



С праздником весны, любимые!

Милые замечательные женщины!

От всей души поздравляю вас с Международным женским днем 8 Марта! Это один из самых жизнеутверждающих праздников, который благодаря вам дарит всему человечеству чудесное настроение, веру в силу добра, надежду на обновление.

Глубокое уважение и восхищение вызывают ваш самоотверженный материнский труд, умение быть бережной хранительницей домашнего очага, готовность мудро и ответственно решать общественные задачи. Огромную благодарность заслуживает все, что вы делаете для родного Подмосковья, для нашей страны.

Пусть возраст никогда не станет помехой для вашего великолепия и неотразимости, пусть сердце ваше бьется в ритме весеннего вдохновения!

Крепкого здоровья, успехов, мира, добра вам и вашим близким!

С уважением, Валерий РОДИОНОВ,
Председатель Союза пенсионеров Подмосковья.

Уважаемые, дорогие женщины!

От имени ГУ – Отделения Пенсионного фонда Российской Федерации по г. Москве и Московской области примите самые искренние поздравления с замечательным Днем 8 Марта!

На протяжении веков человеческая цивилизация подтверждает исключительную роль Женщины в созидании жизни на Земле. Женщина дает начало новой человеческой жизни, участвует в развитии прогресса, вносит трудовой вклад во всех сферах экономики, науки, социальной жизни, культуры и искусства. И при этом она – хранительница очага, заботливая мать и жена, благодарная дочь, преданная бабушка.

От всей души желаем вам здоровья, благополучия, мира в ваших семьях и личного счастья!

С уважением, Андрей АНДРЕЕВ,
Управляющий ГУ – Отделением Пенсионного фонда
Российской Федерации по г. Москве и Московской области.

Милые дамы!

«Почта Банк» поздравляет вас с праздником весны, красоты и любви! Благодаря вашему огромному трудолюбию, самоотверженности, душевной теплоте в нашем обществе сохраняются стабильность и спокойствие, а окружающий мир становится совершеннее.

Пусть ваша душа до краев наполнится светом, радостью и теплом от искренних пожеланий, нежных цветов и приятных подарков!

Я желаю, чтобы вас всегда окружала забота и защита близких, а «Почта Банк», в свою очередь, готов заботиться о вас каждый день.

С уважением, Георгий ГОРШКОВ,
Первый заместитель президента-председателя
правления ПАО «Почта Банк».



ЛАДОНИ, ЗАЩИТИВШИЕ ОЧАГ

Сейчас это слово почему-то «не модно». Красавицы, умницы – да. И очень редко: труженицы. А на самом деле нужно низко поклониться русским женщинам как раз за то, что они не с плакатами в руках доказывали свое равноправие, а просто шли рядом с мужчинами, верно любя, беззаветно трудясь, терпеливо перенося все тяготы, что взвалил на страну непростой XX век. И вместе с веком и мужем шла своей дорогой Клавдия Петровна Козлова – большая труженица, добрая хранительница домашнего очага.

Войну Клава встретила в молодом, построенном незадолго до того, Сталиногорске (ныне Новомосковский Тульской области). Несколько месяцев девушка слушала сводки Совинформбюро – и вдруг оказалось, что враг уже здесь, в городе...

– Когда фашисты вошли в город, мы узнали, что в нашей переоборудованной под госпиталь больнице остались раненные. Нет света, воды, а значит, нет и тепла... Мы все, кто узнал, бросились спасать бойцов. Вначале пытались отогреть их на месте: носили горячую воду, еду, одежду. Я таскала в госпиталь кипятилок... Потом разобрали раненных по домам. В нашей семье жили Иван Федорович с тяжелым ранением в живот и Марат, раненный в руку башкир из Уфы. К счастью, оккупация длилась недолго, чуть больше двух недель. Когда город перешел к нашим, Ивана Федоровича перевели в тульский госпиталь, а Марата, подлечив, отправили на фронт...

Стр. 4

А ПЕСНЯ-ТО НЕ ПРАВА!...



Знаменитую фразу «Говорят, что на десять девочек по статистике девять ребят» нужно скорректировать. В Подмосковье на десять женщин приходится только «восемь с половиной» мужчин. В преддверии 8 марта «Подмосковье сегодня» составило рейтинг самых мужских и самых женских городов и районов области.

В Московской области женщин на 555 тысяч человек больше, чем мужчин. В целом все города и районы Подмосковья являются женскими, поскольку везде представительниц прекрасного пола больше 50 процентов.

Наро-Фоминскому району не хватило каких-то 150 «лишних» мужчин, чтобы стать единственным в об-

ласти муниципалитетом с преобладанием сильного пола. Не дотянули всего лишь пять сотых процента. Но и без того район стоит особняком в списке. Одинокие женщины (всех возрастов) – вам туда! Конечно, статистика не учитывает качество «мужской продукции». Но если предположить, что количество гениев и дегенератов везде пропорциональное, то в среднем Наро-Фоминский район – лакомый кусочек в Подмосковье.

В топ-10 попали города и районы на любой вкус. Хотите мужа поближе к столице – Балашиха и Котельники. Подальше – Егорьевск и Шаховская. С Балашихой ситуация вообще интересная. Как известно, в прошлом году к ней присоединили Железнодорожный. Так вот без него Балашиха занимает второе место в топе. А отдельно взятый Железнодорожный – резко женский центр, оказывающийся в совершенно другом рейтинге.

В самом женском городе области – Рошале – на каждые десять девочек приходится уже меньше восьми ребят. Ситуация усугубляется тем, что его население и так маленькое, чуть больше 20 тысяч. При этом перевес женщин – две с половиной тысячи человек. Свои кавалеры там на вес золота, поэтому для сторонних претендентов людей почти не остается.

Может показаться, что цифры мужских и женских рейтингов не так уж и отличаются друг от друга. Где-то 50 процентов, где-то 56... Однако это не так. Каждый добавляемый процент в пользу женщин отнимает столько

же у мужчин. Среднеобластная отметка – 53,8%; среднероссийская – 53,67%. Все, что больше 55 процентов – уже очень сильная разница. Это, конечно, не значит, что территория непременно вымрет из-за невозможности воспроизводства населения. Но проблем отделить взятых женщинами в поисках будущего счастья точно добавит. Впрочем, в небольших населенных пунктах вероятность погрешности выше (каждый отсутствующий мужчина в общей массе «ценится» сильнее). А в густонаселенных территориях цифры, напротив, показательнее. Если измерять дефицит мужского пола не в процентах, а в абсолютных «человеках», то рейтинг будет выглядеть по-другому.

В этом рейтинге сюрпризов нет. Все попавшие в топ-10 муниципалитеты – крупные по населению территории. Везде дефицит мужчин выражается пятизначным числом. А объединенная Балашиха, которая сама по себе была вторым мужским городом области, благодаря прибавке Железнодорожного прочно стала женской. Так что вывод каждый пусть сделает сам. Интерпретировать цифры можно как угодно. В процентах и в числах. С новыми территориями и без. А выбирать мужа (равно как и жену) нужно душой, сердцем, мозгом... в общем точно не математикой. С праздником!

Источники: Росстат (база данных муниципальных образований), Мособлстат.

ВАЖНОЕ

ЖИТЬ, А НЕ ВЫЖИВАТЬ!

ЗАЧЕМ ПЕНСИОНЕРАМ МИНИСТЕРСТВО?

Более месяца назад вместе с Председателем Союза пенсионеров Подмосквья Валерием Родионовым в Общественной палате России мы участвовали в дискуссии на очень интересную тему. Речь зашла о необходимости создания структуры уполномоченного по правам пенсионеров. Тема назревшая и очень острая. Слушая мнения участников, вспомнился опыт наших коллег из Израиля. Там уже несколько лет работает целое... министерство по делам пенсионеров!

СПРАВКА. Министерство по делам пенсионеров Израиля – правительственное учреждение, созданное в 2007 году и отвечающее за социальную и экономическую защищенность пожилого населения. У министерства по делам пенсионеров несколько основных задач, в основном касающихся здоровья, социальной защищенности, жилья и личной безопасности людей. Министерство работает в тесной связи с другими государственными учреждениями, такими как Служба национального страхования, Служба по реабилитации инвалидов и другие.

За время существования эта структура стала местом, где были сконцентрированы все средства и полномочия, необходимые для решения всех проблем пенсионеров – от выдачи пособий до установки спортплощадок. В итоге, миллионы пенсионеров не бегают по инстанциям в решении своих проблем – все решается в одном месте при минимуме чиновников.

А нужна ли такая структура в России? Может ли она стать эффективной в условиях наших пенсионных реформ?

Аргументы сторонников создания российского министерства были следующими. Во-первых, пенсионеры считаются самой незащищенной категорией российского населения. И это правда! Структура, которая напрямую бы защищала и представляла интересы пенсионеров, просто необходима. Во-вторых, для 95 процентов населения прожить на нынешние пенсии невозможно. И потому министерство могло бы заниматься возможностью возвращения пенсионеров к активной экономической жизни. Например, создавать новые рабочие места и лоббировать интересы тех работодателей, которые принимают на работу пенсионеров, при этом получая солидные льготы по многим позициям, в том числе и по налогам. Как это происходит у тех, кто привлекает в свой бизнес инвалидов. В-третьих, к великому сожалению, к

пенсионерам у нас относятся, как к «отработанному и бесполезному материалу». Иначе не придумали бы этот страшный термин – «возраст дожития». А потому их проблемы решаются по остаточному принципу: есть деньги – подкинем старикам. А нет – ну, как-нибудь проживут!

Вообще, идея о том, что необходима структура, которая бы реально представляла и решала проблемы 43 миллионов пенсионеров, только поначалу кажется абсурдной.



Самое интересное в том, что проблемами пенсионеров, напрямую или косвенно, занимаются практически все министерства – труда и социальной защиты, здравоохранения, культуры, финансов и т.д.

В итоге, как в пословице: у семи нянек – дитя без глазу. Ко всему прочему, нет ни одного(!) органа, защищающего права пенсионеров, чьи распоряжения были бы обязательны для исполнения федеральными или региональными органами власти. Пенсионный фонд владеет только своими собственными ресурсами и не имеет никакого влияния!

Да и его самого давным-давно никто не слушает. Министерство же, как раз в силу своего статуса, сможет что-то делать в интересах пенсионеров с обязательностью исполнения на законодательном уровне или на уровне законотворческой инициативы.

Наверно, совсем неслучайно в Израиле появилось такое министерство по делам пенсионеров. Там знали что делали!

Когда на «круглом столе» мы предложили повторить их опыт, то практически все участники поддержали инициативу. Но, казалось, на этом все и завершится.

Через два дня, случайно, в интернете прочитал многочисленные отклики о нашей инициативе. Кто-

то признал ее отличной, другие отозвались как об очередной кормушке для чиновников, третьи высказали мнение, что надо лучше работать нынешним госструктурам.

Мы не будем подробно разбирать аргументы противников и сторонников создания министерства. Главный факт в том, что сегодня все пенсионные реформы в России оказались настолько непродуманными, что их последствия вылились не только в потерянные миллиарды рублей, но и в сотни жизней тех, ради кого они проводились.

Мне кажется, что прошло время экспериментальных реформ и опытов с выживаемостью пенсионеров. Поэтому идея создания министерства по делам пенсионеров – назревшая и вымученная инициатива. Государство только выиграет от такой структуры, в которой сконцентрируются серьезные ресурсы, направленные на выплаты, пособия, спорт и здоровье пожилых людей. Да еще специальный совет из авторитетных пенсионеров будет строго контролировать расходование средств! Такие люди не дадут «распилить» пенсионный бюджет!

Сегодня в подмосковном регионе проживает почти 4,6 миллиона пенсионеров. Живут по-разному. Кто-то перебивается потому, что денег хватает только на хлеб с водой. Кстати, вот бы кто-нибудь из руководителей социальных министерств попробовал прожить на такие пособия! Другим пенсионерам легче – дети помогают, сами как-то подрабатывают. Словом, такое министерство нужно не от хорошей жизни, особенно, когда деньги на иные проекты тратятся миллиардами, а с пенсионной реформой до сих пор не можем разобраться. Поэтому цель создания министерства еще и в том, чтобы наши пенсионеры просто жили, как нормальные люди, которые своим многолетним трудом заслужили право нормально жить! Жить, а не выживать!

А чтобы нас не обвиняли в надуманности идеи, в «оторванности» от реалий экономической ситуации, мы хотим услышать наших пенсионеров.

Ваше мнение важно для нас. Напишите, что Вы думаете об этой инициативе? Поддерживаете ли идею создания министерства для пенсионеров? Считаете ли Вы, что многие проблемы будут решаться быстрее и эффективнее, если будет существовать такая структура?

Владимир КЛЕНИН,
шеф-редактор газеты «Третий возраст».

Письма направляйте по адресу:
143200, Московская обл., г. Можайск,
ул. Ватутина, д.10. к.1
или присылайте письма на e-mail:
pension93@mail.ru с пометкой «Министерство».

“ТЕМ, КТО ХОЧЕТ РАБОТАТЬ, ДОЛЖНЫ БЫТЬ РАДЫ...”

Тема необходимости скорейшего введения структуры уполномоченного по правам пожилых людей в России, обсуждавшаяся в Общественной палате РФ, вызвала серьезный общественный резонанс. Её сразу же подхватили СМИ, появилось множество публикаций. А вскоре президент Ассоциации организаций по поддержке пенсионеров, ветеранов и инвалидов Валерий Родионов и шеф-редактор нашей газеты Владимир Кленин получили приглашение канала ОРТ на участие в популярной телепередаче «Большая страна», в фокусе которой ежедневно оказываются самые яркие личности и события.

1:1 – такой «счет» ждет нас к 2025 году: на каждого работающего россиянина будет приходиться один пенсионер. А должно быть 6-10 работающих на одного «отдыхающего». Только в этом случае государство сможет нормально функционировать. Следовательно, задача власти и общества – продлить социальную активность людей «третьего возраста».

В. Родионов и В. Кленин рассказали об идее, возникшей на Круглом столе в Общественной палате РФ.

В России 43 миллиона пенсионеров и примерно половина – активные люди, готовые продолжать работать, но им по разным причинам не позволяют. Кто защитит их права? Руководители ряда компаний, тоже, кстати, пенсионеры, подготовили экономический проект, на основании которого уже сейчас, без каких-то особых средств со стороны государства, можно вернуть к активной деятельности более пяти миллионов человек. Нужно вовлекать пенсионеров в бизнес, предпринимательство, а соответственно, менять кредитную политику, вносить поправки в налогообложение. У нас есть льготы для инвалидов – давайте создавать аналогичные льготы для пенсионеров.

Вообще тема заботы о пенсионерах многогранна, и к ней можно подходить с разных сторон. Сейчас общественная организация активно выступает в поддержку многодетных семей. В таких семьях всегда было кому «присматривать» за пожилыми, помогать им. К тому



же, вырастая, дети начинают работать и отчислять средства в Пенсионный фонд. Мы поощряем появление второго ребенка, а как быть с третьим, четвертым? Они государству разве не нужны?

Одним словом, появление уполномоченного по правам пожилых людей

или же специального министерства сможет не только помочь самим пенсионерам, но и окажет огромную услугу государству, «вернув в строй» миллионы классных специалистов с большим профессиональным и жизненным опытом.

ПРИГЛАШАЕТ «ПОЧТА БАНК»



ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В «ПОЧТА БАНК»!

СЕГОДНЯ МЫ ХОТИМ ПРОДОЛЖИТЬ НАШ РАССКАЗ О КЛИЕНТСКИХ ЦЕНТРАХ «ПОЧТА БАНКА» В МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ.

В своем городе Вы можете встретить «Почта Банк» в трех форматах:

- клиентские центры, созданные на базе жизнерадостных отделений «Лето Банка»;
- яркие красные окна в отделениях «Почты России», где установлен банкомат и услуги оказывает банковский сотрудник;
- отделения почтовой связи, где финансовые услуги предоставляет сотрудник почты, о чем свидетельствует пластиковая табличка на столе с перечнем финансовых услуг.

Большинство клиентских центров расположены в знакомых всем отделениях «Почты России» в шаговой доступности от дома или работы.

Итак, добро пожаловать в «Почта Банк»!

г. Домодедово, Каширское ш., д. 3А

Пенсионеры г. Домодедово, посещая ТЦ «Квартал», могут не только совершить все необходимые покупки за один визит, но и посетить клиентский центр «Почта Банка». Они знают, что в отделении «Почта Банка» царит атмосфера доброжелательности, а сотрудники всегда помогут разобраться в банковских услугах и подберут максимально удобные и выгодные продукты.

Клиенты, которые уже получают пенсию на «Сберегательный счет» в «Почта Банке», не только открывают вклады на особых условиях, но и оформляют кредит по льготной ставке. И они могут не волноваться о своевременном погашении кредита, потому что платеж будет автоматически списываться со «Сберегательного счета» после поступления пенсии. Дополнительно приезжать в офис не нужно.

г. Сергиев Посад, пр-т Красной Армии, д. 139

Клиентский центр в Сергеевом Посаде расположен на проспекте Красной Армии, неподалёку от главной достопримечательности города – Свято-Троицкой Сергиевой Лавры. Для пенсионеров это очень удачное месторасположение, так как отделение находится в самом центре города – всегда удобно дойти пешком или доехать на автобусе.

Сотрудники клиентского центра известны своей активностью: они регулярно принимают участие в городских мероприятиях, помогают пожилым людям с развитием финансовой грамотности. Любому пенсионеру сотрудники центра готовы рассказать о том, как научиться сберегать и преумножать средства, управлять бюджетом и не попасться на уловки мошенников.

г. Химки, Московская ул., д. 3

В «Почта Банке» работают самые позитивные и очаровательные сотрудники, вам всегда предложат горячий чай или кофе, пока вы оформляете договор или просто зашли получить подробную финансовую консультацию. Интересный факт: в числе клиентов отделения есть и почетные граждане города. Например, недавно свою пенсию нам доверил 99-летний ветеран Великой Отечественной войны.

г. Пушкино, Московский пр-т, д. 2

Клиентский центр в городе Пушкино существует уже более трех лет, он расположен рядом с центральной площадью и вокзалом. Многие жители города уже стали постоянными клиентами банковского отделения: уютная атмосфера небольшого офиса и улыбки сотрудников располагают к себе. Здесь можно получить полный спектр услуг: открыть вклад, заполнить заявление на доставку пенсии, оплатить ЖКХ и многое другое. Подтверждением доверия жителей города могут служить результаты – клиентский центр «Пушкино» занимает одно из первых мест по количеству вкладов для пенсионеров за 2016 год в Московской области.

г. Истра, ул. Ленина, дом 75

Ко всем клиентам у нас особый подход, ведь каждый человек индивидуален. Кто-то любит оперативность и дорожит временем, кто-то хочет, чтобы ему максимально подробно рассказали о том или ином продукте, чтобы принять взвешенное решение, а кому-то просто нужна консультация.

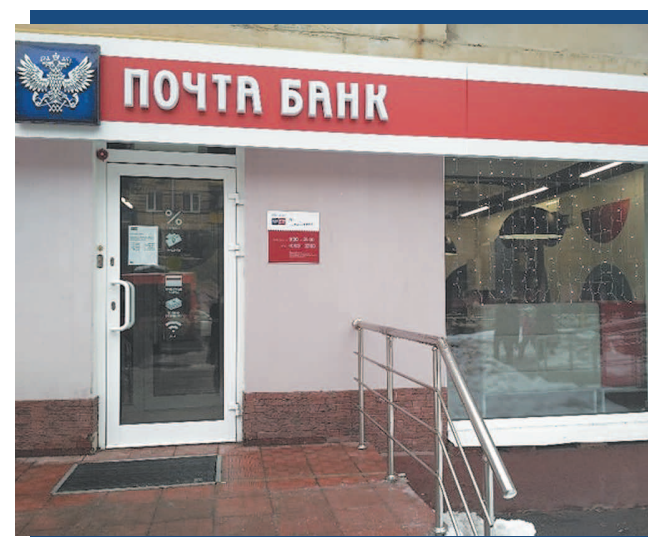
Интересный факт: в ноябре клиентский центр получил кубок лучшего клиентского центра, находящегося в Отделении почтовой связи.

г. Фрязино, ул. Московская, д. 2В

В клиентском центре пенсионеров ждут внимательные и отзывчивые сотрудники, готовые помочь открыть «Сберегательный счет» и заполнить заявление о доставке пенсии на счет в «Почта Банке». Преимуществ много: и начисление процентов на остаток по счету, и повышенные ставки по вкладам, и льготные ставки по кредитам, и широкая сеть обслуживания – в любом банкомате группы ВТБ можно снять денежные средства с карты без комиссии. Город небольшой, и многие пенсионеры, узнав от своих соседей и родственников о выгодных условиях, спешат в клиентский центр за оформлением доставки пенсии именно через «Почта Банк», ведь это один из немногих российских банков, уделяющих значительное внимание клиентам пенсионного возраста.



Сергиев Посад, пр-т Красной Армии, д. 139.



Химки, Московская ул., д. 3.



Клиентский центр «Пушкино» занял первое место по количеству вкладов среди пенсионеров в 2016 г.



Кубок лучшего клиентского центра в Отделении почтовой связи, г. Истра.



ЛАДОНИ, ЗАЩИТИВШИЕ ОЧАГ

Окончание. Начало на 1 стр.

Война прошла, и люди зажили новыми мечтами, надеждами. Клавдия поступила в Московскую сельхозакадемию им. Тимирязева, а распределение из нее получала уже вместе с супругом – Николаем Козловым, своим однокурсником, молодым фронтовиком и будущим председателем исполкома Мособлсовета.

Николай Тимофеевич быстро пошел вверх «по партийной линии». Способности организатора, талант экономиста, умение отстаивать интересы области вывели его в число первых руководителей Подмосковья. Но ни тогда, в 50-е, ни позже, это не означало, что семья благоденствовала. Клавдия Петровна все это время тоже трудилась: в Московском областном управлении сельского хозяйства она была вначале старшим, а потом главным агрономом отдела земледелия и семеноводства, проработав там в общей сложности тридцать пять лет.

– Знаете, мы так и не смогли стать «кабинетными работниками», – говорит Клавдия Петровна. – И супруг часто выезжал на места, и я по своей работе все время была в разъездах. Знала в лицо и по именам всех руководителей хозяйств, агрономов. Работу ведь делают не циркуляры и приказы, а люди. Наш отдел занимался семеноводством многолетних трав. Урожай кормовых трав в ту пору были низкие, семян не хватало. Тормозилось, соответственно, развитие животноводства. При нашем участии были созданы специальные семеноводческие хозяйства, большой вклад внес Всероссийский институт кормов – и проблема была решена!

Именно тогда Клавдия Петровна дважды была награждена медалью «За доблестный труд». Позже список заслуженных наград дополнили Знак Губернатора Московской области «За полезное» и Почетный Знак Московской областной Думы «За верность Подмоскovie».

Семья Козловых начинала свой путь не в особня-

ке, а в бараке; квартира появилась много позже, мебель не менялась десятилетиями, и одевались Николай Тимофеевич и Клавдия Петровна не «от кутюр», а в обычных магазинах. Покупки, уборка и прочие домашние дела тоже были обязанностью самой хозяйки, которая делила свой день между работой и домом. И детей – Александра и Ольгу – растили, разумеется, не няньки, а сами – причем так, как воспитывали в свое время родители их: с любовью, но без поблажек.

Так же, без поблажек, строилась и жизнь Клавдии Петровны и Николая Тимофеевича. Они ничего не получили просто так, «по блату» или родственным связям. Все, чего достигли, достигли только благодаря собственным способностям и честному, упорному труду. Да и кто мог просить за парня из саратовской деревни и девушку из рабочего городка? Разве что само время, выбиравшее лучших!..

Должность Николая Тимофеевича требовала, кроме профессионализма, еще и самоотречения. Это когда работа во-первых, во-вторых и в-третьих. И нужно было, чтобы дома встречала его не задержанная делами жена, а заботливая любимая женщина. Клавдии Петровне удавалось десятки лет поддерживать в семейном очаге огонек, к которому всегда хотелось вернуться.

Она и сейчас – центр притяжения, солнце небольшой планетной системы, что согревает близких душевным теплом. Успекает и общественной работой заниматься: является активным членом Совета ветеранов Администрации Губернатора Московской области и Аппарата Московской областной Думы, четверть века бессменно состоит в домкоме, пятнадцать – член правления садоводческого товарищества «Здравница»... Таковы уж люди этого поколения. Поколения, которому не стыдно смотреть в глаза потомкам.

А род Козловых продолжается. Растут правнуки: Коля, названный в честь деда, учится в первом классе, Володя пока ходит в детский сад. События их жизни исправно укладываются в кадры цифровых камер – теперь это легко. А в памяти Клавдии Петровны часто встают другие кадры – невидимые для остальных, потому что их в свое время не запечатлела фотоплёнка. Многочисленные моменты ее жизни: большой, светлой, наполненной счастьем и любимым делом.

Соб. корр.

ДУМА "ИЗНУТРИ"

Недавно члены Каширского отделения СПП побывали на экскурсии в Государственной Думе. Визит оказался и любопытным, и познавательным: не каждый день попадаешь в коридоры власти!

От экскурсовода мы узнали, что главный корпус Государственной Думы на Охотном ряду был построен в 1934–38 гг. по проекту архитектора А.Я. Лангмана. Тогда в нем размещался Совет Труда и Обороны. Потом здесь находились Совет Народных Комиссаров СССР, Совет Министров, Госплан. А сегодня здесь заседает Государственная Дума – одна из двух палат Федерального собрания Российской Федерации. Дума – это 450 депутатов, съехавшихся со всех уголков страны. Фракция «Единая Россия» – самая многочисленная: на сегодняшний день в ней состоит 235 депутатов.

Мы побывали в Малом зале пленарных заседаний, где проходят пресс-конференции. Потом посетили все четыре фракции («Единая Россия», «Справедливая Россия», КПРФ и ЛДПР) и узнали, где и как работают парламентские партии, специфику деятельности современных партий, организацию слушаний и принятия законов.

К сожалению, ни с кем из лидеров партий лично пообщаться не удалось (хотя, говорят, такие встречи бывают нередко и даже случаются фотосессии).

Впечатлений, тем не менее, было более чем достаточно. Нам часто показывают Государственную Думу по телевизору, но увидеть все своими глазами, что называется, «изнутри» – это совсем другие ощущения.

По единодушному мнению всех каширцев, побывавших на экскурсии, подобные мероприятия несут в себе огромную пользу, поскольку позволяют получить наглядное представление о работе государственных органов власти.

Нонна ИГНАТЕНКО,
председатель правления
Каширского отделения СПП.

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ? МЫ - "ЗА!"

Как правило, наш актив формируется очень тщательно: в Союз приходят люди с большим жизненным опытом, пониманием задач и желанием их выполнять. Но, как и в любом коллективе, не обходится без ротации.

В Лобне отделение Союза много лет возглавляла Вера Наумовна Львова. Вместе с администрацией, другими общественными организациями города лобненские пенсионеры занимались самыми актуальными проблемами: тарифами ЖКХ, обеспечением медицинскими услугами, вопросами нового пенсионного законодательства и т.д. Много времени уделяли патристическому воспитанию учащихся, не забывали и о собственном здоровье, культурном отдыхе и образовании. Словом, деятельность отделения шла в нормальном русле, и во многом благодаря именно энергии В.Н. Львовой. Но на отчетном собрании, которое прошло в Лобне в конце декабря прошлого года, Вера Наумовна, успешно отчитавшись о проделанной работе, предложила выбрать нового председателя.

По итогам голосования им стала Валентина Сергеевна Иванова, а Вера Наумовна заняла пост заместителя. Появились новые члены и в правлении организации.

«Смена власти» прошла легко – Валентине Сергеевне не нужно было долго входить в суть обязанностей, она сразу же окунулась в водоворот дел. И люди уже на первых примерах увидели: пришел достойный человек.

Давайте предоставим слово В.С. Ивановой – пусть она сама расскажет о недавних событиях в Лобненском отделении Союза.

– Наше правление организует походы в художественную галерею, музей, поэтические и музыкальные вечера, выезды на выставки и концерты в Москву. Для пожилых людей регулярно прово-



Заседает правление.

дятся спортивные мероприятия. Также популярны спортивно-физкультурные занятия, организованные самими пенсионерами в большом зале спортшколы.

Работают клубы по интересам. Один из них – клуб «Здоровый Образ Жизни», помещение для которого предоставило Управление Пенсионного фонда РФ. На заседания клуба выносятся вопросы, интересные и полезные людям старшего возраста, выступают врачи, соцработники, руководители города. Скажем, 8 февраля состоялась беседа с врачом-инфекционистом городской больницы О.Л. Бабушкиной. А также выступила начальник Управления Пенсионного фонда РФ В.В. Куренкова.

17 февраля на городском стадионе «Москвич» мы организовали зимний праздник и лыжные соревнования «Лобненская серебряная лыжня». Целью поставили популяризацию традиционного для нашей страны вида спорта и вовлечение старшего поколения горожан в занятия спортом на свежем воздухе. И свою задачу праздник выполнил!

Поздравить участников соревнований пришли председатель Совета депутатов города Н. Гречишников и заместитель Главы города А. Куманова. Победителей в лыжных женском и мужском забегах наградили Дипломами. Им и всем участникам были вручены памятные шапочки от спорткомитета с эмблемой «Лыжня России-2017». А самый старший участник соревнований В.Ф. Денисов, занявший второе место,

награжден еще и Дипломом Московской областной общественной организации как ветеран общественного спортивного движения.

Еще одной «спортивной точкой» февраля стал Дворец спорта «Лобня», где мы провели шахматный турнир «Серебряный возраст», посвященный Дню защитника Отечества. В соревнованиях приняли участие 13 шахматистов, представлявших восемь микрорайонов города. Поддержать соревнующихся пришли руководители подразделений Союза в микрорайонах, члены правления и юные шахматисты города. Мы приготовили для участников сладкий стол с блинами и горячим чаем. «Подкрепление» было не лишним: соревнования длились более четырех часов.

В итоге чемпионом стал Николай Александрович Скворцов (микрорайон Красная Поляна), второе место получил Евгений Петрович Иванов (Южный), а бронза досталась Николаю Федоровичу Чернышуку (Центральный). Мы вручили победителям дипломы и специально для этого турнира изготовленные сувениры, а самый старший участник соревнований Николай Александрович Верещагин, занявший четвертое место, награжден Дипломом ветерана спортивного и общественного движения.

В планах у нас еще много самых разных мероприятий. Так что активное долголетие в хорошей физической форме и положительный эмоциональный настрой пенсионерам Лобни будет обеспечен!



В.С. Иванова с участниками шахматного турнира «Серебряный возраст».

НОВОСТИ ПЕНСИОННОГО ФОНДА

ДЕВУШКА ОБЕЗВРЕДИЛА ДЕБОШИРА

Ничего не предвещало беды... В клиентской службе ГУ Пенсионного Фонда №5 «Дмитровский», обслуживающей жителей САО г. Москвы, шел обычный рабочий день. Сотрудницы принимали пенсионеров. Кому-то оформляли СНИЛС, материнский капитал и так далее. Вдруг в помещение ворвался небритый взлохмаченный мужчина с безумным взглядом. Изрыгая нецензурную брань, он размахивал перед лицом сотрудницы клиентской службы шилом и грозился всех заколоть, изрезать и закопать живьем. На вопросы, что он хочет, в ответ слышались только ругань и угрозы...

Неизвестно, чем бы закончился подобный инцидент, если бы не подоспела вовремя Любовь Смирнова, сотрудница охранной фирмы, дежурившая в этот день в клиентской службе.

Она бесстрашно скрутила дебошира приемом самбо. Затем вызвала полицию.

Порядок был восстановлен, рабочий день вошел в прежнее русло. А что же задержанный? Он оказался психически больным, который, насмотревшись телевизионных боевиков, намеревался взять сотрудников клиентской службы в заложники.

— К сожалению, за последнее время это не единственный случай, — прокомментировал произошедшее начальник ГУ ПФР №5 по Москве и Московской области Александр Акименко, — при этом нападают на представителей самых разных категорий соцработников: от врачей скорой помощи до почтальонов... Чем вызвана эта волна агрессии, неясно. То ли рано начавшимся весенним обострением у некоторой категории граждан, то ли распушенностью и отсутствием элементарной социальной культуры. Но для упреждения подобных инцидентов и обеспечения безопасности наших сотрудников мы принимаем серьезные меры. Это и квалифицированная охрана на объектах, и кнопки «тревоги», и система видеонаблюдения в наших клиентских службах, которая позволяет зафиксировать то или иное правонарушение. Видеоархив, как показала практика, служит наглядным доказательством, помогает правоохранительным органам привлечь таких неадекватных граждан к административной или уголовной ответственности...

Ну а храброй девушку Любовь Аркадьевну Смирнову мы наградим Почетной грамотой и ценным подарком.

Торжественное чествование и вручение наград героине состоится в канун 8 марта, на общем праздничном собрании сотрудников нашего пенсионного фонда.

МАТЕРИНСКОМУ КАПИТАЛУ – 10 ЛЕТ!

Ровно десять лет назад Пенсионный фонд начал выдавать первые государственные сертификаты на материнский капитал. За это время его размер вырос с 250 до 453 тысяч рублей.

Обладателями сертификата стали 7,8 млн. российских семей. Более половины из них уже полностью использовали его средства.

Самое популярное направление использования материнского капитала — улучшение жилищных условий, чем воспользовались 4,2 млн. семей.

На обучение детей ПФ принял 380 тысяч заявлений и 3,3 тысячи заявлений — на перевод средств на накопительную пенсию мамы. По новому направлению — социальная адаптация детей-инвалидов, которое стало доступно со второй половины прошлого года, пока получено около 50 заявлений.

Для вступления в программу материнского капитала у россиян есть еще два года — необходимо, чтобы ребенок, который дает право на сертификат, родился или был усыновлен до 31 декабря 2018 года.

Василий ТРЕСКОВ.



ОКНО, РАСПАХНУТОЕ В МИР

Для награждения 73-летнего призера конкурса «Спасибо Интернету-2016» организаторы отправились в Ногинский пансионат для одиноких пожилых людей.

Антонина Болушевская в пансионате «Ногинский» — стационарном учреждении социального обслуживания Московской области — живет уже с 2008 года и в последнее время по состоянию здоровья вообще не покидает его стен. Поэтому приглашение в Москву на награждение победителей Второго Всероссийского конкурса «Спасибо Интернету-2016» стало для нее очень приятным, но невыполнимым сюрпризом. Но, как говорится, «награда должна найти своего героя» — представители организаторов конкурса (Пенсионного фонда России и ПАО «Ростелеком») сами отправились в Ногинск.

Антонина Ивановна стала призером конкурса за проект о виртуальной бабушке. Во время обучения на компьютерных курсах в пансионате у неё и её товарищей-студентов возникла идея подружиться с детьми из детского дома-интерната «Березка», став для них виртуальными бабушками и дедушками. И вот недавно состоялся первый сеанс связи: дети с радостью откликнулись на предложение дружить.

Все, кто знают Антонину Ивановну, говорят, что она удивительно светлый и добрый человек. И целеустремленный: несмотря на серьезные ограничения по зрению она все равно освоила компьютер, потому что понимала: интернет откроет новые возможности, расширит границы общения. Кроме того, Антонина Ивановна мечтает научиться играть в шахматы. И здесь у нее опять надежда на интернет: она уже скачала самоучитель для начинающих шахматистов.

Вручение награды, диплома и новенькой веб-камеры состоялось в актовом зале. Директор пансионата Юрий Панков, открывая церемонию, подчеркнул, что Антонина Ивановна «отличается активной жизненной позицией и живет интересной насыщенной жизнью». Возможно, она станет «локомотивом» для остальных проживающих в пансионате. Кстати, и по настроению присутствующих было видно, что Антони-

на Ивановна действительно является примером для подражания.

Представитель Ростелекома Анна Александрова поблагодарила руководство пансионата, в котором созданы условия для интеллектуального, творческого и духовного развития подопечных и обратилась к пожилым людям:

— Не бойтесь новых технологий, осваивайте их потихоньку, маленькими шагами. Вы и сами не заметите, как шаги станут больше, и придет время, когда вы станете продвинутыми пользователями интернета. Это расширит границы вашего мировоззрения, сделает жизнь многограннее и станет еще одним связующим звеном между поколениями.

Немало теплых слов было сказано в адрес «виновницы торжества».

— Ваш пример, — обращаясь к Антонине Болушевской, сказала заместитель начальника Управления ПФР №13 по г. Москве и Московской области Ольга Бобылева, — показывает, что человек всегда, несмотря ни на какие преграды, должен стремиться к новому и прогрессивному, применять эти новые знания с пользой не только для себя, но и для других. Вы успеваете делать добро, у Вас большая теплая душа, способная согреть другие сердца. Спасибо Вам за это!

Напомним, что всероссийский конкурс «Спасибо Интернету» призван популяризировать среди граждан старших поколений возможности глобальной сети, привлекать их к обучению, определять наиболее востребованные интернет-ресурсы, а также способствовать продвижению обучающего портала www.azbukainterneta.ru.

Участником конкурса может стать любой пользователь сети Интернет пенсионного и предпенсионного возраста. Приветствуется участие пенсионеров-инвалидов, для которых владение Интернетом в определенной мере облегчает решение каждодневных вопросов и устраняет необходимость покидать дом.

Марина ГУСТОВА,
начальник Отдела по взаимодействию со средствами массовой информации ГУ - Отделения Пенсионного фонда Российской Федерации по г. Москве и Московской области.



ВРЕМЯ ДОБРЫХ ДЕЛ: ОБ ИСТИННОМ СМЫСЛЕ ВЕЛИКОГО ПОСТА

Восприятии поста есть крайность: многие его понимают сугубо телесно, как своеобразную диету. Однако главная сторона поста – духовная.

Это особое время, когда церковь призывает всех верующих обратить внимание на душу, покаяться в грехах, изменить свою жизнь, наладить отношения с близкими, помириться с врагами, попросить прощения и самому простить обидчика. В такой работе над собой пищевые ограничения – это лишь средство, а не цель.

А ещё Великий пост – это время добрых дел. Даже самых простых: убраться в подъезде, сходить к бабушке, которую давно не навещали. Прекрасная инициатива, когда в магазине все желающие могут купить и оставить на специальной полке хлеб для нуждающихся. Только вершить добрые дела надо втайне, не выставляя напоказ.

Часто строгого поста придерживаются уже пожилые люди, более воцерковлённые, чем молодёжь. Вряд ли стоит так мучить уже не очень здоровый организм. Лучше прийти в храм, объяснить священнику, что, например, вы имеете некоторые за-

болевания, и попросить определённых послаблений при соблюдении поста или вообще его отмены.

Как быть, если ограничения в пище будят в человеке агрессию? Если постясь, человек гневается, значит, пост ему не на пользу. Лучше есть непостное, чем относиться к людям плохо.

Существует мнение, что в дни Великого поста не стоит ходить в гости, на концерты, смотреть телевизор. Сегодня даже невоцерковлённые люди готовы отказаться на некоторое время от информационных благ цивилизации – таково перенасыщение телевидением, интернетом, различными гаджетами! Нужно от этого отдыхать и прислушиваться к своей душе.

Отдельно следует сказать про хождение в гости во время Великого поста. Понятно, что это можно отнести к развлечению, но иногда на это время выпадают личные праздники близких людей, пропустив которые можно обидеть человека, и игнорировать их не надо. Не стоит становиться постником напоказ, сидеть с кислым лицом, не есть предложенных продуктов! Таким поведением вы обижаете дорогих вашему сердцу людей. Но, конечно, во всём надо соблюдать умеренность.

Источник: «АиФ».



ПОРТРЕТ ГИМНАЗИИ НА ФОНЕ ВЕСНЫ

истории гимназии, представим ее нашим читателям.

– Наша гимназия – одна из старейших в системе образования железнодорожного транспорта. Она была образована в 1949 году, на станции Москва-3 Северной железной дороги. С 1959 года – это школа №123 Московской железной дороги с преподаванием ряда предметов на иностранных языках, а с 1992-го – гимназия №1 Министерства путей сообщения. И вот теперь, с 2003 года, гимназия является структурным подразделением Московского государственного университета путей сообщения Императора Николая II. Обучение и воспитание детей ведется с дошкольного возраста и до 11 класса средней школы, а учитывая, что мы – структурное подразделение университета, то и до студенческой скамьи.

Учащиеся нацелены на получение профильного образования, так как гимназия имеет широкий спектр социальных партнеров, среди которых НИУ ВШЭ, РЭУ им. Г.В. Плеханова, колледжи г. Москвы. В гимназии работают лаборатории железнодорожного моделизма, инновационных технологий, существует большая сеть дополнительного образования. Это способствует построению расширенной программы профильного образования. При этом образовательная программа гимназии согласована с потребностями высшей школы, а та в свою очередь с практикой. Существует большая экскурсионная программа, гимназисты участвуют в конкурсах профессиональной направленности. Так что с железной дорогой наши дети встречаются не только во время туристических поездок – они узнают ее «изнутри», досконально.

– У вас больше десяти лет действует организация, которую можно без натяжки назвать уникальной –

Побывав на Фестивале «Веков связующая нить», мы узнали, что в нашей стране проживает огромное множество талантливых людей старшего возраста. И у каждого приехавшего коллектива – свои особенности, традиции, язык, которые они бережно сохраняют, чтобы передать будущим поколениям.

Слушать их было очень приятно, каждое выступление вызывало бурю эмоций. Это только поначалу казалось, что люди преклонного возраста просто споят да и уйдут. Но нет, на сцене разворачивались самые настоящие представления! Были танцы, актерские постановки, участники показывали обряды. Не каждый молодой человек так сможет!

Так же после этого замечательного концерта пришло понимание, что нет ничего невозможного, нужно лишь желание. Ведь все эти коллективы собрались по своей воле, многие приехали за свои деньги.

И с участниками, и со зрителями (а это тоже в основном пожилые люди) общаться было легко и приятно. Никто не отказался поговорить, сфотографироваться. Все были очень добрыми и милыми, при разговоре с ними мы получали только позитив. Впечатления и опыт от Фестиваля – незабываемые!

Софья ЩЕРБАКОВА,
учащаяся гимназии МИИТ.

«Голубь мира». Во многих моментах ее деятельность, насколько надо понимать, пересекается с подзабытым ныне тимуровским движением. В чем их схожесть и что добавили в нее реалии нового времени?

– Действительно, активисты нашей детской общественной организации «Голубь мира» работают по многим направлениям. Занимаются краеведением, участвуют в конкурсах, связанных с историей родной страны (например, «Моя малая Родина»). Организуют экологические акции по сбору макулатуры («Бумажный бум»), использованных батареек. Помогают приюту для животных. Оказывают помощь воспитанникам детских домов Подмосковья. Скажем, перед Новым годом наша «делегация» отправилась в детский дом «Соколенок», мы отвезли туда игруш-

воспитанных в духе гордости за свою Родину, историю. Что делается в гимназии в этом направлении?

– Наши дети активно участвуют в мероприятиях военно-патриотической направленности. Ежегодно они поздравляют ветеранов Алексеевского района, организуют для них благотворительный концерт. Наших ребят можно увидеть во время акции «Вахта Памяти» на Поклонной горе, у Огня Славы. Активисты так же взяли шефство над захоронениями Героев СССР на Пятницком кладбище. В прошлом году мы начали активно сотрудничать с ветеранами – участниками ликвидации аварии на Чернобыльской АЭС. Представители совета ветеранов Чернобыля приходили в гимназию на торжественный вечер памяти героев-спасателей. Для нас



ки, канцтовары, книги, одежду и развивающие игры. Еще гимназисты участвуют в благотворительных ярмарках, городских акциях. А создание отряда волонтеров привнесло новые возможности для развития необходимых компетенций учащихся. Так что на примере «Голубя мира» мы имеем удачный симбиоз нового с хорошо проверенным старым. Причем, как вы видите из перечисленных дел, старое и новое настолько переплетено, что разделять, думаю, нет никакой необходимости.

– Наша газета часто обращается к патриотической теме – среди читателей (они же члены Союза пенсионеров Подмосковья) немало ветеранов войны и труда, участников боевых действий, да и просто людей,

уже стало доброй традицией ежегодное поздравление ветеранов на улицах Москвы 9 Мая, а в школе проходит акция «Бессмертный полк». Накануне праздника наши маленькие активисты поздравляют подшефных ветеранов Всероссийского НИИ железнодорожного транспорта. Ежегодно мы участвуем в конкурсе «Моя семья в истории Великой Отечественной войны», занимаем там призовые места.

– Может быть, вопрос несколько банальный, но в преддверии 8 Марта не могу его не задать: как Вам удается совмещать чисто женские дела с обязанностями руководителя, ведь эта ипостась у нас в стране, как правило, чаще мужская?

– Работа руководителя, независимо от того, мужчина это или женщина, может быть успешной, если работает команда. А такая педагогическая команда в гимназии есть. Так что, думаю, нельзя говорить: «я смогла, мои достижения». Успехи гимназии – это результат работы всего коллектива. А вместе мы можем многое.

Записал Яков РАЗЛИВИНСКИЙ.

На фото: О.И. Мирушина (вверху); праздник для ветеранов Алексеевского района, посвященный 73-й годовщине разгрома фашистов под Москвой (внизу слева); волонтеры гимназии.

У нас хорошая новость. Теперь организаций – партнеров Союза пенсионеров Подмосковья на одну больше: Соглашение о взаимном сотрудничестве подписано с гимназией Московского государственного университета путей сообщения Императора Николая II. Предварительно гимназисты показали себя в деле – помогали в качестве волонтеров во время проведения Фестиваля творческих коллективов старшего поколения «Веков связующая нить». И в дальнейшем мы очень рассчитываем на их деятельное участие в различных мероприятиях Союза.

Об этом и многом другом наша сегодняшняя беседа с директором гимназии О.И. Мирушиной. На таком ответственном посту она с 2012 года, а до этого больше десяти лет была заместителем директора этой гимназии. Оксана Ивановна – Почетный работник общего образования РФ.

– Оксана Ивановна, давайте начнем с «боевого крещения», с Фестиваля. Как все прошло?

– На мой взгляд, очень хорошо. Без всякого сомнения, волонтеры гимназии приобрели неоценимый опыт в работе и общении с людьми старшего поколения, убедились в их востребованности. А еще – окунулись в атмосферу яркого праздника, своими глазами увидели тех, кто так бережно поддерживает культурные традиции многочисленных народов, населяющих нашу страну. Самое главное, ребята понимают, что работа волонтера – это умение дарить тепло и заботу, быть готовым помочь, поддержать человека. Им это удается и, судя по отзывам, еще и нравится.

– То есть, вы нацелены на долгосрочное сотрудничество. Тогда давайте скажем несколько слов об



ПАТТАЙЯ ЛЮБИТ РУССКИХ

Решили мы с супругом на закате жизни трянуть стариной (ему – 84, а мне – 77) и слетать... в Таиланд! Очень давно хотелось попробовать экзотики, но обстоятельства мешали, а тут единство мнений, желаний, финансовых возможностей.

«Горячие туры» предложили подходящий эконом-вариант: Таиланд на 14 дней. Дальний полет оказался комфортным. Авиарейсы «Россия» достойно встречают своих пассажиров, и мы даже не заметили, как пролетели 9 часов, и вот мы уже прибыли в Бангкок. Тайцы встречали нас в аэропорту очень трогательно и красиво – каждому туристу надели ожерелье из живых цветов.

Потом были еще два часа дороги уже по земле, в комфортабельном автобусе – до роскошного отеля в Паттайе.

Тайцы очень любили своего короля, который скончался в прошлом году, поэтому сейчас во всей стране – год траура. Везде, где бы мы ни были, нас встречали портреты короля и хвала ему. И только через год, когда каждый таец простится с любимым королем, его кремируют, а на трон сядет сын – Рама X.

Погода была отличной. Термометр показывал +35, но изнурительной жары мы не ощущали. Море чудное, условия проживания – шикарные, с питанием никаких проблем: завтрак был включен в путевку. Мы наедались, чтобы не чувствовать голода до

15-16 часов, а там уже и ужин – прямо с огня, с тайскими пряностями и морепродуктами.

Но, конечно, главное, это не отдых, каким бы приятным он ни был. Мы поехали познакомиться с новой страной и поэтому много ездили. Две экскурсии были включены в тур, но, увы, ни на одной из них мы не побывали, хотя и очень хотелось: наш гид Алена не слишком ответственно отнеслась к этому вопросу. Зато все остальные заказные экскурсии нам очень понравились. Скажем, мы побывали в тропическом парке Нонг Нуче, занесенном в Книгу рекордов Гиннеса. Это парк орхидей, холм бабочек, французский парк, развлекательное шоу слонов и многое другое. Парк утопает в роскоши и изобилии.

Сходили в Кабаре-Шоу трансвеститов – это своеобразная визитная карточка Паттайи, первое в Азии и самое большое шоу в Таиланде (более 100 талантливых исполнителей). Само здание театра – это копия римского Колизея.

Двухметровые «красавицы» были грациозны и величественны, а профессиональная постановка, современная музыка и световое оформление не могли не произвести впечатления.

Прогулка по Сафари-парку наполнила нас восхищениями и адреналином. Ведь здесь животные пребывают в естественной среде обитания. Мы смогли покормить бегемотов, носорогов, жирафов, слонов, увидеть шоу с участием хищников. А обезьяны-попрошайки бегали вокруг нашего автобуса, как собачки, выпрашивая лакомства. Посетили мы и деревню слонов, посмотрели их шоу – это что-то! Какие же они умницы! Танцуют с девочками, играют в футбол с мальчишками, рисуют шедевры, которые тут же продаются за 100 бат (200 наших рублей), плавают с туристами. А потом, как дети, кланчат бананы, а если кто-то дает денежку, честно отдают ее хозяину...

Побывали мы в древней столице Аюттхэе, увидели королевские храмы, жестоко разрушенные два с половиной века назад. Главное чудо города – каменная голова Будды, поднятая корнями дерева из-под Земли и снявшая древнее проклятие с Аюттхэи.

Неизгладимое впечатление произвел храм Ват Ян, где мы увидели величественное 130-метровое изображение Будды, выложенное на скале пластинами из чистого золота.

Но самая познавательная, насыщенная и интересная экскурсия была на реке Квай. Здесь, кроме

Элинар БРОЙЛЕР

ВЫРАЩЕНО НА НАТУРАЛЬНЫХ КОРМАХ!

Птицефабрика «Элинар-Бройлер».
Торговая марка «Первая Свежесть».
Более 100 наименований охлажденной продукции из мяса цыплят бройлеров.
www.elinar-broiler.ru

многочисленных развлечений, нас ждал сплав в жилетах по реке Квай: мы плыли около получаса в сопровождении местных пловцов. А еще здесь есть лечебные термальные источники, змеиная аптека, пещера монаха-отшельника и многое другое.

О Таиланде говорят, что это Королевство с очень устойчивой экономикой, хорошо развитой промышленностью и прекрасными климатическими условиями. Народ улыбочивый, доброжелательный, услужливый и очень работающий. Что интересно, в Паттайе живет много русских, поэтому проблем с языком практически не было. Наши пенсионеры живут там по полгода и даже занимаются предпринимательством.

...А таблетки, которые мы взяли в большом количестве, нам с супругом так и не потребовались!

Елена РАХМАНИНА,
председатель Мытищинского отделения
Союза пенсионеров Подмосковья.

СОЛНЫШКО НА БЛЮДЕ

Блины – главное блюдо на Масленицу. Этому символу солнца, оказывается, не меньше тысячи лет: по одной легенде, именно тогда один повар забыл в печи молочный кисель, который поджарился до румяной корочки.

Считалось, что блины нужно есть руками – прокалывая их вилкой или ножом, навлекаешь на себя несчастье...

У нас в Ногинске Масленичная неделя прошла ярко, радостно! На площади у районного Дома культуры было все, чем запоминаются проводы русской зимы: игры, концертные номера, катание на лошадях и, конечно, угощение блинами.

Праздники в эти дни шли по всему городу, наперебой! То тут, то там можно было слышать музыку, смех, зазывные голоса скоморохов.

Не могли и мы обойти тему Масленицы: организовали встречу с преподавателями и студентами Ногинского торгово-экономического техникума. Наш председатель Валентина Тонаевская попросила их прийти и рассказать о секретах главного праздничного блюда.

Преподаватель Наталья Соцкова рассказала, как можно готовить блины на кефире, йогурте, ряженке. Мастер Надежда Дмитриева поведала, как приготовить блины из пресного теста, без дрожжей, показала, как делать разные начинки. Марина Багдасарян продемонстрировала, как правильно замесить тесто.

Но не только опытные мастера показали свое умение. Порадовало, что у



них – замечательная смена. К нам на встречу пришел студент техникума Владимир Никитин. Оказалось, что парень в прошлом году участвовал в конкурсе Worldskills – эта международная некоммерческая организация занимается повышением статуса профессиональной подготовки, популяризации рабочих профессий, в том числе и через конкурсы. Владимир занял на нем второе место в профессии «хле-



бопек». С каким удовольствием рассказывал он нам о своей будущей работе!

Ну и какая же теория без практики? Дошла очередь и до дегустации блинов, которые сделали для нас студенты.

А потом заместитель директора техникума Валентина Красулина пригласила нас в актовый зал, где началась концертная программа.

Считалось, что в эти последние перед постом сытые дни нужно «есть до икоты, пить до перхоты, петь до надсады, плясать до упаду». С помощью наших друзей из техникума нам это, кажется, удалось! Да, а часть блинов мы отправили нашему славному заслуженному ветерану, члену Союза пенсионеров из Старой Купавны Анне Емельяновне Беляевой в больницу. Рады, что и она тоже оценила их качество по достоинству и приобщилась к широкой Масленице.

Галина ФИЛАТОВА,
Елена БАТОВА (фото),
члены Ногинского отделения СПП.



РАЗНОЕ

ОХ УЖ ЭТИ ЯПОНЦЫ!

Жителей Токио захватило новое увлечение – врачебная процедура под названием «отоманаки». Суть этой нетрадиционной системы заключается в пеленании взрослых людей аналогично младенцам.

Создателем новой методики стала работница роддома врач-акушер Нобуко Ватанабе. По её замыслу, процесс перепеленания помогает роженицам, страдающим болями в бёдрах, спине, плечах.

Участники терапии лежат на спине, поджав колени, а потом их полностью заворачивают в пелёнку. Процедура длится 20 мин., в течение которых женщины, лёжа на полу, слегка качаются туда-сюда.

По мнению медиков, этот способ можно назвать альтернативой лечебным массажем и физической культуре.

<http://www.50plus.ru/>

ВСТАТЬ С ТОЙ НОГИ: УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОТЛИЧНОГО НАЧАЛА ДНЯ

1. Упражнение «Встать с той ноги».

Не торопитесь открывать глаза, для начала подышите по очереди каждой ноздрей. Надо определить, какая ноздря дышит лучше. Имейте в виду, что «рабочая» ноздря меняется несколько раз в течение суток, поэтому этот несложный тест надо проводить каждое утро. Если рабочая ноздря левая, значит вставать надо с левой ноги. Если правая – с правой.

2. Упражнение «Чистый лист».

Впрочем, после определения рабочей ноздри (и ноги) не стоит резко вставать. Главная ошибка – начинать сразу же после пробуждения думать о запланированных на этот день делах. Полежите несколько минут с закрытыми глазами, представляя предстоящий день в виде большого чистого листа. Насладитесь его нетронутой белизной — именно вы будете писать на нем сегодня, сами творя свой день и свою жизнь.

3. Упражнение «Вытяжение тела».

Запомните, перед тем как вставать,

обязательно надо потянуться. Лежа на спине, уберите подушки из-под головы и потянитесь руками, ногами. Разомните челюсти (очень хорошо несколько раз зевнуть).

4. Упражнение «Тянем ноги».

Вытяните ноги вдоль матраса. Начинайте тянуть одну из ног вперед так, как будто пытаетесь сделать ее длиннее второй. Досчитайте до 60, расслабьтесь. Так же потяните вторую ногу.

5. Упражнение «Растяжение ног и ИНЫ».

Лежите на спине, руки вдоль тела вниз ладонями, ноги выпрямлены. Вытягивать левую пятку вперед (не отрывая от матраса), при этом пальцы тяните на себя. Через 5 секунд расслабьтесь. Повторите с правой ногой.

Для каждой ноги повторите упражнение 5-7 раз. Наибольший эффект эта поза дает, если во время выполнения вы сосредоточитесь на своем копчике.

econet.ru

Ваша формула уверенности в будущем

"Столичная РЕНТА"

ЕДИНОВРЕМЕННАЯ ВЫПЛАТА до 4 000 000 руб.

**ЕЖЕМЕСЯЧНЫЕ
ВЫПЛАТЫ** до 50 000 РУБ./МЕС.

100% ОПЛАТА ЖКУ
ПЛЮС СОЦИАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ И УХОД

м. «Рижская», ул. Гиляровского, 65
(495) 363-81-20

ВПЕРЁД, К МОНИТОРАМ!



**Microsoft Windows, интернетом и мно-
гому другому.**

Обучение проводит опытный программист-экономист Д.В. Корепанов. А организатором клуба стала «Централизованная библиотечная система Юго-Восточного административного округа» при поддержке молодёжного движения РОО Удмуртское землячество в Москве.

Занятия уже начались, но присоединиться можно с 12 марта, когда состоится очередная встреча. Занятия проходят по средам и субботам, с 12 до 13 час., три-четыре раза в месяц.

Завершится обучение в декабре, и там вас, уже достаточно опытных пользователей, ждет практическое контрольное занятие по всему курсу пройденного материала.

Есть желание получить навыки работы на компьютере? Присоединяйтесь к членам клуба «Мир ПК», который начал свою работу в Москве (Библиотека №111, просп. Рязанский, д.95, к.2). Здесь вас обучат азам компьютерной грамотности, работе с операционной системой

Слово благодарности	Несколь- ко статей на одну тему	Сорт яблок	Запудри- вание своих мозгов	↙	В лесу фундук, в земле арахис, в воде ...	↙	Польский торжест- венный танец- шествие	Спутник Урана	↙	Метал- лический груз	↙	Детская присыпка	Язык Израиля	Часть крепости	↙	Начало забега	Наказа- ние, возмез- дие	«Окраи- на» боевой позиции	↙
↘	↓	↓	↓				Жители «Остро- ва неве- зения»	→					↓	«Упыбка» не супящая добра	→	↓	↓		
Драгоценный камень	→				Верёвоч- ное огражде- ние на судне	→				Усатый житель кухни		Река в Польше, правый приток Одры	→					Род амфибий из се- мейства жаб	
Настоль- ная игра	→						Муж дочери, сестры или золовки	→		↓		Единица измере- ния углов		Бревно для штурма	→			↓	
Хими- ческий элемент	→				Матема- тический «близ- нец» тире		Тип упаковки		Штат на северо- западе Бразилии	→		↓		Украинс- кий город «хищни- ков»	→	«Сорт» морского капитана			
↘			Падаю- щая звезда	→	↓	↓				Мужик с хорошо сложен- ным телом	→			↓			Бело- русский город с девичьим именем		Река во Франции
Игра с мешком бочек		Древне- римская монета	Город в Украине	→				Его обманул хитрец Сизиф	→				Проти- вопо- ложное добру		Мамаев гнёт	Предмет, продава- емый на аукционе	→	↓	↓
Комнат- ная печь	→	↓				Часть курка	→				Мера умствен- ного развития	→	↓		↓				
↘			Вечернее принятие пищи	→				Сходство	→							Киевский князь	→		
Жирное пятно	Стирание здания с лица земли	→				Старший сын Адама и Евы	→				Обезбо- ливаю- щее средство	→							

По горизонтални: Спасибо, Дикари, Оскар, Опал, Дир, Барт, Домино, Зять, Јаран, Бром, Акри, Пант, Метеор, Атлет, Лото, Изюм, Анд, Лот, Камин, Боек, Извилина, Ужин, Аналор, Дир, Ласа, Снос, Каин, Новокан, **По вертикали:** Подборск, Апорт, Самообман, Чилим, Полонез, Дездемона, Гиря, Талк, Иприт, Форт, Старт, Капа, Флант, Таракан, Анзони, Радан, Минус, Тобик, Львов, Лнда, Тарн, Асс, Зло, Нго.

«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.
Адрес редакции: 129063 г. Москва, Проспект Мира,
д. 72, к. 619 **Тел.:** (8495) 988-69-87
Шеф-редактор – Кленин В.Л.
Редактор – Бувина М.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**

№ 60, 7 марта 2017 г.
Заказ № 1114-2017
Тираж 50 000 экз.
Отпечатано в АО «Красная Звезда»
123007, г. Москва, Хорошевское шоссе, 38.
Тел.: (495) 941-28-62, (495) 941-34-72,
<http://www.redstarph.ru>
E-mail: kr_zvezda@mail.ru