

ТРЕТИЙ *Подмосковье* ВОЗРАСТ

СП
СОЮЗ ПЕНСИОНЕРОВ
ПОДМОСКОВЬЯ

18+



март, 2022 год

№ 106

ВРЕМЯ

200 тысяч человек, в том числе и представители Союза пенсионеров Подмосковья собрались 18 марта на митинг и концерт в Лужниках. Мероприятие было организовано в честь восьмилетия вхождения Крыма в состав России, но одновременно оно стало и беспрецедентным образцом народной поддержки нашим Вооруженным силам, осуществляющим денацификацию Украины. Главными лозунгами были:

За мир без нацизма!
За нашего Президента!
За Россию!



МИТИНГИ И МАНИФЕСТАЦИИ, посвященные очередной годовщине вхождения Крыма в состав России, прошли во многих городах страны. Сегодня, когда ведется спецоперация на территории Украины, особенно важно сплочение десятков народов, для которых родина одна – Россия.



В номере



**ЧТО В СОЮЗЕ
НОВОГО?**

стр. 2

**РОССИЯ И УКРАИНА:
ДОЛГО ЗАПРЯГАЛИ...**

стр. 4-5

**МОСКВА –
«СЕРНОВОДСК-КАВКАЗСКИЙ»**

стр. 9

**ПОКОЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ:
ПОСЛЕДНИЙ ПОДВИГ ВРАЧА**

стр. 11

**РУДОЛЬФ АБЕЛЬ:
РАЗВЕДЧИК И... ХУДОЖНИК**

стр. 14

ЧТО НОВОГО?

ГОРДИМСЯ
КОЛЛЕГОЙ

Свое тридцатилетие отметил Российский общественный благотворительный фонд ветеранов (пенсионеров) войны, труда и Вооруженных Сил. Он был создан 27 марта 1992 года советским государственным и политическим деятелем А.Е. Соколовым, а в 2018 году Фонд возглавил адмирал ВМФ Иннокентий Иннокентьевич Налетов.



СЕГОДНЯ Фонд ветеранов охватывает своей деятельностью почти всю территорию страны. В российских регионах активно и плодотворно работают более сотни республиканских, краевых, областных и городских отделений и представительств Фонда. Этот охват подтверждают и гости праздника: с Алтая, Адыгеи, Дагестана, Чечни, Чувашии и других мест приехали представители вооруженных сил, чтобы поздравить Фонд.

В ходе торжеств адмирал И.И. Налетов наградил самых активных и преданных делу благотворительности членов Фонда памятными медалями. Среди награжденных была и З.С. Ушакова, заместитель председателя Люберецкого отделения СПП. Награда – заслуженная: Зоя Савельевна вела и ведет большую общественную работу. Она занимается вопросами благотворительности, организует для пенсионеров экскурсионные поездки, обеспечивает ценителей искусства бесплатными билетами на концерты, в театры, кинотеатры. Глядя, какая она энергичная, и другие подтягиваются, входят в круг общественных дел.

Искренне поздравляем Зою Савельевну и благодарим за непростую деятельность!

Члены Люберецкого отделения Союза пенсионеров Подмосковья

18 МАРТА члены Коломенского отделения СПП торжественно отметили годовщину воссоединения Крыма с Россией.

Праздник прошел в стенах школы № 14. Образцовый театральный коллектив «Парадокс» под руководством Е.А. Пирожковой выступил с композицией «Последние свидетели». Трогательно звучали документальные воспоминания детей, прошедших концлагеря. Мы смотрели и слушали со слезами на глазах. В заключение нам показали спектакль «Миликтриса Карбитьевна». По окончании праздника прошло собрание коллектива, посвященное перспективам деятельности организации.

В ЭТИ ДНИ
в Коломне

КОЛОМЕНСКОЕ отделение организовало и провело турнир в шахматном клубе им. А. Карпова. Большую помощь в организации и проведении соревнования оказал директор клуба А.Н. Касерин. Главный судья Владимир Бесков грамотно и квалифицированно оценивал результаты каждого участника соревнований. Хочется отметить Л.В. Кучкову, которая впервые в своей жизни принимала участие в таком турнире. По итогам соревнований первое место занял Юрий Иванов, второе – Виктор Никитин, третье – Виктор Корякин. Среди женщин лучшей была названа Нина Фурсова.

Новым председателем
в Одинцово стала
И.В. МОРОЗОВА

КИРИНЕ Вячеславовне вполне подходит пословица «Где родился, там и сгодился»: вся ее жизнь неразрывно связана с Подмосковьем. Родилась она в Кубинке, а потом – вот уже больше полвека – жила и живет в Одинцово.

С детства Ирина показала себя целеустремленным, ответственным человеком: вначале закончила школу с золотой медалью, затем Московский Энергетический Институт с красным дипломом. Решила продолжить образование – но уже в других сферах. Отучилась в Московском Педагогическом Университете им. Ленина по специальности педагог-психолог, прошла школу массажа при III Медицинском институте Стоматологии им. Сеченова, одолела Международный Институт Эконометрии, Информатики, финансов и права, добавила в этот список Коммерческую школу Московского финансового Института... И это при том, что иные и одно-то образование считают непосильной ношей... Куда столько, зачем?

А затем, что у Ирины Вячеславовны знания не лежали мертвым грузом. В 2000 году она зарегистрировала в Одинцово филиал Межрегиональной общественной организации «Центр общественного здоровья». А с 2003 года стала директором Одинцовского Регионального Центра «Матрица Здоровья», делалась опытом в цикле радиопередач на «Радио Одинцова».

Думаете, мы закончили перечислять ступени совершенствования И.В. Морозовой? Отнюдь. Она окончила школу традиционного тайского массажа в монастыре Ват По (Банкок), об-

учалась в школе Иридодиагностики при МГУ, прошла полный курс школы кинезиологии и освоила целый ряд дисциплин, связанных с диагностикой и лечением. А практику она проходила в Германии, Мексике, Тунисе, Кипре, Египте, Таиланде, Филиппинах...

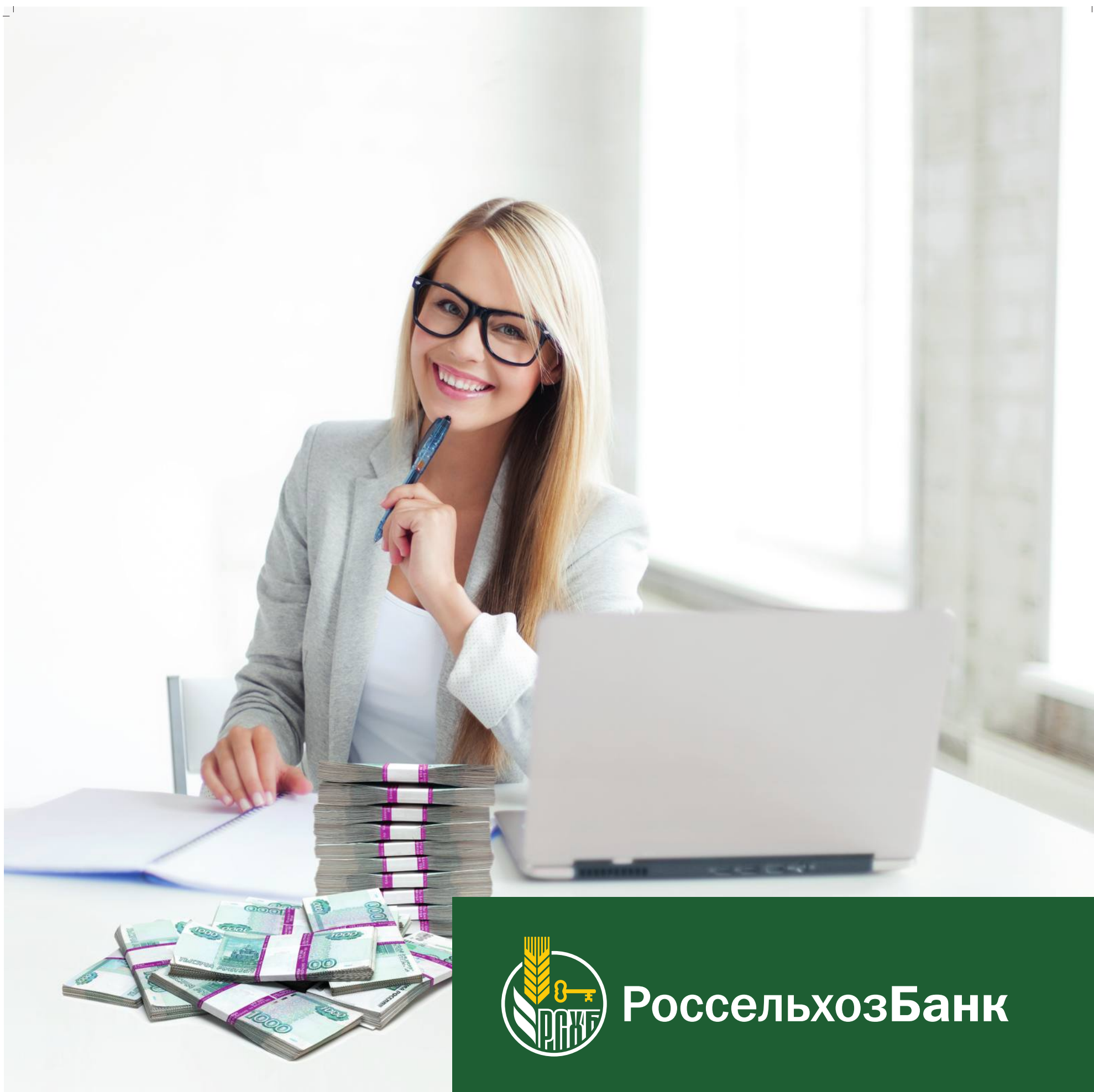
Ирина Вячеславовна – действительный член Межрегиональной Профессиональной Медицинской Ассоциации, удостоена звания «Лучший целитель России», член-корреспондент Российской Народной Академии наук.

Такая интенсивная жизнь не отменяет личную: Ирина Вячеславовна вышла замуж, у нее четверо детей.

Как истинно русский человек, она чтит исторические корни народа, изучает обычаи, находя в них то ценное, что может помочь и в наше время. Именно на этом, к примеру, основана ее программа «Славянская гимнастика для школьников и их родителей», или начатый несколько лет назад проект «Шьём Свою Судьбу», в котором она обучает сотворению бережной одежды.

Два года назад Ирина Вячеславовна вступила в Союз пенсионеров Подмосковья. Но и здесь она не хочет быть лишь участником – ее привлекает новое поле деятельности, она ищет способы сделать жизнь пожилых земляков более насыщенной. В минувшем году И.В. Морозова организовала клуб «Ткём обереги в Одинцово». Это – хороший способ арт-терапии для пенсионеров, считает она.

Есть уверенность, что энергичность и разносторонние знания нового председателя послужат дальнейшему укреплению позиций Союза в Одинцово, помогут многим пенсионерам города.



РоссельхозБанк

**УМНЫЕ
СБЕРЕЖЕНИЯ —
ВАШ ПУТЬ
К МЕЧТЕ**

**Широкий выбор
условий по вкладам
и накопительным
счетам**

АО «РОССЕЛЬХОЗБАНК». ГЕНЕРАЛЬНАЯ ЛИЦЕНЗИЯ БАНКА РОССИИ №3349
(БЕССРОЧНАЯ) ОТ 12.08.2015.



7787 (Билайн, Мегафон,
МТС, Теле2)

8 800 100 0 100

rshb.ru

НА ТЕМУ ДНЯ

ДОЛГО
ЗАПРЯТАЛИ...

Мне часто вспоминается отрывок из Пушкинской «Капитанской дочки», когда молодого барина Петра Гринева возница предупреждает о надвигающемся в степи буране, хотя солнце еще светит ясно и ярко:

- Что ж за беда!
- А видишь там что? (Ямщик указал кнутом.)
- Я ничего не вижу, кроме белой степи да ясного неба.
- А вон – вон: это облачко.

Я увидел в самом деле на краю неба белое облачко, которое принял было сперва за отдаленный холмик. Ямщик изъяснил мне, что облачко предвещало бурю.

ИЗ НАБОРА цветных карандашей, которые мне – первокласснику – подарили в сентябре 1954 года дольше всего хранился у меня зеленый. Потерялся он во время переездов, когда я работал в Западной Сибири после института. Карандашик был уже короткий, но был дорог как память о том дне, когда в наш класс пришли директор школы с завучем и поздравили всех с 300-летием воссоединения Украины с Россией. Оренбург провинциальный город, но школа была большая. Только первых классов четыре штуки по сорок ребятишек в каждом. Событие, видимо, было важным для руководителей той поры. Каждому из нас вручили те самые карандаши и открытки, на которых обнимались русский с украинцем.

О Крыме, как о подарке русского народа к празднику Воссоединения, ничего не запомнилось, кроме вечернего разговора дома.

– И с какого переляку (перепуга – укр.) он (Хру-

щев) подарил им Крым?! За чем?! – спрашивала бабушка.

– Да, мама, не переживайте – отвечала моя мама. – Все равно и там и там везде советская власть. Все одинаковое.

Спустя десятилетия оказалось, что одинакового было много, но далеко не все. По крайней мере, для меня первый тревожный звоночек Истории прозвучал именно тогда, в 1954 году.

БАБУШКА спросила не случайно. Родом она из Генического района Таврической губернии. Под этим названием до революции числилась на картах территория Крыма и нынешней Херсонской области. Дедушка тоже происходил с восточной Украины – Екатеринославской губернии. Он закончил до революции Братскую учительскую школу в Лубнах под Полтавой. Но их родители, по царскому Указу, как малоземельные крестьяне, переселились в Оренбургский край, где чернозема было вдоволь. Переехали на целину, обу-

строились, обжились. Россия подарила вторую родину. Дедушка стал учителем русского языка и еще до 1-й Мировой основал школу в Буртинском районе в 100 километрах от Оренбурга. Бабушка воспитывала семерых детей, трое из которых тоже стали учителями. Украинский язык звучал в семье лишь в красивых мелодичных песнях, да поговорках, некоторые из которых я с удивлением встретил позже у Гоголя в «Вечерах на хуторе близ Диканьки».

Когда мне было лет 14, в Оренбург приехал на гастроли театр оперетты из Полтавы. Мы с мамой повели бабушку на спектакль «Свадьба в Малиновке». И хотя шла оперетта на украинском языке и успех у публики был большой, бабушка досадовала, что ничего не понимает. Она забыла язык. Мне же, напротив, было очень интересно. Накануне мамина сестра привезла из Киева «Сказки народов мира», изложенные в стихах на украинском языке. Какие-то слова были схожи с русскими, какие-то я

переспрашивал у дедушки, о значении других догадывался сам по схожим славянским корням. Так и выучился читать по-украински, что много позже помогало мне в турпоездках по Болгарии, Польше, Чехии. Разговорной практики не было, зато туристические проспекты, названия улиц и вывески я понимал.

Славяне же! Свои! Родные!

И снова тревожный звонок. Не везде нас, русских туристов, например, в той же Польше принимали с улыбкой. В одном месте ждал настолько пересоленный обед, что мы его оставили нетронутым; в другом – нам не принесли ужин и мы были вынуждены пойти в магазин; в третьем водитель автобуса, не смотря на просьбы, ехал так долго без остановок, что одна из туристок описалась. Вот тебе и родные славяне!

И ВСЕ ЖЕ украинский язык меня, как и многих, увлекал. Этому помогала и советская эстрада. Думаю, и молодежь что-то помнит о замечательном дуэте Тарাপульки и Штепселя (народные артисты Украинской ССР Ефим Березин и Юрий Тимошенко). Тарাপулька забавно, с характерным «гэканьем», изъяснялся на смеси украинских и русских слов, а Штепсель выступал в роли толкователя сатирических фраз напарника, объясняясь с ним на чистом русском языке. Эту пару любили и ждали в обеих республиках. Они помогали понять характеры двух народов, они сближали людей. Молодец и Кобзон, певший и на русском и на украинском! Даже азербайджанец Рашид Бейбутов пел украинские песни.

К сожалению, после ухода со сцены знаменитых артистов никто в Министерстве культуры России не озабочился заполнить пустующую нишу. Никто не понял, что языковой барьер на просторах бывшего СССР надо грамотно преодолевать. Не помогут тут ни макаревичи, ни сердючки.

Я очень обрадовался, когда прийдя работать в Луговскую районную газету «По ленинскому пути», узнал, что в редакцию регулярно приходит по подписке из Бородянского района Киевской области тамошняя газета. Бородянка и Луговицы офи-

циально были городами-побратимами. Но газету у нас никто не читал. Ее складывали в стопочку, а в конце года выбрасывали. Вся дружба между «побратимами» сводилась к редким обменам чиновничьих делегаций обоих городов.

– А давайте переводить новости из Бородянки и будем их регулярно печатать, луговичанам же интересно, – предложил я редактору А.Ф. Шаблину.

– Если вы можете переводить, давайте! – согласился Александр Филиппович.

НО И ПО СЕЙ день я не знаю – была ли полезна моя работа для луговичан? Читали ли они мои переводы о Бородянке? Проникались ли заботами бородянцев? Помогли ли хоть одному человеку заметки о городе-побратиме? Не знаю, читали ли в Бородянке о Луговицах? Мы ведь тоже высылали к ним свою газету. Уверен в одном – обмен информацией наверняка был полезен.

СЕГОДНЯ лишь сводки Министерства обороны России напомнили нам о маленьком городке-поселке с 12-тысячным населением. Вот заметки военкора «Комсомольской правды» Александра Коца о поселке Бородянка под Киевом:

«Жизнь в Бородянке сейчас напоминает любой прифронтовой донецкий поселок. Сначала город долгое время кошмарили вооруженные мародеры, которые получали автоматы из Киева. Затем туда вошли подразделения нацгвардии и ВСУ, которые из каждого дома сделали огневые точки, и, когда российская армия выбила их южнее, они накрыли весь город артиллерией.... Очень много в результате артиллерийского огня со стороны Украины разрушенных домов. Люди почти все сбежали».

А ВЕДЬ ОНИ знали обо всем заранее. Намного раньше нас.

Летом 1992 года я в составе группы подмосковных преподавателей туризма прошелся с рюкзаком тропами Карпат. Из Москвы поездом во Львов, а там электричкой до Яремчи и

НА ТЕМУ ДНЯ

Ворохты. Нас ждала высокая точка Украины гора Говерла. Так случилось, что курс рубля к гривне в том году был очень выгоден и мы пошли вечером в гостиничный бар перекусить и попить пива. Рубли позволяли нам немножечко шиковать. За соседним столом сидели трое мужчин могучего телосложения. Это были местные лесорубы гуцулы. Украинская денежная реформа сделала их нищими и на столе кроме пива у них ничего не было. Мы решили мужиков угостить. Взяли им по кружке пива, помидоров, сыра, сухариков и подсели с дружеским визитом. Разговор завязался, после первой кружки пошла вторая, и вдруг один из гуцулов заплакал и спросил:

— Ребята, неужели мы с вами воевать будем?

— С чего вы это взяли?! — поразились мы мыслям украинца.

Тот замаялся и замолчал.

И только сейчас, спустя 30 лет выяснилось, что в военкоматах Украины уже в 1991 году с военнообязанных брали подписку, что они в случае чего, обязываются воевать с Россией.

И ЕЩЕ ОДНА проблема всплыла в эти дни в связи со специальной военной операцией. И это третий тревожный звонок. По всем каналам радио и телевидения узнаем, что мирное население городов и сел Украины испытывает трудности с едой, водой, электричеством и... **ИНФОРМАЦИЕЙ!!!**

Люди не знают - что происходит в их населенном пункте и в мире. Украинцы смотрят и слушают фейки и такое оболванивание ведет к кровопролитию, поскольку информационно обработанный человек не может понять — на чьей стороне правда. И чтобы донести ее, войскам приходится осаждать города и подавлять сопротивление.

И захотелось задать вопрос высшим офицерам Министерства обороны России:

— А куда делось из российского эфира среднее и длинноволновое вещание?? Куда делась аналоговая передача информации? Почему замолчали СВ- и ДВ-диапазоны, по которым раньше можно было услы-

шать Москву и Киев хоть в Варшаве, хоть в Новой Зеландии?? Ведь цифровое вещание принимается только в зоне прямой видимости антенны. И этим пользуются нацики и ВСУ. Московская информация не может дотянуться до подземелий украинских городов через цифровые радиопередатчики. Но козе понятно, что важную информацию можно транслировать на средних и длинных волнах и сидящие в подвалах харьковчане и мелитопольцы могли бы не испытывать информационного голода. А почему испытывают? Почему во всех приемниках СВ-диапазон есть, но он молчит?

Лет шесть назад я написал в Администрацию Президента России жалобу о ликвидации в нашей стране СВ- ДВ-диапазонов. Десятки тысяч радиослушателей возмущались тому, что в Европе, Китае десятки средневолновых радиостанций работают и ведут информационную войну. А у нас эти передатчики прикрыли. В 1924 году в нищей России появилось радиовещание, количество радиостанций выросло до сотен штук, а три года назад все ликвидировали. Почему? Мне пришло разъяснение от офицера Минобороны, что аналоговые радиостанции СВ- и ДВ-диапазонов требуют много электроэнергии, а вот мол, цифровое вещание более совершенно и гораздо выгодней.

Так неужто ракеты, танки и самолеты дешевле аналоговой радиостанции?!

Да. СВ- и ДВ-диапазоны много съедают энергии и антенные поля для них требуются просторные. Блогеры намекают, что антенные поля уничтожили не столько из экономии государственных средств, сколько отдав их под коттеджную застройку. Неплохо бы проверить эти факты. Но кто проверит? Уехавшие за границу чубайсы?

Историки Великой Отечественной утверждают — лишь только на советских самолетах и танках в 1942 году массово установили радиостанции, как сразу резко выросла слаженность воинов в бою.

А мы всё не выучим урок Истории? Ведь Россия велика, объединить ее народ можно лишь единым информационным полем. Как было раньше? — уехал ты в тайгу

или на рыбалку хоть за 100 хоть за 1000 км, а по карманному приемнику ловишь «Маяк» и новости. Пусть с шумом и треском, но везде!!

Идет на Украине бой. Начиная с 24 февраля. Тяжело все это. Ведь, наверное, у каждого третьего россиянина там есть родственники. Можно ли было предотвратить? Если анализировать наши действия, наверное, многие углы можно было сгладить. Но избежать схватки с коллективным Западом невозможно. Как в 1812 и 1941 годах. Жаль, что Украина оказалась инструментом в этой схватке. Жаль людей.

А в Луховицах как-то медленно и незаметно забылось о побратимстве. Обзвонил нескольких журналистов: практически все в один голос говорят, что тема Бородянки уже лет 15-20, как сошла на нет. Лишь сайт в интернете «Страна грузов» <https://stranagruzov.ru> напоминает о мирном времени и говорит, что «между Луховицами и поселком Бородянка — 1001 км, а время, которое вы проведете в дороге, составит примерно 12 ч 55 мин.» И советует: «Ваша поездка будет более безопасной и приятной, если, заранее построив маршрут движения, вы определитесь с местами для отдыха».

До границы с Украиной сегодня такие места можно найти. А дальше все придется отстраивать заново. Ну что ж, Россия долго запрягает, а едет быстро. Не впервой.

Нужно только вовремя замечать тучки на горизонте.

Кстати, знаете, что документы о восстании Пугачева до сей поры замалчиваются? Эксперты утверждают, что необычайные успехи крестьянского неграмотного вожака объяснялись грамотным руководством его войсками и высоким уровнем штабной работы. Чьи же уши торчали из-за спины Емельки Пугачева? Говорят, это была Франция. Потому и пришлось бросить на подавление, казалось бы, примитивного крестьянского бунта, выдающегося полководца Александра Васильевича Суворова.

Владимир МОРМУЛЬ,
Коломна

НАМ не все равно!



Отделение Союза пенсионеров Подмосквья в Старой Купавне провело акцию по сбору продуктов питания для Луганской и Донецкой народных республик.

КОГДА решали вопрос о помощи жителям городов и поселений этих республик, то были сомнения, сможем ли мы осуществить нам свое начинание, удастся ли собрать хотя бы несколько коробок с продуктами для тех, кому сейчас особенно тяжело.

Но уже в первые минуты начала приема гуманитарной помощи мы успокоились. Неравнодушные жители города с большим желанием и воодушевлением приносили разнообразные наборы продуктов. Там были крупы, макароны, сахар, растительное масло, тушенка, рыбные и овощные консервы, сладости и многое другое.



Мы видели в глазах приходящих боль за тех людей, которые испытывают ужасы терактов на уже освобожденных территориях, терпят обстрелы, что ведут ВСУ и нацбатальоны.

У нас сердца сжимались, когда со слезами на глазах к нам приходили те, у кого сейчас родственники находятся в зонах обстрела, прячутся в подвалах без воды и пищи. Мы желали им терпения, выдержки и веры в скорейшее урегулирование ситуации.

В результате проведенной акции нам удалось сформировать 30 коробок гуманитарной помощи.

Мы выражаем сердечную благодарность каждому, кто оказал посильную поддержку новым независимым республикам, проявил высокую гражданскую позицию и внес вклад в общее дело. Низкий вам поклон и да не оскудеет рука дающего!

Любовь ПРОХОРОВА,
председатель Союза пенсионеров г. Старая Купавна

ВЕСТИ С МЕСТ: НОГИНСК

Многоцветье «Радуги»



Клуб любителей музыки и поэзии, действующий в Ногинске, провел новую встречу, чтобы рассказать языком прекрасного о многообразии чувств, эмоций и настроений, которые приходят к нам вместе с весной.

Стихи, прочитанные Ниной Асрян, Людмилой Мисюровой, Галиной Рязановой, Ириной Каретниковой были очень личные, но такие понятные всем нам. Они вызвали подлинный восторг и гордость за наших коллег, талантливых поэтесс.

Приятное разнообразие внёс гость из Электростали поэт-бард Юрий Волков (на фото слева). Его ироничные песни и юморески заметно подняли всем настроение.

Нужно отметить прекрасный подбор видеоматериалов Настей Гаврош – он несомненно украсил мероприятие.



Выступление певицы Александры Ковалевой поразило свежестью и виртуозностью владения голосом.

С большим интересом мы прослушали в записи любимые всеми романсы в исполнении Тамары Синявской, Льва Лещенко, Олега Погудина и других.

На прощание Нина Асрян исполнила на блокфлейте «Юмореску» Антонина Дворжака.

И вечный двигатель в груди...

На днях отметила свое 75-летие Елена Васильевна Батова. Мы знаем ее как активного члена Ногинского отделения СПП, как человека, которого отличают доброта, отзывчивость, скромность и порядочность.

Все эти качества воспитаны ее родителями: Серафимой Ивановной, бывшей директором ДДЮТ и Василием Николаевичем, прекрасным отцом и учителем.

С раннего детства Лена была активной девочкой, большую часть времени у нее проходила в Доме пионеров – она занималась в танцевальном кружке, была лауреатом областного конкурса. Училась и в музыкальной школе.

Это образованный, интеллигентный человек. В 1970 году Елена окончила Московский областной пединститут им Н.К. Крупской. Так начался ее почти полувековой путь в педагогике, отмеченный званием «Ветеран труда».

Елена Васильевна всегда жила насыщенной, и с уходом на пенсию ничего не изменилось: она по-прежнему ведет активный образ жизни. Любит природу, животных. На даче выращивает розы, флоксы, лилии, фасоль, горох, кабачки. Принимала участие в акциях помощи людям, попавшим в беду.

Ее статьи можно прочитать в газетах «Волхонка», «Богородские вести», «Третий возраст».



Занимается рукоделием. Умеет шить, вязать, вышивать, была участником акции «Тёплые вещи». Часто участвует в городских выставках прикладного творчества, принимала участие в фестивале «Серебряная звезда».

И если рукоделье учит усидчивости, то другое увлечение Елены Ва-

сильевны предполагает повышенную активность: она много путешествовала по родному краю, побывала в Санкт-Петербурге, Казани, Выборге, Кронштадте, Коломне и других городах. Бывала и за границей. В списке адресов – Венеция, Флоренция, Рим, остров Капри, Лувр, Версаль, Берлин, Вена, Прага, Люксембург. Складывается впечатление, что в груди у нее работает какой-то вечный двигатель, не дающий успокоиться!

А сейчас она активно путешествует и по виртуальному пространству – закончила курсы компьютерной грамотности при Орехово-Зуевском пединституте, курсы «Современные информационные технологии и социальные коммуникации» от депутата Московской областной думы И.Н. Жукова.

Сердечно поздравляем Елену Васильевну с прекрасным юбилеем! Пусть сбываются все мечты, а каждый день будет озарён счастливой улыбкой! Желаем, чтоб вместе с ароматом весенних цветов в жизнь вошли радость, благополучие, здоровье, мир, добро и любовь!



12 МАРТА пожилые ногинцы собрались на концерт «Созвучие весны». Добрыми словами поприветствовала пришедших ведущая программы – Александра Ковалева.

В концерте приняли участие младшая группа молодёжного объединения «Легенда» (руководитель Светлана Аникина).



Дети показали композицию, посвященную мамам. Их выступления были яркие и нежные.

Подарили зрителям свои песни руководитель вокального ансамбля «Мелодия», Елена Кузьмина, Ольга Киселёва, Кристина Сытник, Александра Ковалёва. Авторские песни под гитару на русском и английском языке исполнила Анастасия Павленко.

Много было и авторских стихов о весне и о любви, которые подарили зрителям Светлана Аникина, Александр Васюхин, Сергей Земляков, Мария Евтягина, Людмила Лягорова, Галина Рязанова.

В качестве диджея поработала заведующая отдела обслуживания читателей Галина Прозорова, за что ей все выразили огромную благодарность.

Концерт зарядил всех теплым весенним настроением, с которым расходились и зрители и артисты. Спасибо за отличное мероприятие!

Встречаем весну!

На фото: авторские песни исполняет Анастасия Павленко; стихи читает Светлана Аникина; поет Елена Кузьмина.

ВЕСТИ С МЕСТ: НОГИНСК

Вновь приехали врачи

ВРАЧИ геронтологического научно-клинического центра имени Н.И. Пирогова вновь приехали в Ногинск. На консультацию к ним собрались не только городские

пенсионеры, но и жители Электроуглей, Обухово, Буньково, Молзино, Авдотьино и других населенных пунктов – всего более 100 человек.

Эта встреча была прове-

дена активистами Ногинского отделения СПП при поддержке и содействия спонсоров, которые стараются оказывать помощь нуждающимся в лечении пенсионерам. Члены СПП

работали в тесном контакте с руководством районного Дома культуры, в стенах которого и проходил прием.

Большинство обратившихся получили рекомендации врачей и направления на госпитализацию в геронтологический центр, в удобное для каждого время.

Вся это работа прово-

дится в рамках программы «Активное долголетие». Сердечное спасибо врачам Оксане Алексеевне Губа, Ирине Принлаевне Дормаевой, Дарине Георгиевне Пашенко, Александру Юрьевичу Мозговых, Наталье Николаевне Сорокиной и всем, кто помог нам в организации столь нужной встречи.

Собрались таланты здесь



ПО СЛОЖИВШЕЙСЯ доброй традиции мартовская встреча участников клуба ветеранов педагогического труда и любителей поэзии «Радуга» состоялась в Мамонтовском сельском Доме культуры, куда нас любезно пригласила директор клуба Виктория Вячеславовна Сарафанова, а с транспортом помог В.Н. Ситников.

Для нас силами участников Дома культуры был подготовлен замечательный концерт «Хорошее настроение», в котором приняли активное участие и члены нашего клуба.

Перед нами выступили участники хореографического коллектива «Созвездие», солисты вокального коллектива «Веретенце» Наталья Марьина, Артем Рожин, Мария Брусникина, Ольга Трушина, а также руководитель вокального ансамбля «Мелодия» НЦКТ «Глухово» Елена Кузьмина и члены нашего клуба Людмила Доброва, Татьяна Бусова, Виктор Бурмистров и Лидия Телегина.

С большим интересом посмотрели два видеоролика Г. Рязановой: «Наше активное долголетие» и «Желаем всем долго жить».

Людмила Мисюрева, Валентина Маслова и Галина Рязанова прочли свои стихи. А еще мы поздравили с днём рождения Зою Медовщикову и Валентину Маслову.

Подарок активистам

ВРАМКАХ программы «Активное долголетие» у нас в отделении организовали экскурсию для активистов в Ново-Иерусалимский монастырь и храм Воскресения Христова. Помогли нам в этом и спонсоры.

Ранним утром все записанные на экскурсию дружно собрались в указанном месте и с хорошим настроением отправились в путь во главе с организатором Людмилой Сергеевной Федосеевой.

Доехали довольно быстро: с шутками и разговорами о насущных проблемах дорогу осилили легко.

Сначала немного захватили идущую в храме службу и посмотрели внутреннее устройство храма самостоятельно.

А к 11 часам все собрались на встречу с экскурсоводом, который интересно и понятно повёл свой рассказ об истории создания исторического комплекса.

Постепенно вместе с ним мы прошли путь Хри-

ста к Голгофе. Там поставили свечи в память об основателе этого комплекса Архимандрите Никоне.

Внутри храма посетили копию кулуквии Храма Гроба Господня. Оказалось, что она немного меньше, чем оригинал в Иерусалиме, но от этого не уменьшает своей силы и веры.

Архитектура, бесспорно, монументальна. Внутреннее убранство главного собора впечатляет.

На нижнем этаже храма есть святой источник, и многие решили набрать себе воды. Емкости смогли купить там же. Также на территории есть трапезная и вареничная, где мы вкусно пообедали.

После экскурсии по храму мы посетили выставку «Французский вкус князей Юсуповых», которая представляет крупнейшее частное собрание XVIII – первой трети XIX века, принадлежавшее князю Николаю Борисовичу Юсупову и его потомкам.



Экспозиция выставки состоит из нескольких разделов, каждый из которых отражает одну из граней большой Юсуповской коллекции.

Также походили по другим интересным залам выставки картин.

Очень большое впечатление оказало посещение «Особой кладовой» – это самостоятельный подраздел постоянной экспозиции русского церковного и светского искусства.

Экспонаты из драгоценных металлов и собрание церковных тканей в октябре 1941 года успели отправить в эвакуацию в Алма-Ату, благодаря чему

они сохранились почти полностью. И это огромное счастье, потому что значительной части фондов после разрушения немецкими войсками ансамбля Воскресенского Ново-Иерусалимского монастыря был нанесен невосполнимый урон.

Поездка всем очень понравилась. Расставаясь, мы благодарили Людмилу Сергеевну за организацию столь интересной экскурсии.

Большое спасибо и депутату Совета депутатов Богородского округа Магомеду Алехановичу Сакалову за материальное обеспечение данной поездки!



Материалы подготовили Галина Рязанова и Галина Комарова, члены Ногинского отделения СПП

ВЕСТИ С МЕСТ: МАЛАХОВКА

СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ХОДЬБА!

В НАЧАЛЕ марта члены Малаховского отделения Союза пенсионеров Подмосковья собрались в Парковой Роще на окраине Малаховки.

Так мы решили сделать свой вклад в программу «Активное долголетие» – провести мастер-класс по скандинавской ходьбе.

Накануне этого события депутатами 8-го Люберецкого избирательного округа Д.И. Лактионовым, М.А. Фомичевой и В.А. Бызовым за активную многолетнюю работу нашей организации были подарены комплекты скандинавских палок.

День удался хороший, зимний, совсем по Пушкину: «Мороз и солнце, день чудесный...», и мы, вдаль от центра поселка, от домашней суеты, среди вечно зелёных сосен и елей провели первое занятие скандинавской ходьбой или, как ее еще называют, северной.

Руководителем у нас был профессиональный инструктор по скандинавской ходьбе, вышедший из стен родного МГАФК – Татьяна Васильевна Посохова, активный член нашей организации.

Занятие прошло интересно и поучительно, с объяснением техники правильной постановки рук, ног и палок. Мы сделали комплекс общеразвивающих упражнений с палками, прошли несколько раз по опушке и, рас-



красневшиеся, взбодрившиеся вернулись на базу отдыха, к самовару с травяным чаем и блинам. Женщины тут же накупили красивые павловопосадские платки и запели частушки про Масленицу.

А потом, найдясь вдоволь и нагулявшись на морозном воздухе, мы вернулись в дом, где нас ждали уже горячая картошка, рыбка, приготовленная на костре и гитара.

Не забыли и о другом большом празднике весны – 8 марта. Ему мы адресовали песню «Мамины руки». Старейшая солистка нашего ансамбля Галина Максимилиановна Рудакова спела о приближении весны, а потом еще и шуточную песню о четвероногих любимцах из кинофильма «Республика Шкид», который, кстати, снимали в нашем Люберецком округе. Кстати, в память об этом событии назвали автобусную остановку на Октябрьском проспекте, недалеко от ДК.

Дмитрий Рудаков тоже солировал под гитару, а мы все подпевали: «Зачем человеку заборы, заборы мешают людям...»

После расставания долго звучал в ушах высокий тенор Дмитрия: «Ничто на земле не проходит бесследно...».

З. ТАГАНЦЕВА,
председатель
Малаховского
отделения СПП



Час ходьбы с палками, утверждает профессиональная медицина, равен примерно получасу энергичного бега или 40 минутам гребли, занятий единоборствами, лыжами или коньками. При этом загружаются до 90% мышц – больше, чем при езде на велосипеде или беге трусцой. Это один из самых энергозатратных видов физической активности, потому что здесь присутствует амплитудная маховая работа плечевого пояса, нагрузка на ноги, на пресс.



ПФР СООБЩАЕТ

СНОВА
мошенники

Н А ГОРЯЧУЮ линию Отделения ПФР по городу Москве и Московской области продолжает поступать информация от граждан об обращениях к ним неизвестных, пытающихся различными способами узнать данные банковских карт в ходе телефонного разговора.

Граждан, которым звонят, всегда должно насторожить одно – запрос номеров банковской карты. Не важно, кем представились звонящие – сотрудником Пенсионного фонда или соцзащиты, любой другой государственной организации – с момента запроса номеров банковской карты разговор нужно закончить, поняв, что к вам обращаются мошенники.



Отделение ПФР по городу Москве и Московской области напоминает, что сотрудники ПФР не запрашивают по телефону номера банковских карт и персональные данные, не проводят опросы на улице и обходы по домам, не сообщают по телефону о неожиданных денежных поступлениях, не являются отправителями сообщений в мессенджерах и других ресурсах.

Кроме того, информацию, переданную в телефонном разговоре, всегда можно проверить: открыть официальный сайт ПФР pfr.gov.ru или группы «Пенсионный фонд РФ по Москве и Московской области» ВКонтакте, Одноклассниках, канал в Телеграмм, позвонить на горячие линии Пенсионного фонда, обратиться в клиентскую службу ПФР или МФЦ. Обо всех новых выплатах или важных мероприятиях по линии ПФР вам сообщат официальные представители.

Обращаем внимание, что достоверная информация, актуальные контакты и адреса, номера горячих линий, другая полезная информация размещены на официальном сайте Пенсионного фонда России на странице Отделения ПФР по г. Москве и Московской области.

Призываем граждан быть бдительными и предельно внимательными при запросе от сторонних лиц персональных и паспортных данных, номеров СНИЛС, номеров банковских карт.

ОТДЫХАЕМ И ЛЕЧИМСЯ

22 февраля восемнадцать отчаянных пенсионеров-путешественников СПП отправились в Чеченскую Республику, в санаторий «Серноводск-Кавказский». Наша цель – поправить здоровье и поближе познакомиться с Северным Кавказом.

КАК ТАМ нас примут? Встреча превзошла все ожидания. Нас ждали национальная (чеченская) музыка, необыкновенно вкусное угощение, теплые приветственные слова администрации санатория и председателя Союза пенсионеров Чечни Арби Иналова. Ощущение такое, что мы – дорогие гости, приехали к родным людям! Добрые слова, открытые улыбки, искренность. Настроение сразу стало приподнятым.

Нас разместили в просторных (на два человека), комфортных, оснащенных всем необходимым номерах. Внимательное, доброжелательное отношение врача Розы Вахаевны Эсамбаевой и медицинской сестры Зелихан Джанаралиевой настроило на хорошие результаты лечения.

На территории санатория бьют горячие (до 68-70 градусов) источники, поэтому три раза в день перед приемом пищи мы спускались «на водопой». Каждый из нас получал водные лечебные процедуры: сероводородные, скипидарные, бромно-йодовые, жемчужные ванны, всевозможные души, разнообразные физиопроцедуры, грязелечение. Высоко оценили наши пенсионеры золотые руки массажистов. Особенно нас удивил мануальный терапевт Исмаил Нунаев. Его профессиональный уровень соответствует международному классу. Наши немалодетские позвоночники почувствовали его исцеляющую силу! Порадовала нас и шеф-повар Роза Астамирова. Вся пища готовилась из свежих продуктов, по-домашнему. Одним словом, в тарелках ничего не оставалось.

Порадовало нас то, что санаторий небольшой, но очень уютный, теплый, с бассейном и тренажерным залом. Ими мы могли пользоваться без ограничения.

Мы здесь лечили не только тело, но и душу. Массу впечатлений получили от экскурсионных поездок по Чеченской Республике, в которых нас сопровождал замечательный, бесценный, неутомимый Арби Иналов. Быть в Чечне и не увидеть красавец-Грозный! Нет, это не в наших привычках. Мы познакомились с этим совре-

ПО ЗНАКОМОМУ МАРШРУТУ

В ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ ВНОВЬ ПОБЫВАЛА ГРУППА ПЕНСИОНЕРОВ ИЗ ПОДМОСКОВЬЯ

меннейшим городом и днем, и любовались его ночными красотами, озаренными световыми огнями. В один из дней побывали в Аргуне (мечеть «Сердце матери»), Шали (белоснежная мечеть-красавица «Гордость мусульман»). Побывали в мечети «Сердце Чечни» в Грозном.

Неожиданным подарком для нас стала встреча с Главой администрации Серноводского муниципально-го района Исмаилом Сулимановичем Исраиловым и Главой сельского поселения Ассиновский Назарбеком Данисултановичем Терхоевым.

Они организовали для нас так называемый джип-тур в горы на сбор черемши (в конце февраля здесь начинается сбор этих духовитых плодовых растений), которой завалены все рынки. Мы проехали по красивейшим местам района, полюбовались и послушали шум весенних полноводных горных рек. Незабываемым для нас стал пикник на берегу голубой горной речки Сунжи, за что мы очень благодарны Исмаилу Сулимановичу и Назарбеку Данисултановичу!

В нашей веселой компании 50% – учителя. При знакомстве с Серноводском обратили внимание на новую современную школу. Очень захотелось её увидеть изнутри. Созвонились с директором школы, получили согласие. И вот ещё одна экскурсия. Школа красивая, просторная, оборудование в классах самое современное. Очаровал нас актовый зал: не в каждом Доме культуры такой увидишь! Особенный акцент педагогами делается не только на учебу, развитие творческого мышления, но и на воспитание патриотов своей малой родины. В Чечне очень велика роль учителя! Об этом свидетельствует высказывание первого президента республики А.А. Кадырова: «Учитель создает нацию».

Школа стала местом проведения ещё одного интересного мероприятия – шашечного турнира. Участников

турнира – пенсионеров из Забайкальского края, Санкт-Петербурга, Москвы, Чеченской Республики, Подмоск-овья – встретили Глава района И.С. Исраилов, Глава сельского поселения Ассиновский Н.Д. Терхоев, директор школы Л.М. Батукаева. В упорной борьбе выявился три победителя: Валерий Александрович Родионов (г. Москва), Назарбек Данисултанович Терхоев (Чеченская Республика), Наталья Валентиновна Федотова (Подмосковье, г. Озёры).

В день отъезда наша группа посетила мемориал «Город ангелов» во Владикавказе, Бесланскую школу №1, которая была захвачена террористами 1 сентября 2004 года. Здесь в полной мере понимаешь, что фашизм с терроризмом – не для России. Начатая нашим Президентом спецоперация на Украине – это крик души россиян, который должен быть поддержан всем прогрессивным человечеством.

НЕПОЛНОЙ была бы информация о нашей поездке в Чеченскую Республику, если бы мы не подчеркнули роль в этом нашего депутата г.о. Коломна А.У. Абдулаева, помощника депутата Московской областной Думы И.М. Исаева – А.А. Агеева. Они помогли с микроавтобусом, на котором мы беспрепятственно добрались из Озёр в аэропорт Домодедово и обратно. А нашу группу собрала наш замечательный председатель Озерского отделения Валентина Александровна Никифорова – спасибо ей (на нижнем фото – четвертая слева)!

Отдохнули, пролечились, получили массу положительных эмоций... Мы с теплотой вспоминаем наше знакомство с Чеченской Республикой и думаем, что это была не последняя поездка в те гостеприимные края.

**Валентина БАША
Григорий ГАДЖИЕВ**



На фото (сверху вниз):

- Вот мы и приехали!
- Председатель СПП Ольга Маркова благодарит гостеприимных хозяев.
- Победители шашечного турнира с директором школы Л.М. Батукаевой.
- Пикник на Сунже.
- Почти как на море!
- Врач Исмаил Нунаев и медсестра Зелихан Джанаралиева в кругу гостей из Подмосковья.



ВЕСТИ С МЕСТ: МЫТИЩИ

День Добрых Дел

УЖЕ НЕ ПЕРВЫЙ год Мытищинские пенсионеры имеют возможность получать бесплатные услуги на стрижку, маникюр, бассейн и т.д. Услуги эти нам предоставляет управление социальной политики путем выдачи талонов, но только льготной категории пенсионеров – инвалидам и ветеранам Великой Отечественной войны и труда. А начиная с прошлого года категории услуг расширились, их качество, сервис и разнообразие серьезно изменились, и мои пенсионеры вновь себя почувствовали женщинами. Инициатива пошла от специалистов, причем молодых, но уже с богатым опытом. Я уже давала материал о красавице Лиане (на фото вверху), которая предложила мне проводить ежемесячно День Добрых Дел. Она пригласила в свой салон около двадцати женщин и привела им в порядок брови. Все были в восторге! А поскольку «сарафан» у нас всегда хорошо работал, тут же посыпались просьбы.

Потом мне случайно попал талон в Студию № 26. Хозяйка салона Мария, как только узнала, что у меня армия пенсионеров, сразу предложила нам дружбу. Маникюр, педикюр, стрижка любой сложности, окраска волос, любые прически, услуги косметолога и массажиста – вот, наверное, неполный перечень их услуг. Шикарная парикмахерская, но что-то организационное не срослось: девушки добросовестно обслуживали пенсионеров, а налоговая служба этого добра почему-то не заметила. Пришлось пойти другим путем: теперь они приглашают пенсионеров по понедельникам и вторникам и приготовили для них очень хорошие скидки. Так что, сударыни, наведаетесь в Студию 26, который находится на Ново-Мытищинском проспекте, 26.

Где-то в середине минувшего года, когда еще бушевала пандемия, с нами на связь, подачи Лианы, вышла Наталья. Мы встретились в ее салоне, который она арендовала в Бизнес-Центре на ул. Летней (дом 16, корпус 3). Оборудован салон современно. Все блестит, все новое, все удобно для клиента. А главное, Наталья овладела в совершенстве редкой профессией подолога. Наталье 30 лет, она воспитывает сына, водит машину. Двенадцать лет является мастером ногтевого сервиса. Работая со старшим поколением, обратила внимание на острую проблему с деформациями стоп и



ногтей на ногах. Эта проблема увлекла Наталью, потому что она очень хотела ПОМОГАТЬ ЛЮДЯМ! А подология – как раз сфера, которая занимается натоптышами, бородавками, мозолями и прочим – вот какой бесценный для нас специалист Наталья!

Лиана и Наталья с нами уже давно, со многими подружались, а вот Нарине с нами познакомилась впервые, она очень хотела участвовать в Дне Добрых Дел, но обстоятельства не дали ей возможности поработать целый день. Однако, она без остановки делала маникюр всем желающим! Женщины уходили домой со счастливыми улыбками, теплыми словами благодарности. А как были довольны наши красавицы-мастера! Они тоже были по-настоящему счастливы, что смогли сделать доброе дело для пожилых людей. По предложению Лианы, они все трое собрались у Н.И. Дугиной, которой идет 83-й год. Дугина в восторге – она записалась на брови, а ей сделали и маникюр, и педикюр!

Вот какие у нас молодые, умелые и добрые друзья! Побольше бы таких, ведь в нашем отделении уже более двух тысяч пенсионеров, так что рассмотрим любые предложения помощи.



1 МАРТА двадцать наших пенсионеров встретились на Комсомольской площади с председателем СПП О.В. Марковой, которая проводила группу в офис на улицу Краснопрудненскую, где начинались занятия в Университете третьего возраста на факультетах «Компьютерная грамотность» и «Современный телефон».

Мытищинские пенсионеры с воодушевлением восприняли приглашение обучиться на курсах. И вот сейчас, спустя три недели, группа «телефонистов» завершила первый виток занятий, освоив современный телефон. Дисциплинированность, прилежность и организованность сделали свое дело – все были удовлетворены полученными знаниями и хорошей организацией учебы. Старостой группы была Г.Н. Неводничек. От имени группы она просила выразить благодарность преподавателю Еремку Кульмуддаеву и волонтеру Вячеславу Попенко. Хотя они и сами еще учатся (в Московском государственном гуманитарно-экономическом университете), но сумели проявить себя настоящими педагогами: объясняли все подробно и доходчиво, охотно отвечали на все вопросы.

В итоге каждый получил

Вновь за парты



Группа на занятиях по ПК

сертификат об обучении. после этого половина участников, уверовав в свои силы, попросили перевести их в группу для обучения компьютеру – и занятия там уже начались.

А вот группа, которая почти месяц отучилась на компьютерах (староста Л.А. Михалева) перешла на смежный, «телефонный» курс целиком. Ну как мы могли не поддержать такую инициативу! Пришлось

Ольге Владимировне срочно регулировать вопрос с преподавателями, руководством. К счастью, все пошло навстречу энтузиастам, кое-что поправили в графике, организовали вторую смену.

Надеемся, что «цифровой ликбез» будет и дальше жить в Мытищах, но уже на местных площадках и при поддержке наших сертифицированных специалистов.

Школа вкусных рецептов

ДА, МЫ МОЖЕМ так утверждать, поскольку дегустация уже в пятый раз проходила в офисе на Ново-Мытищинском проспекте, 30. И каждый раз авторы интересных рецептов получали «пятерки». К сожалению, мы очень ограничены помещением, но 12-15 человек всегда собираются за столом, чтобы продегустировать новое блюдо.

Людмила Михалева первой привезла образец отличной закваски «Курунга», с комплексом микроорганизмов, эффективно действующих против патогенной микрофлоры. Дегустация простокваши на курунге вызвала большой интерес у присутствующих и десять человек заказали для себя эту закваску. И это правильно, так как здоровый продукт нам крайне необходим, тем более, что противопоказаний нет, а «продукт» утвержден Новосибирским научно-исследовательским Центром.

Светлана Инякина принесла на дегустацию хрустящие трубочки (постный рецепт). Они были очень красивые и вкусные, а, главное – очень простые в приготовлении. Рецепт все записывали под диктовку. Татьяна Умирова буквально удивила всех своими диковинными пельменями – они были разноцветные! И, конечно же, необыкновенно вкусные, я тоже их попробовала. Оказывается, в рецепте теста были задействованы шпинат и тыква. Эффектно, вкусно и очень полезно. Татьяна, вдохновленная успехом, уже готовится со своей экзотической постной продукцией к следующей среде. Юлия Васильевна Машинистова (на фото) приготовила диковинный чернослив. Дегустаторы нарекли



его «зимним», потому что он выглядел, как будто присыпанным снегом. А на самом деле, этот полезнейший фрукт был начинен подсолненным творогом со специями. Это блюдо точно может украсить любой стол. Были еще огурчики, домашняя икра и пр. Эти дегустации – настоящий праздник вкуса!

Полосу подготовила Елена Рахманина, председатель Мытищинского отделения СПП

ПОКОЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ



ПОСЛЕДНИЙ ПОДВИГ ВРАЧА

НЕСКОЛЬКО лет назад в городе Балабаново (Калужская область) краеведы вместе с поисковиками нашли безымянную могилу. Как оказалось, в ней нашел свое последнее пристанище наш земляк, выдающийся футболист из подмосковного Орехово-Зуева Вячеслав Николаевич Перницкий (Перенсков).

Вячеслав стал заниматься футболом ещё в детстве, когда при Клубе спорта «Орехово» появился ряд детских команд.

Его яркая футбольная карьера началась в июне 1912 года, когда состоялся первый официальный матч между детскими командами, капитаном одной из которых

Высокого роста, сероглазый шатен с правильными и красивыми чертами лица, он легко увлекал за собой партнеров по команде. Он хорошо бегал, комбинации с мячом проводил в быстром темпе, красиво и уверенно играл головой. Это был игрок высокой спортивной дисциплины. Знатоки футбола ставили Перницкого в число лучших нападающих, игравших с 1918 по 1922 год в сборной Москвы.

Перницкий также входил в состав футбольной команды КСО (позднее ЦФК «Красное Орехово») Орехово-Зуева в 1916-1918 гг. и в 1924-1925 гг.

За свои спортивные достижения Перницкий был

водитися — уже в качестве военного врача — в Москву...

КАК ТОЛЬКО было объявлено о начале войны, он пришёл в военкомат и записался добровольцем. Это случилось 24 июня. Перницкого направили сначала на Волховский, а затем — на Ленинградский фронт в качестве хирурга полевого госпиталя.

Не раз Вячеслав Николаевич совершал рискованные ночные марши с ранеными бойцами по «Дороге жизни». Весной 1943 года майора медицинской службы Перницкого тяжело ранили, он стал инвалидом, но продолжил свою ответственную работу в военных госпиталях на Ленинградском фронте, спасая сотни красноармейцев. За боевые подвиги ореховозуевец был награждён орденами и медалями, в том числе «За оборону Ленинграда».

Читаем строки из наградного листа на представление к медали «За боевые заслуги»:

«С октября 1941 года по 24 января 1943 года врач Перенсков-Перницкий оказал хирургическую помощь более 1500 бойцам, командирам и политработникам. В совершенстве владеет техникой переливания крови и другими сложными медицинскими процедурами.

В период налета вражеской авиации на район госпиталя 22 и 23 февраля 1942 года и ряда прямых попаданий бомб в отдельные здания госпиталя тов. Перенсков-Перницкий проявил себя как смелый, инициативный командир, сумевший организовать помощь раненым и пострадавшим.

За период наступательной операции по снятию блокады с города Ленина тов. Перенсков-Перницкий, несмотря на ограниченность своего здоровья, не считаясь с отдыхом, оказал активную помощь 725 раненым».

После войны Вячеслав Николаевич устроился в Калужской области врачом в Доме отдыха «Балабаново», успев проработать здесь три года...

В РЕЗУЛЬТАТЕ поисков в архивах, предпринятых заместителем главы администрации г. Балабаново Ниной Филатовой, удалось установить имя человека, останки которого на территории Дома отдыха г. Балабаново подняли представители поискового отряда «Отечество».

Поисковые работы проводились по согласованию с городской администрацией в связи с обращением представителя Дома отдыха «Балабаново» Валентины Морозовой. Она сообщила, что, по рассказам местных жителей, в своё время рядом с корпусом № 2 существовала могила. В ней в конце 1940-х годов похоронили военного врача, участника Великой Отечественной войны. Те, кто проживал на улице Зеленой, вспоминали, что погиб он трагически, утонул, спасая другого человека.

В первый же день работ поисковики наткнулись на человеческие останки.

В местной газете «Балабаново» разместили об этом информацию, а также просьбу — сообщить любые сведения о человеке, который был там захоронен.

Из опроса, проведенного корреспондентом газеты среди жителей улицы Зеленой, стало известно, что это был человек высокого роста, носил аккуратную бородку и прихрамывал на одну ногу. Ни имени, ни фамилии его никто не мог назвать.

Те, с кем удалось поговорить, в конце 40-х годов были детьми, поэтому информацию собирали скудную. Правда, некоторые

старожилы вспомнили, что хоронили погибшего героя всей улицей.

Но со временем те, кто ухаживал за могилой, составились и ушли в мир иной. Захоронение осталась без присмотра. Судя по всему, в какой-то момент могильный холм засыпали землей. Как и когда это произошло — неизвестно. Скорее всего, это случилось при производстве каких-то строительных или земельных работ.

Останки неизвестного перезахоронили на городском кладбище. На могиле установили православный крест, поставили на учёт как воинское. Здесь же позже установлен



Памятник В.Н. Перницкому в Балабаново

памятник с надписью «Участнику Великой Отечественной войны, военному врачу, выдающемуся футболисту от г. Балабаново».

Так, в результате большой поисковой работы удалось установить имя погибшего героя и дату его гибели — 18 августа 1948 г.

50-летний врач-фронтник Вячеслав Перницкий трагически погиб, выполняя свой врачебный и человеческий долг, спасая утопающего.

В Орехово-Зуеве бережно сохраняется память о земляке-герое, выдающемся футболисте, майоре медицинской службы, в том числе настоятелем местного православного Георгиевского храма о. Дмитрием Филином. Храм основан в 2009 г. в честь погибших футболистов Орехово-Зуева. На территории храма представлены мемориальные доски с именами десятков ореховозуевских футболистов, погибших на фронтах Первой и Второй мировой войн, среди них в почётном ряду имя и Вячеслава Перницкого...

Евгений ГОЛОДНОВ,
член Союза
краеведов России



Команда «Красное Орехово», 1924 г.

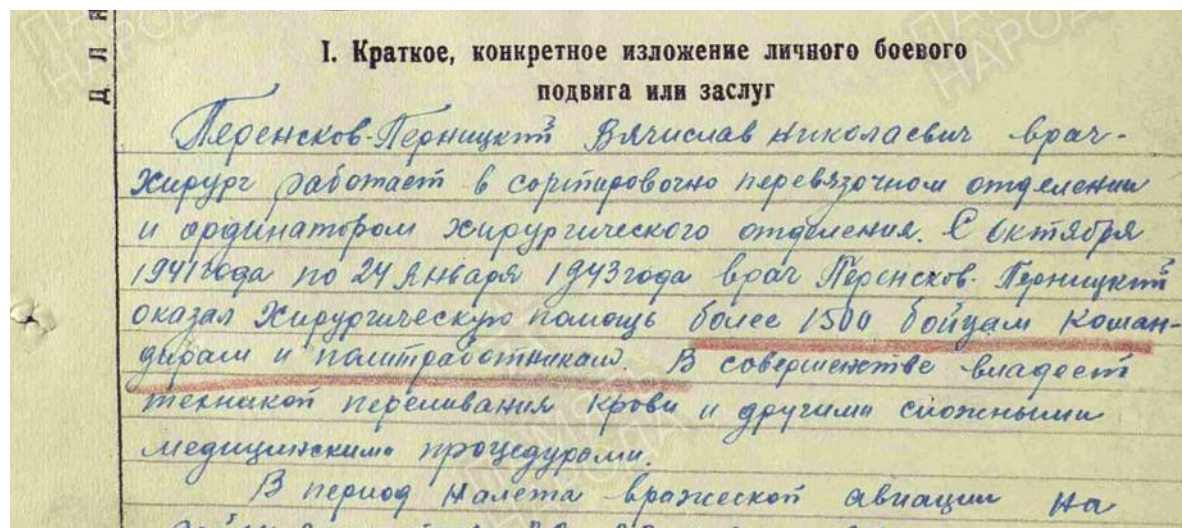
был четырнадцатилетний Вячеслав. Он стал лидером юных футболистов, членом первой в России детской Орехово-Зуевской футбольной лиги.

Позднее он выступал во взрослом составе КСО, в Замоскворецком клубе спорта, в сборной Москвы.

Перницкий обладал всеми качествами незаурядного футболиста.

За легендарную команду Московской губернии «Морозовцы» он стал выступать ещё до Октябрьской революции, в 1916 году, и заслужил от болельщиков прозвище «Божья коровка» — за порядочность и интеллигентность, как в спорте, так и в жизни.

При этом Перницкий был весьма разносторонней личностью. Вместе со своей женой Анной Артамоновой он стал активным участником театральной студии Орехово-Зуевского драматического театра. Посвящал свободное время изучению русской истории, страстно коллекционировал марки, замечательно владел графикой.



Фрагмент наградного листа (1943 г.)

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

«РОССИЙСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»: КАК РАЗНООБРАЗИТЬ ЖИЗНЬ ЛЮДЯМ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ онлайн-проект «Российское долголетие» позволит людям, перешагнувшим 55-тилетний рубеж, найти новые стимулы для саморазвития в непростой период.

С выходом на пенсию жизнь старшего поколения порой кардинально меняется. Что делать с высвободившимся временем и как разнообразить свою жизнь, если еще работаешь?

До пандемии различные досуговые мероприятия и активности проводились в региональных и территориальных социальных учреждениях. Но из-за ковидных ограничений, с возникновением новых угроз для здоровья населения подобные мероприятия оказались под запретом.

С сентября 2021 года по собственной инициативе и за счет собственных средств НКО «Ассоциация Активных Пенсионеров» (поставщик проекта Мэра Москвы «Московское долголетие») запустила проект «Российское Долголетие» в Астраханской, Тамбовской и Тюменской областях. **Участие**

для граждан элегантного возраста абсолютно бесплатное.

О готовности поддержать проект «Российское долголетие» высказались Министерство Здравоохранения России, местные власти и социальные организации. **На данный момент в проекте принимают участие граждане из 81 субъекта Российской Федерации**, включая Московскую область. Благодаря сотрудничеству с Союзом пенсионеров Московской области к проекту уже присоединились участники из Лобни, Одинцово, Истры, Мытищ и Чехова.

Все занятия проходят в онлайн-формате по трем направлениям, а именно: **курс «Здоровое похудение», курс «Счастливая жизнь в гармонии и балансе» (Психология), курс «Фейс Фитнес» (лимфодренажная гимнастика лица и тела).**

Для участия необходимо только устройство с устойчивым интернет-соединением и установленным мессенджером. На протяжении всего обучения участников сопровождают кураторы, которые не только дают цен-

ные советы и подсказки по подключению, но и помогают получить обратную связь от экспертов названных курсов.

За относительно короткий срок участники достигают улучшения ключевых показателей здоровья и качества жизни. Благодаря курсу «Здоровое питание 55+» происходит снижение веса, нормализация уровня сахара, холестерина в крови и других показателей здоровья. В качестве бонуса от Международной Академии Нутрициологии для участников проводятся интерактивные консультации с нутрициологами в небольших группах.

Курс «Фейс Фитнес» учит не только любить свое отражение, но и значительно улучшать его через уменьшение числа морщин и отеков на лице. При регулярных занятиях овал лица становится подтянутым, снижаются головные боли и нормализуется артериальное давление. Естественное омоложение и безинъекционная красота позволяют снова вспомнить о том, что женщина остается женщиной в любом возрасте и так важно пользоваться

теми драгоценными ресурсами, которые у нас есть.

Курс психологии по праву считается одним из самых любимых и важных направлений для изменения мировоззрения. Знания, которые, казалось, лежат на поверхности, но затрагивают самые тонкие струнки души помогают достичь гармонии, взаимопонимания с близкими, осознать, что для решения бытовых ситуаций порой не хватало того самого ключика, деликатно и корректно предлагаемого нашим психологом.

Самое частое высказывание, которое мы слышим от участников — почему ваш проект не случился в годы моей молодости, весь жизненный путь мог строиться иначе. Самая большая благодарность — какое счастье, что он пришел в мою жизнь сейчас, позволил переосмыслить, улучшить самочувствие и определить вектор для движения вперед.

Приглашаем всех желающих присоединиться к занятиям! Записаться можно на сайте www.nko-aap.ru или по телефону +7 (495) 822 05 75.

ассоциация
АП
АКТИВНЫХ
ПЕНСИОНЕРОВ

СОЦИАЛЬНО-БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

РОССИЙСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

Для граждан РФ возраста 55+ и людей с инвалидностью без возрастных ограничений. Все программы проекта положительно влияют на эмоциональное и общее состояние здоровья участников благодаря комплексному подходу.

ЗАНЯТИЯ ПРОВОДЯТСЯ В ОНЛАЙН-ФОРМАТЕ В 81 СУБЪЕКТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Активное участие в проекте «Российское долголетие» приняли подразделения Союза пенсионеров России из Лобни, Одинцово, Истры, Мытищ и Чехова.



Миссия проекта – Дать возможность каждому человеку стать здоровым и счастливым!

Вязмикина Дарья Павловна
Президент НКО «Ассоциации Активных Пенсионеров» и Председатель комитета по делам старшего поколения МТПП



Направления проекта помогут:

- Здоровое питание – наладить внутренние обменные процессы и улучшить показатели здоровья;
- Фейсфитнес – подтянуть овал лица и убрать мимические морщины;
- Психология – справиться с тревожностью, улучшить психо-эмоциональное состояние.



Контакты:

телефон: 8(495)822-02-85
www.nko-aap.ru

О ПОЛЕЗНОМ И ВЫГОДНОМ

КОМПЬЮТЕР ОТ А до Я

СЕГОДНЯ, когда цифровизация затрагивает все сферы, компьютерная грамотность нужна каждому человеку. В современном мире компьютеры и гаджеты используются повсеместно.

Предметы, связанные с информатизацией и цифровой средой, начинают изучать со школьной скамьи, чего нельзя сказать о людях старшего поколения.



С целью помочь им получить базовые знания, необходимые для освоения компьютеров и гаджетов, а также ориентирования в возможностях, которые предоставляет Интернет, Общероссийская общественная организация «Союз пенсионеров России» на базе Московского государственного гуманитарно-экономического университета (МГГЭУ) запустила программу по обучению навыкам компьютерной грамотности.

С 1 марта пенсионеры Москвы и Московской области имеют возможность совершенно бесплатно получить знания по использованию компьютеров и гаджетов.

Занятия по обучению компьютерной грамотности проводят преподаватели МГГЭУ. При этом освоиться с компьютерной мышью и клавиатурой, разобраться с нужными клавишами и оборудованием помогают студенты-волонтеры университета.

На занятиях москвичи и жители Московской области старшего возраста не только осваивают работу с персональным компьютером, текстовыми редакторами, созданием папок, сохранением информации на электронные носители, но и работу в сети Интернет, учатся пользоваться социальными сетями, заводить электронную почту, осваивают азы информационной безопасности.

В программе обучения в том числе участвуют члены Московской областной общественной благотворительной организации «Союз пенсионеров Подмосковья».

Ее председатель Ольга Маркова отметила, что такие образовательные программы не только вносят разнообразие в жизнь пожилых людей, но и делают ее легче и проще.

«В результате обучения наши подопечные осваивают работу со многими государственными ресурсами, научатся пользоваться Госуслугами, банковскими приложениями, получать информацию на сайтах Пенсионного фонда России, ЖКХ, Минздрава, ре-

гистрировать личные кабинеты. Это безусловно облегчит им повседневную жизнь», – рассказала общественник.

По словам Председателя Союза пенсионеров России Валерия Рязанского, занятия проводятся в небольших группах до 10 человек, с соблюдением всех санитарных требований Роспотребнадзора.

«Для наших слушателей мы создали комфортные условия и дружелюбную, доброжелательную обстановку. Во время перерыва организовано чаепитие. Важно, что занятия дают не только новые знания и нужные в современной жизни навыки, но и новые знакомства, дарят радость общения. Сегодня, в непростых условиях ковидных ограничений, когда пожилые граждане много времени проводили в изоляции от внешнего мира, такая социализация особенно актуальна», – подчеркнул руководитель общественной организации.

И.о. ректора МГГЭУ Игорь Михалёв обратил внимание, что бесплатные курсы по компьютерной грамотности и работе с гаджетами открывают для



людей старшего поколения новые возможности и делают их жизнь качественней.

«Кроме того, сейчас много активных пожилых людей, которые идут в ногу со временем, и после выхода на пенсию, хотят продолжать вести активный образ жизни. Освоив современные цифровые технологии, граждане старшего возраста смогут общаться в социальных сетях и на форумах, читать книги, смотреть фильмы, быть в курсе последних событий, посещать виртуальные театры, выставки и музеи, делать покупки. Интернет даёт возможности записаться на приём к врачу, оплатить коммунальные услуги, узнать расписание общественного транспорта и многое другое», – сказал представитель учебного заведения.

По его мнению, с помощью возможностей, которые представляют пользователю электронные устройства в повседневной жизни, пожилые граждане могут продолжать приносить пользу обществу.

«Методика обучения пенсионеров работе с персональным компьютером и гаджетами, разработанная МГГЭУ и простота изложения учебного материала гарантирует высокую результативность курсов», – выразил уверенность Игорь Михалёв.

Девочки-крестьянки ИЗ «РОССЕЛЬХОЗБАНКА»



ВЫСЛУШАВ выгодные предложения менеджеров «Россельхозбанка» на правлении Союза пенсионеров Подмосковья 17-го марта, я не сразу пошел в это уважаемое финансовое учреждение. И пожалел. Потому что, если бы отправился на другой день, то вклад «Доходный» сулил бы мне 21% годовых. Но через три дня процент снизился до 18. Повод для расстройства? Может быть. Но я всегда настроен философски – где в каком месте чего убавится, в другом прибавится.

К тому же, руководствовался сообщением, что высокий процент доходности по мнению экспертов часто говорит о невысокой надежности банка. Поэтому самые надежные финансовые учреждения никогда большими процентами не хвастают. А «Россельхозбанк» на 100% государственный, значит репутация у него прочная.

Так вот на 18% годовых я открыл вклад «Доходный». Причем, меня обрадовала молоденькая менеджер Катя Козлачева тем, что рассказала мне про мою «молчаливую» сумму в 11 тыс. рублей, оставшуюся после закрытия кредита, который я брал 3 года назад. Я уже забыл о счете, но Катюша напомнила и посоветовала переместить его на «доходный» вклад. Заодно я открыл и вклад под названием «Пенсионный плюс».

Рабочее время заканчивалось и поэтому перевести пенсию для полу-

чения ее в «Россельхозбанке» я пришел туда и на следующий день. На сей раз меня встретила в операционном зале юная Наташа Гаитова. Поздоровавшись и поинтересовавшись о цели моего визита, Наташа сразу взялась за дело и вскоре я держал в руке свою будущую пенсионную банковскую карточку. Довершила обслуживание уже знакомая мне Катюша, подписав со мной договор о страховании всех моих банковских карточек (любого банка!) в случае утери, утраты и т.п.

Ну а я – благодарный клиент – тут же написал обеим экспромт, который девушкам, кажется, понравился:

*Вчера покорила мне душу
У банковской стойки Катюша.
А нынче взяла на крючок –
Наташенька – мой кошелек.
Так трудятся в «Россельхозбанке»
Простые девочки-крестьянки.*

И еще. Наблюдение со стороны. За четыре года, какие я пользуюсь в Коломне услугами «Россельхозбанка», на мой взгляд, у населения вырос интерес к нему. Стало больше посетителей. И пожилых и молодых. Одно лишь замечание – у справочного монитора на входе интерфейс требует доводки. Потыкаешь-потыкаешь пальцем, ничего не поймешь и идешь к живому сотруднику. Он-то лучше ответит, чем равнодушная электроника.

**Владимир МОРМУЛЬ,
Коломна**

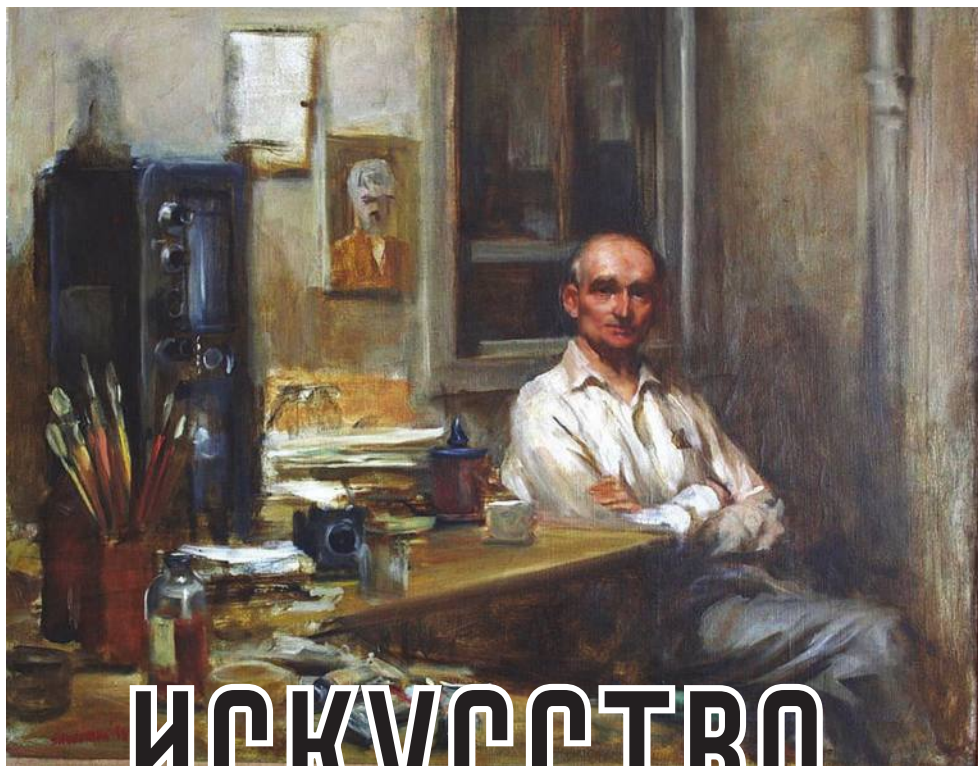
ВЕСТИ С МЕСТ: ЭЛЕКТРОСТАЛЬ



Кто вы, мистер Икс?

ПРОШЛА очередная встреча в литературном клубе «Родник», где руководителем и вдохновителем – наша с вами коллега, член актива Союза пенсионеров по г. Электростали Т.Ф. Синявская. Необычна была сама заявленная тема: «Мистер Икс». Кто это? В памяти сразу всплывает имя Георга Отса, исполнителя партии Мистера Икс в оперетте Имре Кальмана «Принцесса цирка». Да, говорили и о нем. Но «мистером Иксом» оказался другой человек: Татьяна Анферова, ведущая встречи, рассказала много интересного о выдающемся французском писателе русского происхождения Ромене Гари, который дважды получил престижную Гонкуровскую премию, хотя ее дают... только один раз. Почему же так получилось? В 1956 году премия была вручена Ромену Гари, а в 1975 г. он получил ее под именем Эмиля Ажара. Захватывающе интересным получился рассказ!

ИМЕНА ИЗ ИСТОРИИ КРАЯ



ИСКУССТВО ПОМОГЛО ЕМУ ВЫЖИТЬ

Недавно в Академии внешней разведки прошла уникальная выставка, посвященная событию, произошедшему 60 лет тому назад. Его участниками стали два человека. Один – американский летчик Пауэрс. Другой – легендарный разведчик Вильям Генрихович Фишер, известный во всём мире как Рудольф Абель.

1 МАЯ 1960 ГОДА Н. Хрущёв приветствовал праздничные колонны с трибуны мавзолея. Когда демонстрация была в разгаре, к нему подошел помощник и начал что-то докладывать... Как оказалось, немного раньше, недалеко от Свердловска (ныне Екатеринбург) был сбит шпионский самолет У-2, до того несколько раз безнаказанно пролетавший над территорией СССР – американцы были уверены, что русские истребители не поднимутся на высоту его маршрута. Но то, что не могли сделать самолеты, сделала зенитная ракета, о существовании которой в США не знали...

Пилот Пауэрс выжил и был взят в плен. После суда его приговорили к 20 годам заключения.

А в это время, уже три года в одной из самых жестоких по условиям заключения американской тюрьме находился советский разведчик Рудольф Абель. По национальности Вильям Генрихович Фишер был из семьи русских немцев, перебравшихся в Англию. Отец был знаком с Лениным и полностью разделял его идеи о революции. Поэтому, когда в России народ взял власть в свои руки, семья переехала в молодую советскую республику. Вильям Фишер поступил учиться в знаменитый ВХУТЕМАС. Здесь он познакомился со многими известными художниками. К сожалению, проучиться удалось всего один год – в 1921 г. юношу призвали в Красную армию. В эти годы большое внимание в вооруженных силах уделялось развитию радиодела. Вильям вскоре очень профессионально обучился работе на рации. Учитывая факт блестящего владения несколькими европейскими языками, он вскоре становится инструктором по обучению радистов. В конце 20-х годов ему было предложено перейти на работу в НКВД. Вскоре нача-

лись зарубежные командировки в качестве разведчика.. В 30-е годы над Вильямом нависла угроза ареста. К счастью, тогдашнее руководство разведкой оценило уникальность своего сотрудника и приняли меры, чтобы его обезопасить: Вильяма Генриховича на время уволили и устроили простым рабочим на радиозавод в Москве. Это и спасло от ареста. С началом войны он вернулся в строй, готовил радистов для партизанских отрядов и разведывательных групп, засылаемых в оккупированные Германией страны. В этот период он и подружился с Рудольфом Абелем, именем и биографией которого позднее воспользовался. После окончания войны он вновь отправляется в рабочие командировки за рубеж, а в 1947 году оказывается по ту сторону океана, в США.

Задание, которое он получил, было непростейшим: добыть секретные документы для создания атомной бомбы. Ещё проживая в Англии, он пристрастился к фотографии и очень хорошо изучил это искусство. Находясь в Нью-Йорке Вильям Генрихович создал прекрасную фотостудию. Он начал делать фотографии высокого уровня, создавать постановочные композиции с применением ретуширования, введением цветовой палитры. Он заводит широкий круг знакомств, выходит на нужных людей, добывает столь необходимые СССР сведения.

Во многом благодаря этой информации в СССР была создана атомная бомба и положен конец короткой гегемонии Америки в этой области, уже подсчитывавшей, сколько бомб потребуется для уничтожения советских городов.

До 1957 г. деятельность Абеля протекала очень активно и плодотворно. К сожалению, опытного разведчика сгубил просчет руководства: к нему был отпра-

влен радистом Рейно Хейханен, оказавшийся человеком не слишком крепких моральных устоев – что проявилось вдали от родины. Абель не раз жаловался в центр на пьянки радиста и, в итоге его было решено отозвать.

Почувствовав угрозу, Хейханен решил стать перебежчиком и предал разведчика, выдав его спецслужбам.

Через несколько дней Вильям Генрихович был арестован. При аресте и во время допроса он назвался именем своего коллеги Рудольфом Абелем. Такова была договоренность. Поэтому, когда на следующий день мировая пресса объявила об аресте советского шпиона, в Москве поняли, лишились самого важного разведчика.

Абель категорически отрицал свою принадлежность к разведке, отказался от дачи показаний на суде и отклонил попытки американских спецслужб склонить его к сотрудничеству. А его адвокат сумел так построить защиту, что суд не отправил Рудольфа Абеля на электрический стул, а осудил на 32 года тюрьмы.

Как правило, в тюрьмах существуют жестокие нравы, но «местные» отнес-

районов Мытищ). Вернувшись в СССР, Абель много месяцев проводил в этом благословенном месте. Здесь им было написано немало работ – а в основном он занимался графикой, исполняя свои произведения в технике шёлкографии. Вокруг посёлка ещё во многом сохранялись девственные леса. Совершая многочасовые прогулки, Рудольф и Галина любовались окружающей природой, вели разговоры на самые разные темы, которые так или иначе касались искусства, прекрасного. Рудольф Абель мог поднять с земли невзрачный сучок и несколькими быстрыми движениями ножа превратить его в интересный сувенир.

Ещё при жизни Абель безвозмездно передал свыше 200 картин и рисунков произведений в КГБ, и там был создан художественный музей его имени. На открывшейся выставке в Академии внешней разведки некоторое количество его работ было также представлено. Посетители выставки могли убедиться в мастерстве этого талантливого художника.

Есть многие вещи и художественные произведения Абеля и в историко-художественном музее Мытищ. Туда их пере-



лись к новому заключенному с уважением. Когда начальник тюрьмы узнал, что Рудольф Абель является ещё и талантливым художником, ему была предоставлена возможность заняться любимым делом. Ему были закуплены краски, бумага, мольберт и холсты. Есть информация, что написанный Абелем в заключении портрет Кеннеди был по просьбе последнего ему подарен и затем долго висел в Овальном кабинете.

Уверен, что до сих пор в домах некоторых американцев висят картины, выполненные разведчиком... Поистине, искусство помогало ему выживать в неволе – до тех пор, пока американцы не предложили поменять Абеля на сбитого летчика-шпиона.

В 1962 г. на одном из мостов, соединяющих два района Берлина, состоялся обмен... Возвратившись домой, Рудольф Абель продолжал работу в разведке, готовя молодых специалистов и... продолжая заниматься живописью. Также он выступил консультантом знаменитого фильма «Мертвый сезон», отчасти снятого «по мотивам» его биографии. Скончался легендарный разведчик в 1971 г.

Вот уже 45 лет, как я знаком с семьей этого выдающегося человека. Моя супруга Галина Михайловна буквально через несколько месяцев после возвращения Рудольфа Абеля на родину подружилась с ним на почве творчества.

Еще в 20-е годы отец Вильяма Генриховича получил в поселке Челюскинском дачу (ныне поселок является одним из

дала приёмная дочь разведчика Лида.

В свое время я с помощью администрации города и Мытищинского Совета депутатов смог добиться, чтобы одной из улиц было присвоено имя Абеля. Мытищинцы могут гордиться тем, что в их городе есть единственная в мире улица, названная в честь разведчика.

Выставка, с которой мы начали рассказ, была посвящена двум людям одной профессии. Но если летчик Пауэрс запятнал своё имя неблагоприятным поступком, то Рудольф Абель показал всему миру, что и один в поле воин. На открытии выставки сегодняшний руководитель ФСБ С. Нарышкин поведал всем собравшимся о великом подвиге разведчика. Всем ныне живущим и будущим поколениям есть с кого брать пример. Необходимо выразить пожелание, чтобы этому легендарному разведчику было присвоено звание Героя России. В будущем году легендарному разведчику Рудольфу Абелю исполнится 120 лет, и это награждение будет являться ярким подтверждением признания его больших заслуг перед любимой Родиной.

Лев МИЛОВИДОВ,
Заслуженный деятель
искусств России

В заставке картина Эмиля Голдфуса, изображающая Абеля в нью-йоркской квартире. На столе фотоаппарат, краски и... замаскированный под радиоприемник передатчик.

ФОТО С КОММЕНТАРИЕМ



В ХИМКИНСКОМ отделе СПП работает кружок пчворка, то есть лоскутного шитья. Руководит им замечательная мастерица, член Союза Галина Николаевна Давыденко. Пришедшие в кружок женщины уже изготовили прихватки, наволочки декоративные на подушки. Сейчас приступили к изготовлению сумок из старых джинс и штор. В общем, ни один лоскуток не пропадает в руках таких хозяйшек! Кружок набирает популярность и желающих изготовить что-то своими руками становится все больше.



19 МАРТА в Озерах состоялся турнир по настольному теннису памяти чемпиона Д. И. Авдеева. В личном первенстве соревновались свыше шестидесяти человек, как детей, так и взрослых. Они представляли Озеры, Каширу, Зарайск и Егорьевск. От Озерского отделения СПП участвовали В.Ф. Ульянов, В.А. Журавлев, В.В. Левенков, Л.Г. Семенов.

По итогам состязаний В.В. Левенков был награжден дипломом и призами как самый высоковозрастной участник турнира.

Пусть КАЖДЫЙ ДЕНЬ БУДЕТ ИНТЕРЕСНЫМ!

1 АПРЕЛЯ Пт

День смеха
Международный день птиц
С 1 по 23 апреля включительно продолжается Великий пост.

2 АПРЕЛЯ Сб

Международный день детской книги
День единения народов Беларуси и России (26 лет)
Всемирный день распространения информации о проблеме аутизма
Вселенская родительская суббота 4-й недели Поста

3 АПРЕЛЯ Вс

День Водяного (Водопол)
Всемирный день вечеринки
Неделя 4-я Великого поста: прп. Иоанна Лествичника
День геолога

4 АПРЕЛЯ Пн

День веб-мастера

5 АПРЕЛЯ Вт

Указ о престолонаследии
Международный день супа

6 АПРЕЛЯ Ср

День работника следственных органов
День рождения московского трамвая
Всемирный день настольного тенниса
Международный день спорта на благо развития и мира

7 АПРЕЛЯ Чт

Всемирный день здоровья
Благоговение Пресвятой Богородицы
День памяти погибших подводников
День рождения «Рунета»

8 АПРЕЛЯ Пт

День весеннего призыва
День сотрудников военных комиссариатов (военкоматов)
День российской анимации
Международный день цыган

10 АПРЕЛЯ Вс

Международный день движения сопротивления фашистам
Преподобный Иларион Новый (Пелитский)
День войск противовоздушной обороны
Неделя 5-я Великого поста: прп. Марии Египетской

11 АПРЕЛЯ Пн

День освобождения узников концлагерей
Католическая Пасха

12 АПРЕЛЯ Вт

День авиации и космонавтики

13 АПРЕЛЯ Ср

Всемирный день рок-н-ролла
День мецената и благотворителя в России

14 АПРЕЛЯ Чт

Международный день ТОП-менеджера

15 АПРЕЛЯ Пт

День специалиста по радиоэлектронной борьбе
Международный день культуры
День экологических знаний

16 АПРЕЛЯ Сб

Международный день цирка
Лазарева суббота

17 АПРЕЛЯ Вс

День ветеранов органов внутренних дел и внутренних войск МВД России
Всемирный день гемофилии
Вербное воскресенье
Вход Господень в Иерусалим

18 АПРЕЛЯ Пн

Всемирный день радиолюбителя
Ледовое побоище (780 лет)
Международный день памятников и исторических мест
Страстная седмица (продлится по 24 апреля)
Великий понедельник

19 АПРЕЛЯ Вт

День подснежника
День российской полиграфии
День работника ломоперерабатывающей отрасли России
День принятия Крыма, Тамани и Кубани в состав Российской империи
Великий вторник

20 АПРЕЛЯ Ср

День донора России
Международный день секретаря (административных работников)
Преподобный Георгий (Митиленский)
Великая среда

21 АПРЕЛЯ Чт

День местного самоуправления
День главного бухгалтера (главбуха)
Великий (чистый) четверг (четверток)
Воспоминание Тайной Вечери

22 АПРЕЛЯ Пт

Всемирная акция «День Земли»
Великая пятница. Воспоминание Святых Страстей Иисуса Христа

23 АПРЕЛЯ Сб

Всемирный день книги и авторского права
День английского языка
Великая суббота

24 АПРЕЛЯ Вс

Международный день солидарности молодежи
Всемирный день породненных городов
Международный день ветеринарного врача
Пасха (Светлое Христово Воскресенье)

25 АПРЕЛЯ Пн

День дочери
Международный день ДНК
Пасхальная (Светлая) седмица (продлится по 1 мая)

26 АПРЕЛЯ Вт

Международный день интеллектуальной собственности
День нотариата
День памяти погибших в радиационных авариях и катастрофах

27 АПРЕЛЯ Ср

День образования спецчастей Внутренних войск МВД России
День российского парламентаризма

28 АПРЕЛЯ Чт

Всемирный день охраны труда

День химической безопасности в России
День работников скорой медицинской помощи

29 АПРЕЛЯ Пт

Международный день танца

30 АПРЕЛЯ Сб

День пожарной охраны
Международный день джаза
Международный день свечника
Вальпургиева ночь

Лунный календарь огородника

Фазы:

01.04 — новолуние,
02.04 — 15.04 — растет,
16.04 — полнолуние,
17.04 - 29.04 — убывает,
30.04 — новолуние.

Благоприятные посадочные дни:

Огурцы 3, 4, 8, 9, 15, 17, 18, 26, 27
Перец, баклажаны 3, 4, 8, 9, 17, 18, 26, 27
Капуста 3, 4, 8, 9, 15, 17, 18, 26, 27
Чеснок 3, 4, 17, 18, 19, 20, 21, 22
Корнеплоды 3, 4, 8, 9, 17, 18, 21, 22, 26, 27
Томаты 3, 4, 8, 9, 17, 18, 26, 27
Лук 3, 4, 8, 9, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 26, 27
Зелень разная 3, 4, 8, 9, 17, 18, 26, 27

Благоприятные дни посадки саженцев, черенкования и прививок:

Плодовые деревья 3, 4, 8, 9, 15, 17, 18, 21, 22,
Крыжовник, смородина 3, 4, 8, 9, 13, 14, 15, 17, 18, 21, 22, 26, 27
Малина, ежевика 8, 9, 15, 17, 18, 19, 20, 26, 27
Клубника, земляника 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 19, 20, 21, 22, 26, 27

Неудачные дни для посадок — 1, 2, 16, 29, 30





В КОНЦЕ НОМЕРА

МОРКОВЬ ДЛЯ ВЕСЕННЕЙ ДИЕТЫ

Мы все узнаем этот овощ по характерной оранжевой окраске, которую придают ему каротиноиды, очень нужные для всех тканей нашего организма.

Морковь вкусна в сыром виде, супах, салатах, гарнирах, десертах, выпечке, смузи, фрешах. Произведите впечатление на ваших гостей, подав к столу карамелизированную морковь с лимоном.

СЕЛЬДЕРЕЙ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Листовой овощ обогатит рацион клетчаткой, даст витамины К и В, микроэлементы и минералы. Листья, стебли, корень — все вкусно и полезно в сельдерее.

Стебли и зелень добавляют в супы и соусы. Клубни используют для приготовления салатов, готовят на пару, тушат. Сельдерей добавляют в коктейли в небольших количествах.

КАПУСТА В ДОМАШНИХ РЕЦЕПТАХ

Полезны все представители семейства крестоцветных: брюссельская капуста, белокочанная и краснокочанная, цветная, пекинская... Различные сорта капусты делятся с нами аскорбиновой, фолиевой кислотой, прочими ценными веществами.

Весной особенно хороша квашеная капуста, которую можно употреблять как самостоятельное блюдо или в составе закусок, супов, гарниров для птицы, мяса, рыбы.

ЛУК-ПОРЕЙ, МОЩНЫЙ АНТИОКСИДАНТ

Богат пищевыми волокнами, дарит витамины С, В и Е. Лук-порей имеет сладковатый вкус и используется для приготовления супов, соусов и других блюд традиционной и современной кухни многих стран.

Попробуйте его сырым, тушеным, вареным или запеченным с белым соусом.

ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК ДЛЯ ВЕСЕННЕЙ ДИЕТЫ

Молодой лук — кладь биологически активных веществ. Особенно ценен ранней весной, в пору авитаминоза, когда иммунитет ослаблен сезонными болезнями, нуждается в поддержке. Зеленый лук обладает очень сильными антиоксидантными свойствами.



Наш список из 11 продуктов поможет вам в выборе ингредиентов для апрельского меню. Включите их в здоровое питание, чтобы получить как можно больше пользы для организма, поддержать иммунитет, ослабленный зимними ОРВИ или простудами.

Замечательно сочетается с большим количеством продуктов. В апреле зеленый лук можно по праву называть «королем салатов».

СВЕКЛА В ПОЛЕЗНОМ МЕНЮ

Яркий овощ — источник питательных элементов и пищевых волокон. Приготовленная разными способами либо в сыром виде свекла дарит сладкий вкус и привлекательный цвет нашим блюдам.

Вы можете приготовить с ней салаты, суп или гарнир. Свекла отлично сочетается с лимонным фрешем, оливковым маслом.

БАНАН ПОЛЕЗЕН СЕГОДНЯ И КРУГЛЫЙ ГОД

Самый доступный в апреле по цене после яблока, обгоняет его по полезности. Банан радует нас круглый год углеводами, клетчаткой, калием, другими важными элементами, является превосходным источником энергии, поэтому его предпочитают почаще включать в диету профессиональные спортсмены, любители фитнеса.

Бананы едят в сыром виде, сушат, парят, запекают. Ставший привычным на нашем столе экзот — популярный ингредиент кондитерских изделий, фруктовых ассорти, мороженого.

АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН И ИХ РОДНЯ

Рекордсмены по содержанию аскорбиновой кислоты. Всего пара апельсинов способны подарить рекомендуемую суточную дозу.

Апельсин вдохновляет на кулинарные подвиги, с ним можно приготовить утку, мясо, рыбу, закуски, торт, мороженое. Апельсиновый фреш — оптимальный вариант для начала дня.

Ярко окрашенные апельсины с красной мякотью содержат больше антиоксидантов и кальция. Красный пигмент дарят ему антоцианы, которые относятся к флавоноидам.

ЯБЛОКО В АПРЕЛЬСКОМ РАЦИОНЕ

Соки, начинки для пирогов, яблочное пюре... Чего только не готовят с ними! Каждый день рекомендуется съедать одно свежее яблоко, чтобы получить изрядную порцию пектинов и других ценных нутриентов.

Будьте осторожны, выбирая среди сортов и видов. Ведь яблоко является одним из самых загрязненных пестицидами продуктов. Наиболее красивые и крупные часто проходят предпродажную подготовку и дополнительно обрабатываются вредными химикатами. Советуем обратить внимание на отечественные, невзрачные снаружи, но более полезные внутри. Не забывайте тщательно мыть яблоки перед едой.

СЕЛЬДЬ, ИСТОЧНИК ЛУЧШЕГО БЕЛКА И ЖИРА

Считают, что самая лучшая сельдь обитает в водах Северной Атлантики. В особях из северных краев больше Омега-3, витаминов А, D и группы В. Рекомендуется почаще включать ее в здоровое питание для профилактики болезней системы кровообращения.

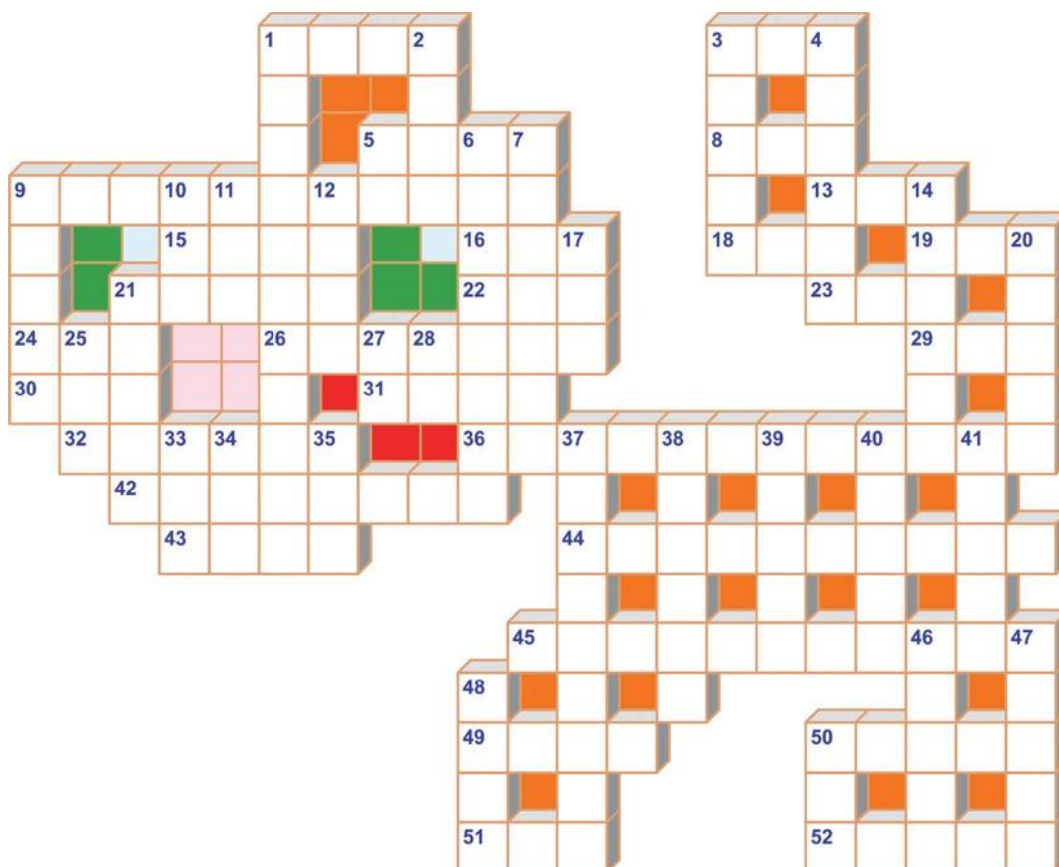
Сельдь хороша в соленом, копченом, маринованном виде или консервированная. Попробуйте приготовить сельдь на пару, запечь в фольге.

САРДИНЫ, КАК АЛЬТЕРНАТИВА МЯСУ

Дарят нам омега-3 и кальций. Доказано, что регулярное употребление в пищу сардин ассоциировано со снижением кардиорисков, тормозит развитие симптомов атеросклероза. Включайте их в меню 2 раза в неделю, если вам рекомендована диета для борьбы с ожирением.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Какое имя объединяет Бисмарка со Штирлицем? 3. Самый крупный хищник российских рек. 5. Американская организация высокого полета. 8. «Хорош ..., да не для наших уст» (посл.). 9. Ученый, разрабатывающий вирусное оружие. 13. Набитый мешок. 15. Попадание не в яблочко, а в грушу. 16. Французский сыр с плесенью. 18. Имя французского поэта Арагона. 19. Каждый уважающий себя турист, попав в японский город Киото, приходит в ... камней. 21. Что им снится у дома, если не рокот космодрома и не ледяная синева? 22. Яма, которую обычно рыли перед люнетом. 23. Картофель, изжаренный в большом количестве жира. 24. Тростниковая жаба. 26. Японская хитрость, как из нескольких зеленых веточек создать произведение искусства. 29. Растение, заслуживающее трепку. 30. Ужение рыбы. 31. Французский актер, исполнивший главную роль в фильме «Леон». 32. Конечность с железной хваткой. 36. Сочинитель экспромта. 42. Победа в борьбе. 43. «Гнусавящая» скрипка. 44. Посредник, торговец. 45. Жена, супруга. 49. «Морозный ворс». 50. «Орудие производства» гребца. 51. Дерево, славящееся обилием сучков. 52. Употребление одежды.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Адресант. 2. Камень, символ октября. 3. «Птичий» футбольный клуб. 4. Крупнейший дог Европы. 5. Крик ямщика. 6. Родительское или партийное. 7. Колхозник с высшим образованием. 9. Постоялец серванта. 10. Развлекательная поездка с определенным набором услуг. 11. Объект любви обжоры. 12. В какой стране происходила военная операция «Шок и трепет»? 14. Заменитель сахара в жвачках. 17. Из какого дерева обычно изготавливается крикетная бита? 20. Почетный кровеснабженец. 21. «Логотип» фермера. 25. Междометие, которого нельзя произносить, пока не перепрыгнул. 27. Название твердого знака в кириллице. 28. Марка российских гидросамолетов. 33. Лесть, положенная на стихи. 34. Взрывчатое вещество. 35. «Молния» из латиницы. 37. У какой птицы нужно убрать первую букву, чтобы получить перемещение пластов земли? 38. Близлежащая местность. 39. Библейский персонаж, откупивший право первородства у брата Исава за чечевичную похлебку. 40. Французский физик, «давший» току силу. 41. Рана, наносимая словом. 46. Производитель дурых величин. 47. Плод с «одного поля». 48. Мясо «в чистом виде». 50. Жан-Клод ... Дамм.



По горизонтали: 1. Отто. 3. Сом. 5. Наса. 8. Кул. 9. Бактериофаг. 13. Ток. 15. Удар. 16. Бри. 18. Лун. 19. Саг. 21. Трава. 22. Фри. 24. Рт. 26. Лекнеба. 29. Лан. 30. Лог. 31. Рено. 32. Протез. 36. Импроявизатор. 42. Одоление. 43. Альт. 44. Перекупщик. 45. Благотворитель. 49. Иней. 50. Ветро. 51. Ель. 52. Носка. **По вертикали:** 1. Отправитель. 2. Опан. 3. Сокол. 4. Мистиф. 5. Но. 6. Собрание. 7. Ароном. 9. Бокан. 10. Тур. 11. Еда. 12. Ирак. 14. Ксипит. 17. Ива. 20. Дюпор. 21. Тавро. 25. Гоп. 27. Ер. 28. Бе. 33. Ода. 34. Топ. 35. Зет. 37. Поползень. 38. Округа. 39. Наков. 40. Ампер. 41. Обида. 46. Насос. 47. Ягода. 48. Филе. 50. Бан.

«ТРЕТИЙ ВОЗРАСТ Подмосковье»

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

В ИНТЕРНЕТЕ: www.пенсионеры-подмосковья.рф

ПРИСЫЛАЙТЕ ВАШИ ОТЗЫВЫ И НОВОСТИ: pension93@mail.ru

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-52036 от 07 декабря 2012 г.

Редактор Маркова О.В.

Ведущий журналист Мормуль В.В.

Компьютерная верстка Разливинский Я.В.

Газета является официальным печатным органом Московской областной общественной благотворительной организации «Союз пенсионеров Подмосковья».

Ответственность за достоверность рекламы несет рекламодатель.

№ 106, март 2022 г.

Тираж 50 000 экз.

Отпечатано в АО «Красная Звезда»

125284, Москва, Хорошевское шоссе, д. 38.

Тел.: 8(495) 941-28-62, 8(495) 941-34-72.

<http://www.redstarph.ru> E-mail: kr_zvezda@mail.ru

Заказ № 1848-2022