

Посетите наш офис в центре Москвы и вступите в пайщики, сделав единовременный взнос 300 рублей. После этого вы сможете **разместить сбережения** от 10 000 рублей на срок от 3 до 60 месяцев.

Задавайте любые вопросы по сбережениям нашим финансовым специалистам по телефону или в офисе компании.



**СТОЛИЧНАЯ
СБЕРЕГАТЕЛЬНАЯ
КОМПАНИЯ**

КПК «Столичная Сберегательная Компания»
ИНН 9718016719, КПП 771001001,
ОГРН 1167746637409, ОКПО 03424835

125047, г. Москва, ул. Чаянова, д. 10, стр. 1,
ст. м. «Новослободская», «Маяковская».

График работы: пн – пт с 9.00 до 20.00, сб, вс с 10.00 до 18.00.

☎ 8 (495) 225-45-54

sberkom.ru
maximum.sberkom.ru

●

НОВОСТИ ИЗ СЕТИ

НА 8 МАРТА – В МУЗЕЙ



Министерство культуры России выступило с инициативой подарить женщинам возможность в день 8 Марта бесплатно посетить музейные выставки и экспозиции.

МУЗЕЙНОЕ сообщество активно поддержало инициативу. К участию в акции уже присоединились несколько десятков государственных и региональных музеев. Среди них Государственный исторический музей, Третьяковская галерея. Полную информацию можно найти на сайте Министерства культуры.

ПЕНСИОНЕРАМ, ВЕТЕРАНАМ И ИНВАЛИДАМ

РЕНТА

УСЛОВИЯ ЗАКЛЮЧЕНИЯ ДОГОВОРОВ УЗНАЙТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ

+7 495 363 81 20



КОММУНАЛЬЩИКАМ ПРИДЕТСЯ РАБОТАТЬ БЫСТРЕЕ

С первого дня весны вступили в силу новые стандарты работы аварийных служб.

ДИСПЕТЧЕРУ аварийно-диспетчерской службы дается 5 минут, чтобы ответить на телефонный звонок. При этом телефонный разговор будет записываться. Обратившемуся с заявкой сообщается ее регистрационный номер и сведения о регламентных сроках и мероприятиях по исполнению заявки.

Если на другом конце провода трубку так и не взяли, жителю теперь должна быть предоставлена возможность оставить сообщение в электронном виде или голосовое – на автоответчик. Оно должно быть рассмотрено аварийно-диспетчерской службой в течение 10 минут после поступления.

НА ЛОКАЛИЗАЦИЮ аварийных повреждений внутридомовых инженерных систем холодного и горячего водоснабжения, водоотведения и внутридомовых систем отопления и электроснабжения отводится не более получаса с момента регистрации заявки, на ликвидацию засоров внутридомовой инженерной системы водоотведения – два часа с момента регистрации заявки. На ликвидацию засоров мусоропроводов – 120 минут с момента регистрации заявки (но не ранее 8.00 и не позднее 23.00 при круглосуточном приеме заявок).

На устранение аварийных повреждений внутридомовых инженерных систем холодного и горячего водоснабжения, водоотведения и внутридомовых систем отопления и электроснабжения коммунальщикам отныне отводится не более трех суток с даты аварийного повреждения.

Еще один важный момент – обратная связь. По новым правилам в течение 30 минут с момента регистрации заявки аварийно-диспетчерской службой гражданин, оставивший заявку, должен быть проинформирован о планируемых сроках ее исполнения.

Выполнение заявок об устранении мелких неисправностей и повреждений идет в круглосуточном режиме в соответствии с согласованными с заявителем сроком и перечнем необходимых работ и услуг.

КОММУНАЛЬЩИКИ больше не могут шуметь при ликвидации аварии, они должны соблюдать тишину и покой жильцов, обеспечивать безопасность жизни и здоровья людей и животных, окружающей среды, сохранность имущества собственников помещений в МКД.

Если исполнение заявки требует доступа в квартиру, аварийно-диспетчерская служба информирует собственника или пользователя помещения о планируемой дате и времени начала исполнения заявки, причинах необходимости предоставления доступа в помещение, а также ФИО сотрудников, которые будут осуществлять исполнение заявки.

Сотрудник аварийно-диспетчерской службы обязан иметь при себе служебное удостоверение, опознавательный знак (бейдж, нашивка на одежду и др.) с указанием названия организации, ФИО и профессиональной специализации, а также одноразовые бахилы.

КАК ПРАВИЛЬНО РАЗОГРЕВАТЬ В СВ-ПЕЧИ

СВЧ-ПЕЧЬ – БЕЗОПАСНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ, НО ЕЁ ВОЛНЫ МОГУТ ИЗМЕНЯТЬ СОСТАВ ЧАСТИ ПРОДУКТОВ, ГОВОРЯТ ЭКСПЕРТЫ.



ТАК, К ПРИМЕРУ, говядина, разогретая в микроволновке, может приобрести повышенное содержание канцерогена. Насыщенными канцерогенами после пары минут в печи становятся и каши из зерновых культур.

Эксперты советуют не злоупотреблять микроволновкой, а при её использовании строго соблюдать рекомендации по разогреву. Если разогревать еду под действием 1000 Вт в течение 1-3 минут, то продукт потеряет наибольшую часть своих свойств. Оставляйте продукт в печи на 6-7 минут при 800 Вт. Тогда она равномерно прогреет еду практически без последствий.

КАК ПРАВИЛЬНО ГЛАДИТЬ КОШЕК

ЗАСЛУЖЕННЫЙ АРТИСТ РФ ДМИТРИЙ КУКЛАЧЕВ РАССКАЗАЛ, КАК ЧАЩЕ РАДОВАТЬ СВОИХ ПИТОМЦЕВ И СЕБЯ.



ГЛАДИТЬ кошку следует хотя бы 5-10 минут в день. Так вы освобождаетесь от негативной энергии, которая накапливается у вас в течение дня, – пояснил известный дрессировщик агентству «Москва».

Также Куклачев дал рекомендации по выбору кошки у заводчика или в приюте: – Сначала нужно поиграть со всеми котятками, всем уделить внимание и посмотреть, кто к вам ближе, кто сам к вам потянется. От того животного, которое пойдет к вам, вы сами почувствуете эти незримые флюиды любви, которые вас соединят друг с другом на долгие годы.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

Кроссворд для вас

По горизонтали: 1. «Сын игрока в... не может понять, любит его отец или нет» (шутка). 6. Бумажка на скидку. 9. Академическая шапочка. 10. Имя поэта Бродского. 11. Испанский Робин Гуд. 12. Что превращает алмаз в бриллиант? 13. Водитель кареты. 14. Рождение кучи. 15. Денежки, «повязанные одной верёвочкой». 16. Самая гибкая часть тела угодника. 19. Участок дороги, вынуждающий зарулить. 20. Дама, которая шабашит по ночам. 23. Пешеходная дорожка для любителей риска. 24. «Пернатая статейка». 26. «Нечаянная радость». 27. Слишком громкоговоритель. 28. «Многогранная» валюта. 29. Бомбоубежище для бомб.

По вертикали: 1. «Обертон» для дегустатора. 2. «Зубастый инструмент», который перекусит и стальную проволоку. 3. Аграрное «ноу-хау» Столыпина. 4. Состояние, в которое приводит дурдомовская рубашка. 5. Жадность, ставшая страстью. 6. Любовник номер один. 7. «Смена бока» у сони. 8. Кто делает вам хорошо, когда вам плохо? 17. Кличка, данная отцу продвинутому сыном. 18. Место, где орлам не до размножения. 20. Время года, когда «как птицы заливаются трамвайные звонки». 21. Игра «в забивание стрелок». 22. Сивый конь, умеющий врать. 24. Верёвочная головоломка. 25. «Награда» за грехи.