

# ТРЕТИЙ *Подмосковье* ВОЗРАСТ

**СП**  
СОЮЗ ПЕНСИОНЕРОВ  
ПОДМОСКОВЬЯ

18+



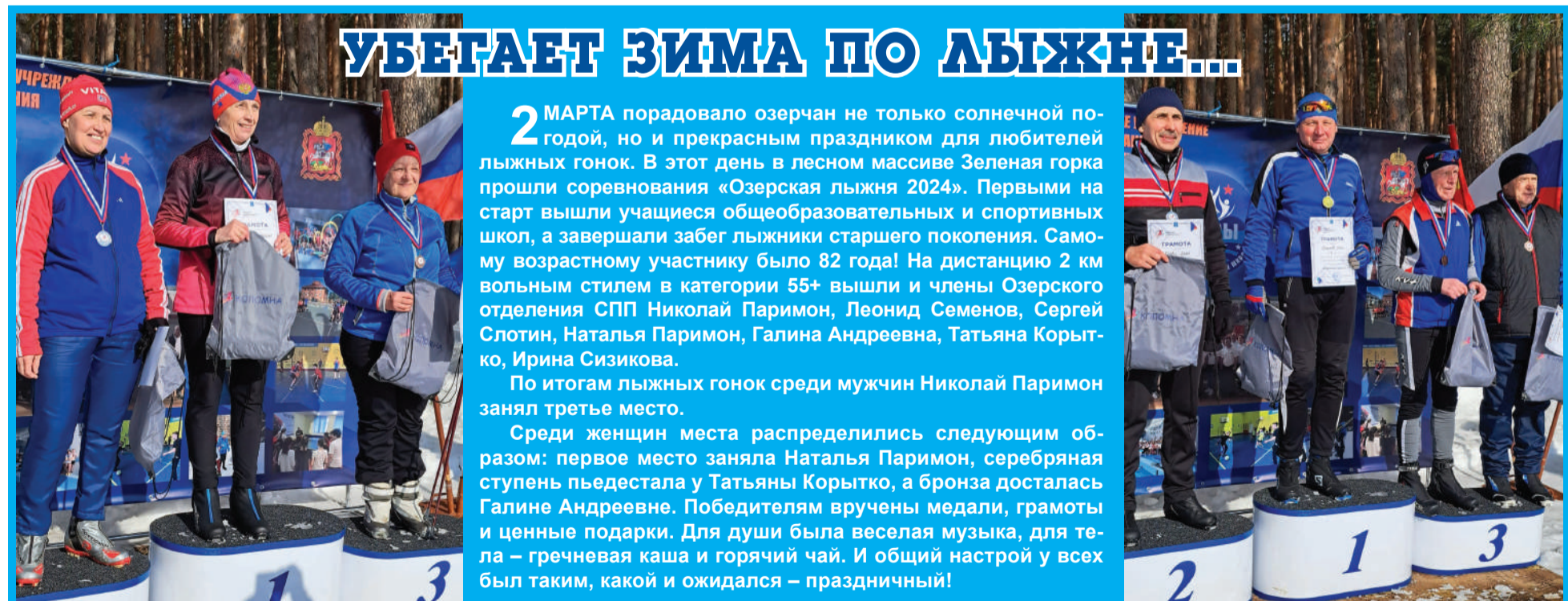
Март, 2024 год

№ 126



Я поздравляю вас с весной,  
Её обновлениями, надеждой!  
Уж белоснежные одежды  
Покрылись коркой ледяной.  
Вот-вот затарахтит карниз  
Ритмичным говором капели.  
Ещё каких-то две недели  
И воды устремятся вниз  
К озёрам, к морю, к океану...  
И будут влажные туманы,  
И кучевые облака...  
Но крепнет у весны рука.  
Весна допущена к рулю.  
Хотя бы, по календарю.

**Владимир Мормуль**



## УБЕГАЕТ ЗИМА ПО ЛЫЖНЕ...

**2** МАРТА порадовало озерчан не только солнечной погодой, но и прекрасным праздником для любителей лыжных гонок. В этот день в лесном массиве Зеленая горка прошли соревнования «Озерская лыжня 2024». Первыми на старт вышли учащиеся общеобразовательных и спортивных школ, а завершали забег лыжники старшего поколения. Самому возрастному участнику было 82 года! На дистанцию 2 км вольным стилем в категории 55+ вышли и члены Озерского отделения СПП Николай Паримон, Леонид Семенов, Сергей Слотин, Наталья Паримон, Галина Андреевна, Татьяна Корытко, Ирина Сизикова.

По итогам лыжных гонок среди мужчин Николай Паримон занял третье место.

Среди женщин места распределились следующим образом: первое место заняла Наталья Паримон, серебряная ступень пьедестала у Татьяны Корытко, а бронза досталась Галине Андреевне. Победителям вручены медали, грамоты и ценные подарки. Для души была веселая музыка, для тела – гречневая каша и горячий чай. И общий настрой у всех был таким, какой и ожидался – праздничный!

в номере \* в номере \* в номере \* в номере \* в номере \* в номере \* в номере \* в номере \* в номере

ПОДДЕРЖКА МНОГОДЕТНЫХ  
ДОЛЖНА БЫТЬ СИСТЕМНОЙ  
Стр. 2

ВСЕ ДЛЯ НАШИХ БОЙЦОВ:  
ПЕНСИОНЕРЫ ПОМОГАЮТ СВО  
Стр. 5

ВОЛОНТЕРЫ -  
НАША ГОРДОСТЬ!  
Стр. 6-7

ВНИМАНИЕ, СНИМАЮ!  
НОВЫЙ КОНКУРС ОТ СПР  
Стр. 8

ЕСЛИ ОТДЫХ,  
ТО АКТИВНЫЙ!  
Стр. 11



**ВРЕМЯ ДЕЙСТВИЯ**



**ПОДДЕРЖКА  
МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ  
ДОЛЖНА СТАТЬ  
СИСТЕМНОЙ**

**П**РЕДСЕДАТЕЛЬ Союза пенсионеров Подмосквья Анатолий Никитин принял участие в Форуме многодетных семей Московской области.

В рамках мероприятия были обсуждены меры социальной поддержки семей региона, истории уникальных династий, демографические вызовы.

В своем выступлении Анатолий Юрьевич рассказал участникам о законодательных инициативах, которые находятся в разработке, и отметил, что основным для многодетных считает:

1. Сделать бесплатный проезд по платным дорогам регионального и муниципального значения;
2. Предоставить 50% скидку на оплату дополнительного образования детей;
3. Ввести термин «Особо крупной многодетной семьи», чтобы обеспечить равные льготы всем семьям данной категории;
4. Реализовать проект «Зарплату матерям» за рождение первого ребенка.

В Московской области существуют и другие льготы для многодетных семей, однако процесс получения их часто связан с длительными бюрократическими проверками. Это создает дополнительные сложности для родителей, совмещающих воспитание детей с работой.

Важно упростить процедуры получения льгот, чтобы обеспечить более эффективную и быструю поддержку для многодетных семей.

Воспитание детей – это поистине колоссальный труд. Анатолий Никитин выразил огромную благодарность матерям и отцам, в особенности тем, кто растит более трех детей, и поздравил всех женщин, матерей с Международным женским днем.

**ПРАЗДНИК ДЛЯ ПРЕКРАСНОЙ ПОЛОВИНЫ**

**ПОЗДРАВЛЯЕТ "КОСМОС"**

**С**ОРОК пенсионеров из Мытищ были приглашены на грандиозный праздничный концерт «Всё для тебя!», организованный Департаментом труда и социальной защиты населения Москвы и Объединением многодетных семей Москвы. Это яркое мероприятие походило в Большом концертном зале гостиницы «Космос». Сказать, что в зале был полный аншлаг – недостаточно, потому что все проходы роскошного и комфортного зала на 1000 человек были заполнены зрителями до такой степени, что даже принятой на всех концертах «подтанцовки» предпринять было невозможно из-за плотности посадки зрителей на ступенях!

Мои разновозрастные девчата были от всего увиденного в приподнятом настроении, румяные и красивые. А в "Космосе" многих сумели сделать еще красивее: тут работали фотозоны, где можно было за пять минут преобразиться в «царевিশну», боярыню, царицу и получить на память фото; действовали мастер-классы визажистов, аквагримы, бьюти-бары.

Что касается концерта – ему предшествовала непродолжительная, но очень

трогательная официальная торжественная часть, где организаторы поздравили наиболее активных и заслуженных родителей многодетных семей.

Концерт длился более полутора часов без антракта и был просто роскошным! В нем участвовали экс-солисты группы «Синяя птица», Александр Добронравов, Антон Зацепин, ведущие коллективы Москвы «Зелёные фуражки», «Раздолье» и другие.

Зал засыпал их овациями, так как они очень старались и аплодисменты были заслуженными. Я представлю, какой это был труд, но труд во благо, потому что эти дети никогда никому ничего плохого не сделают. У них добрые сердца!

Огромное спасибо Объединению многодетных семей, и, конечно же, Департаменту труда и социальной защиты населения, всем, кто поддерживает и помогает незащищенным слоям населения и создает условия для полноценной и прекрасной жизни.

**Елена РАХМАНИНА,**  
председатель Мытищинского  
отделения СПП

**В КРУГУ ДРУЗЕЙ**

**8** МАРТА – не только Международный женский день, но и первый весенний праздник, праздник тепла, нежности и добра.

Во все времена женщина была и остается олицетворением красоты и обаяния. Она – воплощение заботы, милосердия и источник вдохновения. Несмотря на каждодневные трудности, мы всегда остаемся деятельными и активными.

Накануне праздника актив, волонтеры и группа вязальщиц нашего отделения Союза собрались за праздничным столом. Депутаты горсовета Евгений Анатольевич Лебедев и Олег Дмитриевич Волянский поздравили нас и передали самые лучшие пожелания от имени главы Богородского городского округа Игоря Васильевича Сухина, вручив прекрасные букеты тюльпанов. Мы много говорили о весне, о любви, о наших детях и матерях, рассказывали стихи, пели песни и танцевали. Расходились в приподнятом, веселом настроении.



**Любовь ПРОХОРОВА,**  
председатель отделения СПП г. Старая Купавна



**УРОКИ ОТ РОССЕЛЬХОЗБАНКА:**

**ЧТОБЫ НАС  
НЕ ОБМАНУЛИ**

5 марта Коломенское отделение Союза пенсионеров Подмосквья в помещении библиотеки имени Валерия Королева провело очередное занятие Университета финансовой грамотности.

**С**ПЕНСИОНЕРАМИ встретились директор многофункционального центра предоставления государственных и муниципальных услуг Городского округа Коломна Елена Викторовна Бирюкова, главный специалист МФЦ Алексей Владимирович Калинин и заместитель управляющего Коломенским отделением Россельхозбанка Наталья Владимировна Скворцова.

В зале библиотеки свободных мест не было. Тема встречи: «Как защитить свои личные финансы от мошенников?». Пришедшие к пенсионерам руководители рассказывали о схемах, которыми пользуются нечестные на руку люди.

Понятно, что о таких схемах ежедневно рассказывают средства массовой информации, но личный контакт со специалистами и опытными чиновниками государственных и банковских структур, как говорится, лишним не бывает.

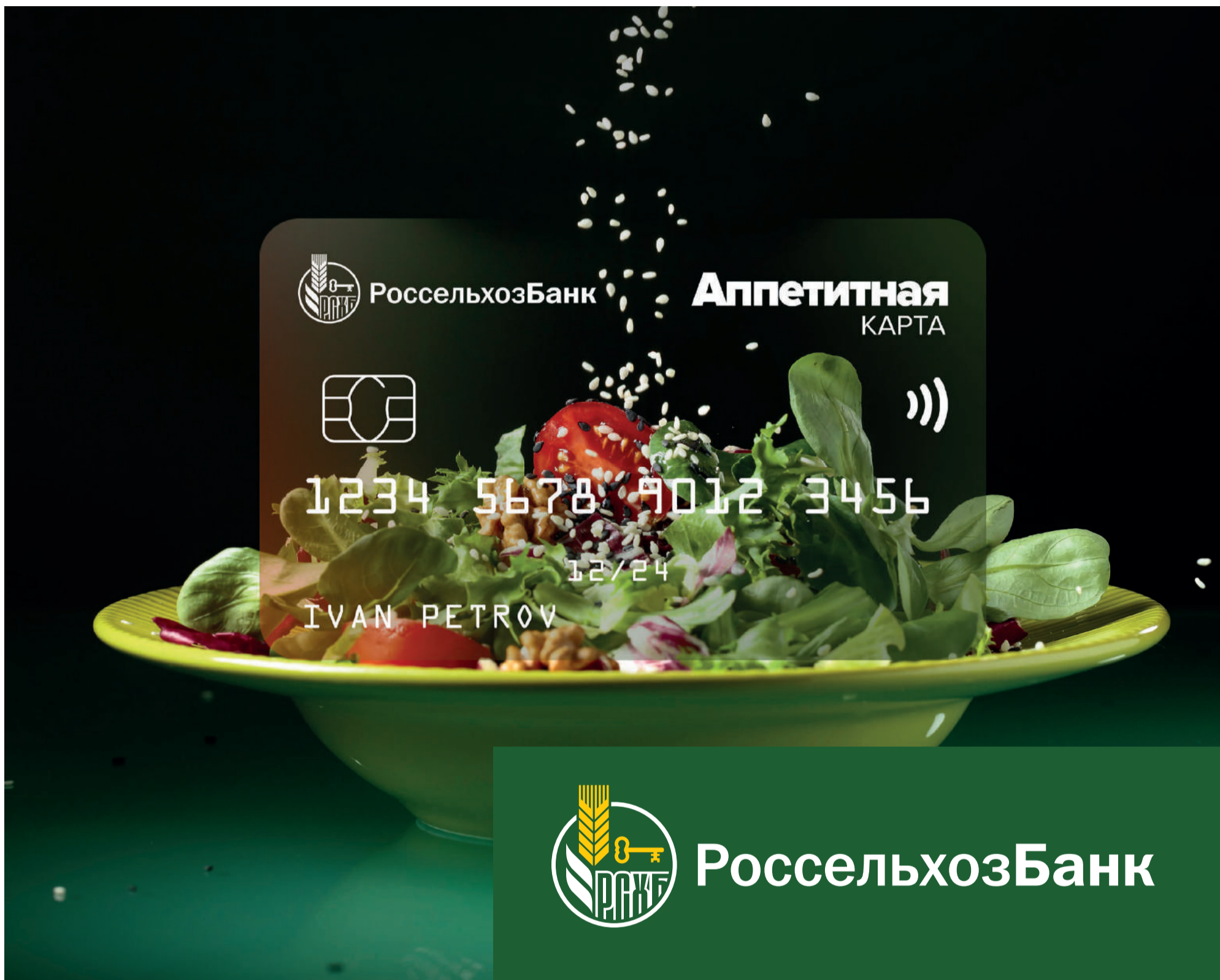
Главной причиной состоявшихся обманов и авантур является банальная доверчивость наших граждан, чья юность и молодость прошли в совсем других социальных условиях. И мошенники пользуются ключевыми словами, к которым нынешние пенсионеры привыкли относиться с уважением. И если они слышат в своем телефоне слова «прокуратура», «полиция», «главный специалист банка» и т.п., сердце пожилого человека благодарно откликается и «клюёт» на заманчивые предложения мошенников.

Поэтому выступавшие специалисты делали особый акцент на том, чтобы наши граждане критически воспринимали телефонных говорунов, втирающихся в доверие с целью похитить личные средства добросовестных людей.

В процессе занятия гостям задавалось множество вопросов. И зам. управляющего Коломенским отделением Россельхозбанка Н.В. Скворцова выразила готовность провести еще одну встречу, чтобы обучить желающих, как обезопасить личные финансы от мошеннических схем.

**Владимир МОРМУЛЬ**





**РоссельхозБанк**

# АППЕТИТНАЯ КАРТА<sup>1</sup>

- ▶ **до 15% от покупок в категории «Продукты»** возвращается Вкусными баллами<sup>2</sup>
- ▶ **до 100% стоимости покупок** компенсируется накопленными Вкусными баллами
- ▶ **0 рублей** выпуск и обслуживание карты

<sup>1</sup>ДЕБЕТОВАЯ КАРТА ПЛАТЕЖНОЙ СИСТЕМЫ МИР, ВЫПУСКАЕМАЯ БАНКОМ В РАМКАХ ТАРИФНОГО ПЛАНА «АППЕТИТНАЯ КАРТА».

ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ ПУТЕМ НАЧИСЛЕНИЯ ВКУСНЫХ БАЛЛОВ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ В СООТВЕТСТВИИ С ПРАВИЛАМИ ПОДКЛЮЧЕНИЯ ОПЦИИ «ВКУСНЫЕ БАЛЛЫ» В РАМКАХ ПРОГРАММЫ ЛОЯЛЬНОСТИ «УРОЖАЙ». ВКУСНЫЕ БАЛЛЫ НАЧИСЛЯЮТСЯ В РАМКАХ ТАРИФНОГО ПЛАНА «АППЕТИТНАЯ КАРТА», ИСХОДЯ ИЗ ФАКТИЧЕСКОГО ОБОРОТА ПО СЧЕТУ ЗА ПРЕДЫДУЩИЙ КАЛЕНДАРНЫЙ МЕСЯЦ ЗА ПОКУПКИ В КАТЕГОРИИ «ПРОДУКТЫ» В ТОРГОВО-СЕРВИСНЫХ ПРЕДПРИЯТИЯХ С ПРИСВОЕННЫМИ МСС-КОДАМИ:

БАКАЛЕЙНЫЕ МАГАЗИНЫ, СУПЕРМАРКЕТЫ (МСС-КОД 5411); ПРОДАЖА СВЕЖЕГО И МОРОЖЕНОГО МЯСА (МСС-КОД 5422); КОНДИТЕРСКИЕ (МСС-КОД 5441); ПРОДАЖА МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ В РОЗНИЦУ (МСС-КОД 5451); БУЛОЧНЫЕ (МСС-КОД 5462); РАЗЛИЧНЫЕ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЕ МАГАЗИНЫ – НИГДЕ БОЛЕЕ НЕ КЛАССИФИЦИРОВАННЫЕ (МСС-КОД 5499); ФАСТФУД (МСС-КОД 5814).

ЗА КАЖДЫЕ ПОТРАЧЕННЫЕ 100 РУБЛЕЙ НАЧИСЛЯЕТСЯ:

15 ВКУСНЫХ БАЛЛОВ ПРИ ОБОРОТЕ СВЫШЕ 75 000 РУБ.; 10 ВКУСНЫХ БАЛЛОВ ПРИ ОБОРОТЕ ОТ 50 000 РУБ. ДО 74 999,99 РУБ.; 5 ВКУСНЫХ БАЛЛОВ ПРИ ОБОРОТЕ ОТ 25 000 РУБ. ДО 49 999,99 РУБ.; 3 ВКУСНЫХ БАЛЛА ПРИ ОБОРОТЕ ОТ 15 000 РУБ. ДО 24 999,99 РУБ.; 1 ВКУСНЫЙ БАЛЛ ПРИ ОБОРОТЕ ДО 14 999,99 РУБ.

ИМЕЮТСЯ ОГРАНИЧЕНИЯ, ПЕРЕЧИСЛЕННЫЕ В ТАРИФНОМ ПЛАНЕ «АППЕТИТНАЯ КАРТА». СУММА НАЧИСЛЕННЫХ ВКУСНЫХ БАЛЛОВ В МЕСЯЦ ОГРАНИЧЕНА. МИНИМАЛЬНАЯ СУММА НАКОПЛЕННЫХ ВКУСНЫХ БАЛЛОВ - 500, А МАКСИМАЛЬНАЯ - 5000.

<sup>2</sup> УСЛОВНАЯ ЕДИНИЦА, НАЧИСЛЯЕМАЯ ЗА РАСХОДНЫЕ ОПЕРАЦИИ, СОВЕРШЕННЫЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АППЕТИТНОЙ КАРТЫ.

РЕКЛАМА. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОФЕРТОЙ. ИНФОРМАЦИЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНА НА 16.08.2023.

ПОДРОБНОСТИ ПО ТЕЛЕФОНУ, НА ОФИЦИАЛЬНОМ САЙТЕ И В ОФИСАХ АО «РОССЕЛЬХОЗБАНК».

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

**7787** (Билайн, Мегафон, МТС, Теле2)

**8 800 100 0 100**

**rshb.ru**





## ВЕСТИ С МЕСТ

## БУДНИ И ПРАЗДНИКИ МЫТИЩИНЦЕВ

**7 ФЕВРАЛЯ** в Областной Думе состоялось собрание председателей Союза пенсионеров Подмосковья. Зал был комфортабельный, явка хорошей. Собрание прошло активно, но двух часов на все нам явно не хватило. На собрании присутствовали председатель СПП А.Ю. Никитин, исполнительный директор Союза О.В. Маркова, приглашенные гости из компании ЕЛАМЕД и др.

Повестка дня была, как всегда, насыщенной. Сначала отметили самые активные районы, которые участвовали в сборе денежных средств для приобретения quadro-



коптера по просьбе солдат СВО. Это было очень своевременно, так как впереди был «мужской» праздник – 23 февраля. Три самых активных района – Химки, Лобня и Мытищи были награждены грамотами и подарками.

Уже позже, когда были подсчитаны все денежные поступления, нам сообщили, что мы, как всегда ПЕРВЫЕ! Собрали 160 тысяч рублей! Это ваш успех, дорогие мои мытищинцы! Вы с таким энтузиазмом сдавали свои скромные денежные накопления, что иногда просто доводило до слез благодарности – приносили, переводили на карты, передавали через соседей, детей, внуков, просили прислать «курьера»... И огромное спасибо моей неутомимой троице девчат, которые занимались сбором этих средств: их нужно знать поименно. Это Ирина Львовна Левкович, которая «подняла» всех своих друзей и знакомых из разных мест нашей большой страны. И даже когда ей пришлось уехать в санаторий, она и там продолжала эту работу. Тамара Мовсесовна Спирина – скрупулезно, с ежедневным отчетом собирала она деньги. И, наконец, правильно я поступила, что взяла

в помощники волонтера Татьяну Борисовну Травкову, которая, несмотря на заботы о своей многодетной семье, выкроила время и внесла существенный вклад в общее дело.

Очень своевременно подключилась к этой акции наша бессменная и незаменимая «Пчелка», которая организовала свою группу вязальщиц, обучила многих и они стали главными «пчелками» в Мытищах. Работают они все вместе в «Активном долголетии», а потом еще берут работу и на дом. Практически все они – члены нашего Союза, а их «родоначальница», уважаемая Галина Герасимовна Федотова, предложила, кроме денежных вложений, добавить солдатам к празднику еще и теплые вещи. Ну как можно от такого дара отказаться? И мы эту «операцию» с Галиной Герасимовной провели за два часа.

**ДАЛЬШЕ** – наши будни: встречи с представителями администрации по поводу нашего помещения, возложение цветов по памятным датам... Подлечились в госпитале для ветеранов войн (большое спасибо руководству и персоналу госпиталя за их доброе к нам, мытищинцам, отношение и помощь!)



А 26 февраля состоялось еще одно значимое мероприятие – юбилей Екатерины Петровны Дадишевой (на фото вверху). Ей исполнилось 85 лет! И юбиляра не смущает эта немалая дата, так как она ее попросту не ощущает: красивая, талантливая, собранная, обязательная, ответственная, она с честью выполняет любое порученное ей дело. Это она на «Подмосковном дефиле» буквально сразила всех участников, судей и зрителей, когда вдруг села на шпагат, а потом спокойно поднялась, послала всем «привет» ручкой и удалилась за кулисы.

Главная ее общественная работа в 2023 году была суперзначимой, сложной и серьезной. Екатерина

Петровна в нашем Союзе – новичок, приехала из далекого Казахстана, пошла, как и многие, учиться в Университете третьего возраста и я ее там, в группе, сделала старостой. Она так организовала работу своей «десятки», что явка была 100%, слушатели получили достойные знания о современном телефоне. Потом были компьютерные курсы с тем же старостой, а потом мы ей предложили взять на себя полностью это дополнительное образование. У меня – гора с плеч (я по личному опыту знаю, какая это непростая задача), а Екатерина с большим вдохновением и ответственностью провела весь учебный год.

В итоге Екатерина с честью выполнила это поручение, за что и была награждена медалью Общероссийской общественной организации «Союз пенсионеров России». А свой юбилей она отмечала в Клубе активного долголетия на ул. Мира, 37, с друзьями по творчеству, в теплой дружественной обстановке.

**В КОНЦЕ** февраля мы, несмотря на тесноту, все-таки отметили праздник наших активных мужчин. Посписочный мужской состав у нас не маленький, а вот в активе, к сожалению, единицы – но зато какие! А. Журавлев – безотказный помощник и галантный мужчина, несмотря на бытовые проблемы, З. Арутюнян – новичок в Союзе, но тоже безотказный помощник, любитель шахмат, который старается регулярно посещать встречи знатоков этой древней игры. Н. Астахов много лет помогает нам, женщинам, во всех технических и бытовых проблемах. И. Чернуха – великолепный шахматист и компанейский человек. С. Саченко – наш «мастер по быту», один из старейших моих помощников. Они вместе с другом Олегом пять лет помогали нам «из ничего» оборудовать помещение, которое нам предложили тогда. Ю. Капочкин – верный помощник и джентлемен. Вот эту великолепную семерку и поздравили наши женщины-активисты с праздником. Мы вручили им небольшие подарки, а потом, естественно, устроили дружественное чаепитие.

Нужно, забегая вперед, сказать, что и мужчины в долгу не остались, прекрасно поздравили нас с женским праздником. Были и подарки, и застолье, и концерт в ДК «Яуза».

**УТВЕРДИЛИ** мы и свой план работы, он получился насыщенный. Есть и традиционные пункты, и новинки. Встреча с представителями компании ЕЛАМЕД – это вполне осуществимое мероприятие, а вот две другие встречи нам очень нужны и дороги, но пока не знаем, как наши идеи примет администрация города, так как без нее мы тут ничего не сделаем...

Идеи эти довольно дерзкие, но крайне необходимые для самой тяжелой и уважаемой элиты нашего Союза. Первое – это собрать слет детей войны. Мы уже проделали огромную работу, чтобы выявить эту категорию людей из полутора-тысячного состава членов СПП. На сегодня в строю (условно) около 200 человек из 400, зафиксированным по данным пятилетней давности. Всем нам очень нужен и важен этот слет. А помещение для такого масштабного действия мы видим только в ДК «Яуза».

Второй важный пункт – хочется поздравить (как раньше) всех юбиляров года, а их тоже набралось за 200 человек! Долго думали, спорили, и пришли к выводу, что и тут без нашей администрации осилить праздник не получится. Планируем провести чествование в несколько этапов осенью и в начале зимы. Обращаюсь с огромной просьбой к руководству, которому, я знаю, мы не безразличны: помогите претворить в жизнь наши идеи!

**Елена РАХМАНИНА,**  
председатель Мытищинского  
отделения СПП



Уже много лет мытищинские пенсионеры дружат с мастерами салонов красоты, которые стараются нас сделать красивыми и здоровыми – правят и красят нам брови, ресницы, делают маникюр и педикюр и называют эти мероприятия ДДД – день добрых дел. Вот и недавно одна из них, Наталья Кабо-скина, пригласила десять наших пенсионеров в салон красоты «Амрита» на косметические процедуры. Наталья не первый год дарит свой труд пожилым и больным людям. Отзывы – только положительные.



СВОИХ  
НЕ БРОСАЕМ

**Татьяна ТРАВКОВА, фельдшер из Мытищ, рассказывает:**

У нас действует волонтерский центр «Верное дело Мытищи». Покруче, чем в Москве, хотя мы начали после них. Моя функция: помочь отвезти-привезти. Я как-то постоянно оказываюсь в нужное время и в нужном месте. Вот еду из Королёва, а мне звонят – просят захватить 16 коробок антибиотиков для полевых госпиталей. Или, направляюсь в Пирогово, а заодно везу разбитый квадрокоптер ремонтировать, а он ОЧЕНЬ дорогой. Кстати, на днях купили еще два дорогущих дрона.

Возила бронезилеты, каски, очки тактические. Это мы все доставляем по конкретным заявкам с фронта. У нас непосредственная связь с командирами, с конкретными подразделениями. Мы на связи. Откуда? Да, вот приходят женщины и говорят: «У меня сын воюет». Разные подразделения просят. Разведчики однажды просили срочно, указывая марку, ночной прицел.

Деньги собираем. Вот сейчас, например, 60 тысяч нужно. Собрали, чтобы закупить то, что просят. Поставщиков много. Мы, конечно, выбираем по цене. У кого дороже, у кого дешевле. Может возникнуть вопрос: а что, поставщики не в состоянии что ли сами отдать бесплат-

## Я ПОМОГАЮ, Я ДОЛЖЕН!

но для ребят на СВО нужную продукцию?

Мы спрашивали. Но производителям, в свою очередь, необходимо приобретать запасные части. Они тоже ищут своих поставщиков.

В волонтерском центре Мытищ много людей. Я туда своих мальчишек-сыновей беру. Мой говорит: «Я помогаю. Я должен. Я же в мире живу».

Ходит к нам одна женщина. У нее погиб сын. Она собирает деньги. Или есть такие, кто в детстве перенес где-либо военные действия. Вот такой мужчина у нас есть в волонтерах. Он



еще ребенком был в Нагорном Карабахе. Он помнит бои, помнит – как ждали вертолет.

Все мы и всё помним, кому приходилось.

Бабушки плетут маскировочные сети. Им нравится. Посильная для них работа – загружать в упаковки одеяла. Половина ватных, половина шерстяных. Ватные одеяла солдаты используют в блиндажах вместо матрасов. Матрас большой, а ватное одеяло сложить можно пополам, под-

стелить. А шерстяным укрыться. Синтепоновые одеяла передаем в госпитали. Их легко стирать.

Вот купила одна наша волонтерка на днях цветной скотч. 5 цветов по 12 рулонов. Еле донесла. Мы помечаем цветом коробки-посылки, когда упаковываем. По цвету скотча уже понятно – что это и куда. Незаметный расходник, но очень нужный.

Кто не тянет помогать финансово, тот сушит яблоки или хлеб, который нам отдают магазины. Хлеб они накапливают в морозильниках, а потом отдают нам бесплатно. Женщины его режут на сухарики. Сейчас мы запускаем еще производство сухих супов. Варим мясо, потом его через мясорубку, варим овощи. Эту массу сушим и запаковываем в пакетики, чтобы боец мог заварить это кипятком и съесть.

Делаем еще «сухой душ». То есть, кусочки поролон пропитываем гигиеническим гелем. В комплект укладываем полотенце. Ведь ребята на передовой неделями не имеют возможности помыться.

Навещаем раненых в госпитале. Персонал не успевает справляться и говорят нам: "Как мы вас ждем!" Наши женщины помогают раненым, выходят с ними на прогулку. Стригут их и бреют, стригут ногти. И поражает боевой дух наших солдат. Они шутят, подбадривают нас и друг друга. И многие рвутся обратно, в свои части.

Записал Владимир МОРМУЛЬ



**Ч**ЛЕНЫ Рузского отделения Союза пенсионеров Подмосквья принимают активное участие в помощи бойцам СВО: собирают и отправляют гуманитарную помощь, плетут маскировочные сети, готовят блиндажные свечи, пишут открытки-пожелания, готовят сухой душ. С домашними соленьями, вкусными пирогами посещают раненых в госпитале.

По словам председателя отделения Н.А. Голубева: «Планов, идей у нас много, всё для блага Родины, для победы!»



## ВЕСТИ С МЕСТ

**В**ИСТРИНСКОМ доме ветеранов прошли мероприятия, посвященные первому весеннему празднику – 8 марта. Хор «С песней по жизни» подготовил замечательный концерт для прекрасной половины человечества – ее величества Женщины. Организаторы порадовали членов Союза пенсионеров и Совета ветеранов, участников «Активного долголетия» песнями и танцами, выступлением ансамбля ложкарей. В конце программы всем женщинам мужчины вручили букеты тюльпанов.

**А** 14 МАРТА члены Истринского отделения СПП подготовили масленичную программу. В этот день, по обычаю, народ отмечает Разгуляй, или Широкий четверг. С этого дня начиналась на Руси Широкая Масленица. Все работы по дому прекращались, заниматься хозяйством в ближайшие дни считалось дурной приметой. Поэтому люди оставляли все дела и собирались вместе, чтобы как следует повеселиться. Вот и члены Союза устроили праздник для пенсионеров. Напекли блинов, принесли варенье, мед, компоты и устроили конкурс на лучшее изделие. Первое (и, кстати, второе место тоже) присудили Зое Старшиновой за ее кулинарные изыски. Третье место досталось Сталине Сафоновой. Призерам вручили небольшие призы, а затем все сели за столы и началось веселье. Многие пенсионеры пришли в народных костюмах. Пели частушки, плясали и веселились от души.

## ПОЗДРАВЛЯЕМ!

**Н**ЕДАВНО отметила свой 90-летний юбилей Галина Михайловна ПОТАПОВА, которая связала судьбу с Зарайском с трехлетнего возраста. В связи со службой отца, семья вынуждена была уехать в Казахстан в 1943 году и вернулась обратно в 1946 году.

После окончания Московского института химической технологии Галина работала в одном из московских НИИ, но любовь к родному краю вновь привела ее в Зарайск.

Работая на механическом заводе, Г.М. Потапова проявила себя ответственным, грамотным специалистом, которого отличали четкая организация деятельности и профессионализм. Проявив в общественной работе организаторские способности и умение работать с людьми, Галина Михайловна была приглашена на работу в горком партии.

Затем 16 лет проработала на заводе офсетных пластин ведущим технологом, возглавляла партийную организацию завода.

За безупречный и многолетний труд награждена четырьмя медалями, многочисленными Почетными грамотами.

Выйдя на заслуженный отдых, Галина Михайловна продолжила вести большую общественную работу. Она уважительно относится к людям, будь то взрослый или ребенок. Ей чужды высокомерие и зазнайство. Наши земляки отмечают отзывчивость и открытость Галины Михайловны, относятся к ней с теплом и уважением.

*И ничего, что голова седая,*

*И за плечами почти век.*

*Для нас всегда вы молодая,*

*Неугомонный человек!*

*Здоровья крепкого желаем,*

*Побольше светлых, ясных дней*

*И, если сможешь, постарайся*

*Столетний встретить юбилей!*

Пусть всегда Вас окружают такие же добрые

и светлые люди, какой Вы являетесь сами.

**Зарайское отделение Союз**

**пенсионеров Подмосквья**



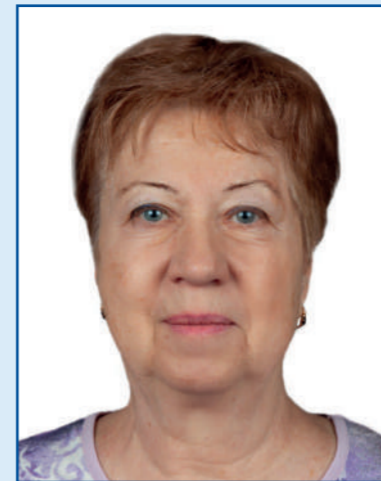




Надежда Богданова,  
г. Лобня



Марина Фрофернина,  
г. Химки



Нина Анিকেева,  
г. Озёры

# НАДЕЖНЫЙ ТЫЛ

Продолжаем публиковать фото наших активистов. Тех, кто, не покладая рук, занимается помощью бойцам в зоне СВО. Из ручейков их повседневных дел складывается мощная река народной поддержки. Вместе мы – сила!

Почему вы помогаете СВО? Почему вы стали волонтером? Эти вопросы редакция задала нескольким пенсионерам – членам нашего Союза пенсионеров Подмосквья. Вот их ответы.

## Инна Михайловна РОЩИНА, г. Коломна

– Потому что я россиянка и моя Родина – Россия! Решения нашего Президента Владимира Владимировича Путина очень правильные и объективные. И я готова выполнить все, что он прикажет. Второе. Наши ребята защищают наших русских людей, которых 8 лет притесняли и убивали. И я готова все сделать для того, чтобы наш дух восторжествовал. И пусть наши ребята знают и будут уверены, что мы их помним, помогаем им, и молимся за них и нашу Победу!

## Евгения Сергеевна ИВИНА, г. Зарайск

– Мы не можем остаться в стороне, вне событий Специальной военной операции. Мы плетем маскировочные сети, вяжем носки, шарфы. Это наша акция «Тепло для героя». У меня чувство гордости – что мы, матери и бабушки помогаем нашим ребятам. Хотим их поддержать, чтобы они победили и верим в их Победу.

## Татьяна Васильевна НАДОЛИНСКАЯ, пос. Власиха, Одинцовский район

– Россия – моя Родина! Люблю и уважаю свою Родину, потому и помогаю ей.

## Людмила Сергеевна КОВАЛЕНА, Звездный городок

– Потому что мы – патриоты своей страны! Мы знаем что такое война. Я своего мужа полтора года из Афганистана ждала. Я знаю – что это такое. И мы собираем нашим воинам и деньги на покупку нужной им техники и одежду.

## Любовь Владимировна ПРОХОРОВА, г. Старая Купавна, Богородский городской округ

– Мы – поколение, пережившее войну. Судьба Родины – наша судьба! Мы не можем остаться в стороне, когда наша Отчизна, наши воины на передовой нуждаются в помощи. Мы своих не бросаем! Мы вместе! И мы победим!

## Обзванивал пенсионерок Владимир МОРМУЛЬ



Ольга Травкова, г. Мытищи



Галина Неводничек,  
г. Мытищи



Нина Гайдамашко,  
пгт. Звёздный городок



Татьяна Конькова,  
г. Руза



Валентина Таянко,  
г. Руза



Тамара Спирина,  
г. Мытищи



Марина Дьячкова,  
г. Электросталь



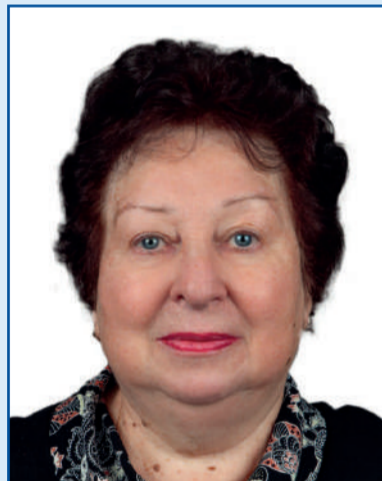
Лилия Пирогова,  
г. Орехово-Зуево



Тамара Черняну,  
г. Лобня



Нина Гузенина,  
г. Химки



Валентна Иванова,  
г. Озёры



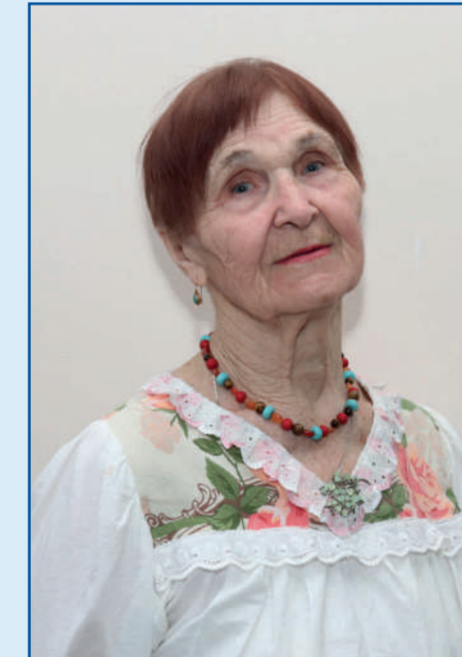
Вера Кулабухова,  
г. Лобня



Наталья Михалева,  
г. Орехово-Зуево



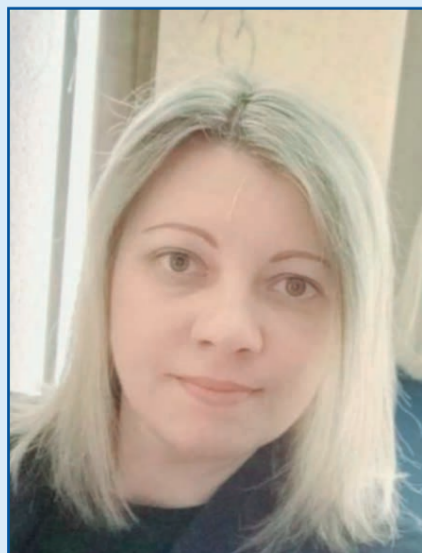
Татьяна Рогова,  
г. Электросталь



Лидия Селивёрстова,  
г. Руза



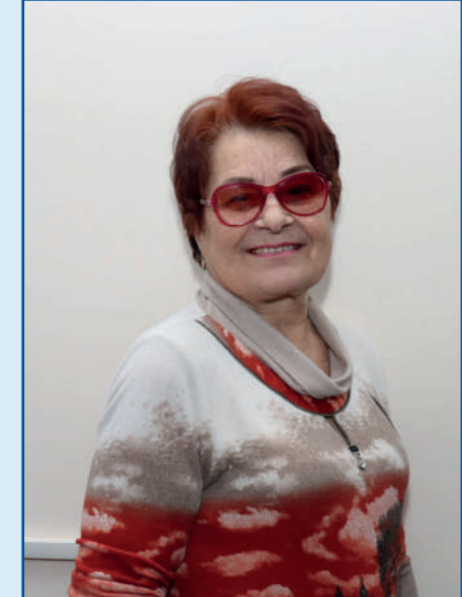
Светлана Енюхина,  
г. Старая Купавна



Дарья Соколова,  
г. Мытищи



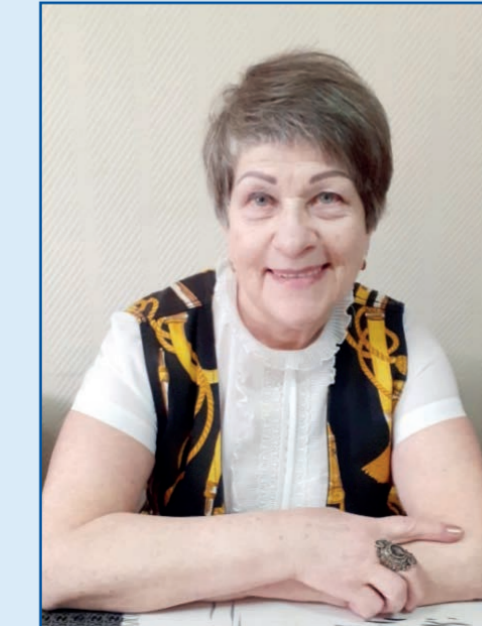
Лидия Меньшикова,  
г. Химки



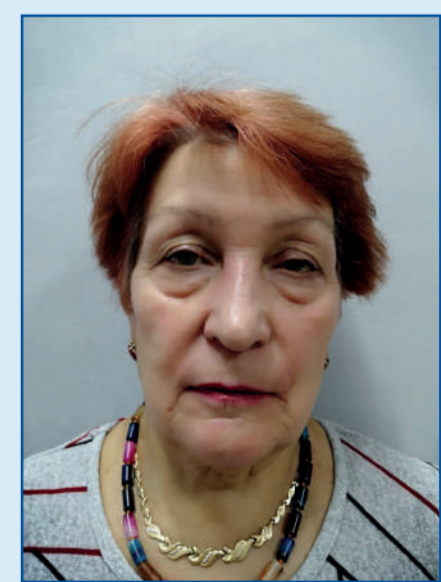
Валентина Харитоновна,  
г. Руза



Татьяна Дульщикова,  
г. Лобня



Любовь Бабкина,  
г. Мытищи



Любовь Полякова,  
г. Орехово-Зуево



## В НАШИХ ОТДЕЛЕНИЯХ

## 365 ДНЕЙ РАБОТЫ

ЛУХОВИЦКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ СОЮЗА ПЕНСИОНЕРОВ ПОДМОСКОВЬЯ  
ПОДВЕЛО ИТОГИ СВОЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**В** ПРОШЕДШЕМ году мы оттолкнулись от слова «благотворительность». Вершить благие дела мы начали с опекуна над домами временного проживания для пожилых людей и 15-ти детей из трудных семей. Начинать мы эту работу «с нуля», без каких-либо денежных средств. Большую помощь в начале нашего пути оказали педагогический, родительский и ученический коллективы средней общеобразовательной школы №9. Благодаря активной деятельности директора школы Светланы Владимировны Дорофеевой, педагога-организатора Ирины Дмитриевны Ивановой, классного руководителя 7-го «А» класса Марите Вацлово Усиковой, завуча по воспитательной работе Елены Валерьевны Ратниковой мы привлекли внимание к проблемам пожилых людей через телевидение и прессу. В течение месяца к нам присоединились еще целых тринадцать школ Луховицкого района. Эта акция называется «Подари тепло своих рук» и заключается в том, чтобы обеспечить пожилых людей теплыми вязаными вещами (шали, жилеты, носки, шапки и др.). В рамках благотворительной акции было собрано огромное количество пряжи для изготовления вязанных вещей.

В этой акции приняли участие вязальщицы Луховицкого отделения пенсионеров, в том числе О. Терехова, А. Зубина, Н. Демишова, И. Карина, Е. Булычева и др.

За это время мы трижды в год посещали дома временного содержания пожилых людей, приезжая с вязанными подарками, большим концертом и сладостями к вечернему чаю.

И сейчас, несмотря на завершение акции «Подари тепло своих рук», опека над пожилыми людьми в домах временного содержания продолжается.

С начала СВО наше отделение работает в рамках новой благотворительной акции «Все для фронта». После проведения предыдущей акции у нас осталось много пряжи, которую мы использовали для вязания теплых вещей солдатам.

К нам присоединились ребята из школы №9 и детской школы искусств «Орфей», которые помогли сшить четыре ящика нижнего белья и помогли с отправкой еще четырех ящиков вязанных вещей и продуктов питания, собранных пенсионерами. Все посылки сопровождалась детскими рисунками.

За время проведения акции «Все для фронта» было связано более 1000 пар носков, 310 теплых жилетов. Для полевых госпиталей было собрано 111 одеял и пледов, постельных принадлежностей, а также четыре ящика с медикаментами, пять ящиков с влажными салфетками, кремами, бритвенными приборами. Нами было отправлено восемь ящиков с продуктами питания, на фронт, благодаря этой акции, ушла целая тонна картофеля. Галина Гривева, Ольга Селезнева, Вера Колесникова и др. принимали участие в плетении маскировочных сетей в организации АТП.

Мы с глубокой благодарностью отмечаем участие населения нашего района в помощи солдатам. Люди несли все самое дорогое.

С начала зимы к нашей организации обратились с просьбой изготовить окопные свечи, объяснив, как они делаются. Первыми, кто взялся за эту задачу, стали учащиеся 7 «А» класса школы №9.

Большую помощь оказывают нам депутаты городского округа Гари Евгений Хаит и Евгений Алексеевич Авдеев. Евгений Алексеевич выделил денежные средства на покупку двух аккумуляторов для военных машин, приобрел пряжу для нашей организации. Гари Евгений обеспечил нас транспортом для перевозки гуманитарной помощи, трижды выделил сумму для приобретения пряжи.

Наша организация отправляет гуманитарную помощь, не ориентируясь на территориальную принадлежность солдат – мы стремимся помочь каждому, кто сейчас защищает страну.

Вначале мы не знали, как отправлять наши посылки на фронт и обратились в военкомат, в который передали четыре ящика с теплыми вещами. Восемь ящиков были отправлены через



Красную Пойму. А потом узнали, что с фронта в Озеры приезжает специальный военный фургон для сбора гуманитарной помощи. После этого мы переправили через Озеры 14 ящиков с теплыми вещами, медикаментами и продуктами питания, а также два мешка с одеялами.

Кроме того, мы помогаем частным образом родителям солдат и самим солдатам, которые обращаются в нашу организацию.

Несмотря на важность и сложность этих дел, Луховицкое отделение СПП не прекращает и свою давно отлаженную работу с пенсионерами. Проводятся встречи с интересными людьми, совершаются поездки по святым местам, посещения театров и др.

Чтобы более полно сказать о нашей работе, я приведу в заключение один пример. После посещения аквапарка в Рязани я обратила внимание на женщину, которая стояла у автобуса, глубоко задумавшись. Я поинтересовалась, о чем она думает, и женщина ответила: «Знаете, я прожила долгую жизнь, мне за семьдесят. Я вспоминаю то, как я жила: работа-дом-семья... Это все, что я видела в жизни. А вступив в вашу организацию, я поняла, что жизнь может быть другой. Разве я думала, что когда-нибудь попаду в Кремлевский дворец, побываю на концерте Бабкиной в Москве, съезжу по святым местам, буду посещать театры и цирки? Разве я могла представить, что полечу в Болгарию на международный форум европейских пенсионеров? И спасибо вам большое, вашей организации, что подарили мне вторую жизнь!».

Хочется верить, что эти слова могут сейчас повторить и тысячи других пенсионеров во всех уголках Подмоскovie: ведь в этом и есть суть нашего Союза – менять жизнь пожилых к лучшему.

**Елена КАКАУЛИНА,**  
председатель Луховицкого  
отделения СПП

ВНИМАНИЕ,  
СНИМАЮ!

Союз пенсионеров России проводит конкурс фотографий среди пенсионеров «Связь поколений: вечные ценности».

**Ц**ЕЛЮ конкурса является пропаганда и популяризация фотографии как вида искусства; привлечение посредством фотографии внимания общества к семейным ценностям, быту, увлечениям пожилых граждан; развитие творческих способностей, популяризация творческой деятельности граждан пожилого возраста; активизация деятельности региональных отделений Союза пенсионеров России, других общественных организаций по отображению общественной и культурной жизни пожилых людей посредством искусства фотографии.

Фотоконкурс проходит в два этапа. I этап – региональный, он продлится **до 14 октября 2024 г. включительно**. II этап – финал. Работа жюри по оценке работ победителей регионального этапа и выявлению призеров финала продлится **с 15 до 21 октября включительно**.

Ко II этапу допускаются только региональные заявки, оформленные в соответствии с Положением (оно опубликовано на сайте Союза пенсионеров России: [www.rospensioner.ru/photo2024](http://www.rospensioner.ru/photo2024)) и фотоработы, соответствующие техническим требованиям Положения.

Результаты фотоконкурса будут опубликованы на сайте СПП [www.rospensioner.ru](http://www.rospensioner.ru)

Конкурсантами могут быть граждане РФ старшего поколения: мужчины – 1964 года рождения и старше, и женщины – 1969 года рождения.

В фотоконкурсе могут принять участие только непрофессиональные фотографы.

На фотоконкурс не принимаются фотографии, содержащие сцены насилия, обнаженную натуру, демонстрирующие либо призывающие к нарушению общественных норм морали, рекламу, агитацию.

Участники фотоконкурса гарантируют, что они являются авторами присланных работ и факт участия не нарушает права других лиц.

Каждый файл фотографии должен иметь название в формате: *фамилия, инициалы*.

Фамилия и инициалы пишутся с большой буквы без пробелов, например: **ИвановаИИ.jpg**

На фотоконкурс предоставляются цветные и черно-белые фотоснимки (цифровые файлы) только в формате jpeg (jpg).

Размер изображения должен быть не менее 2500 пикселей по его длинной стороне.

Масштабирование снимка в сторону увеличения не допускается.

Желательно, чтобы файл изображения содержал метаданные EXIF.

Фотографии предоставляются без копирайтов (указания правообладателя) и других обозначений авторства на снимках.

Не допускается наличие на изображениях брендов, фирменных наименований, товарных знаков, логотипов коммерческих организаций.

Не допускаются изображения сканированных диапозитивов или негативов.

Конкурсные работы не должны иметь добавленных рамок, водяных знаков, росписей.

Организаторы оставляют за собой право не принимать фотографии, не относящиеся к теме фотоконкурса, либо фотографии плохого качества и не соответствующие требованиям описанным выше.

Победители и призеры награждаются дипломами и призами.

Организаторы вправе вводить дополнительные номинации с награждением специальными дипломами и призами.

Конкурсанты-участники регионального этапа направляют свои заявки и фотоработы по адресу [pensioner-mo.ru](mailto:pensioner-mo.ru) с пометкой «Фотоконкурс».

Необходимые данные для всех конкурсантов: фамилия, имя, отчество, субъект РФ, почтовый адрес, контактный телефон, электронная почта, дата рождения.

**Телефоны для справок по вопросам организации фотоконкурса:**  
**+7(495) 651-38-69; +7(495)651-38-95.**



## КАРТИНА ЖИЗНИ МОЖЕТ НЕ СКЛАДЫВАТЬСЯ ИЗ-ЗА «ХУДОЖЕСТВ» БОЛИ В СПИНЕ ИЛИ СУСТАВАХ



Повседневная жизнь чем-то напоминает пазл – множество мелких дел, которые нужно состыковать между собой так, чтобы получилась определенная картина. Здесь и работа, и семья, и хобби, и личное время. Обычно получается внятный рисунок – яркий, четкий, полный разнообразных эмоций. Но порой картинка не складывается: краски тусклые, беспросветные – какое дело ни возьми, к нему прилагается боль в суставах или позвоночнике из-за обострения хронической болезни опорно-двигательного аппарата.

### ЦВЕТ НАСТРОЕНИЯ – ЧЕРНЫЙ

В любом лечении одна из первоочередных задач – избавление от болевого синдрома. Если преследует боль, ни о каком качестве жизни говорить не приходится.

Поэтому люди, страдающие патологиями опорно-двигательной системы, не расстаются с анальгетиками и нестероидными противовоспалительными препаратами. Однако у человека в возрасте помимо этих проблем, как правило существуют и другие – с ЖКТ, сердечно-сосудистой системой, а значит, все препараты нужно принимать с оглядкой на возможные противопоказания.

Опять несостыковка: откажешься от одного лекарства, будет плохо

суставам, от другого – поднимется давление, чуть превысишь длительность приема препарата – аукнется всему организму. Картинка не складывается!

И уж тем более, человека охватывает возмущение, если ему назначают физиотерапевтический курс: «Я и так ничего не успеваю из-за этой проклятой болячки, а тут еще ходить куда-то советуете – это же минимум полтора часа в день вместе с дорогой до поликлиники!».

### СКРЕПЛЯЮЩИЙ ЭЛЕМЕНТ И ЦЕНТР КОМПОЗИЦИИ

Именно домашняя физиотерапия может стать тем недостающим элементом в картине жизни, без

которого общий пазл просто не складывается. Когда назначают физиотерапию, наравне с недостатком времени пугает и длительность курса. Но знали ли вы, что импульсное магнитное поле обладает накопительным свойством – это дает возможность влияния на организм и после прохождения лечебного курса? Однако сам этот курс во многих случаях длится 21 день с двумя однодневными перерывами через каждую неделю. Три недели физиотерапии в поликлинике?

### ДА НЕТ ЖЕ, МОЖНО И ДОМА!

Магнитотерапевтический аппарат АЛМАГ+ разработан для обеспечения желающих и нуждающихся

именно домашней физиотерапией. Специалисты используют аппарат в лечебных кабинетах, но рекомендуют и для применения в домашних условиях.

### ВАЖНЫЕ ШТРИХИ

Импульсное магнитное поле, которым воздействует аппарат АЛМАГ+ входит в состав комплексного лечения заболеваний опорно-двигательной системы. Такая терапия совместно с медикаментозными средствами дает возможность:

- действенно бороться с острым болевым синдромом<sup>1</sup>
- продлевать период ремиссии более чем на 3 месяца
- снижать лекарственную нагрузку на различные системы организма



У каждого своя картина мира, и что будет центром этой композиции – также выбор каждого. Однако вряд ли кто-то захочет вплетать в рисунок повседневности боль, отталкивающую от себя радость труда, общения, движения, познания. Стоит добавлять в свою жизнь научно проверенные, обоснованные многолетней ежедневной медицинской практикой виды терапии, чтобы все складывалось и играло яркими красками.

<sup>1</sup> Применение импульсной магнитотерапии в комплексном лечении больных гонартрозом. Бяловский Ю. Ю., Ракитина И. С., Герасименко М. Ю., Зайцева Т. Н.

Бесплатный телефон завода: 8-800-200-01-13 Также заказать аппарат (в т.ч. наложенным платежом) вы можете по адресу: 391351, Рязанская обл., Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод» или на сайте завода: [www.elamed.com](http://www.elamed.com)

**Есть вопросы по заболеваниям спины и суставов, применению магнитотерапии или аппаратам серии АЛМАГ?**

Бесплатная горячая линия от социального проекта

**ЭНЕРГИЯ ПОБЕД** ☎ 8 800 350 03 13

На все вопросы отвечают опытные специалисты



партнер проекта  
**ЕЛАМЕД**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ОГРН 1026200861620 Реклама 16+



## В СОЮЗЕ ПОКОЛЕНИЙ

# ДОБРЫЕ ДЕЛА НА РАДОСТЬ ЛЮДЯМ

**В** «НЕДЕЛЮ добрых дел» в Емельяновской средней школе принимали делегацию Озерского отделения Союза пенсионеров Подмосковья. Ветераны труда давно и успешно работают с коллективом этого учебного заведения в рамках договора о взаимодействии и сотрудничестве по патриотическому воспитанию подрастающего поколения, организации благотворительной работы с военнослужащими в зоне специальной военной операции.

Особую роль в этом сотрудничестве принадлежит заместителю председателя Озерского отделения СПП Г.Г. Гаджиеву. Около 30 лет он, от первого кирпичика в фундаменте школы и до успешной работы сформированного им профессионального творческого коллектива единомышленников, работал тут директором. Именно Григорий Гаджиевич начал многие полезные традиции своего коллектива. А теперь – мы это увидели – их продолжает развивать (и начинать новые) И.Б. Королева,

его последователь и директор целого комплекса. Теперь в коллективе две ранее самостоятельные школы – Емельяновская и Редькинская – и детское дошкольное учреждение. Под ее ответственным руководством более 350 ребятишек! Особенно ценным считаем открытие в сентябре 2023 года отделения ребят с ОВЗ на базе здания школы в д. Редькино, где ребятишек готовят к жизни, помогают родителям адаптировать детей в обществе, развивать их способности.

С 2006 г. Гаджиевым при поддержке Озерской администрации, пожарного гарнизона и военкомата в этой школе начал работу кадетский класс, после успешного окончания которого выпускники-кадеты поступали в Санкт-Петербургскую пожарную академию и Ивановский пожарный университет. Сейчас в кадетском классе обучается 31 человек. Юноши и девушки подтянуты, серьезные. Успешно защищали честь Московской области во Всероссийской игре «Орленок».

Доброжелательность, приветливость старшее поколение сегодня отметило у всех воспитанников. Девочки-хозяйки особенно постарались: напекли гостям ажурные тоненькие блинчики, получились у них и ноздреватые блины на опаре. Красиво сервировали стол, общались доверительно, с уважением к старшим.

Тронул до глубины души и просмотр видеоряда, который подготовила созданная в коллективе учащихся медиа-группа, до слез – зарисовка о подготовке писем солдатам СВО, с улыбкой встретили поздравления с Женским днем 8 марта, с гордостью – об организованной благотворительной ярмарке на нужды военнослужащим на СВО (кстати, было выручено свыше 90 тысяч рублей).

Несомненно, добрым делом коллектива стало начало формирования школьного музея, где в экспозициях находятся материалы об участниках Великой Отечественной войны, писателе-земляке Дмитрии Григоровиче, предметы русского быта...

В школе удивительно приятный взору интерьер, каждое помещение имеет свою изюминку, здесь царит чистота и уют, благоухают цветы.

...Затем «Неделя добрых дел» продолжилась подготовкой пряников и печенья бойцам СВО. Каждое изделие дети украсили глазурью и символикой мира и Победы.

За каждым событием в коллективе стоят люди, ответственно относящиеся к

своему служению – растить и воспитывать подрастающее поколение. Важные и полезные дела, мы уверены, здесь творятся каждый день, а не только во время акции.

Помогают их вершить для коллектива депутаты – Московской областной Думы Игорь Михайлович Исаев, и Совета депутатов городского округа Коломна Абдула Умахмадович Абдулаев, – за что им огромное спасибо.

**Раиса КОМАРОВА,**  
заместитель председателя  
Озерского отделения СПП



Блины для гостей

## НЕВЫДУМАННЫЕ ИСТОРИИ



# ТУСЯ

ТАТЬЯНА ПЕТРОВА

Продолжение.  
Начало в предыдущем номере

**К**ОГДА ТЁМКЕ было 2 года 10 месяцев, мы узнали, что у нас ещё кто-то родится. Я, помня о том, как он относится к тому, чтобы иметь ещё десяток мальчиков, стала прощупывать почву, узнавая у него, хочет ли он братика или сестричку. Сначала он категорически отказывался быть кому-то братом, но после тех радужных перспектив (играть вместе, новые игрушки и т.д.) согласился, но твёрдо сказал:

– Ладно, но сынок у вас уже есть – второго не надо! Родите девочку, сестрёнку!

Мне до сих пор удивительно, как в его маленькой голове сложилось такое умозаключение. Вы-

бора у нас не было. Родить я должна была в феврале. Витя сказал:

– Рожай 9 февраля, потому что 9 мая у меня день рождения.

В ночь с 8 на 9 февраля мой заботливый муж несколько раз просыпался и с удивлением спрашивал:

– Ты всё ещё здесь? Ещё не родила?

Потом он сказал:

– Ладно, рожай 14 февраля в День всех влюблённых.

Но природа сама знает, когда придет срок. И вот 11 февраля все легли спать, как обычно. Уснули все кроме меня – я «Новости» в 12 ночи смотрела. После новостей пошла в туалет и поняла, что сегодня мне пред-

стоит «дальняя дорога». Все уже давно спали, я пошла в ванную, вымылась, собрала все вещи и легла полежать на диван – думаю, вдруг всё пройдёт? Но не проходило. И где-то в четвертом часу я стала тихонько будить Витю:

– Витя, наверное, поеду я рожать сегодня.

На что услышала:

– Ты что? Ещё ведь не 14 февраля, лежи, всё пройдет.

Но не проходило. Витюха быстро встал, оделся и пошёл вызывать «скорую». Выскочила из комнаты заспанная Муся, ей тут же сообщили эту радостную новость. «Скорая» приехала быстро. На улице было

тихо, все спали, падал пушистый снег, я чмокнула Витю и села в машину. Через ее боковое окно видела, как он нервно курит. Привезли меня в тот же роддом, где я рожала Артёмку, чему я очень обрадовалась. Приехала я около пяти часов утра, а в 6 часов 30 минут я уже родила. Когда я родила, то ребёночек сразу закричал, я только спросила: «Кто?», мне ответили: «Девочка». Я громко закричала: «Ура!» Врачи посмотрели на меня, как на дурочку. Весила она 3 кг 130 гр., рост – 48 см.

Потом, Муся мне рассказала, что Витя отвёл Тёму в садик и сразу позвонил из домоуправления в роддом. Там ему сказали, что я родила девочку. Он пришёл домой и сказал:

– Муся, поздравляю, у тебя родилась внучка!

Они обнялись и оба заревели. Ташусь, когда представляю эту картину!

Так появилась наша ДЕВОЧКА, наша Наташенька. Имя ей было приготовлено уже давно, и другого имени я и представить не могла, как бы меня не убеждали рассмо-

треть ещё варианты. Но имя долго к ней не прилипло – я около месяца называла её «девочка», «моя козевна», подружка... Не знаю, почему так было. Мама сказала, что можно называть Тусей, так и получилась наша Туся – Натуся. Другого имени у этой девочки не могло быть в принципе – так оно ей подходило!

Если Тёмыч был сразу красавчиком, то Туся была, как воронёнок – волосы чёрные, длинные, нос (как мне казалось) большой. Витю я ещё в роддоме готовила к встрече с дочкой: «чёрненькая, лохматая, нос большой, как у тебя». Когда нас выписывали, ему дали запелёнатую девочку, личико было закрыто. Врач, которая провожала нас, начала «толкать речь», а Витя ничего не слышал и не видел – он открыл лицо у Туси, посмотрел и сказал:

– Нормальный нос!

После этого мы дослушали врача, подарили всё, что положено и поехали домой. Теперь детишек стало двое, и жить стало веселей!



## ЕСЛИ ОТДЫХ. ТО АКТИВНЫЙ

## Когда возраст – не помеха

**В** КОЛОМЕНСКОМ отделении состоялась большая праздник, на котором чествовали юбиляров. Несмотря на то, что они находятся на заслуженном отдыхе, все ведут активный образ жизни. У них разные судьбы, характеры, разные жизненные обстоятельства. И у каждого своя «песнь», свой жизненный опыт, порой очень трудный и героический.



Наших юбиляров поздравили заместитель Главы городского округа Коломна Лариса Николаевна Лунькова, а от администрации города – Сергей Николаевич Барабанов. Слова поздравления от председателя Союза пенсионеров Подмоскovie Анатолия Юрьевича Никитина передала его помощник Светлана Александровна Ушакова.

Очень порадовали юбиляров артисты Коломенской филармонии Юрий Иванов, Егор Митрофанов, заслуженный артист Московской области Алексей Сысов. С прекрасными песнями выступил эстрадный коллектив Центральной детской музыкальной школы имени А.А. Алябьева под руководством педагога Елены Лунич. Педагог, музыкант, композитор Александр Фёдоров специально написал и исполнил песни «Не откладывай» и «Не завидуй», а еще «Это плюс» – своеобразный гимн пенсионеров. Танцевальный коллектив «Реверанс», в состав которого входят члены нашей организации, показал танцевальные композиции.

Мы благодарны администрации ресторана «ОТЕЛЬ» и всей команде ресторана за теплый прием, чуткое и внимательное отношение к нам, людям старшего поколения. Праздник получился добрым, по-семейному уютным. Юбиляры получили огромное удовольствие.

Дорогие наши юбиляры! Пусть ваша жизнь будет богата радостными

и светлыми событиями. Пусть радость и веселье не покидают ваш дом. Крепкого всем здоровья и хорошего настроения!

**ЕЩЕ** ОДНИМ масштабным мероприятием для нас стал областной открытый Сретенский бал для людей с ограниченными возможностями здоровья, граждан старшего поколения и участников проекта «Активное долголетие». Организатором выступил Комплексный центр социального обслуживания и реабилитации «Коломенский».

Мероприятие, прошед-

шее в МБУ ДК «Коломна», собрало 200 участников из двенадцати комплексов центров. В числе их был и танцевальный коллектив «Реверанс» (руководитель Светлана Сурова). Мы считаем его «своим», так как в основном все члены коллектива входят в состав местного отделения СПП.

Программа была насыщенной. Перед началом мероприятия все желающие погрузились в историю становления средневековой Руси, в неповторимую атмосферу древней Коломны. Городской музей «Перепутье эпох» представил военные доспехи, одежду и оружие минувших веков, подготовил мастер-классы, где участники познакомились со средневековым бытом и ремёслами. Он же поддержал историческую тему мастер-классами и выставками творческих работ, а тематические фотозоны подготовил совместно с фотостудией «Воздух».

Экскурсы по истории балов от средневековья до нашего времени продолжился и во время основной танцевальной программы. Такие мероприятия помогают пожилым людям с ограниченными возможностями здоровья поддерживать физическую форму, наполняют энергией, делают их более активными и уверенными в себе.

Инна РОЩИНА



## В джазе только девушки!..

**Г** ОТОВЯСЬ к весенним праздникам, председатель Одинцовского отделения И.В. Морозова организовала для наших пенсионеров мастер-класс «Телесные практики в джазовой импровизации».

Руководитель проекта и автор программы – педагог-балетмейстер, автор программ по аэро-йоге, телесной терапии, хореограф Патриотического проекта «Золотое время» И.В. Харитоновна.

Практика была ориентирована на тех, кто ищет эффективные методы развития телесной осознанности, кто хочет лучше чувствовать свое тело и принимать себя, наладить баланс и почувствовать комфорт во взаимодействии сознания и тела в целом, для тех, кто испытывает потребность в творчестве, как способе избавления от стресса.

Начался мастер-класс с... объяснения техники безопасности в пространстве во избежании столкновений во время перемещения и танцев.

Участницы через движения осознавали личные модели поведения в повседневной жизни.

Были проработаны некото-

рые проблемы с координацией, с помощью определенных методик снято мышечное напряжение.

Открывая чувственное осознание в релаксации, работая с определенными стереотипами все почувствовали легкость, эмоциональную свободу, задышали полной грудью.

Участницы познакомились с техникой импровизации, научились как с ее помощью можно выходить на новый уровень осознания своего состояния и поиска дополнительных внутренних резервов.

В заключении весело и зажигательно танцевали, выучив танцевальную связку в технике джаза.

Мастер-класс продолжался более часа, но никто за это время не вспомнил о своих хворах, не болели суставы и спина, тело вновь стало молодым, а разум – светлым и ясным.

После практики участницы группы пришли к выводу, что границы нашей подвижности нужно расширять независимо от возраста.

Наталья ТИШИНА,  
Одинцовское  
отделение СПП

## ПРАЗДНОВАНИЕ В ФОНДЕ

**О** БЩЕСТВЕННЫЙ благотворительный Фонд ветеранов войны, труда и Вооружённых Сил поздравил женщин с праздником 8 марта. Среди приглашенных была председатель Люберецкого отделения СПП Зоя Савельевна Ушакова.

Председатель Фонда контр-адмирал Левон Паргегович Гарибян тепло поздравил женщин с праздником, вручил цветы и памятные подарки.

Для женщин была подготовлена насыщенная концертная программа, а по окончании – фуршет.

Зое Савельевна получила предложение о дальнейшем сотрудничестве Союза пенсионеров Подмоскovie с Фондом (а нашей дружбе уже несколько лет). Фонд уже неоднократно выделял билеты на концерты и спектакли в столичных театрах, за что мы им очень благодарны.

Галина КОНИНА,  
секретарь Люберецкого отделения СПП



В КОНЦЕ НОМЕРА

**МАФУСАИЛ, ПОДВИНЬСЯ!**

**Б**ИБЛЕЙСКИЙ Мафусаил прожил 969 лет. Конечно, это не более, чем сказка, мечта о долголетию, недоступном древним людям. Сегодня средняя продолжительность жизни постоянно растет, но и современные ученые пока лишь обещают нам «мафусаилов век». Однако, и без кардинального вмешательства науки, с каждым годом увеличивается количество людей, перешагнувших 100-летний юбилей.



А кто же сейчас считается «самым-самым»?

Это каракалпачка Тути Юсупова, родившаяся 1 июня 1980 года в г. Петропавловске Сыр-Дарьинской области Российской империи. Она пережила империю, СССР и скончалась в ставшем независимом Узбекистане в возрасте 134 лет, в том же самом городе, ныне переименованном в Турткуль.

С девяти лет Тути работала на ферме.

– Во время Первой мировой войны у меня уже было двое детей, – рассказывала она. – Я испытала бремя тех времен. Но я никогда не боялась трудностей. Я была занята вспашкой полей, прокладкой канав, сбором хлопка или продажей удобрений. Я всегда работала и всегда была в движении. Возможно, именно поэтому не было необходимости обращаться к врачу.

За несколько лет до кончины о Тути Юсуповой был снят документальный фильм «Свидетельница трёх веков».

**Между прочим...**

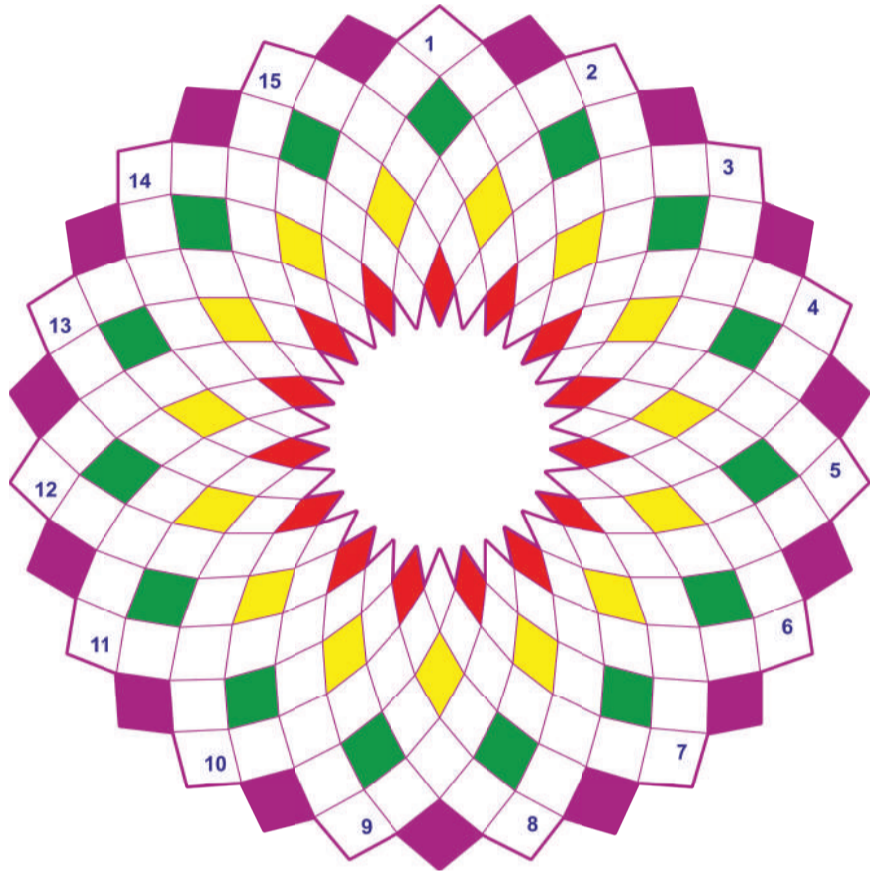
– До свадьбы моя жена была самой прекрасной женщиной на планете!

– Мою тоже в загсе сглазили... Хозяйшке на заметку. Извиниться перед гостями за то, что не убрано, во много раз легче, чем сделать уборку.

Никогда не зли женщин. Они помнят даже то, что еще не случилось.

Женщина только в единственном случае внимательно слушает своего мужчину: когда он разговаривает по телефону, а она не знает с кем.

**КРОССВОРД ДЛЯ ВАС**



**ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ:** 1. Папирус «по-русски». 2. Венецианское такси. 3. Палка-мешалка. 4. Дикарский день недели. 5. Отверстие, в котором Емеля увидел щуку. 6. Бутерброд с двойным «бродом». 7. Иван, сидящий верхом на волке. 8. «Топливный бак» человека. 9. Какой город состоит из планеты и дерева? 10. Крупнокалиберная ванна. 11. Пулевое «направление» в госпиталь. 12. «Профсоюз» каскадёров. 13. Чертовский аналог божественной свечи. 14. Скоропортящаяся реальность. 15. Штурвал власти.

**ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ:** 1. Конь-старичок её не испортит. 2. Мать, имеющая больше десятка ртов. 3. Денежки, «повязанные одной верёвочкой». 4. «Внутренний мир» курицы. 5. Маршрутный документ водителя. 6. Из какого города страшной рулят? 7. «Кляп для гласности». 8. «Птица», которая ведра из колодца достаёт. 9. «Не так страшен квадрат, как его нарисовал ...» (шутка). 10. Носитель лицевой растительности. 11. Зигзаг подписи. 12. Однорукая штанга. 13. Временный псевдоним Твери. 14. Порождение ада, затесавшееся в человечество. 15. Единица, тревожащая полных.

**По часовой стрелке:** 1. Береста. 2. Гондоль. 3. Мутьовка. 4. Латинца. 5. Пропуль. 6. Сандавич. 7. Царевич. 8. Желудок. 9. Марсель. 10. Бассейн. 11. Панение. 12. Гиприда. 13. Кочера. 14. Иллизия. 15. Кормпло.

**Против часовой стрелки:** 1. Борозда. 2. Герония. 3. Монисто. 4. Потроха. 5. Путька. 6. Столица. 7. Цензур. 8. Журавль. 9. Малевиц. 10. Бородач. 11. Росоцрк. 12. Гантель. 13. Капирив. 14. Исчадие. 15. Капирив.



**Тоник против АВИТАМИНОЗ**

**В**ЕСНА – не только солнышко и тепло, но и... авитаминоз с гиповитаминозом. Первый – острое заболевание, требующее оперативного вмешательства и необходимость лечения в стационаре, второй – легкое сезонное заболевание, но в народе их объединили в одно: авитаминоз. Особенно тяжело его переносят пожилые люди, организм которых ослаблен прожитыми годами, обмен веществ замедлен, а запас микроэлементов с прошлого лета почти иссяк. Как быстро восполнить дефицит витаминов с помощью доступной диеты?

Для постоянного пополнения организма витаминами и микроэлементами, пожилые люди должны ежедневно употреблять в пищу сезонные овощи и фрукты, а также мясо, растительные масла и молочную продукцию.

Необходимо помнить, что наибольшую пользу овощи, фрукты и зелень приносят в сыром виде или при минимальной тепловой обработке.

Необходимо знать, какой витамин либо микроэлемент, в каком продукте содержится.

**Витамин С** поступает в организм вместе с цитрусовыми, болгарским перцем, квашеной капустой, шиповником.

**Витамин В2** содержится в миндале, сырах, кисломолочных продуктах, говяжьей печени.

**Витамин В6** можно получить при употреблении в пищу чеснока, фасоли, грецкого ореха, желтка куриного яйца.

**Витамин А** поступает в организм с такими продуктами как: тыква, морковь, арахис, куриная печень, творог, сливочное масло, молоко.

**Йод** поступает в организм с морской капустой, фейхоа, хурмой, любой морской рыбой.

**Железо** – это яблоки, гранаты, курага, горох.

**Витамин Е** можно получить из проросших семян пшеницы, подсолнечного масла, лесных орехов.

Не нужно забывать, что все полезные витамины и микроэлементы должны приниматься с пищей ежедневно, меню должно быть разнообразно.

Если не обращать внимание на симптомы гиповитаминоза, можно получить серьезные осложнения. Поэтому, кроме разнообразия меню, не забудьте проконсультироваться с врачом и принимать витамины дополнительно в виде комплексных добавок, если это будет необходимо.

Кроме сбалансированного питания и витаминных комплексов победить весенний авитаминоз помогут так же прогулки на свежем воздухе и небольшие физические нагрузки.

**ГОРОДСКАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ СЛУЖБА ПО ВОПРОСАМ ПОХОРОННОГО ДЕЛА**

Постановление Правительства Москвы №363 от 20.04.1993  
Номер свидетельства о государственной регистрации 024.266

**СЕРЬЕЗНО?!**

Стоимость кремации для жителей Москвы и МО в городской специализированной службе по вопросам похоронного дела

**10 954 Р**

**ЗВОНИТЕ 8 495 181 65 57**

**ПРОЩАНИЕ С МИРОМ – НАША ЗАБОТА.**

**RITUAL.RU**

ООО Ритуал.ру 5167746491237 город Москва / Реклама 18+. Услуги оказываются партнерами, входящими в группу компаний Ritual.ru. Информацию о партнерах вы можете получить на сайте ritual.ru.