



Стр. 6-7

ПУСТЬ БУДУТ МОЛОДЫ И СЕРДЦЕ, И ДУША!



ПРИМИТЕ НАШИ ПОЗДРАВЛЕНИЯ!

ДОРОГИЕ наши пенсионеры, от лица всего Союза пенсионеров Подмосквья примите самые теплые поздравления с Днем пожилого человека!

Ваша жизнь — это огромный опыт, мудрость и непоколебимая сила духа! От всей души благодарю за ваш неутомимый труд, весомый вклад в развитие региона, патриотическое и нравственное воспитание детей и внуков.

Многие из вас и сегодня продолжают активно работать с молодежью, организовывать и участвовать в социально значимых мероприятиях, поддерживать бойцов СВО, ветеранов войн и вдохновлять своей деятельностью окружающих.

Искренне желаю вам крепкого здоровья на долгие годы, внимания и заботы близких, теплых встреч с дорогими людьми и побольше улыбок!

С уважением, Анатолий НИКИТИН
Всегда рядом

Дорогие читатели!

СЕГОДНЯ мне выпала возможность поздравить вас с главным праздником осени — Днем пожилого человека!

Главный он не только потому, что люди «серебряного возраста» занимают немалую часть населения. За этим праздником стоят славная история страны, мудрость и опыт в союзе с активностью — то, что всегда ценилось в нашем обществе.

Я не зря поставила на одно из первых мест активность: без вас, активных, нацеленных на созидание, не могло бы быть и нашего Союза. Объединившись, вы уже много лет своим примером показываете, каким должен быть настоящий пенсионер — деятельным, творческим, открытым для новых знаний и дел, способным радоваться жизни.

Надеюсь, что и наша газета служит для вас не только источником информации, но и позволяет объединить инициативных людей, помогает делать вашу жизнь интереснее и лучше.

С праздником вас, дорогие мои друзья! Здоровья вам, долгих наполненных светом лет жизни!

С уважением, Ольга МАРКОВА,
редактор газеты "Третий возраст"



ИНТЕРВЬЮ



ДВА ДЕСЯТКА ЛЕТ – ПРЕДСЕДАТЕЛЬ

Интервью с руководителем Озерского отделения Союза пенсионеров Подмосквья **В.А. Никифоровой**

Валентина Александровна, в этом году исполняется 20 лет, как вы возглавили Озерское отделение СПП. Ведь Озеры не ваша родина. Вы приехали из другого региона.

Да, родилась я в Забайкалье и 22 года прожила в Заполярье, на р. Колыме в республике Саха (Якутия) в поселке Черском. А в 2002 году переехала с крайнего Севера в город Озёры на постоянное место жительства.

Но мне сейчас кажется, что я всю жизнь прожила в Озерах и никуда не уезжала.

Как впервые согласились на эту общественную должность? Что вас подвигло к этому? И кто?

Осенью 2002 года я участвовала в переписи населения, где познакомилась с членом актива Озерского отделения Союза пенсионеров Подмосквья Лидией Петровной Макуниной и вступила в СПП. А в 2004 на от-

четно-выборной конференции отделения меня избрали председателем.

Большое ли у вас в отделении «хозяйство»? Есть ли выдающиеся ветераны? Что удалось? Чем гордитесь?

Наша организация признана лучшей в области. В ней состоит 660 человек в возрасте 65-86 лет, коллектив сплоченный. Активные пенсионеры: Валентина Викторовна Баша — почетный гражданин города Озёры, Раиса Валентиновна Комарова — бывший руководитель, Григорий Гаджиевич Гаджиев — бывший директор школы, Маида Кузьминична Трофимова — врач-педиатр, Валентина Александровна Иванова, Татьяна Александровна Щербакова и многие другие.

Мы постоянно участвовали в конкурсах на премию губернатора Московской области и семь раз наши проекты были награждены премиями.

Чем занимаются пенсионеры вашего отделения?

Провели обучение компьютерной грамотности. В компьютерном многоборье среди пенсионеров Московской области А.Д. Сараев занял 1-е место. Сформирована очень хорошая спортивная команда, она постоянно участвует в областных и районных соревнованиях. В 2024 году наша команда заняла 2-е место по области.

Бесплатно посещаем бассейн, Ледовый дворец, группу здоровья.

Для диагностирования и дальнейшего лечения наших пенсионеров мы заключили договор с врачами столично-

го Геронтологического Центра им. Пирогова. Обследование и лечение прошли пожилые люди 90+ и их дети, а также 70 человек, из которых 45 были отобраны для стационарного лечения в Центре.

Осуществляем шефство над пациентами Бояркинской больницы и еще ведем общественный контроль Озерской больницы.

Куда-нибудь ездите?

У нас проходят экскурсии, поездки. Побывали в Казани, Санкт-Петербурге, в Парке «Патриот», ездили по «Золотому кольцу», посетили Золотой город в Тульской области, были на Валааме, в республиках Северного Кавказа, на ВДНХ, в Госдуме, в «Некотором царстве» в Рязанской области, в Коломенском кремле. Обеспечиваем пенсионеров газетами «Заря» и «Третий возраст».

Сейчас практически все отделения СПП делают что-то для фронта, для Победы. Каков вклад вашей организации?

С октября 2022 года вплотную работаем по обеспечению волонтерской помощи нашим воинам СВО: вяжем теплые вещи, шьем белье нательное и постельное, делаем окопные свечи и вяжем маскировочные сети. Закупаем средства личной гигиены, лекарства и сладости. Отправили непосредственно на передовую уже восемь раз.

Сажали «Лес «Победы» в селе Сосновка и участвовали в акции «Посади свое дерево» в летнем саду Дворца культуры.

Как выстроены отношения с местной властью?

Я нахожу общий язык со всеми главами района, а их на моем веку было одиннадцать человек. Работаем в тесном контакте с администрацией городского округа Озеры, ГУПФР № 42 по Москве и Московской области, социальной защитой населения, ДШИ, Дворцом культуры, Дворцом спорта, СМИ, общественными организациями, депутатами. Один раз в квартал работает «Социальная гостиная». На беседы за чашкой чая приглашаются представители администрации городского округа, социальной защиты, Озерской ЦРБ. Общественная работа — это мой второй дом.

Чем славен Озерский край? Что можно у вас в районе посмотреть?

Здесь находится древний город Ростиславль, поместье графа Келлера, пансионат «Озёры», санаторий «Озеры» (в д. Тарбушево), Дом отдыха «Ока».

Расскажите о своей семье.

У меня двое детей: сын — военный служащий и дочь — врач-генетик, кандидат медицинских наук. Муж — на пенсии, бывший врач. Четверо внуков и один правнук.

Я счастлива, пенсия достойная, ни в чем не нуждаюсь.

Желаю всем мира и добра!

Беседу вел
Владимир МОРМУЛЬ

III РСХБ

ОР КОМИССИИ ДЛЯ ВСЕХ

Мы отменили комиссию
за оплату ЖКУ*

☎ 7757 900 100

☎ 8 800 100 0 100

rsxb.ru

С 1 сентября 2024 года отменена комиссия за оплату жилищно-коммунальных услуг (ЖКУ) для всех клиентов РСХБ. Это касается как физических, так и юридических лиц. Комиссия за оплату ЖКУ отменена для всех клиентов РСХБ, независимо от того, являются ли они клиентами РСХБ или нет. Комиссия за оплату ЖКУ отменена для всех клиентов РСХБ, независимо от того, являются ли они клиентами РСХБ или нет. Комиссия за оплату ЖКУ отменена для всех клиентов РСХБ, независимо от того, являются ли они клиентами РСХБ или нет.



СВОИХ
НЕ БРОСАЕМ

БЕЗ ТЫЛА НЕТ ПОБЕДЫ

19 СЕНТЯБРЯ на Правлении Союза пенсионеров Подмосковья, его исполнительный директор Ольга Владимировна Маркова вручила Благодарность от депутата Московской областной Думы Анатолия Никитина жительнице города Мытищи Ольге Борисовне Травковой за ее добровольный самоотверженный труд по оказанию помощи участникам специальной военной операции на Украине.

Автономная некоммерческая организация «Верное дело» – самая крупная в Мытищах. И руководит ею волонтер Ольга Травкова. Военная тема хорошо знакома Ольге, ведь за ее плечами детство в офицерской семье и военные городки. И, хотя в юности Ольга закончила автотранспортный техникум, а потом 23 года работала риэлтором, тем не менее, с началом СВО Ольга целиком отдает себя нуждам Российской армии. Да и прежняя работа риэлтора, умение контактировать со множеством людей сегодня помогает Ольге Борисовне.

Ее соратница, пенсионерка Ирина Львовна Левкович, тоже живущая в Мытищах, и помогающая «Верному делу» говорит:

– Она все время проводит в волонтерских трудах. Вот в 11 утра звоню Ольге: "Где ты?" Отвечает: "В штабе". Оказывается, занимается составлением посылок бойцам на передовую. Майки, трусы, футболки... Звоню незадолго до полуночи: "Ты где?" Опять отвечает: "В штабе..." И так каждый день.

Там же трудится и ее старшая сестра Татьяна. И тоже почти круглые сутки. А ведь у Тани четверо детей! Старших она уже на крыло поставила, а сейчас поднимает двоих мальчиков-подростков.

Беседую с миловидной женщиной Ольгой Борисовной Травковой. Приятная внешность, правильные черты лица, чуть усталые глаза.

– Скажите, Оля, что побудило вас заняться помощью армии?

– Знаете, мы с Таней с детства жили в окружении военных. Папа – подполковник общевойсковой. Служил военкомом. Мы с сестрой видели всю его службу. Все на слуху. Папу очень уважали. У нас часто бывал дома папин наставник генерал Еременко. Как только повышение по службе или присвоение очередного звания, так дома гости – папины товарищи. Да и муж у меня был военным. Поэтому как-то сильно нам перестраиваться не пришлось.

– Но какой-то толчок к вашему волонтерству был? Что именно побудило вас сделать первый шаг?

– Дочка ехала в поезде и рассказала мне, что познакомилась с юношей из ВДВ. Разговорились. Он сказал ей, что направляется служить на СВО. Она попросила у него телефон и он дал ей свой Телеграмм-канал. Вот с этого и началось. Понимаете... На войне страдают и мирные люди. Мы тоже таким помогаем, но больше военным. Мы контактируем с отделом военных заявок, чтобы наша помощь точно дошла в войска.

– Задам провокационный

вопрос. Вы все свое свободное время отдаете волонтерству, но ведь в Российской армии есть структуры, отвечающие за снабжение войск. Почему все-таки вы считаете нужным помогать бойцам?

– По моему убеждению в войне должно участвовать все государство. Я, например, знаю примерно пятнадцать фондов, которые помогают СВО. Но для победы этого мало. Все должны помогать армии, потому что без тыла нет Победы. И тыл может и должен обеспечивать нам преимущество в бою. Ведь если бы мы воевали, например, с немцами, у которых мышление не такое, как у нас, мы бы имели какое-то преимущество. Пока они поймут что мы придумали, мы их обгоним. Но ведь мы воюем по существу со своими братьями, которые думают также, как и мы.

– И что?

– Как что?! С чем нашим ребятам на фронте приходится сталкиваться? Каждые две недели у противника появляется какое-то новшество. То конструкция дрона изменилась, то частота, на которой он работает. Дьявол на нашей же земле стремится что-то навязать нам. А нам надо догонять и обгонять врага.

– Каким образом?

– У нас в России очень много «кулибиных», талантливых и креативных умов, которые не всегда работают в нужных для армии структурах. Вот их надо объединять и координировать. Мы начинали со сбора средств и закупки для наших бойцов специального сложного оборудования – антидронов, коптеров и раций. А теперь есть 3D-принтеры, на которых сами

бойцы печатают запчасти. А еще нужны прицелы, приборы ночного видения. И то, что я говорила – необходима оперативная адаптация раций под новые частоты.

– И вы сами это делаете?

– Есть китайские изделия, есть отечественные, – говорит Ольга Борисовна. – Да, мы уже сами запускаем производство определителей дронов и средств радиоэлектронной борьбы. В нашей группе есть несколько специалистов-разработчиков этой специальной техники. Наша помощь всегда только адресная. Работаем на уровне, как положено. Заявку берем, потом отвозим готовые изделия.

– Власть вам помогает?

– Да, помогает Мытищинская администрация. В одной из 5-этажек нам выделили половину этажа. Там теперь волонтерский штаб, где у нас есть комнаты и кабинеты, принадлежащие только нам – «Верному делу».

– Пенсионеры волонтеры работают именно там?

– Мы изготовили специальную раму, которую назвали «станком». На него натягиваем сеточку-основу и в ее ячейках плетем маскировочную сеть. Это как раз работа для наших пенсионеров.

– Вы делитесь опытом с другими волонтерами?

– Вот мы показывали на ВДНХ, на знаменитой теперь выставке «РОСИЯ», мастер-класс по изготовлению наплевников, а также демонстрировали оригинальные изделия из парашютного шнура. Это так называемые, «спасательные браслеты». Это 5 метров шнура, заплетенного особым образом. Как только в бою возникает острая необходимость соорудить носилки для раненого или наложить жгут, или сложить шнур в несколько раз и вытащить машину из колеи, этот шнур идет в дело. Он очень прочный.

– С кем вы сотрудничаете кроме Мытищ?

– «Верное дело» из Мытищ дружит и сотрудничает с пенсионерами Рузы и Истры. Они, например, делают очень популярные у бойцов «Сухие души». В комплекте – влажная поролоновая губка, пропитанная гелем, и полотенце. Там же – зубная щетка, пропитанная пастой. Бойцы очень ценят такую заботу. В блиндаже и окопе это востребовано. Ведь люди не могут помыться неделями.

– Ваши контакты с представителями власти ограничены только районом?

– Нам доверяют власти. И местные, и областные. И Министерство обороны. Езжу, если надо и в Государственную Думу. Например, вносила предложения по волонтерской деятельности и по поддержке семей участников СВО. Затронула и вопросы патриотического воспитания и сохранения наших культурных ценностей и традиций.

– Скажите, Оля, неужели только детская память о военных городках и встреча дочери в поезде движет вашим сердцем в волонтерских делах?

– Да, есть у меня и личная, материнская причина. Мой первенец сыночек Димочка рано умер. У него был тяжелый врожденный порок сердца. А когда дочка рассказала мне о знакомстве в поезде с солдатом ВДВ и то что его зовут Димой, я сразу сказала: "Будем Димочке помогать!" Он два года воюет и мы с ним постоянно на связи.

– Я читал ваше замечательное стихотворение о войне. Новые стихи появились?

– Что вы! Сейчас нет времени.

– Спасибо за беседу! Желаю вам удач и счастья!

Беседу вел
Владимир МОРМУЛЬ

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

КАК СДЕЛАТЬ ПЕРЕРАСЧЕТ ПЕНСИИ, ЕСЛИ ПРОПУЩЕН ТРУДОВОЙ СТАЖ

ПРОБЛЕМА пропуска Социальным фондом России трудового стажа является весьма распространенной.

Подобные «пропуски» не только влияют на итоговый размер пенсии, но и на сам факт ее назначения. Важным условием назначения страховой пенсии по старости является наличие не менее 15 лет страхового стажа.

Пик ошибок начислений пенсий россиянам пришелся на 2020 год – тогда, по данным Счетной палаты РФ, наруше-

ния пенсионных прав выявлены в 53% случаев, а за два года жителям суммарно недоплатили 2,2 млрд рублей.

Председатель Союза пенсионеров Подмосковья и депутат Московской областной Думы Анатолий Никитин рассказал, что в 2023-2024 годах было получено более 75 обращений по проблеме начислений пенсий. Большинство решены во внесудебном порядке благодаря запросам в компетентные инстанции. Летом 2024 года, например, удалось

добиться единовременной выплаты пенсионеру в размере почти 150 тыс. рублей, а также ежемесячной надбавки в размере 5 тыс. Основными проблемами стали наличие двух и более счетов, присвоение одного СНИЛС нескольким людям, ошибки при внесении паспортных данных.

В случае с гражданами, которые работали в бывших союзных республиках, возникают сложности из-за отсутствия цифровизации баз данных в прошлом и изменившимися

международными отношениями сегодня. В результате могут быть утеряны годы труда и до 100% выплат. «По собственному опыту чаще всего выявлены проблемы со стажем, полученным в Латвии, Эстонии и Украине. Ответственные органы этих стран не всегда готовы предоставить необходимую информацию. Так, гражданке, работающей в Латвийской ССР, вовсе отказали в назначении пенсии из-за отсутствия подтвержденного стажа. По результатам депутатского за-

проса о получении данных пенсию назначили в размере 15 тысяч и разово выплатили 45 тысяч рублей», – делится Анатолий Никитин.

Самый эффективный способ решения подобной ситуации – обращение в Социальный фонд России по месту жительства. Выписку из лицевого счета СФР на предмет проверки ошибок можно моментально и бесплатно получить на портале Госуслуг. Если же вам необоснованно отказали в учете трудового стажа, необходимо обратиться в прокуратуру. Последний шаг – решение в судебном порядке.

СПОРТ



Радует осень теплыми солнечными днями. Но сейчас для озерских пенсионеров, любителей зимних видов спорта, нет ничего лучшего, как... вновь встать на коньки и насладиться атмосферой прохлады, дружеского тепла, азарта скорости. А для этого 11 сентября Ледовый Дворец «Арена легенд» открыл сезон катания на коньках!

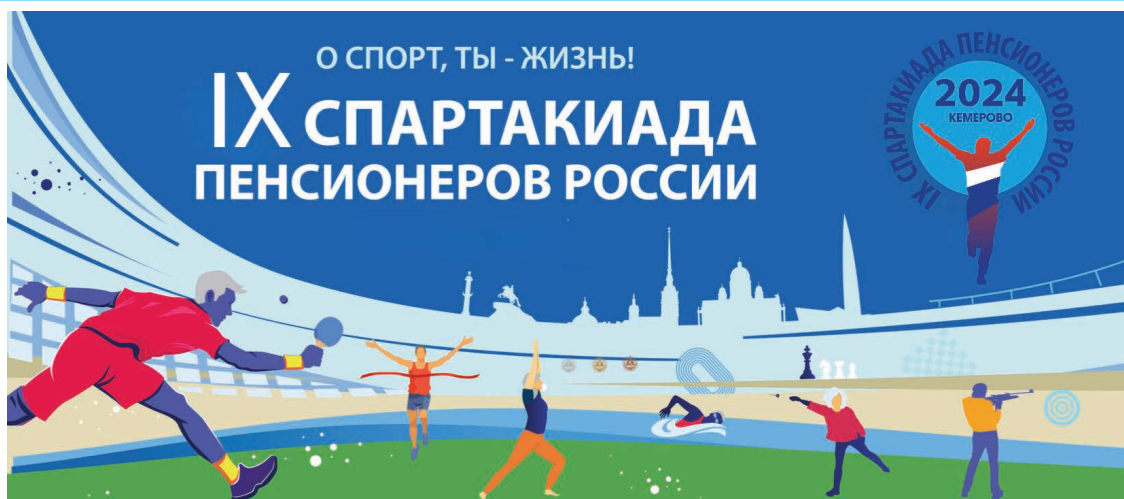
Председатель Союза пенсионеров Подмосквья А. Никитин принял участие в закрытии Чемпионата мира по шашкам.

Все спортсмены показали достойную борьбу, продемонстрировали высокий уровень мастерства.

По итогам Чемпионата в копилке сборной России оказалось 11 медалей: 5 золотых, 2 серебряных и 4 бронзовые. Это заслуженный результат, который стал возможен благодаря совместным усилиям спортсменов и тренеров.

Андрей Юрьевич, возглавляющий Федерацию шашек России, отметил высокий вклад в организацию этого спортивного праздника Министерства спорта России и Московской области, Международной Федерации шашек, партнеров Чемпионата, судейского состава, волонтеров.

«Совместными усилиями мы смогли собрать 27 стран, объединить их за игрой в шашки и показать богатство русской культуры. Пусть новые достижения вдохновят всех участников на дальнейшие победы и развитие шашечного спорта в мире!».



ПЕНСИОНЕРЫ ЕДУТ В СИБИРЬ, В ШАХТЕРСКИЙ КРАЙ КУЗБАСС, ДОБЫВАТЬ ЗОЛОТО, СЕРЕБРО И БРОНЗУ

С 30 сентября по 5 октября Кемерово стало центром спортивного энтузиазма для старшего поколения. Здесь проходит финал IX Спартакиады пенсионеров России. Организаторы – Министерство спорта Российской Федерации, правительство Кемеровской области и Союз пенсионеров России – объединили усилия, чтобы создать незабываемую спортивную площадку для команд со всей России.

В РАМКАХ турнира пенсионеры сошлись в состязаниях по восьми дисциплинам, демонстрируя силу, ловкость и выносливость, не уступая молодым поколениям.

«Спартакиада пенсионеров России – это прежде всего соревнования спортсменов-любителей. Одни занимаются физкультурой и спортом всю жизнь, другие пришли к этому недавно. Их объединяет главное – желание жить активно, и их пример вдохновляет! Востребованность Спартакиады старшим поколением отражает рост интереса к спорту в России в целом, и важная задача государства – продолжать поддерживать старшее поколение в этом стремлении, создавая достойные условия и доступную инфраструктуру для занятий спортом», – отметил председатель Союза пенсионеров России Валерий Рязанский. Он также обратил внимание на высокую степень готовности спортивных объектов Кемерово. Кроме того, к проведению финала Спартакиады в Кемерово привлечено более 200 человек, в том числе 120 волонтеров, среди которых и люди пожилого возраста, и молодежь.

В программе соревнований, которые начались 1 октября, в День пожилого человека, комплекс ГТО, легкая атлетика – бег на 1000 метров и комбинированная эстафета, плавание 50 метров, настольный теннис, шахматы, пулевая стрельба, дартс, волейбол. Разыгрываются как личные, так и командные первенства. Кроме спортивных наград будут вручаться специальные призы самым старшим участникам, самой спортивной семье,

самой элегантной команде, а также поощрят команды, наиболее ярко представившие свой регион.

Федеральному финалу предшествовали муниципальные и региональные отборочные туры, которые прошли в этом году с апреля по август в 1572 муниципальных образованиях в 76 регионах. Общее количество участников отборочных туров в регионах России составило более 77 тысяч спортсменов-любителей пожилого возраста!

Всего в финальных состязаниях принимают участие около 700 спортсменов серебряного возраста из России, команды из Белоруссии, Казахстана и наши соотечественники из Финляндии.

Среди них нет профессиональных спортсменов, только те, для кого спорт – увлечение и норма жизни. Для них это не только соревнование, но и возможность проявить свою позицию, реализовать, взять еще одну высоту.

Самому старшему участнику – Виктору Александровичу Морозову из Костромы 84 года, а самой старшей участнице – Зинаиде Васильевне Трубниковой из Севастополя 83.

По традиции участникам предстоят не только яркие спортивные состязания, но и интересная культурная и экскурсионная программы.

Пожелаем участникам показать прекрасные спортивные результаты и яркую зрелищную борьбу.

Пресс-служба Союза пенсионеров России

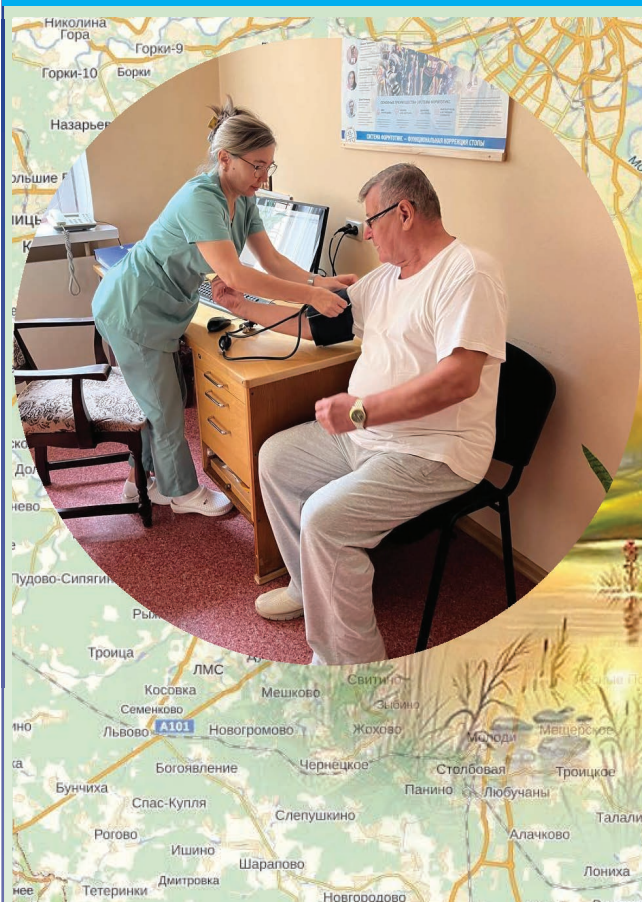


СОЦИАЛЬНЫЙ ТУРИЗМ: ПРАКТИКА СОЮЗА ПЕНСИОНЕРОВ

ПОДМОСКОВНЫЕ ВЕЧЕРА
В «ПУШКИНО»

РАЗВИТИЕ ТУРИЗМА (ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО, КУЛЬТУРНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО, ЭКОЛОГИЧЕСКОГО, РЕЛИГИОЗНОГО) В ФОРМЕ, ДОСТУПНОЙ ДЛЯ ЛЮДЕЙ В ВОЗРАСТЕ, ЯВЛЯЕТСЯ ОДНОЙ ИЗ ЗАДАЧ СТРАТЕГИИ ДЕЙСТВИЙ В ИНТЕРЕСАХ ГРАЖДАН СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ ДО 2025 ГОДА. ДЕЙСТВИТЕЛЬНО, ПУТЕШЕСТВИЕ ЭТО УНИКАЛЬНОЕ СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ, РАСШИРЕНИЯ КРУГА ОБЩЕНИЯ ПО ИНТЕРЕСАМ, ПРИОБЩЕНИЯ К КУЛЬТУРНЫМ ЦЕННОСТЯМ, ЧАСТО – ШАГ К РЕГУЛЯРНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ.

В СОЮЗЕ ПЕНСИОНЕРОВ УЖЕ НЕСКОЛЬКО ЛЕТ ОКАЗЫВАЮТ ПОМОЩЬ ЖЕЛАЮЩИМ ПОСМОТРЕТЬ СТРАНУ ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ. 30 ПРОЦЕНТОВ СРЕДСТВ НА ПОЕЗДКУ ПЕНСИОНЕРЫ СОБИРАЮТ САМИ, ЕЩЕ 70 ПРОЦЕНТОВ ФИНАНСИРУЮТСЯ ИЗ БЮДЖЕТА ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ. ПРОРАБОТКУ И НАПОЛНЕНИЕ МАРШРУТОВ АДАПТИРОВАЛИ ПОД ВКУСЫ И ЗАПРОСЫ ЭТОЙ КАТЕГОРИИ ПУТЕШЕСТВУЮЩИХ.



ОСЕНЬ в столичном регионе нынче самая теплая с конца XIX века. Ни одна народная примета об утреннем инее или отлете журавлей не сработала, а ежедневная температура была выше нормы на 5°C, что искренне радовало председателей отделений Союза пенсионеров Подмосковья (СПП), приехавших из районов Московской области в санаторий «Пушкино».

– Я каждое утро ходила на пруд утром купаться, – делилась пенсионерка из Мытищ, спортивная и подтянутая Ирина Львовна Левкович, про которую и не скажешь, что у нее в октябре приличная круглая дата. – Полотенце через плечо и вперед! И ходила не одна, а вместе с Галиной Тихоновной Проскуряковой, председателем Раменского отделения. И другие наши активисты тоже бегали на водные процедуры, если не на пруд, то в бассейн.

Четыре дня, с 17 по 20 сентября, проходил в «Пушкино» интереснейший проект «Социальный туризм», который организовала (и нашла спонсоров) исполнительный директор СПП Ольга Владимировна Маркова.

Каждый день начинался с того, что на лужайку перед комфортабельными коттеджами

пенсионеры выходили на утреннюю зарядку. Для пробуждения, для позвоночника и для хорошего настроения. 15 минут движений, легкая пробежка и – на завтрак.

Обязательно проходили медосмотр, измеряли давление. Конечно, началось все с познавательной экскурсии с элементами скандинавской ходьбы по парку и достопримечательностям пансионата.

А ПОСМОТРЕТЬ в санатории «Пушкино», раскинувшись на 260 гектарах, есть что. Расположенный в сосновом бору, он прячет в лесном массиве и главный многоэтажный корпус, и спортивный и тренажерный залы с силовыми и кардио-тренажерами. Действует сауна, есть библиотека и конференц-залы с картинами; 25-метровый бассейн с теплым переходом из главного корпуса. А как живописен пруд с причалом и лодками! Наши ветераны-физкультурники воспользовались замечательной погодой и продлили купальный сезон.

Кстати, конференц-залы тоже не пустовали. Специалисты Сбербанка прочитали нам лекцию по ведению личных финансов, рассказали о накопительных программах Сбербанка, провели интеллектуальную игру «В

мире финансовой грамотности». Ответили на актуальные вопросы – как поступать, если мошенники пытаются втянуть пенсионеров в обманные финансовые схемы. С большим вниманием пожилые люди восприняли информацию о программе «СберЗдоровье» и регулярном контроле артериального давления. А в конце встречи молодые менеджеры СБЕРа подарили каждому пенсионеру ручку с блокнотом и набор шоколадных конфет.

Продуктивно прошло общение с врачом – «Час с геронтологом», на котором ветеранам рассказали о старении головного мозга, о когнитивных нарушениях у людей старшего поколения и методах улучшения памяти. Объяснили, каков должен быть набор диагностических процедур и консультаций, чтобы вовремя заметить минимальные проявления деменции или болезни Альцгеймера. Спасибо за организацию этой лекции Ольге Николаевне Ткачевой – главному гериатру Минздрава России!

Актив Союза пенсионеров Подмосковья поселили в трех новеньких 2-этажных коттед-



СОЦИАЛЬНЫЙ ТУРИЗМ: ПРАКТИКА СОЮЗА ПЕНСИОНЕРОВ



жах. В каждом просторные спальни, светлые залы-студии с кухней и барными стойками. Холодильники, микроволновки, посуда и столовые приборы. Душевые кабинки и стиральные машины. Удобная мебель, большой телевизор. Ветераны в восторге! Но сами мы не готовили, мы питались в столовой главного корпуса.

Трапезная санатория громадна. Не меньше 50 метров в длину. Наши столы ближе к кухне.

– Как вам питание? Какое впечатление? Как готовят?

– Мне нравится. Все прекрасно! И выбор блюд великолепный, и готовят вкусно, – улыбается председатель Наро-Фоминского отделения СПП Петр Кириллович Кошкош.

82-летний Петр Кириллович запомнит эту поездку и еще по одной причине. Он одержал личную победу в шашечном турнире, состоявшемся в последний вечер нашего пребывания в санатории. Турнир проходил в лучах заходящего солнца, рядом с коттеджем.



катушку, играя на лужайке в русские шашки на 10 досках.

А вот днем раньше, сразу после обеда, к коттеджам подали автобус, и мы съездили в Сергиев Посад, в Троице-Сергиеву Лавру. Туристов было немного и экскурсовод даже в трапезную Лавры нас провел. Заходящее солнце осветило через распахнутую дверь трапезной алтарь и иконостас. И пенсионеры, теперь уже в роли туристов, фотографировались в божественных интерьерах.

А на обратном пути мы пели русские песни.

– В следующий раз возьмем песенники, чтобы легче вспоминать слова, – сказала одна из самодеятельных певиц.

Правильно. Ведь проект «Социальный туризм» только начинает жить и его предстоит наполнять са-



мыми интересными «фишками». Все в наших руках!

СОЛНЦЕ уже пряталось за верхушки сосен. С лужайки мы переместились в коттедж, где в темпе провели Правление Союза подмосковных пенсионеров. Заслушали энергичный отчет исполнительного директора СПП Ольги Владимировны Марковой, получили от нее Грамоты и Благодарности за общественную работу, а потом поздравили ее с Днем рождения.

– Знаете, – задумчиво сказала мне Ирина Левкович, – я ведь случайно оказалась среди вас. Наш мытищинский руководитель Елена Васильевна Рахманина уехала в командировку и поручила мне съездить сюда. И вот что скажу: я в восхищении! Вы очень дружны, все друг друга знаете. Все ответственные, у всех психология руководителей. Это уверенные в себе люди. В каждом чувствуется Лидер. Каждый – яркая индивидуальность. И в то же время, все очень разные. В каждом – сила.

Конечно, сила! Ведь за руководителями районных отделений Союза пенсионеров Подмосковья стоят сотни и тысячи активных ветеранов, громадный опыт их общественной работы и гражданская позиция, которую они реализуют сегодня в важных для России делах. Но это отдельная тема.

Владимир МОРМУЛЬ



АТО, ЧТО у каждого коттеджа предусмотрены садовые скамейки, пригодилось нам на 100%. Вечерами все собирались на свежем воздухе «на огонёк». Дополнительно выносили стулья. Общались, рассказывали друг другу анекдоты и читали стихи. Всем было комфортно и никто не задумывался о том, что такое общение называется «арт-терапией», которая нужна пожилым людям как воздух. Она гармонизирует внутренний мир, раскрепощает и восстанавливает душевное равновесие.

Для психологов такое общение – предмет их труда, а для пенсионеров эти «подмосковные вечера» дарили эмоциональное высвобождение, рождали экспромты, творчество и сближало нас.

И мы пользовались психотерапией на всю



**СВОИХ
НЕ БРОСАЕМ**

В ОРЕХОВО-Зуевском отделении СПП 5 и 6 сентября были объявлены днями сбора гуманитарной помощи для жителей Курска.

Нами было собрано и передано в общественную приемную ВПП «Единая Россия» 463 кг продуктов для отправки гуманитарной помощи в Курск. В состав сбора вошли макаронные изделия, подсолнечное масло, чай, печенье, крупы, а также гигиенические средства для детей.

Наши пенсионеры всегда активно участвуют в подобных акциях – только вместе мы победим!



П ОД ЗАНАВЕС лета активистами Озерского отделения СПП был отправлен очередной, восьмой по счету, гуманитарный груз в зону проведения СВО. Этот груз целиком состоял из маскировочных сетей.

В течение 16 дней кипела работа по их плетению. И вот 55 сетей цвета хаки общей площадью 990 квадратных метров ушли к бойцам на передовую. Благодарим наших друзей депутата Московской областной Думы Игоря Михайловича Исаева и руководителя ИП Александра Юрьевича Лобанова из Торгового центра «Магnum» за поддержку в работе.

Наш пенсионерский «конвейер» работал без простоев: в день сплетали 4-5 сетей. К двадцати активистам нашего Союза присоединились еще пятнадцать неравнодушных озерчанок из числа ветеранов, участников проекта «Активное долголетие» и, что особенно приятно, активистов МБУ МЦ «Озеры». Быстро перенимая опыт плетения сетей, ответственно трудились Кирилл Яковлев, Ярослав Приходько, Тимофей Леванин, Валерия Подберезовская, Ульяна Кургузова, Дарья Жучкова, Ксения Скарнь. Желаем им удачной и плодотворной учебы и интересных дел в наступившем школьном году.

Выражаем благодарность всем участникам подготовки гуманитарной помощи для бойцов на СВО. Верим в Победу, продолжим работу по изготовлению окопных свечей, вязанию шерстяных носков, пошиву нательного белья для воинов.



А КТИВИСТЫ Озерского отделения Союза пенсионеров Подмоскoвья и люди, неравнодушные к сложившейся обстановке на Курском приграничье за последний месяц сплели 62 маскировочных сети цвета хаки. Мы очень благодарны всем, откликнувшимся на наш призыв. Отдельное огромное спасибо говорим парням и девчонкам из числа активистов Молодежного центра Озер.



А поддержка идет отовсюду. На днях представители торгового центра «Магnum» (руководитель Александр Юрьевич Лобанов) вручили нам мате-

риал для плетения зимних маскировочных сетей общей площадью 360 квадратных метров. Чуть ранее этот же благотворитель обеспечил нас спандбондом для зимнего использования масксетей (около тысячи квадратных метров!) и материалом для них.

А.Ю. Лобанов и его сотрудники проявили себя как истинные патриоты нашей Родины, мы желаем им и их бизнесу процветания, надеемся на дальнейшее сотрудничество.

Обращаемся и к другим озерчанам-предпринимателям: сейчас фронт нуждается в маскировочных сетях «осенних» расцветок. У нас для них есть материал спандбонд, но нет основ. Пожалуйста, откликнитесь на нашу просьбу, приобретите основу для сетей, размер каждой 6х3, и около 30 таких сетей нам еще надо сделать. Наши пенсионеры трудятся без устали, на эмоциональном подъеме. Присоединяйтесь к нам, уважаемые озерчане, вместе мы быстрее справимся с заказом бойцов и приблизим Победу.

Как только основы сетей будут приобретены, следите за нашими объявлениями!

Раиса КОМАРОВА



Татьяна Александровна Тималина, активная участница Лобненского отделения СПП, внесла значительный вклад в поддержку российских военнослужащих. Она передала огромную партию помощи для бойцов СВО. Товары будут доставлены на передовую и помогут облегчить быт и поддержать боевой дух наших защитников.

Д ЛЯ КОЛОМЕНСКИХ пенсионеров проект «Своих не бросаем» – не разовое мероприятие. Местное отделение Союз пенсионеров Подмоскoвья ведет его на протяжении многих месяцев, активно помогая нашим бойцам в зоне СВО. К примеру, прошлой осенью Глава городского округа Коломна Александр Гречищев особо отметил вклад Галины Ивановны Харченко, которая связала для солдат более 100 пар носков. А недавно члены отделения СПП провели новую акцию по оказанию гуманитарной помощи бойцам. В ней приняло участие более 100 человек. Приносили, в основном, продукты в молодежный центр «Выбор». Проводимые мероприятия показывают, что люди становятся более дружными и сплоченными. Организаторы искренне благодарят всех, принявших участие в этом благом деле!



В Рузе собрали партию гуманитарной помощи в зону специальной военной операции прямо во время празднования Дня города.

А КТИВИСТ Союза пенсионеров Подмоскoвья и клуба «Активное долголетие» Светлана Корякина провела мастер-класс по изготовлению сухого душа.

«Я ездила в госпиталь вместе с командой к бойцам. Наша задача в первую очередь – помогать нашим ребятам, которые на фронте! А потанцевать и попеть мы тоже успеваем», – сказала заместитель председателя Рузского отделения Союза пенсионеров Подмоскoвья Светлана Корякина.

Гости праздника также приняли участие в мастер-классах по изготовлению браслетов выживания, плетению маскировочных сетей, начальной военной подготовке и тактической медицине. Помимо этого, жители собрали очередную партию гуманитарной помощи для военнослужащих СВО и жителей Курской и Белгородской областей.

«Мы подготовили много локаций, праздничный концерт и сделали акцент на патриотику – сбор гуманитарной помощи. Люди активно принимают участие, потому что помощь бойцам – нужное и важное направление», – сказала заместитель главы Рузского городского округа Тамара Пирогова.

ПРАЗДНИКИ ДЛЯ ВСЕХ

И У ГОРОДОВ БЫВАЮТ ДНИ РОЖДЕНИЯ

ПРАЗДНОВАНИЕ дня города – событие для нас особенное. Лобня – город молодой, ему всего 63 года, но при этом он с очень большой и интересной историей. Поэтому и отмечать праздник начали задолго до официальной даты. Были, конечно, выступления творческих коллективов, в которых задействованы люди с большим жизненным и творческим опытом. Был организованный администрацией города футбольный матч на стадионе «Москвич», где местная команда встретила со Звездами футбола. Знаковым и важным мероприятием стала закладка капсулы в



честь начала строительства Физкультурно-оздоровительного Центра с бассейном. К Дню города было приурочено открытие новых детских садов, и нашей большой гордости – Инженерно-технического лицея «Авиатика». Поздравить школьников приехали председатель правительства Михаил Мишустин и губернатор Московской области Андрей Воробьев.

Само же празднование началось 14 сентября в обновленном, современном Городском парке культуры и отдыха с богослужения о процветании города и о здравии и благополучии его горожан.

Лучшее украшение города – это, несомненно, его жители, чьим трудом и стараниями он процветает. Торжественное награждение лучших лобненцев прошло на большой сцене. В числе награжденных были и наши заслуженные пенсионеры: председатель СПП микрорайона «Южный» Галина Владимировна Тапинская и член Лобненского отделения СПП Татьяна Федоровна Тарасова.

Все мы, вместе с нашим председателем Зоей Алексеевной Гавриловой стремимся внести свой вклад в развитие города, сделать жизнь насыщенной, активной, интересной.

Ольга ШАРОВАТОВА,
председатель СПП микрорайона «Букино»



7 СЕНТЯБРЯ в Старой Купавне прошел День города. Это один из лучших моментов года, когда душа радуется и сердце поет, глядя на грандиозный праздник! Нарядная Центральная площадь, улыбающиеся жители, живая музыка – все это поднимает настроение и хочется пуститься в пляс.

Подарком городу, который все очень ждали, стало открытие после реконструкции физкультурно-оздоровительного комплекса «Акрихин».

На открытие пришли начальник территориального управления Борис Кондратюк, депутаты Совета депутатов Богородского городского округа Анатолий Лебедев и Олег Волянский, приглашенные гости и любители спорта.

Директор комплекса Олег Захаров рассказал о современных нововведениях, которые были использованы при реконструкции и провел гостей по всем спортивным залам, где уже проходили открытые тренировки и соревнования по волейболу между городскими командами.

В больших, светлых, хорошо оборудованных залах, спортсмены демонстрировали свое мастерство, молодые штангисты и дзюдоисты подготовили показательные выступления. Тренер по настольному теннису Татьяна Кулиева рассказала о спортивных успехах своих учеников, упомянув при этом, что в следующем году группе исполнится 30 лет, и начинали они с кружка по настольному теннису, а сейчас в их распоряжении огромное помещение, где могут тренироваться сразу 60 человек. Всего в спортивно-оздоровительном комплексе представлены 24 спортивные секции, в которые каждый житель Купавны может прийти и записаться, или же самостоятельно позаниматься на тренажерах.

Массовое гуляние развернулось на центральной площади ЦК «Акрихин», где прилегающая дорога превратилась в пешеходную зону с детскими аттракционами и развлечениями, а детишек катали не только на лошадях, но и на верблюдах. Здесь было что покусать и,



конечно, множество различных сладостей. На возведенной сцене выступали вокально-инструментальные ансамбли города и приглашенные коллективы.

У фонтана в сквере Боевой Славы расположилась выставка-ярмарка, где наши мастерицы представили изделия ручной работы: расписные кухонные доски, вязанные шали и игрушки, украшения из эпоксидной смолы и гипса, статульки, вазочки, ароматические свечи, имбирные пряники, зефир и конфеты.

Здесь же, на лужайке, сотрудники библиотеки провели библиочас, рассказав об истории родного города. Оказывается, что первое упоминание «о селе на Купавне» встречается в грамоте 1348 года сыновей Ивана Калиты, но официальной датой основания Купавны считается апрель 1353 года. Так что нынче нашему городу исполнилось 671 год. Старой Купавной (по названию реки) селение стало называться при князе Дмитрии Пожарском, а статус города рабочий поселок Старая Купавна получил только 10 сентября 2004 года постановлением губернатора Московской области Бориса Громова.

Желающие могли принять участие в мастер-классе по рисованию, декоративно-прикладному искусству, а также сразиться в шахматы и в шашки.

Большой фурор произвело выступление хора «Русская песня». Приплясывая и водя хоровод под баян, они не оставили ни одного равнодушного и



даже исполнили по заказу песню «Винювата ли я».

На торжественной церемонии открытия праздника выступили творческие коллективы центра культуры «Акрихин». Главой Богородского городского округа Игорем Сухиным и председателем Совета депутатов Богородского городского округа Владимиром Хватовым за активную жизненную позицию, участие в поддержке военнослужащих в зоне СВО и в связи с Днем города были награждены благодарностями лучшие люди Старой Купавны. Достоянную награду получили и члены Союза пенсионеров Подмосковья: Наталия Аристова, Татьяна Ерохина, Татьяна Жердочкина и председатель отделения Любовь Прохорова.

Праздник закончился, но в нашем сердце еще надолго останется тепло и яркие воспоминания этого дня. Хочется пожелать любимому городу процветания, чтобы он развивался и радовал нас возведенными новыми социальными объектами, чистыми улицами и вежливыми жителями.

Любовь ПРОХОРОВА,
председатель отделения СПП
г. Старая Купавна



ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ

И ТАК, 4 июня я в Приемном покое Российского геронтологического научно-клинического Центра имени Н.И.Пирогова. Собирался четыре года, а попал быстро, даже очереди не было.

Не могу терпеть очередей. Как о них подумаю, так всплывает картинка из послевоенного детства: жаркий Оренбург, в котором еще нет асфальта; солнце жжет макушку, а горячий степной ветер то и дело бросает в лицо пыль и песок. Мне пять лет. У магазина «ХЛЕБ» мы стоим с бабушкой. Магазин тесный и десятки женщин ждут машину с хлебозавода прямо на улице. Хлеб привозят по непонятному графику, а отпускают по одному батону на человека. Потому и берет меня бабушка в длинную очередь, а чтобы не убежал, крепко держит за руку.

С той поры, куда бы ни приходилось обращаться, как только я вижу очереди, чаще всего отказываюсь от своих планов. Даже себе во вред.

И вот жизнь заставила. Заболела спина и нога. Ни лежать, ни сидеть, ни глаз сомкнуть. Я сам врач и понимал необходимость и объем обследования. Но стоило представить поликлинику, очереди в кабинеты, лаборатории и на процедуры, так стало еще хуже. Сапожник без сапог! Другим советы давал, а вот сам беспомошен.

Но слава Богу, еще в 2020 году, по заданию правления Союза пенсионеров Подмосковья (СПП), и просто из врачебного любопытства, я побывал в Москве в геронтологическом Центре, на 1-й улице Леонова 16. Мне нужно было понять уровень и объем медицинской помощи. Осмотрел здание, палаты, познакомился с менеджерами Центра, даже поинтересовался обеденным меню. И, на всякий случай, договорился о своем обследовании. Но не поехал. Все откладывал.

За эти четыре года коломенское отделение СПП регулярно принимало в Коломне бригаду врачей Центра. Активисты готовили списки наших хроников, снимали помещение, извещали о времени приема. Столичные врачи консультировали ветеранов и назначали день госпитализации. И пенсионеры ездили к геронтологам оздоравливаться. И я не припомню случая, чтобы кто-то остался недоволен лечением.

И вот «жареный петух» клюнул и меня. Нога не ходит. Куда деваться? Или вызывай участкового врача, которого я никогда в глаза не видел, и терпи очереди ЦРБ – или попробуй попасть в геронтологический Центр. Мой возраст подходил.

И я позвонил заместителю главного врача Центра Марине Александровне Кармановской, заранее готовясь услышать отказ. Но к моему удивлению Марина Александровна предложила приехать на консультацию, а следом лечь на обследование.

Спасибо нашему коломенскому депутату областной Думы Анатолию Никитину, выделившему машину. Ведь обычным путем на трамвае-электричке и метро – я бы на улицу Леонова не доковылял.

На часах 11.10. Охранник у проход-



ной сверил паспорт и свой журнал, и мы подъехали к двери Приемного покоя.

Практически сразу персонал берет меня в «оборот». Первичный опрос, рост, вес, Р-графия грудной клетки. Всё обходительно и деловито.

В 12.30 я уже в 4-й палате на 3 этаже. Везде лифты. А если трудно ходить, тебя везут на кресле-каталке.

Со мной в палате двое. Юрий 64 года. Что-то с сосудами и нервами. И Андрей 50-ти лет. Мускулистый, но кожа дряблая, серая. Занимался и легкой и тяжелой атлетикой. Явно перетренирован. Приехал на стентирование сосудов сердца. Из кардиологии его уже навещали. Сказали куда и во сколько приходиться на лекции, кинофильмы и когнитивный тренинг.

Не успел я расположиться, как прямо к двери палаты привезли обед. Понравился овощной суп, на второе овощное рагу. Показалось мало, но наелся. А в 16.30 каждому раздали по твердой зеленой груше. Вкусная. В 18.00 ужин: гречка с кусочком мяса, вкусная подлива.

Вообще, за неделю пребывания в Центре отметил хорошо продуманное меню лечебного питания и высокое качество приготовления блюд. Чувствуется профессионализм врача-диетолога.

5 июня. Утром Р-графия таза. Как бывший рентгенолог оценил работу персонала. Лаборантка укладку для снимка сделала классно. Было больно, но терпел, не шевелился, чтобы не смазать снимок. Посмотрел свое изображение вместе с молодым рентгенологом, но выраженной патологии мы оба не обнаружили.

После обеда приходил физиотерапевт. И меня повезли на магнитотерапию. Процедуру выполняет медсестра Нина Борисовна. Всё четко, нежно и заботливо.

Мой лечащий врач Елена Львовна Мандрыгина, кандидат меднаук. Опытный специалист старой школы и помнит наш родной СССР... Проработала в Центре больше 30 лет. Попросил ее назначить МРТ.

Инъекции и капельницы ставит худенькая стремительная медсестра Летиция. В вену входит аккуратно, ласково, почти безболезненно. Я написал ей стихи и уже на другой день их кто-то выложил в общепольничный чат. Летиция очень довольна. Даже обняла. Сказала, что в семье читали несколько раз вслух.

*Летит, летит, Летиция
Лечить чужую боль
С иглами и шприцами.
У ней такая роль –
Исполнить назначения
И в мышцы и в сосуд:*

*Избавят от мучения
И пользу принесут.*

6 июня. Вчера днем пришла ко мне молоденькая врач функциональной диагностики обаятельная армяночка Лилит. Закончила Самарский мединститут. Ее интересуют пациенты, которым за 75 лет, у которых не было инсультов и инфарктов. И ждет меня сегодня для подробного анкетирования. Оказалось, дыхание у меня хорошее. Объем легких более 3 литров. Как в молодости. Скорость вдоха и выдоха нормальны.

А сегодня утром была врач-ординатор молоденькая дагестанка. Закончила мединститут в Махачкале. Я не раз встречал врачей из Дагестана. Как правило, хорошие специалисты. Проверяла оперативную и долговременную память. Прекрасно говорит по-русски.

7 июня. В 9.00 пришла медсестра из геронтологии и взяла из вены 18 (восемнадцать!) пробирок крови. Геронтологи делают науку.

В 9.15 – эхокардиография. Врач Анна Олеговна закончила Тюменский мединститут. Практика – около десяти лет.

Лечащий врач Елена Львовна сказала, как дела с анализами. Холестерин у меня повышен. Печень не в порядке.

Вспомнилась реплика Мельника из «Русалки»: «Да, стар и шаловлив я стал!».

Еще одной худенькой медсестре Насте написал стихи. Мне не трудно, а им приятно.

*Нежная девочка Настя
По коридорам летала.
Это она по санчасти
Лихо меня катала
На вороной двуколке
По этажам и лифтам.
Эх! Позабыть иголки,
Да потягаться в спринте!
Эх! Позабыть неволю,
Физиокабинеты...*

И без кряхтения и боли

Просто встречать рассветы!

В 10.00 позвонила дочь Катя:

– Как дела? Что привезти?

Заказал яблок, салат из свеклы и сочни с творогом.

После обеда повезли на МРТ. Врач Виктория Павловна Владимировна. Квалифицированный рентгенолог, кандидат меднаук. Воспользовавшись ее любезностью, мы с ней подробно разобрали мои снимки, на которых патология все-таки видна. Я начал понимать что со мной произошло и что мне самому надо делать. Какой тактики придерживаться.

Катюшка – любимая дочка – завтра утром по моей просьбе передаст помидоры через ЯНДЕКС-доставку.

А сын Костенька в понедельник заберет меня на своей машине после госпитализации. Спасибо моим детям!

В последний день Нина Борисовна из физиокабинета сама лично пришла за мной в палату и в коляске отвезла на процедуры. А потом обратно. Это воскресенье. Больных мало и, наверное, ей скучно одной в кабинете. Вот и пришла за мной. Спасибо ей.

10 июня. При выписке выдали толстенную пачку листов А4 со всеми анализами и выводами врачей. Забегая вперед замечу, что опираясь на них, я сегодня избавился от болей и (тьфу-тьфу!) хожу без костылей. Спасибо специалистам Геронтологического Центра!

И еще скажу, что такого подробного обследования я не видел в своей жизни никогда. Названия некоторых анализов и исследований прежде даже не слышал. Скажу откровенно – меня всю эту госпитальную неделю не покидала легкая подспудная тревога, что вежливое и приветливое отношение ко мне, как к больному, вот-вот перечеркнет какой-нибудь неприятный эпизод или досадный промах кого-нибудь из персонала. Чего греха таить – мы же привыкли за 30 лет капитализма в России к холоду нашей официальной медицины, к ее равнодушию, а порой и хамству, к ее ограниченным возможностям.

Внимательный взгляд и в этом замечательном Центре видит тревожные тенденции. Например, наша палата изначально рассчитана на двух пациентов, но сегодня в ней трое. Третья койка стоит поперек прохода. Нарастает число платных услуг. По крайней мере, на рецепшене менеджер готов оформить госпитализацию за плату. Жаль, если эти «фишки» наберут силу и вытеснят то, о чем мечтал отец Пирогова.

Современники Николая Ивановича Пирогова говорили: «Как родной отец о детях, так он заботился о больных». Когда он родился в канун Рождественского поста, счастливый отец на радостях произнес: «Будет назван мой сын в честь Святителя и Чудотворца – Николаем. Бедных жалеть он будет и побеждать врагов».

И врачи, средний и младший персонал геронтологического Центра ежедневным трудом доказывают верность принципам Пирогова: его великому таланту врачевания, душевной чистоте и правде – в науке и в жизни.

Когда я уже заканчивал статью, позвонила председатель Коломенского отделения СПП Инна Михайловна Рощина и попросила сердечно поблагодарить специалистов Центра: врача-терапевта Кордюкову Ирину Сергеевну, врача-ортопеда Мозговых Александра Юрьевича и врача-ревматолога Пыхтину Валентину Сергеевну. За короткий период в геронтологическом Центре прошли обследования 37 человек из Коломны и все они впечатлены уровнем обследования и лечения. Спасибо геронтологам!

Владимир МОРМУЛЬ,
г. Коломна, Московская область

ЗАБОТЯСЬ ОБ УРОЖАЕ, ВАЖНО НЕ ЗАБЫВАТЬ О СЕБЕ!

Как бороться с последствиями травм на дачном участке?



Осень – любимейшее время года пенсионеров, не только из-за того, что на курортах наступает бархатный сезон и спадает изнуряющая жара, а преимущественно из-за возможности в полной мере оценить и насладиться результатами дачного труда за весь сезон. В этот короткий период, даже непоколебимые флегматики, способны на физические рекорды.

Конечно, активность в серебряном возрасте, да еще и на свежем воздухе прекрасна, но у таких нагрузок, как и у любой медали – две стороны.

К сожалению, застраховаться от несчастных случаев нереально. А если это уже произошло, можно ли восстановиться не только без негативных последствий, но и ускорить этот процесс?

ПЕРВЫЙ ЧАС ПОСЛЕ ТРАВМЫ

Очень важно вовремя и правильно оказать первую помощь. Что сделать необходимо и чего делать не рекомендуется?

НЕЛЬЗЯ

1. Игнорировать даже, казалось бы, незначительную травму. Нередки случаи, когда на первый взгляд все обошлось, и лишь спустя какое-то время возникают очевидные признаки серьезной травмы. Особенно это касается детей.

2. Перемещать и перевозить пострадавшего без фиксации травмированной конечности.

3. Пытаться вправить пострадавшую конечность самостоятельно.

НУЖНО И ВАЖНО СДЕЛАТЬ

1. При ушибах: создать пострадавшему покой, приложить холод к месту ушиба.

2. При переломах открытых и закрытых: обеспечить неподвижность пострадавшей конечности.

При открытом переломе обработать края раны доступным антисептиком (йод, зеленка, перекись) и наложить давящую повязку.

3. При вывихах: зафиксировать конечность именно в том положении, которое она приняла в результате травмы, приложить холод.

4. Растяжение связок: пострадавшую конечность расположить так, чтобы она находилась выше уровня тела. Приложить холод.

И, конечно, общей рекомендацией для всех видов травм является скорейшее обращение в ближайшее медицинское учреждение для оказания профессиональной помощи.

Чтобы повысить шансы на успешное восстановление после травмы, специалист помимо консервативного лечения, как правило, назначает курс физиотерапии. Особенно это касается повреждения мышц, костей и связок – растяжений, разрывов и переломов.

Новинка физиотерапии, аппарат АЛМАГ+ воздействует на заболевания и травмы тремя режимами:

1. Когда болевой синдром выражен сильно, рекомендуется применять новый обезболивающий и противовоспалительный режим. Его можно использовать даже в острый период заболевания, а в случае травм – накладывать прямо на повязку или гипс.

2. Классический режим аппарата подходит для продолжения комплексного лечения в подострый период, для профилактики обострений.

3. Режим для лечения детей воздействует щадящими параметрами магнитного поля, позволяя лечить детей уже от 1 месяца жизни. В показаниях к применению – ушибы, растяжения, последствия травм, а также сколиоз.

Благодаря этому режиму АЛМАГ+ можно назвать аппаратом для всей семьи – ведь теперь для каждого пациента подобраны подходящие параметры магнитного поля – в зависимости от возраста и заболевания.

Действие магнитного поля АЛМАГа+ способствует:

- снятию боли, отека и воспаления в период обострения заболеваний и лечения различных травм;

- усилению действия лекарственных препаратов в составе комплексного лечения;

- продлению периода ремиссии благодаря возможности использовать аппарат короткими профилактическими курсами.

Современность предлагает множество простых, облегчающих жизнь решений. АЛМАГ+ является результатом творческого и, в то же время, рационального подхода производителя к разработке своих изделий. Этим компактные размеры и легкость понятное управление; наконец возможность принимать физиотерапевтические процедуры в домашней обстановке. Предусмотрен кейс для хранения или транспортировки АЛМАГа+, если потребуется взять его в поездку.

АЛМАГ+
Здоровье в доме!

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

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ АППАРАТОВ СЕРИИ АЛМАГ – КОМПАНИЯ ЕЛАМЕД ПОДДЕРЖИВАЕТ СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ЭНЕРГИЯ ПОБЕД»

На всех мероприятиях проекта гости могут бесплатно получить консультацию врача и пройти процедуру на аппаратах АЛМАГ+ и Алмаг-01

Если у вас есть вопросы по здоровью, то задать их можно по телефону бесплатной горячей линии

ЭНЕРГИЯ ПОБЕД ☎ **8 800 350 03 13**

На все вопросы отвечают опытные специалисты



партнер проекта
ЕЛАМЕД

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

В КОНЦЕ НОМЕРА

Участница Международного конкурса гигантских овощей из Можайска вырастила на своем огороде гигантскую тыкву. Вес плода – порядка 200 кг.

НАТАЛЬЯ Смирнова активно ведет социальные сети и показывает фермерам и начинающим садоводам все этапы и особенности выращивания гигантских овощей. Смирнова занимается выращиванием экологически чистых продуктов. На грядках садовода можно увидеть лук-гигант, неподъемные тыквы и

кабачки, двухметровые подсолнухи, а также виноградную лозу. «Подкармливаю исключительно органическими удобрениями и рассказываю о процессе в своем блоге. Решила, что хочу представлять Можайск на международной арене тыквоводов-гигантов. Мои гиганты растут вблизи настоящего исторического места – поля Бородинского сражения 1812 года», – говорит Наталья Смирнова. Наталья рассказывает своим подписчикам, как правильно прорастить и посадить

БОРОДИНСКИЕ ГИГАНТЫ

семена, а также как в дальнейшем ухаживать за растениями. К примеру, на каждую посаженную тыкву она рекомендует выделять по 100 литров воды, а подкармливать советует настоек из золы. А какие чудеса скрывают ваши садовые участки? Расскажите о своих успехах, поделитесь ими с другими читателями!



МЕЖДУНАРОДНАЯ академия питания совместно с Московским городским педагогическим университетом открывает набор на бесплатное обучение по программе профессиональной переподготовки «Специалист по здоровому питанию», которую прошли уже более 4500 слушателей. Старт 20-го юбилейного потока 1 октября. Кто может участвовать в программе? Люди старшего поколения, достигшие пенсионного возраста, военные пенсионеры, участники проекта «Московское долголетие». Для всех категорий обязательно наличие московской прописки и пенсионного удостоверения. Программа дает возможность освоить востребованную профессию, что позволит вам почувствовать финансовую независимость. Благодаря полученным знаниям вы улучшите свое здоровье и здоровье близких. Занятия проходят очно 2 раза в неделю. Продолжительность курса - 6 месяцев. Узнать подробнее и записаться: <https://clck.ru/3DL8CU>

В НЕСКОЛЬКО СТРОК В НЕСКОЛЬКО СТРОК В НЕСКОЛЬКО СТРОК

После дождей в Подмоскowie вновь пошли грибы. Об этом рассказала главный специалист «ИА Метеонивости» Татьяна Позднякова

Как информирует метеоролог, осадки в столичном регионе хорошо промочили почву. В итоге в лесах опять оживились грибницы. А первыми на прошедшие дожди уже отреагировали опята. Так что после того, как в Подмоскowie снимут запрет на посещение лесов, грибники снова смогут отправиться на «тихую охоту».

В НЕСКОЛЬКО СТРОК В НЕСКОЛЬКО СТРОК В НЕСКОЛЬКО СТРОК

«Двоелуние»: редкое небесное явление можно будет увидеть с 29 сентября. Все подробности об этом сообщает РИАМО

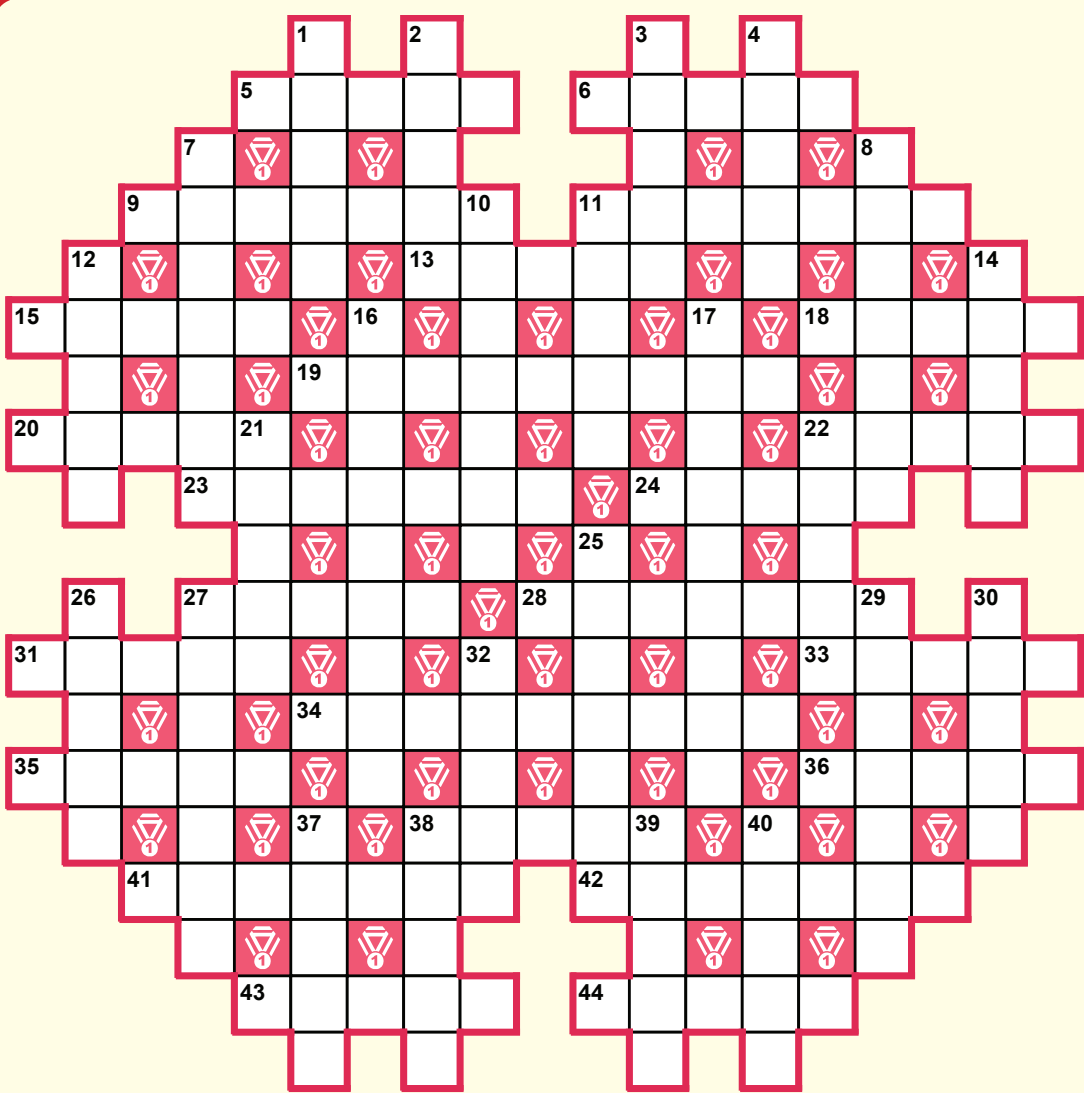
Наша планета силой гравитации «захватит» астероид и заставит его какое-то время быть на орбите. Таких гостей из космоса специалисты называют «мини-Лунами», пишет источник.

29 сентября с Землей сблизится очередной такой астероид размером 10 м. Увидеть его смогут только специалисты с помощью телескопов. Астероид останется на орбите до 25 ноября. Сообщают, что в следующий раз он заглянет к нам в далеком 2055 году.

В НЕСКОЛЬКО СТРОК В НЕСКОЛЬКО СТРОК В НЕСКОЛЬКО СТРОК

Велосипедист из Подмоскowie за 4 месяца доехал до Владивостока

Житель округа Электросталь Сергей Бабухин на велосипеде преодолел свыше 11 тысяч км. Велопутешественник из Подмоскowie посетил Чувашию, а также Омскую область, озеро Байкал, Красноярский край, Монголию. В путь он отправился еще 10 мая. К большому путешествию готовился 2 года. С собой у Сергея был флаг родного округа.



По горизонтали: 5. За победу в каком ралли вручается приз «Золотой бедуин»? 6. Шахматная погоня «за двумя зайцами». 9. Защитник из пятёрки Ларионова. 11. Вероятный победитель в конных соревнованиях. 13. В какой столице к Олимпийским играм построили стадион, названный «Птичье гнездо»? 15. В этих горах прошли две первые зимние Олимпиады: в Шамони и Санкт-Морице. 18. Профессионалы предпочитают, чтобы хвост этого спортивного снаряда был из перьев домашних гусей, а головка - из пробки. 19. Предпоследняя ступенька на пути к победе. 20. Запасной на скамейке. 22. «Пояс» бегуна, который первый пересёк финишную черту. 23. К какой части речи относятся слова, из которых состоит олимпийский девиз? 24. Сетка с отталкивающим характером. 27. Штраф в этой игре состоит в начислении лишних ударов по мячу. 28. Подготовка к употреблению карточной колоды. 31. «Визитная карточка» боксёра. 33. Что в регби скрывается за «веером»? 34. Боец на ринге. 35. В какую страну отправился Форрест Гамп в составе сборной США по настольному теннису? 36. Ляп шахматиста. 38. Открытый чемпионат Франции по теннису «... Гаррос». 41. Гонка зимних стрелков. 42. Беговая ... 43. Человек, знающий приёмчики. 44. Уникальный элемент, который исполняла на выступлениях гимнастка Ольга Корбут. По вертикали: 1. Кругляш для пинг-понга. 2. В конном спорте - быстрый аллюр. 3. В каком итальянском городе базируется футбольный клуб «Интер»? 4. «Увиливание» от хука. 7. Лучший из лучших в мире спорта. 8. От борта в лузу. 10. Главный человек в игре. 11. Что в мотоспорте означает появление на трассе флага в черно-белую клетку? 12. Имя гимнастки Корбут. 14. «Шлёпанцы» аквалангиста. 16. «Страдалец» за любимую команду. 17. Бегун-суперстайер. 21. Игрок мускулами. 22. Углубление для мяча при игре в гольф. 25. Расположение карт. 26. Столица зимней Олимпиады 2006 года. 27. В честь какого космонавта назван кубок плей-офф Континентальной хоккейной лиги? 29. Спортсменка с бицепсами. 30. Игра в стеклянном корте. 32. Манёвр кричащего «Лыжню!». 37. Определение состава команды. 38. Во время этого соревнования трудно усидеть на месте. 39. Что на майке футболиста? 40. Привычное дело вратаря.