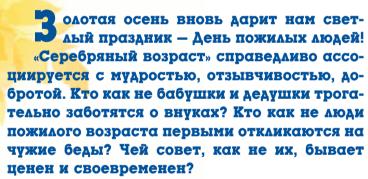


Сентябрь, 2019 год

Nº 86



Дорогие друзья!



Много лет вы создавали и защищали все то, чем живем и по праву гордимся мы сегодня. Но не одним трудом дорог ваш вклад. Не менее важно и то, что вы, люди старшего поколения, были и остаетесь хранителями традиций и ценностей, без которых любая самая сильная страна — лишь земля, и не более.

Многие из вас, несмотря на годы, сохраняют активную жизненную позицию, молодость духа. Вы продолжаете работать на производстве и в общественных организациях, принимаете участие в воспитании подрастающего поколения.

Желаю всем вам крепкого здоровья и долголетия, душевного тепла и счастья. Пусть всегда рядом с вами будут любящие и заботливые дети, внуки, друзья!

Ольга МАРКОВА, Председатель Союза пенсионеров Подмосковья.



Спуна отменлется!

2 ОКТЯБРЯ произойдет событие, которого с нетерпением ждали многие из вас. IV открытый фестиваль любителей творческого досуга Московской области «Нескучное время в Звёздном» 55+ распахнет свои двери! Всемирный День пожилого человека будет праздноваться под знаком дружбы старшего поколения разных народов России и мира. И в этот день скука отменяется! С утра и до самого вечера гостей закружит водоворот веселья. Но нужно уточнить: веселья «со смыслом». И песни, и танцы здесь будут в избытке, но не только ими ограничивается досуг современного пенсионера. Гостей ждут экскурсия по Звездному городку, выставка-ярмарка декоративноприкладного творчества, модное дефиле, мастер-классы и многое другое.

Организаторы фестиваля – Администрация ЗАТО городского округа Звездный городок, МБУК «Дом космонавтов», Союз пенсионеров Подмосковья и Общественный совет проекта «Старшее поколение» Московского областного регионального отделения ВПП «Единая Россия» – постарались сделать всё, чтобы праздник полностью отвечал своему названию и цели: популяризации и поддержки активного образа жизни для пожилых людей «Долголетие в Подмосковье».

Желаем всем гостям фестиваля замечательно провести время в Звездном. Приходите на праздник, мы вас ждем! Наша осень – не только золотая, она еще и веселая!

HOMEPE:

Конкурс на приз газеты «Третий возраст Подмосковье»: новые участники.

5 CTP.

«Жизнь прекрасна». На фестивале в Болгарии три первых места – наши!

8-9 CTP.

Зарядка для мозга – упражнения для улучшения памяти, внимания и мышления.

15 CTP.



ПРИМИТЕ НАШИ ПОЗДРАВЛЕНИЯ!



Уважаемые жители Московской области! Дорогие ветераны!

▶ ердечно поздравляю Вас с Международным днём пожилых людей! **√** Этот замечательный праздник напоминает нам о неразрывной связи поколений. Он даёт возможность людям молодого и среднего возраста выразить искреннюю благодарность нашим дорогим ветеранам, которые долгие годы, не жалея сил, трудились на благо нашей Родины, мужественно защищали её на полях сражений, делали всё возможное, чтобы жизнь наша станови-

Огромный жизненный опыт людей старшего поколения, их мудрость, знания и профессионализм очень востребованы в наше время. Мнение и советы наших ветеранов нужны для принятия продуманных и взвешенных решений во всех областях жизни. Особенно они необходимы для молодого поколения.

Мы все в неоплатном долгу перед ветеранами. Поэтому забота о пожилых людях, повышение качества их жизни является одним из приоритетов социальной политики в Московской области. Прежде всего, речь идёт об охране здоровья, увеличении активного долголетия, совершенствовании социаль-

ной поддержки, создании условий для самореализации и трудоустройства, распространении системы наставничества. Конкретным примером социальной поддержки в нынешнем году является предоставление жителям области старше 65 лет и проживающим в сельской местности права бесплатных поездок в медицинские учреждения. У жителей предпенсионного возраста и старше появились дополнительные возможности по поддержанию активного образа жизни. Пенсионерам Подмосковья предоставлены также

льготы по оплате расходов за обращение с твердыми коммунальными отходами. Московская областная Дума будет и дальше уделять приоритетное внимание вопросам социальной поддержки пожилых жителей региона. Так, в планах на осеннюю сессию нашего парламента – рассмотрение законопроекта об установлении величины прожиточного

минимума пенсионера в регионе на следующий год. В этот День хочу искренне пожелать всем ветеранам и пожилым гражданам Московской области крепкого здоровья, долгих лет жизни, любви и уважения близких, душевного спокойствия и благополучия!

Игорь Юрьевич БРЫНЦАЛОВ,

Председатель Московской областной Думы.





СПЕШАТ БРИГАДЫ В ПОДМОСКОВЬЕ

ВРАМКАХ реализации наци-онального проекта «Демография» и регионального проекта «Старшее поколение» в Подмосковье приобрели 54 машины для доставки пожилых жителей старше 65 лет, проживающих в сельской местности, в поликлиники для проведения скрининга (специального обследования определенной группы людей для выявления заболеваний с последующим анализом и систематизацией болезней), начиная с 1 января 2020 года.

«Для каждой машины мы сформируем специальные мобильные бригады, в которые войдут социальные и медицинские работники. Такие мобильные бригады начнут свою работу уже в этом году и будут обслуживать пожилых жителей, проживающих в сельской местности», - рассказала министр социального развития Московской области Ирина Фа-

В Московской области приобретено большее количество таких машин в рамках национального проек-

Всего в Подмосковье проживает более 2 млн. пожилых граждан, из них старше 65 лет более 1,1 млн. человек, свыше 229 тысяч из которых проживают в сельской местности.

Пресс-служба Министерства социального развития Московской области.

С ЮБИЛЕЯМИ, ДРУЗЬЯ!



ВАЛЕНТИНЕ СЕРГЕЕВНЕ ИВАНОВОЙ

Уважаемая Валентина Сергеевна!

хочется поздравить Вас с юбилейной датой!

Первичную организацию в Лобне строя и прекрасного настроения! Вы возглавили не так давно, но если человек деятелен, инициативен, это видно сразу же. В Союзе Вы активно взялись за дело. Понимая, что нуж-

но идти в ногу со временем, внедряете в рядах пенсионеров компьютерную грамотность, поддерживаете занятия английским языком, не забываете и о физическом здоровье своих подопечных. Интересные дела и мероприятия, которые Вы организуете в отделении, притягивают людей, создают привлекательный имидж организации. Видно это и со стороны: мы считаем ваше отделение одним из лучших в Союзе, а его работе посвящен стенд на Аллее Славы города Лобня.

Уверена, что Вам хватит энергии и С особым теплым чувством мне сил еще много лет оставаться во главе лобненских пенсионеров. Доброго Вам здоровья на долгие годы, боевого на-

> Ольга МАРКОВА, Председатель Союза пенсионеров Подмосковья.





ВАЛЕРИЮ ГРИГОРЬЕВИ **ЛЕБЕДЕВУ**

Уважаемый Валерий Григорьевич!

Прекрасно, когда человек, уйдя на пенсию, не предается праздному отдыху, а напротив, стремится остаться в гуще дел и событий, потому что не мыслит себя вне работы, вне коллектива. Вы – как раз из этой

деление Союза пенсионеров Подмосковья, Вы занимаетесь проблемами людей старшего возраста, отдаете этому много времени и сил. Богатый опыт руководящей работы нашел в стенах нашей организации достойное применение. Поэтому я уверена: с Вашей помощью мы сможем многое сделать для пенсионеров Пушкино.

Желаю Вам здоровья и бодрости! Пусть новый день несет Вам свет и радость, а родные и близкие окружают вниманием и заботой. Успехов Вам и Вашему отделению!

Ольга МАРКОВА, Председатель Союза пенсионеров Подмосковья.







Специальные ставки по кредитам

«Почётный возраст»

Вы это заслужили!

Пенсионные кредиты без обеспечения предоставляются на любые цели** гражданам РФ в возрасте до 75 лет включительно (на момент возврата кредита), находящимся на пенсионном обеспечении, в рублях Российской Федерации на срок до 7 лет включительно. Сумма кредита — от 10 тыс. рублей до 500 тыс. рублей включительно. Специальные процентные ставки «Почетный возраст» по пенсионным кредитам составляют от 9,9%* до 11,9% в зависимости от программы кредитования и срока кредита (предложение действует до 01.10.2019 включительно). Процентные ставки применяются при условии оформления договора личного страхования. При отказе от личного страхования применяется надбавка +4,5% (для клиентов до 65 лет на дату подачи заявки на кредит) либо 5,0% (для клиентов, достигших 65 лет на дату подачи заявки на кредит).

* Ставка 9,9% применяется в рамках специального предложения по кредитам со сроком до 12 мес. (включительно) в случае получения пенсии на счет, открытый в АО «Россельхозбанк».

** Не запрещенные законодательством Российской Федерации.

Данная информация является рекламой. Не является офертой. Подробности по телефону, на официальном сайте и в офисах АО «Россельхозбанк».

Звонок по России бесплатный

8 800 100-0-100 | www.rshb.ru

Генеральная лицензия Банка России N°3349 (бессрочная) от 12.08.2015.

ПРИМИТЕ НАШИ ПОЗДРАВЛЕНИЯ!

Дорогие читатели газеты «Третий возраст»!

Т ЛИЦА КОЛЛЕКТИВА и руководства Регионального филиала «ЦРМБ» Россельхозбанка в г. Москва поздравляю вас с Днем пожилого человека! В этот праздник традиционно хочется пожелать вам благополучия, здоровья, неиссякаемой творческой энергии.

День пожилого человека принято отмечать повсеместно в первый день второго осеннего месяца -1 октября, это торжество имеет международный статус. Кстати, дата выбрана неслучайно: бытует мнение, что зрелость - это золотое время, осень, как известно, тоже называют золотой порой, поэтому и было решено выделить старшему поколению специальный день в самый разгар осеннего сезона. В этом году мы будем праздновать 29-й День пожилого человека по счету.

Россельхозбанк является постоянным партнером газеты «Третий возраст» и с удовольствием поддерживает все начинания Союза пенсионеров Подмосковья в сфере организации праздников, объединяющих активных пенсионеров в спортивные и творческие коллективы. В их числе фестиваль «Нескучное время в Звездном», которым будет отмечен нынешний День пожилого человека.

Я желаю всем участникам фестиваля в Звездном городке провести время с настоящим праздничным настроением, встретиться с новыми космическими технологиями и историей освоения космоса. Наконец, желаю всем вам ежедневно жить в атмосфере активной и здоровой жизни, душевной молодости и долголетия!

Владимир Васильевич КАПРАНОВ,

Директор Регионального филиала «Центр розничного и малого бизнеса» Россельхозбанка.





Наш регион – в числе активных участников конкурса «Спасибо Интернету-2019».

терной грамотности «Спасибо Интернету», организованный Пенсионным фондом России и ПАО «Ростелеком», проводится уже несколько лет. И с каждым годом количество участников неуклонно растет – так же, как растет число пожилых пользователей Интернета.

СЕРОССИЙСКИЙ конкурс личных дости- В этом году от жителей Московской области уже жений пенсионеров в изучении компью- поступило свыше ста работ. Сейчас наш регион – на четвертом месте, а может и улучшить результат, если до 14 октября, даты окончания приема заявок, «подтянутся» новые участники. А наша помощь нужна, потому что и в других регионах пенсионеры не сидят, сложа руки, подключаются к конкурсу.

Участниками конкурса являются пользовате- стоится в ноябре 2019 года в Москве.

«МЫ

ли сети интернет пенсионного и предпенсионного возраста (50+), а также пенсионеры-инвалиды, прошедшие обучение на курсах компьютерной грамотности или обучившиеся работе на компьютере и в сети интернет самостоятельно.

Конкурс проводится на сайте: azbukainterneta. ru (азбукаинтернета.рф). Здесь принимаются заявки на участие, размещаются работы участников, информация о ходе и результатах кон-

Торжественное объявление победителей со-

ПОВОЮЕМ!»

ГЛАВНЫЕ СТАРТЫ ГОДА



ва – она на предыдущей Всероссийской Спартакино выступает на соревновозраста, то есть постоян-РЕГИОНОВ, каждый из ко- но поддерживает себя в хорошей форме. торых по размерам сопо- У бегуньи Ирины Фоминой из Высокоставим с целой страной, плюс коман- вска – напряженный спортивный график. ды Армении, Великобритании, Герма- Едва вернувшись из Уфы, она уже успе-

Спартакиады пенсионеров России, прошедшей в конце августа в Уфе! Рекордной она была и по количеству участников. За право попасть на финал в 1220 муниципальных образованиях страны боролись более 90 тысяч энтузиастов – мужчины старше 60 лет и женщины старше 55 лет.

На спартакиаде разыграны награды в шести видах спорта: легкая атлетика (кросс 1000 м и комбинированная эстафета), плавание (50 м), настольный теннис, пулевая стрельба, шахматы, дартс. В этом году в рамках Спартакиады медали в плавании и лёгкой атлетике впервые разыгрывались в двух возрастных категориях - до 69 лет и 70 лет и старше.

Команда Подмосковья, которую

нии, Финляндии, Франции, Чехии и ла принять участие в нескольких сорев-Литвы – вот какой размах у нынешней нованиях. На Тверском марафоне установила рекорд, на благотворительном забеге «Пульс Добра!» (Коломна) стала первой в своей группе. Шахматистка Наталья Воротникова из Мытищ – опытный боец «черно-белых полей», участница (и победительница) многих престижных соревнований. В числе недавних - первенство Москвы по блицу среди женщин-

> Под стать и другие наши спортсмены: пловчиха Валентина Скорикова (Орехово-Зуево) и ее коллега Сергей Штапкин из Шатуры, теннисист Геннадий Гмыра, шахматист Юрий Иванов и легкоатлет Александр Кузовников (все из Коломны). У каждого за плечами серьезный послужной список соревнова-

ветеранов, и второе место на нем.

...Видимо, не зря говорится, что дома

Председатель и стены помогают: первое место оказа-СПП Ольга Маркова, име- лось за сборной Башкортостана. Вторыла неплохие шансы на ми стали представители Самарской обуспех. Вот Ирина Мальце- ласти, а замкнули тройку призеров сиби-

ряки – команда из Иркутска.

Наши спортсмены оказались 21-ми аде взяла «золото» в на- (и четвертыми по Центральному фестольном теннисе. Актив- деральному округу). Только Ирине Фоминой удалось выбить «золото» на беваниях людей старшего говой дорожке: для человека, который показывает прекрасные результаты на 10-20-километровых дистанциях, промчаться один «спартакиадный» километр, оставив за спиной десятки соперников, оказалось вполне выполнимой задачей.

В общем-то, результат неплохой, учитывая общее количество команд. Это даже не середина списка, а ближе к началу. Да и «золото» Ирины Фоминой тоже греет душу. Но... быть «крепким середнячком» нам как-то не пристало при наличии-то такого мощного пласта физкультурников! Так что, едва отгремели фанфары уфимской Спартакиады, начались разговоры о реванше.

Первый шаг в этом направлении уже сделан. Общественный совет проекта «Старшее поколение» Московского регионального отделения партии «Единая Россия» включил областную Спартакиаду пенсионеров в свой план. Это значит, что у подмосковных спортсменов появился еще один хороший помощник, и больше внимания будет уделено всем этапам подготовки к всероссийским соревнованиям.











НАШИ КОНКУРСЫ

MUCCUC PRETABLIN BORPACT MUCCUC PRETABLIN B

....И ПРОКАТИТЬСЯ НА СЛОНЕ

ЕДАВНО отметила свой 70-летний юбилей Татьяна Ивановна Зуева – незаменимый член нашего Союза. Эта удивительная женщина ведет огромную общественную работу, являясь заместителем председателя правления, всегда в гуще всех дел и событий отделения. С такой чуткой, обаятельной, обязательной и отзывчивой коллегой невероятно легко дружить и работать. Ни одно мероприятие не обходится без её участия, солнечного настроения и улыбки.

Татьяна Ивановна воспитала дочь, двух внуков, а теперь помогает в воспитании ещё и двух правнуков – при этом заботы и участия хватает на всех. Хотя «бабушкой» и тем более «прабабушкой» её назвать трудно – только взгляните на фото!

Секрет хорошего самочувствия прост. Татьяна Ивановна — сторонник здорового активного образа жизни. Она участвует в спортивных мероприятиях, много плавает. Но главное её увлечение — путешествия: на счету Татьяны Ивановны уже почти два десятка стран! Покататься на страусе, слоне или черепахе? Прыгнуть с парашютом? Погрузиться на десятиметровую глубину? Ей все по плечу!

Вот так в ней сочетаются самые разные интересы. И на все хватает сил, энергии и времени!

Татьяна ТЮНЯЕВА, председатель Раменского отделения СПП.

B EE CYTKAX - 48 YACOB

РО ТАКИХ людей, как Ольга Алиева, нужно обязательно рассказывать: в наше время, когда вековые нравственные ценности проходят испытание на прочность, ее жизнь может стать примером для молодых семей. Ольга — образцовая мама для двоих, теперь уже взрослых, приемных детей. И в то же время она заботливая и любящая дочь для своей мамы — бывшей несовершеннолетней узницы фашизма, ветерана Великой Отечественной войны. Казалось бы, ей и домашних хлопот должно хватать выше головы, но нет, Ольга Алиева — активная «боевая единица» нашего Союза, неутомимая участница многих начинаний в Лобне.

Она поет в фольклорном ансамбле «Белая верба», занимается в танцевальном коллективе пенсионеров при ДК «Красная Поляна», посещает компьютерный класс при библиотеке, интересуется новинками музыкальной культуры. Можно встретить ее и на концертах классической музыки при Московской консерватории им. П.И. Чайковского. И при всем этом разнообразии интересов она успевает быть прекрасной хозяйкой, любящей женой и восхитительно-очаровательным человеком!

Валентина ИВАНОВА, председатель Лобненского отделения СПП.



ТРИЖДЫ БАБУШКА, ТРИЖДЫ СЧАСТЛИВА!



Я—СЧАСТЛИВАЯ БАБУШКА: было у меня под крылом две внучки, а три месяца назад к ним прибавился внучек! Мальчика назвали Димой, и теперь Ксения (ей шесть лет) с удовольствием помогает маме нянчить братика.

Ксения пока ходит в детский сад. Занимается плаванием, имеет хорошие результаты.

А старшая внучка Маша школу уже закончила. Ей шестнадцать, и в этом году она поступила в Государственный бюджетный колледж «Подмосковье» под патронажем Губернатора Московской области А.Ю. Воробьева. По окончании колледжа лучшие получат работу в международном аэропорту Шереметьево. Маша очень любит помогать мне на даче и с большим удовольствием ездит с дедушкой на Волгу рыбачить. А еще наша красавица уже три года занимается в молодежном театре «Апрель», что действует при Дворце культуры «Родина» (Химки). На спектакли этого театра мы ходим всей семьей.

Надежда РУДАКОВА, председатель Химкинского отделения СПП.





ПРИМИТЕ НАШИ ПОЗДРАВЛЕНИЯ!

Дорогие пенсионеры, ветераны! Наше уважаемое серебряное поколение!

УДОВОЛЬСТВИЕМ поздравляю вас с праздником – Международным Днем пожилых людей! Не счесть, сколько тепла, любви, опыта и жизненной мудрости хранит в своем сердце каждый из вас. На вашу долю выпали нелегкие испытания, но они не сломили вас, а сделали лучшими в мире родителями, бабушками и дедушками.

К вам спешим мы за советом, с вами делимся своими планами, радостями и печалями. Рядом с вами ощущаем так нужные нам всем тепло и заботу.

Пусть ваши дни будут светлыми, согретыми участием, наполненными только приятными событиями. А мы по мере своих сил будем стремиться делать вашу жизнь полноценной и комфортной!

Александр Иванович ЖИЛЯКОВ, Генеральный директор ООО «Столичная рента».







ВЕСТИ С МЕСТ



 ЕПЛО, по-семейному прошло чествование юбиляра Нонны Ивановны Игнатенко, председателя Каширского отделения Союза пенсионеров Подмосковья. Многие у нас в Кашире хотели поздравить этого уважаемого человека, ветерана. В назначенный день и час пришли члены местного отделения Союза пенсионеров, участники студии «Волшебный клубок», представители Администрации, Совета депутатов, Пенсионного фонда, Общественной палаты. От имени Председателя СПП О.В. Марковой Нонну Ивановну душевно поздравила и преподнесла подарок председатель Коломенского отделения Союза И.М. Рощина. Добрые слова адресовал юбиляру депутат Московской областной Думы А.А. Голубев.

Звучали теплые поздравления в прозе и стихах, музыкальные обращения и исполненные хором. Каждое юбиляр встречала стоя, с улыбкой, искренней радостью и благодарностью.

Ольга АРТЮШИНА.



одинцово

МАРТЕ этого года мы подписали соглашение о сотрудничестве с автономной некоммерческой организацией МРЦ «Свершение». Через мероприятия и проекты Центра мы планировали вовлечь пенсионеров в активную удалось.

Сотрудничество с Центром в корне изменило нашу жизнь. Люди серебряного возраста пообсуждать наболевшие темы и заниматься поддержанием здорового образа жизни. Пенсионеесть увлечение может принести еще и доход.

Мы поддерживаем и активно участвуем в проекте «Историческое дефиле - Серебряные сочная сказка А.С. Пушкина о царе Салтане. Туда

вять - члены нашего Союза пенсионеров. Платья, развлечения царя. Всё прошло «на ура!», мы юбки и все прочее мы шьем и украшаем сами. Со- даже промелькнули в новостном сюжете на тевершенно бесподобные шляпы получаются у На- леканале «Москва 24». В августе три наших пентальи Ивановны Тепловой. И таких мастериц у сионерки удачно показали себя в первом туре нас немало, неслучайно наши наряды восхища- конкурса «Супер-стар» в Голицыно. ют публику.

социально-трудовую деятельность. И это нам «исторического дефиле» приветствуются строгие цовском районе, в нарядах чеховских времён формы и характерные для прошлого аксессуары выступали в Звенигороде на празднике, посвя-

лучили дополнительную возможность общаться, лонтеры на встречах с детьми-инвалидами и в тель Ирина Валентиновна Муравлёва уже расблаготворительном проекте «Я бегу – ребёнку писала все выступления до конца нынешнего помогу». В костюмах достопамятной Эллочки- года и даже на следующий. Дай Бог нашим пенры обучаются вязанию, художественной росписи. людоедки принимали участие в областном сионерам не растерять этот энтузиазм и жела-Причем, выполняют работы «на реализацию», то шахматно-шашечном турнире, где у нас был свой ние творить, жить интересно! стол имени товарища Бендера.

В июле в парке Сокольники была показана кра-

года». Из одиннадцати участников проекта де- нас пригласили на роли восточных красавиц для

В костюмах дефиле мы участвовали в откры-Наряды готовятся по нескольким темам. Для тии парка «Раздолье» в нашем любимом Один-(зонтики, перчатки, веера, шляпки, монокли и пр.). щенном писателю, были званы в столицу на кар-В нарядах «Бабки-ёжки» мы участвуем как во- навал «Москва шапоглавая»... Наш руководи-

> Тамара ХВОРОВА. председатель Одинцовского отделения СПП.



ОЗДРАВЛЯЕМ с очередными наградами руководителя культурнооздоровительного клуба «Золотой возраст» Балашихинской Центральной городской библиотеки им. Ф.И. Тютчева Антонину Ивановну Кузнецову и инструктора клуба скандинавской ходьбы Александра Николаевича Ильина. Кубком и Грамотой Управления по физической культуре, спорту и работе с молодежью Администрации городского округа Балашиха они отмечены за личный вклад в развитие физической культуры и спорта, пропаганду здорового образа жизни среди населения.

Александр Николаевич, в прошлом бегун-марафонец, уже лет пятнадцать как на пенсии, но не только чувствует себя превосходно, но и других учит находиться в состоянии подтянутости и бодрости. Скандинавской ходьбой занялся несколько лет назад, «для себя», чтобы поправить здоровье, а когда получил положительный результат – тут же взялся помогать пожилым балашихинцам.

Антонина Ивановна уже три года ведет заседания «Золотого возраста». Это она «заманила» пожилых физкультурников в интеллектуальное собрание. Синтез получился замечательным, по пословице: «В здоровом теле – здоровый дух»! В клубе проводятся литературные и музыкальные вечера, отмечаются праздники, организуются конкурсы.

Наталия КРЫЛОВА.

ВЕСТИ С МЕСТ



ОБНЕНСКАЯ пенсионерка Лариса Васильевна Симонова сделала подарок для подростка-инвалида, который не имел возможности без посторонней помощи выехать на улицу. Конструкция старой высотки не позволяла без помех для жителей дома устроить спуск по лестничному маршу. Длительное время шло согласование необходимой документации. Лариса Васильевна взяла все согласования на себя и за свои деньги пригласила мастеров выполнить установку откидывающейся конструкции. В итоге всё лето 15-летний паренек мог играть во дворе со сверстниками!

Лариса Васильевна много лет проработала в Аэрофлоте, в её послужном списке более 12 тысяч полетных часов и большой опыт принятия решения в сложных ситуациях. За свой благотворительный поступок женщина награждена Почетной грамотой Главы городского округа Лобня.

Валентина ИВАНОВА, председатель Лобненского отделения СПП.

В НАШЕМ городе в рамках программы «Активное долголетие» еженедельно проходят экскурсии для пенсионеров. Мы уже побывали в Горках Ленинских, Архангельском. Для многих из нас это было первое знакомство с историческими местами малой родины. Экскурсии очень достойно организованы: комфортабельный автобус, затемнение окон и прохладный воздух (а было жарко), профессиональный водитель, хорошо работающий микрофон, медицинский работник в сопровождении и вода в сухом пайке – все продумано! Да и с гидом нам повезло. Лариса Михайловна Чибрикова оказалась человеком исключительно увлеченным своим делом, обладающим колоссальными знаниями в живописи, поэзии, архитектуре и т. д. На протяжении всего пути в Горки Ленинские она красочно рассказывала нам обо всем, что мелькало за окнами автобуса, а места интересные, исторические.

На днях состоялась третья поездка, в Воскресенский Ново-Иерусалимский монастырь в Истре, которая началась с неожиданного и очень прият-Губернатор Московской области Андрей Воробьев. В этот день Администрация Химок представляла ему проект «Добробус». Это тот самый великолепный автобус, который был специально приобретен для экскурсионных поездок пенсионеров.

- Химчане в этом вопросе стали новатора-



ми, - сказал Губернатор. - Идея интересная и мы будем внедрять ее по всей области. Сейчас от пенсионеров заявок на экскурсии и поездки в разные исторические места – на полгода вперед! Так что «Добробусы» появятся и в других городах.

Андрей Юрьевич душевно пообщался с нами, ответил на вопросы, рассказал, что делается для пенсионеров Подмосковья. После этого разговора мы отправились в путь с еще более хорошим настроением.

Конечно, такие поездки доступны не только членого сюрприза. Проводить нас в дорогу приехал нам Союза, но и всем остальным пенсионерам. У нас в Химках на экскурсии можно записаться с 9 до 18 часов по телефону 8(495)572-30-97 или через электронную почту public@admhimki.ru.

> Галина КОСАРЕВА, член Союза пенсионеров города Химки.



логической акции «Наш лес. Посади свое дерево».

С 2014 года, когда родилось это движение, мы сразу подключились к нему: ведь это возможность сделать родной город краше, комфортнее, чище.

В этом году у нас в Озёрах было выбрано пять площадок под посадки. Центральной территорией стал летний сад Дворца культуры. Туда пришли и наши пенсионеры. Весь инвентарь и саженцы уже ждали нас. А еще, чтобы участники акции смогли подкрепиться и восстановить силы, прямо в летнем саду был организован горячий чай и угощение. Когда работа закончилась, в саду радостно махали листьями-флажками молоденькие клёны!

Валентина НИКИФОРОВА, председатель Озёрского отделения СПП.



^т ПРАЗДНИКУ Преображения Господня, как и положено по народным приметам, поменялась погода. Прекратились надоевшие дожди, яркое солнышко ласково грело Коломну.

В сквере имени Зайцева, излюбленном месте отдыха горожан, было многолюдно. Управление социальной защиты населения Коломенского района, реабилитационно-комплексный центр «Коломна», отделение Союза пенсионеров Подмосковья, другие общественные организации при содействии Главы Коломенского городского округа Д. Ю. Лебедева устроили для нас, пожилых людей, праздник.

Танцевальный коллектив «Энтузиасты ритма» из таких же пенсионеров, как и мы, сразу создал необходимый настрой. Ноги сами пустились в пляс!

Воспитанники Черкизовского психоневрологического интерната порадовали музыкальными номерами. Сотрудники реабилитационно-комплексного центра организовали работу мастер-классов, где можно

было попробовать себя в пластилинографии, фольгопластике, создании цветов из шерстяной пряжи и бус. Желающих освоить это рукоделие оказалось предостаточно. Вместе с бабушками и дедушками к столам устремились и их внуки. Тех, кто захотел познакомиться с этим ремеслом поглубже, пригланаходится на улице Пушкина, 22.

Праздник получился семейным. Пока бывшая воспитатель детского сада Наталья Игоревна Нелидова отплясывала с «Эн-

прошлом фрезеровщиком Конструкторского бюро машиностроения Анатолием Владимировичем осваивали уроки мастерства. Ветеран педагогического труда Людмила Васильевна Фролова на празднике появилась с невесткой Оксаной и внуками – Машей и Мишей. Бывший строитель Василий сили на занятия в центр, который Яковлевич Овчинников тоже пришел не один – привел с собой невестку и внука Даниила.

Благодаря вот таким замечательным праздникам мы легко забываем о возрасте. Для нас



ФЕСТИВАЛЬ «ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА»



Первый Международный фестиваль культуры и спорта «Жизнь прекрасна» для людей старшего возраста и солидарности поколений прошел в 2016 году в словацком Михаловце. Этой весной в круг стран-участниц фестиваля (Сербия, Румыния, Израиль, Турция, Норвегия и целый ряд других) впервые вошла Россия в лице пенсионеров из Подмосковья. Им предстояло отправиться в Хорватию - принимающие фестиваль страны меняются. Успешные выступления и прекрасные впечатления, привезенные оттуда, вдохновили наших пенсионеров, и спустя несколько месяцев большая делегация во главе с Председателем СПП Ольгой Марковой отправилась в Болгарию.

СНОВУ «культурного десанта» состави- ступили и вот решили повторить успех на зололи три коллектива. Про народный хор рус- тых песках. ской песни «Узоры Московии» из г. Фрязино (ру-Хор много раз становился лауреатом и обладателем Гран-При всероссийских и международных фестивалей и конкурсов, является постоянным участником концертных программ на ведущих площадках Москвы и области, прекрасно выступал на памятных многим «Битвах хоров».

ха» под руководством Аллы Захаровой тоже хорошо известен. Этот коллектив из Поведников (Мытищинский район) уже почти тридцать лет радует зрителей своим творчеством. Артисты весной летали в Хорватию, прекрасно там вы-

Но особый восторг и удивление хозяев вызваководитель Любовь Грибова) мы писали не раз. ло появление в составе нашей группы корейского ансамбля «Пом Парам» (продюсер Светлана Степанова). Ансамбль, название которого переводится как «Весенний ветер», живет и развивается в Мытищах, даря зрителям мелодичное пение и экзотические танцы.

В качестве зрителей и поддержки артистов Ансамбль русской народной песни «Чебату- поехала большая группа пенсионеров вместе с председателями отделений Союза: Еленой Васильевной Рахманиной (Мытищи), Тамарой Ивановной Хворовой (Одинцово), Инной Михайловной Рощиной (Коломна), Еленой Петровной Какаулиной (Луховицы).



Как и на предыдущем фестивале в Хорватии, всю ответственность и заботу о пенсионерах взяла на себя Е.В. Рахманина. Любительница путешествий, Елена Васильевна комфортно чувствует себя в незнакомых местах и ее уверенность, спокойствие передавались остальным: все чувствовали себя прекрасно! А уж поддержку она организовала такую, что наших зрителей было впору приравнять к артистам!

Но, конечно, это не был «выезд ради поддержки», это был полноценный, пусть и короткий, отдых в другой стране - со всеми вытекающими из этого приятными впечатлениями.

- Знаете, за границей я была еще во времена Советского Союза, в 1978 году, и с тех пор никуда не выезжала, - рассказала Инна Михайловна Рощина. – Поэтому безмерно благодарна Председателю Союза пенсионеров Ольге Владимировне Марковой, которая организовала для нас эту поездку. Впечатления – полный восторг! Смотрела на наши коллективы и восхищалась ими – настолько хорошо они профессионально подготовлены, насколько высок уровень их мастерства, прекрасно подобран репертуар. Порадовала атмосфера единения на фестивале. Всем известно, какие на официальном уровне у нас отношения с Украиной. А в этой непринужденной обстановке мы все были дружны. Поразило, что когда колонна участников с флагами своих стран





ФЕСТИВАЛЬ «ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА!»







двигалась полтора километра к амфитеатру, идущие навстречу люди приветствовали именно нашу делегацию, кричали: «Россия, мы с вами!». В этой поездке получше познакомились и сдружились мы, председатели отделений. Живя в разных городах области, встречаемся нечасто. А здесь мы неделю жили вместе, единой семьей, и это было замечательно!

...С задачей «себя показать» подмосковные коллективы справились отлично, завоевав в своих категориях первые места, чем очень порадовали группу поддержки. Остались все довольны и интереснейшей экскурсионной программой – с посещением Варны и знаменитого Успенского собора. А чего стоит визит в таинственный Аладжанский монастырь, разрушенный еще в давние времена – настолько давние, что никаких письменных свидетельств об этом не осталось, одни только руины и катакомбы, в которых с четвертого века селились христианские отшельники... Наверняка запомнится фантастической красотой и интереснейшей историей мыс Калиакра, где некогда стояла столица одного из наследников Александра Македонского, а в 1791 г. эскадра российского адмирала Ушакова наголову разбила многочисленную турецкую армаду. В память об этом великом сражении около десяти лет назад здесь был воздвигнут величественный монумент адмиралу.

И, конечно же, долго не забудется ласковое солнце Болгарии, теплые ветра и золотые пески знаменитых черноморских пляжей — всё это обволакивало гостей невидимой аурой радости и удовольствия. Наверняка не один гость — из России ли, Украины, Норвегии или Турции — прошептал, глядя вокруг: «Жизнь прекрасна!».

Делегация Подмосковья выражает признательность организатору и руководителю фестиваля в Болгарии Ивану Николову и его супруге Йове за приглашение и радушный прием.











С ДУШОЙ, ОТКРЫТОЙ ЛЮДЯМ

ОЛЬКО ЧТО в Болгарии завершился международный фестиваль пенсионеров, на который съехались представители из шести европейских стран, а также Израиля и Турции. Были приглашены и россияне - члены Союза пенсионеров Подмосковья. Каждое отделение собрало группу из 5-10 человек, в том числе и за счет меценатов. Не знаю, как с благотворительностью обстоят дела в других городах, а в Луховицах подобные вопросы решаются очень трудно. Предполагалось, что от нас поедут двое. Но кто сможет оплатить их поездку?

Перебрав варианты, мы решили поговорить с Владимиром Самуиловичем Гинсбергом, Генеральным директором ОАО «Луховицкий мукомольный завод», секретарем местного отделения партии «Единая Россия».

И вот мы беседуем с Владимиром Самуиловичем в его кабинете. Разгар рабочего дня, поэтому наш разговор то и дело прерывается телефонными звонками. Несмотря на это, беседа идет спокойно, доброжелательно. И так выходит, что помимо обсуждения финансового вопроса (который был, кстати, лидам, детским садам, школам... решен) у меня получилось нечто вроде интервью с директором – ведь очень интересно знать, кто перед тобой...

- На Ваших плечах большая ответ- разрушенную страну, не думая о наственность за работу огромного предприятия, да еще и депутатская деятельность. Где берете силы? Как это все умещается в 24 часа? На кого опираетесь в работе?

- На товарищей. У меня хорошая, профессиональная команда, которая добросовестно выполняет свои обязанности. Отсюда и слаженность в работе.

– Владимир Самуилович, меня как человека, занимающегося проблемами пожилых людей, интересует вопрос благотворительности, меценатства в нашем городе. Поднимаются ли где-то такие важные вопросы? Ведь за два года нам не оказало помощь ни одно из предпри-



ятий, несмотря на письма, на которые даже не считают нужным давать ответ.

– Поднимались, и не раз. Эти проблемы рассматривались и на заседании фракции «Единая Россия», и на заседании «Торгово-промышленной палаты». Разговор обычно получается серьезный и трудный. Помощь оказывается инва-

– А вот забота о простых пенсионерах как-то выпадает. Но ведь это те, кто пережил войну, восстанавливал боль, вникать в проблемы, пропуская их

градах и почестях. В итоге у них, как правило, маленькие пенсии, которых еле-еле хватает на дожитие до следующей выплаты. И если случается что-то выходящее за рамки невеликого бюджета, скажем, болезнь, сразу же возникает проблема: где найти деньги на дорогостоящие лекарства (а других, по-моему, и не осталось). И получается, что, по большому счету, Вы, Владимир Самуилович - единственный человек, который так много и бескорыстно помогает людям. Скажите, а с какими просьбами чаще всего к Вам обращаются жители?

- В основном бытовые вопросы. И необязательно связанные с деньгами: тут и неурядицы между соседями, и семейные проблемы, «трудные» дети и многое другое.
- Вы можете назвать число людей, которым уже помогли в этом году?
- Да, общественную приемную «Единая Россия» посетили около 500 человек. Примерно четверти из них нам удалось оказать помощь. Это лечение, лекарства, вопросы с жильем, ЖКХ и т. д. Если есть возможность помочь человеку, я это делаю. А как же иначе?
- Владимир Самуилович, что для Вас самое трудное в работе с людьми?
- Прежде всего непонимание некоторыми людьми их гражданской ответственности. Бывает непросто разрешать конфликты, находить компромиссы. И ответственно принимать решение, опираясь на объективные факты, невзирая ни на настойчивые просьбы, ни на чье-то мнение.

Я вспоминаю: многие, кто общался с Владимиром Самуиловичем, отмечали его умение слышать человеческую

через свое сердце и разум. Дело, видимо, еще и в высокой моральной ответственности депутата, которая не каждому по плечу...

И еще несколько вопросов, дополняющих образ Владимира Самуиловича, как человека, семьянина, отца.

- Где проводите семейный отпуск?
- Дома. Знаете, какая у нас природа? А какая рыбалка! Так зачем же ехать куда-то далеко...
- Как снимаете усталость, стресс, плохое настроение?
- Иду вечером поиграть на басгитаре в ансамбль. Музыкой занимал-
- Владимир Самуилович, кто сыграл основную роль в Вашем профессиональном, гражданском становле-
 - Отец, только отец.
- Ваш сын сейчас на пороге взрослой жизни Он определился с профессией, со своей жизненной позицией, и кому принадлежит ведущая роль в становлении его как личности?

Владимир Самуилович улыбается: - Ну конечно, мне, прежде всего мне как отцу.

- А школа, СМИ, улица, друзья?
- Это вторично.

Я смотрела на человека, сидящего напротив – простого в общении, неравнодушного, сопереживающего чужим проблемам, с улыбчивым добрым взглядом и думала: вот она, ЦЕЛЬНАЯ личность: гражданин, руководитель, политик, меценат, отец, семьянин, миссия которого - творить добро на земле!

Елена КАКАУЛИНА, председатель Луховицкого отделения СПП.

ЧЕМ ЖИВЕМ?



ОМНИТЕ фразу: «У меня вые тренировки для нас, пожалуй, не сохая – у мытищинских пенсионеров попрежнему нет своего «угла», своего офиса, хотя нас уже свыше 800 человек. А хорошая – люди к нам всё равно приходят, и число членов отделения неуклонно растет. Новички с удовольствием включаются в работу и у них это хорошо получается. Тут можно отметить В. Панову, Л. Пантюшину, З. Абдулхакову, А. Литвинову и других.

это лето было чем заняться.

Приняв участие в областной Спартакиаде пенсионеров, буквально уже на следующий день мы дружно вышли в Центральный Парк культуры и отдыха на открытие программы «Спортивное лето в Мытищах». Смешанные единоборства, футбол или сило- роприятия,

для вас две новости – хоро- всем подходили, зато шахматная школа, ресовалось центральное телевидение. шая и плохая»? Так вот сначала пло- фитнес-танцы, мастер-классы по хореографии и гимнастике – то, что надо!

Занятия спортом нужны для поддержания здоровья, но если с ним уже проблемы – требуется вмешательство врачей. 100 членов СПП были отобраны на обследование и лечение во Всероссийском научно-исследовательском Геронтологическом Центре. Работа в этом направлении продолжается.

И новичкам, и старожилам Союза в глашению Союза пенсионеров Подмосковья посещали театры и концертные залы. А в рамках работы организованного у нас женского клуба еженедельно совершали пешеходные экскурсии по Москве. Проводит их наша активистка А.Ф.

предлагаемые

Администрацией, сотрудничаем с ДК «Яуза», Картинной галереей, историкохудожественным музеем.

Этим летом мы практически все мероприятия проводили в тесном сотрудничестве с Центром социального обслуживания пожилых людей, так как, по большому счету, делаем одно нужное и доброе дело. Участвовали во Всероссийском Дне ходьбы, Дне здоровья, в ак- но праздновали День рождения нашеции «Ходи, Подмосковье» в Серпухове, Дне встреч и т.д.

Жизнью наших пенсионеров заинте-В августе на канале «Россия 1» прошел цикл сюжетов. Г.П. Струев давал интервью за игрой в компьютерные шахматы, Л.В. Кривонос рассказал о занятиях английским языком. Н.И. Шумакова, Т.А. Зворыгина и П.Н. Белоусов плавали в бассейне, а Г.Г. Федотова принимала репортеров на дому, где занималась бисероплетением.

В эти месяцы 25 активистов Сою-Все лето наши активисты по при- за были официально зарегистрированы как волонтеры. В Дом-интернат для престарелых и инвалидов в Беляниново ежемесячно выезжает наша «агитбригада» и знакомит проживающих там с интересными людьми и делами, мастерицы проводят мастер-классы, а творческие личности устраивают концерты под С удовольствием посещаем ме- аккордеон. Мы уже учили желающих вянашей зать, делать бусы. Впереди - интерак-

тивные игры, работа с акварелью и многое другое. Контакт налажен, нас там ждут, мы там нужны и обязательно будем встречаться!

А 20 августа в «Мечте» состоялся отборочный этап Областного конкурса для граждан «серебряного» возраста «Ты - Супер!». Активисты СПП откликнулись сразу. Как все происходило, расскажем чуть позже, после проведения финала конкурса.

Под занавес сезона мы традиционго любимого Округа.

...Закрывая дверь в лето, мы не готовимся к «спячке» – дел у нас много. Тем, кто решит присоединиться, будет чем заняться!

В сентябре возобновляются дежурства наших активистов, которые в связи с дачным периодом были сокращены. Мы вас ждем на Ново-Мытищинском, д. 30, к. 229 - по понедельникам и четвергам с 12 до 14 часов, в Центральной библиотеке на ул. В. Волошиной, 20 - по средам с 12 до 14 часов, а в ЦСО по адресу ул. Троицкая, 9 вас ждут всегда. Зарядки наши не прекращаются (по вторникам и пятницам) в парке на теннисном корте с 9 до 10 часов (по погоде), а потом будут перенесены в «Арену Мытищи».

Приходите, с нами интересно!

Елена РАХМАНИНА, председатель Мытищинского отделения СПП.





Пенсионерам, ветеранам и инвалидам



ЖИТЕЙСКИЕ ИСТОРИИ

КОЛО ПОЛУДНЯ 13 января мне зали, что на моем участке сетка рабица разрезана, окно в домике разбито, а на снегу полно следов.

Я тут же примчался на дачу. Действительно, все так и было. Пластиковое окно оказалось и разбито, и повреждено. Вор проник в домик на рассвете, украл циркулярную пилу, новенький надувной матрац, срезал и сорвал, где смог достать, медные провода и был таков. Вызванная полиция, несмотря на хорошо заметные отпечатки воровских кроссовок, с неохотой обследовала место преступления не нашла, да по-моему, и не искала.

Но что делать? По замечанию остроумца композитора Никиты Богословского, который как-то сказал: «Вчера я застеклил окно фанерой», я сделал то же самое. Поскольку «снаряд» в одну и ту же воронку дважды не попадает, повторный грабеж был маловероятен, и окно до лета простояло с фанерой. Ну, а в начале июня я стал искать «оконную» фирму, чтобы заме-

Перебрал адреса, названия, цены три дня. Звоню на фирму. и позвонил в компанию «N». Название мало что говорит о ней. Зато ее оператор на телефоне сказала: «Мы 15 лет на рынке!». Этим она меня убедила, и я согласился, чтобы замерщики приехали принять заказ.

Конечно, можно было бы упомянуть в заметке название этой фирмы, но думаю, что это принципиально ничего не изменит. Таких разгильдяев наплодилось много и они не хуже дачных воров портят нам жизнь и настроение. Просто, будьте начеку.

Нет, нет! Окно на даче мне после долпозвонили соседи по даче и ска- гих мытарств в конце концов поставили, но этот болезненный процесс я опишу и призываю читателей быть внимательными в общении с теми, кто обещает нам качественное обслуживание.

> Итак, дня через три у моей дачной калитки постучались два бодрых и улыбающихся замерщика-обмерщика.

Они деловито обмерили рулеткой оконный проем с изуродованной рамой, сочувственно покачали головой, выслушав рассказ о краже, а потом заполнили бланк договора с мелким текстом, взяли залог в 2 тысячи рублей, широко улыбаясь, пожали мне руку и пообещали через и тоже была такова. Никого она так и полторы-две недели привезти и установить готовое окно.

> Честно говоря, срок в две недели меня обескуражил, поскольку я уже договорился с другим мастером, что он изготовит и установит на мои окна решетки для профилактики взломов и краж. И приступить к работе он, по идее, должен был после того, как уже будет стоять готовая рама. Мастер подгонял, так как у него были и другие заказы. Но что делать... Две недели, так две недели.

Жду. Две недели прошли. Потом еще

У нас здесь небольшой сбой, – стала оправдываться оператор, - подождите несколько дней, я вам позвоню.

Прошла еще неделя. Снова звоню.

- Ой, вы знаете, нас подвели поставщики профиля. Подождите еще недельку. Мастер, который изготовлял решетки,

поднял меня на смех.

– Да они тебя обманут! У тебя заказ всего-то на 8 тысяч. У меня был случай - мы с бригадой строили дом, заказали окна на 150 тысяч рублей. Тоже там тянули-тянули, все сроки сорвали и окна, а у проблемного окна изнутри еще

не сделали. Мы взялись с ними судиться. Но куда там! Суд рассматривает дела на миллионы рублей, а тут полторы сотни тысяч. Больше времени потеряешь, а строительный сезон не ждет. Пришлось записать окна себе в убыток.

Расстроенный, я тут же позвонил в оконную фирму.

- Ой, вы знаете, нас подвели поставщики, - заученно затараторила оператор, – они вздули цены, а мы не хотим вас, заказчиков, обижать. Вы же не хотите, чтобы вам цену подняли?
 - Нет, не хочу. Но сколько я должен
- Ну, еще недельку.
- Послушайте, вскипел я, вы похожи на мошенников. Как безобразно вы работаете!
- Мы 15 лет на рынке. Мы все вам

Прошло еще десять дней. Опять набираю знакомый номер, слышу знакомый голос женщины-оператора. И снова те же оправдания – «нас подвели постав-

Не выдержав, я заорал:

– Да когда же, ё-моё, вы исполните заказ?! Бесстыжие вы люди!

- Не ругайтесь! Для улучшения обслуживания клиентов все разговоры записываются. Вы договор подписывали?
 - Конечно!
- Так вот там написано, что заказ будет сделан в течение 50 дней.
- Как 50 дней?! Ваш обмерщик обещал две недели.
- Да, мы хотели побыстрее, но подвел поставщик. Ждите...
- Я посмотрел договор. И без очков была видна цифра 50. Черт побери! Действительно 50 дней. Надо было еще тогда читать все эти две страницы текста. Но замерщики торопили, и я поверил на слово про «две недели».
- Слушай, сказал мне мастер по решеткам. – Мне ждать некогда. Давай-ка я установлю снаружи решетки, а они раму все равно устанавливают изнутри комнаты. Решетка им не помешает.

Мастер установил решетки на все

и полку удобную сделал. Теперь оставалось ждать исхода 50 дней.

И срок пришел. Опять мой звонок. Опять оператор заученно твердит про поставщиков, про 50 дней... Но неожиданно добавляет, что в договоре «не просто 50 дней», а «50 рабочих дней». То есть, нужно добавлять еще, как минимум, неделю... Возмущаться уже не было сил. Был только вопрос -КОГДА???

Скажу сразу - с момента замера до установки новой рамы прошло два с половиной месяца. Но не все сюрпризы были исчерпаны. За неделю до установки появились злополучные «фирмачи». Они привезли раму, москитную сетку, подоконник, банку с пеной и кулечек шурупов. Доставщик - паренек-студент на подработке - попросил не путать его с «установщиками», которые «приедут через несколько дней» и по секрету добавил, что недовольных клиентов полно, и с этой фирмой люди уже судятся.

Наконец приехали обещанные установщики. Окно встало на свое место. Правда, теперь оказался лишним подоконник из-за уже установленной полки, да и москитная сетка не влезала на положенное место, так как смонтированная ранее решетка ее не пускала. Получается, я еще и переплатил за те аксессуары, которые теперь не пригодились.

...Мои возмущения установщики не

 А чего вы ругаетесь? Мы не виноваты. Нам сказали - мы приехали и установили. Звоните нашему началь-

Звонить я не стал. Написал отрицательный отзыв в протоколе установки окна. Только прочтет ли его начальство? И наведет ли порядок? А для себя сделал вывод тщательней смотреть договора и не полагаться на торопящихся «замерщиков». Чего и вам, читатель, желаю в наступающей «цифровой эконо-

Владимир МОРМУЛЬ.

СТРАНИЦЫ ПАМЯТИ И СЛАВЫ



PACCKAJAKA MKOALHAA TETPAAKA

РУКИ МНЕ недавно попали пожелтевшие листы одной школьной тетради, а точнее — сочинение ученицы городской средней школы №4 9 «б» класса Наташи Ершовой. Сочинение написано более тридцати лет назад — старательно, красивым почерком, не без участия мамы Веры Сергеевны Ершовой, работавшей санитаркой в годы войны в госпитале на базе одной из старейших школ города — Первой. Её в свое время окончили известные люди России: министр, Герой Социалистического Труда Николай Тарасов; кинорежиссер, народный артист России Леонид Марягин; выдающийся ученый-метеоролог Николай Вельтищев...

Нет уже в живых Наташиной мамы, да и сама автор давно уже имеет взрослых детей, но бесценную тетрадку сберегла.

О чем сочинение бывшей советской девятиклассницы? О доблестном коллективе Орехово-Зуевского эвакогоспиталя № 2931 и его легендарном начальнике Феодосии Васильевиче Сатрапинском. В начале Великой Отечественной ему было 42 года. Бывший гимназист, выпускник медицинского университета. Отец Феодосия был священнослужителем — расстрелян в возрасте 68 лет в Вятском исправительнотрудовом лагере (в системе ГУЛАГа) в марте 1938 года, после трех месяцев каторжных работ....

Главным хирургом госпиталя № 2931 в то время работала Елена Николаевна Орлова. Врачи военного госпиталя – Головская, Мартынова, Новикова, Попова и медсестры, совсем еще девчонки.

Каждый день в бывшую школу привозили сотни тяжелораненых. Санитаров-мужчин в госпитале не было, поэтому женщины и девочки ежедневно перетаскивали на себе раненых, возили их в операционные, в перевязочные. Бывало, что больные весили



более 90-100 килограммов, к тому же еще в тяжелом гипсе.

Однажды в госпиталь был доставлен солдат с тяжелым ранением. Он умирал. Срочно нуждался в переливании крови. На беду нужной группы не оказалось. И тогда доктор Феодосий Сатрапинский, дежуривший здесь не одну бессонную ночь, отдал свою кровь для спасения человека. И это был не единичный случай...

В начале Великой Отечественной, в самом пекле, Сатрапинский служил на фронте, за доблестную службу в 1942-м награждён орденом Красной Звезды. Он возглавлял военные госпитали, а его семья оказалась в оккупации в Минске. После Победы Феодосий Васильевич все-таки нашел родных, и вся семья переехала на постоянное жительство в Ленинград.

Окончилась война. Промчались десятилетия. Ф.В. Сатрапинский стал заслуженным военврачом, полковником медицинской службы, автором многих публикаций, книг о подвигах советских женщин-медиков в годы войны — и отцом четырех детей. Знаменитый доктор дожил до преклонных лет в окружении детей и внуков...

А 8 мая 1975 года 76-летний полковник в отставке, директор Ленинградского музея Военно-медицинской академии Ф.В. Сатрапинский приехал в подмосковное Орехово-Зуево, в знаменитую городскую школу № 1, что на Крутом, на встречу со своими коллегами по госпиталю.

Встреча эта была по-человечески трогательной — слезы радости, волнующие воспоминания в течение несколько дней. Правда, не все из сотрудников госпиталя дожили до 30-летия Победы. Но это были действительно удивительные люди, надежные, настоящие профессионалы — и на них всегда держалась мощь России!

Евгений ГОЛОДНОВ.

г. Орехово-Зуево.

На фото: 30-летие Великой Победы (8 мая 1975 года). Встреча бывших сотрудников госпиталя в средней школе № 1. Среди них в третьем ряду в центре — военврач Ф.В. Сатрапинский.

ОГДА Василий Черников, офицер из «бывших», уходил на фронт, он сказал как отстояли Кавказ. И встал Иван из Ряза погиб за несколько месяцев до рождения сына, остановив танковую колонну, рвавшуюся к Бакинской нефти. Сына назвали Вячеславом...

Мама умерла, когда Вячеслав был еще маленьким. Но он помнил отцовские слова. Преодолев немало трудностей, вырос, выучился, стал ученым. Сегодня В.В. Черников — член-корреспондент Академии естественных наук РФ, автор ряда монографий, педагог с полувековым стажем. И еще — талантливый писатель, исследователь казачества, автор многих повестей, рассказов, очерков. Стихотворение «Комбат» — сыновья дань памяти отца и всех тех, кто встал стальным щитом на пути фашистов.



KOMEAT

Отцу, Василию Ивановичу Черникову посвящается...

Он молча смотрел на север, где слышался гул батарей, А перед ним стояло тридцать усталых парней. Тридцать безусых мальчишек, на каждого пять гранат Да восемь сорокапяток — всё, что собрал комбат. Рядом немецкие танки,

а за спиной у нас Горлышко нашей державы – Бакинская нефть и Кавказ. И если страны нефтяное горло передавить, Не быть тогда нашей победе, тогда ничему не быть. Заглохнут в небе моторы, не выйдет подлодка в бой,

Израненных наших братьев не вывезти с передовой. Застынут сердца у танков, осыплется в поле рожь, Если мы не удержим сегодня этот рубеж. Жребий тяжёлый выпал. но Родина верит в нас, Не посрамим Россию. не отдадим Кавказ! у каждого есть своя мама, есть общая Родина-мать, За матерей не страшно жизнью своей рисковать. Вам бы сейчас к любимой, а я вас бросаю в бой, Поверьте, мне много проще расстаться с своей головой. Сынки мои, я прошу вас, считай, как отец родной -Постарайтесь выжить и вернуться домой. И если кому доведётся вернуться живым домой, Поведайте правду людям, как приняли мы этот бой. Как стояли мы на смерть, как убивали нас, Как добывали победу,

И встал Иван из Рязани, за ним сибиряк Андрей, Рядом сомкнули плечи тридцать простых парней. Спасибо, отец, за слово, время наше пришло На Землю отцов и дедов, не допустить это зло. Чтоб по земле России врагам никогда не гулять, Клянёмся честью и жизнью ни пяди земли не отдать. Не смогут железные клещи сомкнуться на горле у нас, Мы отстоим победу, мы отстоим Кавказ. С богом, ребята, к бою, прицел наводкой прямой, И вот уже яркой свечою пыпает танк головной В страшном грохоте боя становится всё горячей, Уже впереди пылает десяток железных свечей. Редеют ряды мальчишек, а танки ползут и ползут, Нет силы подать снаряды, нет силы стволы развернуть. Парнишка, связав гранаты, в вечность уйдёт сейчас: «Не отдадим победу, не отдадим Кавказ». «Танки на фланге справа, что медлит сержант Петров?». «Нет больше сержанта Петрова, под танком сгорел Петров». «Эй, кто ещё жив остался, подайте второму расчёту

Последний снаряд бронебойный и отсекайте пехоту». Гранаты, еще гранаты! Слева и справа ползут... Смерть потирает руки, бродит то там, то тут. Парень, зажав руками рваную рану у глаз, Шепчет: «Мы устояли, мы не отдали Кавказ». Кровавой рукой прижимая последнюю связку гранат, Навстречу железной смерти израненный встал комбат. И высохшими губами шептал он в последний раз: «Мы не отдали победу, мы отстояли Кавказ». Когда подошли резервы в кровавой зарнице ночей, На поле брани горели двадцать железных свечей. И будто звёзды считая потухшим взглядом очей, Под южным небом лежали тридцать простых парней. А утром в сводках по радио диктор скажет опять: В местных боях на Кавказе фронт удалось удержать. Время раны залечит, но не забыть тех дней, Как добывали победу тридцать простых парней. Как под кавказским небом принял последний бой Тот командир батареи, что не вернулся домой.



ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

прожиточный минимум вырос в подмосковые

В ЕЛИЧИНА прожиточного минимума выросла в Подмосковье во втором квартале этого года. Согласно постановлению правительства региона, теперь он составляет 13115 рублей, передает РИАМО.

«Установить величину прожиточного минимума в Московской области за второй квартал 2019 года на душу населения - 13115 рублей, для трудоспособного населения – 14547 рублей, пенсионеров – 9848 рублей, детей - 12688 рублей», - отмечается в документе.

Для сравнения, в первом квартале этот показатель был равен 12493 рублям.

Ранее депутаты регионального парламента установили размер прожиточного минимума для пожилых жителей на следующий год. Он будет составлять 9908 рублей – это выше, чем в среднем по стране. Кроме того принят законопроект, согласно которому, гражданам с ограниченными возможностями здоровья в Подмосковье предоставят льготы по уплате транспортного налога.



УДЕРЖАНИЯ ИЗ ПЕНСИИ. В КАКИХ СЛУЧАЯХ?

«Российская газета» приводит чивает на нее право, но своевременно разъяснения Пенсионного фонда России о том, по каким причинам могут прийти пенсионные выплаты в меньших, чем обычно размеpax.

О ЗАКОНУ о страховых пенсиях удержания производятся на основании: исполнительных документов; решений органов, осуществляющих пенсионное обеспечение, о взыскании сумм пенсий, излишне выплаченных пенсионеру; решений судов о взыскании сумм пенсий вследствие злоупотреблений со стороны пенсионера, установленных в судебном порядке. Проще говоря, если пенсионер вовремя не внес квартплату или не заплатил какие-нибудь штрафы, то дело о взыскании передается судебным приставам, и те списывают задолженность из пенсии до ее полного погашения.

Пенсия по закону является дохоких ограничений по взысканию из пенсионных денег нет. Обычно служба судебных приставов направляет пенсии так, что письмо не доходит.

полнительным документам за гражот суммы пенсии. Но если взыскивают невыплаченные алименты на несовершеннолетних детей, суммы, которые назначены судами за различные преступления, то размер удержаний может достигать 70%.

Если вдруг возникла переплата пенсии, то излишне выплаченные деньги ежемесячно возвращаются в ПФР. При этом удержания не могут превышать 20% установленной пенсии. Решения территориального органа ПФР о взыскании излишне выплаченных пенсионеру сумм пенсии могут быть обжалованы пенсионером в вышестоящем пенсионном органе или суде.

Когда возникают переплаты пенсии? Например, когда человек утране информирует об этом пенсионные органы. Если, к примеру, трудоспособный получатель пенсии по потере кормильца завершает обучение, то он теряет право на пенсионное обеспечение. И он сам должен сообщить в ПФР, что закончил учиться.

Сообщить о причинах, в результате которых может измениться размер пенсии либо полностью прекратиться право на ее выплату, следует не позднее следующего рабочего дня после их наступления. Сделать это можно с помощью заявления в свободной форме, подав его в любом территориальном органе Пенсионного фонда независимо от места регистрации или проживания, а также отправить заявление по почте или через личный кабинет на сайте ПФР (сервис подачи обращения). При отправке заявления по почте нотариальное заверение не требуется.

В случае если пенсионеру не удадом человека, поэтому сейчас ника- лось вовремя проинформировать Пенсионный фонд об обстоятельствах, влияющих на получение пенсии, и в результате возникла переплата средств, онеру уведомление, предупреждая о необходимо обратиться в клиентскую грядущем списании. Впрочем, бывает службу или управление ПФР и подать заявление о добровольном возмеще-При удержании из пенсии по ис- нии излишне полученных сумм пенсии. Если этого не сделать, вопрос взыска- вице-губернатор Дмитрий Пестов. данином должно быть сохранено 50% ния средств будет решаться в судебном порядке.

> Еще один фактор, влияющий на уменьшение пенсии, - это переезд в другой город. Дело в том, что при переезде может измениться региональный коэффициент, который учитывается при расчете выплат. Здесь один из вариантов решения проблемы - при возможности сохранить регистрацию в том населенном пункте, где платили больше.

> Для того, чтобы узнать, на каком основании сделали вычет из пенсии, сначала надо обратиться за разъяснением в ПФР. Сделать это можно в любом удобном месте. Такую информацию клиентские службы Пенсионного фонда предоставляют без учета места постоянной регистрации.

ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА УМЕР БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК?

Каждый, кто хоть однажды пережил смерть близкого человека, знает, как тяжелы первые часы после того, как случилось горе. Городская Специализированная Служба (сайт www.ritual.ru), информирует об участившихся случаях мошенничества и значительного завышения цен на оказание ритуальных услуг.

Важно знать и быть готовым к тому, что после сообщения о факте смерти информация будет продана «черным агентам» за сумму не менее 25 тысяч рублей. Помните: пустив в дом незваного гостя, вы скорее всего станете его жертвой 2 и переплатите за организацию похорон в 2-3 раза больше по сравнению со стоимостью тех же услуг, заказанных в Городской Специализированной § Службе по вопросам похоронного дела.

Как уберечь себя от обмана первые действия

Если горе случилось дома:

- Вызовите ритуального агента по номеру 8 (499) 343-49-99 и запишите его Ф.И.О. и табельный номер.
- Обязательно проверьте паспортные данные и номер служебного удостоверения приехавшего к вам сотрудника, чтобы убедиться в том, что он не "черный агент".
- Вместе с сотрудником вызовите скорую помощь и полицию и приготовьте паспорт и медицинский полис покойного, а так же своё удостоверение личности.

Если горе случилось в больнице:

- Позвоните в Городскую Специализированную Службу по номеру 8 (499) 343-49-99 и вызовите сотрудника ритуальной службы прямо в больницу.
- Вместе с прибывшим сотрудником ритуальной службы отправляйтесь в морг для оформления документов и оплаты услуг медучреждения.

Что нельзя делать:

- X Отвечать на телефонные звонки с неизвестных номеров и пускать в дом незваных людей.
- ★ Общаться с представителями навязанных ритуальных служб в медицинских учреждениях.
- Общаться с ритуальными агентами навязанными недобросовестными сотрудниками полиции.
- Х Передавать документы без оформленного и подписанного договора на оказание услуг.
- **Х** Производить расчет без оформленного и подписанного договора на оказание услуг.

ГБУ РИТУАЛ

Круглосуточная консультация по вопросам организации похорон по телефону 8 (499) 343-49-99 или на сайте службы www.ritual.ru

УСПЕТЬ ЗА ДВА ЧАСА

РОЙТИ диспансеризацию в областных поликлиниках можно будет за 120 минут, в регионе вводится соответствующий норматив.

За два часа специалисты измеряют артериальное и внутриглазное давление, берут анализ крови, делают ЭКГ, флюорографию, оценивают сердечно-сосудистый риск. Пациентки также могут обследоваться у гинеколога и сделать маммографию.



ВЕЗДЕ **OKCAPEHHO**

Система-112 Московской области поможет жителям даже за предела- житель Подмосковья, родителям коми региона – если им или их близким торого нужна скорая в Тверской облапонадобятся экстренные службы в сти, подмосковный оператор примет у ряде соседних областей, сообщил него всю нужную информацию - что

«Ч АСТО БЫВАЮТ случаи, когда жители Подмосковья обращаются на единый номер 112 с просьбой оказать помощь своим родным и близким в другом регионе. А в чрезвычайных ситуациях важна каждая минута. Для оказания оперативной помощи в таких случаях были заключены соглашения об информационном взаимодействии с соседними регионами», - рассказал Д. Пестов.

Как уточняется, в числе партнеров – Рязанская, Ярославская, Тверская и Владимирская области. Такое сотрудничество будет особенно удобно жителям приграничных районов, ведь границы Подмосковья превышают 1,2 тысячи километров.

Так, если на номер 112 позвонит произошло, адрес, контакты – и передаст ее в тверскую Систему-112, специалисты которой оперативно направят экстренные службы.

«С начала 2019 года операторы Системы-112 Московской области передали более 34 тысяч вызовов в соседние регионы», - уточнил глава управления по обеспечению деятельности противопожарно-спасательной службы региона Сергей Самолевский, отметив, что каждый такой случай контролируется со стороны Подмосковья.

Он добавил, что в ближайшее время география сотрудничества должна расшириться - планируется заключить подобные соглашения со Смоленской, Калужской и Тульской обла-



ТВОРЧЕСТВО НАШИХ ЧИТАТЕЛЕИ

Елена Стефановна ГАРБУЗ родилась в 1953 году в Москве. С детства больна церебральным параличом и самостоятельно передвигаться не может. Окончила Химкинскую среднюю школу № 5; обучалась с педагогами на дому и в детском санатории Министерства обороны России в городе Евпатории. Живет в подмосковных Химках. Из-за тяжелой болезни большую часть жизни Елена Гарбуз вынуждена проводить в четырех стенах. Но эти стены не кажутся ей пустыми и серыми, потому что мир ее широк и красочен. В ее окно стучатся то ветка березы, то птицы, то ветер, дожди и снега. Елена осмеливается заговаривать и с солнцем, и с месяцем, и со звездами.

Первым писательским опытом Елены Гарбуз была автобиографическая повесть, на создание которой ушло 12 лет. Затем увлеклась поэзией и с 1978 года стала сочинять стихи. Елена Гарбуз принимала участие в коллективных сборниках и альманахах литературного объединения «Химки»: «Предчувствие любви», «На химкинской волне», «Зеркало», «Поклонимся великим тем годам», «Полвека с Химками», альманахе для инвалидов «Доброе слово» и журнале «Белые снегири». Ее стихи и сказки звучали по Химкинскому радио, а сегодня мы представляем их вашему вниманию.

Наталье

Вновь сентябрь золотой Разукрасил день листвой, Солнце светит все сильней И на сердце веселей. Милые мои Наташи! Стали вы сейчас чуть краше, Юные, седые,

полные, худые. Вас святая обнимает, Быть здоровыми желает! Чтобы каждая нашла,



К ОСЕНИ

Осень золотая, будь моей сестрицей! Радость молодая пусть в душе струится! Пусть в мое оконце уж стучится зрелость, Подари мне солнце,

МАМИН ПОДАРОК

Подарила мама Крестик золотой. Он моя защита От беды любой. Он, как солнце, греет, Золотом горит: «Станет жизнь милее», Сердцу говорит. Матушкин подарок -Божий оберег. Свет его так ярок. В нем любовь навек.

чтобы жить хотелось! Стань, сестрица-осень, ты моей подругой! Сердце встречи просит с ненаглядным другом. Дай твое испить мне золотое зелье, Пусть душа узнает шумное веселье.

СЕНЬ дарит нам подарки – Дни чудесные и жаркие, Очень рады мы теплу, Нам погода по нутру. Ждём со страхом дождь и холод. Но придут, наверно, скоро. Будем прятаться от ветра, Вспоминать про это лето И готовиться к зиме, К новогодней кутерьме. А пока мгновенья ловим, По грибы с лукошком ходим, Наслаждаемся природой, Убираем огороды. Готовим лыжи и коньки, Чтоб бежать вперегонки. Мы в любое время года Развлечения находим!





РОИЗОШЛО это много лет назад, но впечатление происшедшего оживает в памяти моей в мельчайших подробностях.

Жил я тогда в поселке Усть-Озёрном Верхнекетского района Томской области.

Была ранняя весна. В тайге ещё лежал потемневший снег, но на обогретых солнцем проталинах уже пробуждалась жизнь.

Посвистывали полосатые бурундуки. Ручейки сливались в бурные потоки, нарушая таёжную тишину неутомимым журчаньем. Да и сама вековая тайга, мрачная для посторонпо-весеннему, приветливо.

кора обнажённых лиственниц весело золотилась под весенними лучами, проглядывая сквозь зелёные ярусы пихтача и подчёркивая красоту пробуждения.

После долгой зимы тайга завораживала и притягивала свежестью обновления.

Воробьи, всю зиму просидевшие под крышами домов маленького таёжного посёлка, крадучись подлетали теперь к лесной чаще и подолгу просиживали на теплых проталинах. Они весело чирикали любовные серенады, подзывая невест.

Табунок косачей-тетеревов, державшийся у людского жилья, почуяв весну, уже улетел, закатился куда-то

далеко-далеко, чтобы ещё раз спеть там свои любовные песни.

Тайга звала не только птиц, она царствовала и над людьми. Но дружная весна сделала её местами совершенно непроходимой.

Озёра и реки вскрылись, но утка ещё не шла, а гуси останавливались на больших озёрах, где охотнику достать их было почти невозможно, так что даже заядлые таежники пока отсиживались по домам.

И меня в тайгу позвала весна, и не могли противостоять этому ни разум, ни предостережения бывалых местных жителей.

Перепрыгивая с кочки на кочку, с колоды на колоду, проваливаясь по колено, я пробирался сам не ведая куда.

Соседская собака Сильва, истосковавшись по охоте и увидев ружьё, увязалась за мной, несколько раз выгоняя на меня облезших зайцев, или заливалась лаем, почуяв белку.

В охотничьем азарте она прыгала Жучки копошились у своих норок. на ствол кедра, по-кошачьи пыталась взобраться и недоумевающе поглядывала на меня, не понимая – почему же я не стреляю...

А меня завораживали и любопытный взгляд белки, и гроздья прошлонего взгляда, светилась по-особому, годней рябины, и близость весенней налилась чарующей зеленью. Даже вьев, выплывающие из марева разогретого леса.

> в волшебном царстве красоты и звуков, что вот-вот выплывет из-за деревьев царевна-лебедь, и я спасу её от злого коршуна. Это необъяснимое чувство весны влекло всё дальше и дальше...

Как заколдованный, я шёл уже без всякой осторожности. И только провалившись по грудь в ледяную воду, вернулся к реальности. Хорошо, что ружьё послужило спасательной палкой. Пользуясь им, как слегой, я прощупал дно водоёма, чтобы не утонуть глубже. Потом, с трудом выбравшись из ямы, весь промокший, я присел на обогретой солнцем поляне.

Прошлогодняя брусника бусинками рассыпалась по жёлтому хвойному ковру. Ниточки ручейков изрезали и без того влажную землю. И здесь чувствовалась весна. Вереницы муравьёв тянулись к своей громадной, наверное, столетней, куче.

Моё внимание привлекли огромные муравьи длиной более двух сантиметров. Таких я никогда раньше не видел.

Один из них, точно слон, волок сухую палочку втрое больше себя.

А если бы он был размером с медведя, подумал я, равных ему в силе, наверное, не было никого в мире.

И мне захотелось поближе рассмотреть его.

Поймать силача оказалось нетрудно и скоро он оказался на ладони. Но сидеть он не хотел: бегал по руке, суетился, пытался удрать. Несколько раз так больно хватал меня ротовыми клешнями, что я инстинктивно встряхивал руку. А ему, видно, того и надо. Но я вновь и вновь ловил беглеца.

Любопытство моё разгоралось. Теперь мне хотелось узнать, чем же он так больно щиплется. Ухватив муравья за заднюю ножку, я осторожно держал его кончиками пальцев, чтобы он весь был у меня на виду.

тайги с ее разливами талых вод. Ма- ливал металлическим блеском, а го- но ассоциировал поступок героя-Обычно тёмная хвоя на деревьях нили причудливые очертания дере- лова была похожа на усатый шлем разведчика с только что происшедсредневекового рыцаря.

> Ротовыми клешнями он хватал мою Мне казалось, будто я нахожусь загрубевшую кожу и тщетно пытался высвободиться. По всему чувствовалось, что он не может примириться с участью пленника.

Мучить его я не хотел. Просто интересно было рассмотреть его. И было досадно, что у меня нет с собой увеличительного стекла.

Несколько минут длилось это исследование, а напряжённая борьба маленького существа не ослабевала ни на секунду. Я, конечно, отпустил бы это свободолюбивое насекомое...

Но, видимо, решив, что ему уже не освободиться, муравей перегнулся и ротовыми клешнями перекусил себе ножку.

Я оторопел! Не ожидал такой самоотверженности, такой простоты решения в борьбе за свободу. Происшедшее меня поразило.

Я не понимал: был ли это инстинкт самосохранения или разумное решение в борьбе за освобождение. Ведь волк, попавшись в капкан, тоже, не задумываясь, перегрызает лапу, чтобы освободиться и уйти на свободу. Но это волк – высокоорганизованное умное животное. А муравей – насекомое.

Я был потрясён. Так могла поступить только гордая независимая личность.

Мне невольно вспомнился услышанный когда-то давно, ещё в пионерском детстве, рассказ-быль о том, как наш тяжелораненый советский разведчик попал в плен к финнам.

Пьяные солдаты, глумясь над ним, как собаку приковали его цепью за руку к стене дома. Надеясь на его беспомощность, они даже не потрудились обыскать его.

Ночью спрятанным за голенищем сапога ножом он отпилил себе кисть руки и, освободившись, перешёл линию фронта, принеся командованию ценные разведданные.

Образ этого героя сейчас ясно Крепкий хитиновый покров его от- предстал передо мной. Я невольшим на моих глазах случаем.

> Я был горд за маленькое существо и чувствовал свою вину.

> Не помню, как я выбрался из тайги. Весь оставшийся день чувствовал себя неловко.

> Для меня так и осталась неразгаданной тайна свершившегося.

> А вдруг это было разумное решение?! Вдруг у муравья есть разум?...

> С тех пор я питаю уважение к этим дружным и трудолюбивым существам. И негодование охватывает меня, когда я вижу в лесу разорённый чьей-то безжалостной рукой муравьиный дом.

Сергей ЗВЕРЬКОВ. г. Коломна.





ЗАРЯДКА ДЛЯ МОЗГА



М ЕДИЦИНСКИЙ психолог Клиники памяти Наталья Осипова рекомендует несколько упражнений для мозга.

- 1. Ежедневно по 20 минут читайте вслух любую литературу осмысленно, хорошо проговаривая слова, уделяя внимание артикуляции.
 - 2. Напишите какое-то слово поочередно правой и левой рукой, а потом одновременно обеими руками.
 - 3. Просчитайте от единицы до ста и наоборот (хорошо бы, чтобы за вами кто-то следил).
 - 4. Произносите слова с открытыми и потом с закрытыми глазами.
- 5. Сложите средний и указательный пальцы одной, потом другой руки в виде латинской буквы V. Попробуйте делать это одновременно. Сделайте «козу» мизинцем и указательным пальцем. Повторите другой рукой, а затем обеими руками. Попробуйте одновременно двумя руками сделать разные фигуры.



ОКАЗАНО, что существует связь между физической активностью и активностью мозга.

С возрастом кровеносные сосуды теряют свою эластичность. И в первую очередь страдает аорта, которая снабжает мозг кровью. В результате снабжение мозга кислородом ухудшается, что приводит к ухудшению умственных способностей. Согласно результатам исследований немецкого Федерального союза кардиологов, люди в возрасте 55-75 лет, которые занимались физкультурой, лучше выполняют когнитивные тесты, чем нетренированные люди. Умеренная физическая нагрузка поддерживает здоровье и эластичность кровеносных сосудов, что способствует сохранению работоспособности мозга долгие годы.

ШУЛЬТЕ ПОМОГАЕТ



ЛЯ ТОГО чтобы выполнить это упражнение, известное под названием таблица Шульте, вы должны сосредоточиться на цифре в центре.

Помимо того, чтобы смотреть на номер 19, у вас есть еще одна цель: найти номер 1 и все остальные числа в порядке возрастания.

Для этого лучше всего фиксировать свой взгляд на каждой новой цифре.

17	9	24	25	12
8	6	1	15	7
23	21	19	3	11
20	13	4	16	5
2	14	10	18	22

Среди преимуществ этого упражнения выделяется то, что вы повысите скорость, с которой ваш мозг обрабатывает информацию, а также натренируете периферийное зре-

Тренируйте недоминантную руку, выполняя ею привычные ритуалы, такие как чистка зубов, расчесывание волос.

Принимайте душ и выполняйте другие обычные действия с закрытыми глазами.

Меняйте маршрут, добираясь до работы, магазина и других привычных мест.

Смотрите видео без звука, пытаясь понять по жестам, движениям, о чем идет речь.

Желтый, черный, красный, зеленый Синий, красный, желтый, черный Черный, желтый, красный, зеленый Красный, черный, зеленый, синий Синий, зеленый, желтый, красный Желтый, красный, черный, красный



ЯСНО!

ЭТО УПРАЖНЕНИЕ - для ясности мыш-

Как вы можете видеть, на этой картине изображено несколько слов, написанных разными цветами.

Начните говорить вслух цвет, которым написано каждое слово. Делайте это, пока не дойдете до конца и повторите то же упражнение в обратном порядке.

Таким образом вы будете тренировать оба полушария головного мозга, одно из которых отвечает за чтение, а другое – за восприятие цвета.

Вероятно, сначала вам может быть трудно, но это упражнение очень полезно для предотвращения таких заболеваний, как болезнь Альцгеймера.

ЭКЗАМЕНУЕТ ЭЙНШТЕЙН



О НАМЕНИТЫЙ ученый утверждал, что 98% лю-Одей не способны решить эту задачку, которую он сам считал не слишком сложной. Говорят, ее он задавал тем, кто хотел у него учиться. Если претендент справлялся, Эйнштейн брал его в ученики. Получилось бы у вас стать учеником Эйнштейна?

Ответ вы сможете найти после условия, но попробуйте проверить себя, не подглядывая. Удачи!

Итак, задачка.

На улице стоят рядом пять домов. Каждый дом определенного цвета.

В каждом доме живет человек определенной национальности, который предпочитает свой напиток, марку сигарет и домашнее животное.

- Зеленый дом расположен слева от белого, рядом с ним.
- Датчанин предпочитает пить чай.
- Норвежец живет в первом доме.
- Англичанин живет в доме красного цвета.
- Человек, предпочитающий Marlboro сосед того, кто любит кошек.
- Хозяин желтого дома курит Dunhill.
- Немец предпочитает марку сигарет Rothmans.
- Житель центрального дома пьет молоко.
- Хозяин зеленого дома предпочитает кофе.
- Тот, кто курит Pall Mall, выращивает птиц.
- Швед разводит собак.
- Норвежец живет рядом с синим домом.
- Сосед того, кто курит Marlboro, пьет воду.
- В синем доме живет тот, кто выращивает лошадей.
- Пиво пьет тот, кто курит Winfield.

Вопрос: Кто разводит рыбок? В доме какого цвета он живет, что пьет и сигареты какой марки курит?

Рыбок разводит немец. Он живет в зеленом доме, пьет кофе и курит Rothmans. Ствет на задачку Эйнштейна:

В КОНЦЕ НОМЕРА



О ДАННЫМ Росстата, за десять лет средний возраст жителя России вырос почти на 1,5 года, составив в текущем году 40,02 года (на 1 января 2009 года — 38,8 года). Разница среднего возраста между мужчинами и женщинами составила пять лет: у мужчин — 37,26 года, у женщин — 42,41 года.

Самыми молодыми регионами России стали Чечня, где средний возраст жителя республики — 28,68, Тува (29,75), Ингушетия (31,55), Дагестан (32,97) и Ямало-Ненецкий округ (33,92).

Самые возрастные регионы — Тамбовская (43,4), Тульская (43,31), Рязанская (42,79) и Пензенская области (42,62), а также Москва (42,3).

Как отмечает ведущий научный сотрудник Международной лаборатории демографии и человеческого капитала Института прикладных экономических исследований РАНХиГС Андрей Коротаев, средний возраст 40 лет — это возраст нормальный, характерный для большинства развитых стран. Общая тенденция идет к тому, что возраст этот будет сдвигаться. Главный фактор, который на это влияет, — низкая рождаемость. 20-летних сейчас почти в два раза меньше, чем 40-летних. И такая тенденция характерна для многих стран.

УНИКУМ ПОЖАЛОВАЛ!

ПЕЦИАЛИСТЫ природоохранного фонда «Верховье» нашли в Московской области редкий гриб млечник древесинный. Причем сразу в нескольких местах – один ареал обитания обнаружен под Сергиевым Посадом, еще два – рядом с Клином.

Млечник занесен в Красную книгу Московской области. Уникальность его заключается в том, что он — симбионт, то есть его мицелий образует единую систему с корнями елей.

Такое название гриб получил из-за «молочка», которое выделяется на разрезе и на воздухе приобретает розовый оттенок. А «древесинный» он потому, что внешний окрас у него насыщенно-коричневый. Шляпка млечника может достигать 10 сантиметров в диаметре.

Млечник относится к съедобным грибам, но собирать его нельзя, потому что он занесен в Красную книгу. Экологи обратились к грибникам с просьбой не срезать найденные млечники, а дать им созреть и размножиться.



УЛЫБНИТЕСЬ

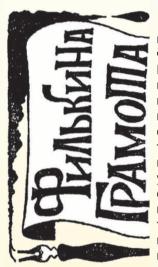
ОДУМАЛОСЬ, что в современных реалиях строки «Вот милый мой уехал, не вернется, оставил только карточку свою» звучат не так уж и плохо.

огда же появятся холодильники с прозрачной дверью, чтобы можно было обдумывать, что поесть, не открывая дверцу?

колько о себе ни рассказывай, все равно за спиной расскажут интереснее.

Скакой стороны от тарелки должен лежать телефон согласно этикету?

история слов и выражении



) КОНЦЕ XIX-начале XX вв. слово филька было просторечно-шутливым названием филёра. Французское слово филёр означает «полицейский агент, сыщик». Фильками в России называли сышиков, ведущих негласное наблюдение за лицами, которых подозревали в каких-либо неблаговидных деяниях. Эти фильки обязаны были представлять своему начальству донесения о результатах слежки. Многие такие донесения были безграмотно написаны. К тому же филеры, дабы подчеркнуть свое усердие и рвение, часто расписывали в них свои несуществующие подвиги. Вот эти-то документы и стали называть филькиными грамотами. Правда, если раньше этот фразеологизм имел шутливый оттенок, то ныне о филькиных грамотах говорят в презрительном тоне.

KPOCCBOPA ДЛЯ ВАС

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Состояние куртизанки, не дошедшей до нищеты. 4. То, что снится голодной курице. 7. Направляющая личность. 10. Мера объёма, которую можно ухватить тремя пальцами. 11. Инструмент для вытягивания слов из молчуна. 12. Атмосферное буйство. 13. Музыкант, в которого просили не стрелять. 17. Голосовое одиночество. 20. Дипломатический «тумак». 23. Признак хитрецы и лёгкого обмана, проглядывающий в улыбке. 25. Щёголь из Англии. 26. Танец, что стал «не в моде» в Малиновке. 27. Весельчак у бабуси. 28. Газ из зубной пасты. 29. Обмотка для головы. 31. Пушкинское дерево, «грозный часовой», с которого каждый школьник начинает своё знакомство с ядохимикатами. 32. Любитель тянуть в прошлое. 33. «Затылок» топора. 35. Крик души в музыкальном сопровождении. 38. В кого Амуры попадают чаще всего? 42. Рассыпавшийся скелет. 43. «Хапуга», лезущий в самое пекло. 44. Половину его за коня! 45. Доминошный «ноль». 46. Шоколад на корню. 47. Очень малозначительная собака.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 2. Пищевой «наушник». 3. Через 24 часа они становятся круглыми. 4. Полевая стрижка. 5. «Сияние» славы вокруг знаменитостей. 6. Передряга для кура. 7. Моржовая пятерня. 8. Ветвистая родословная. 9. До неё можно дойти и за неё можно взяться. 14. Творческий процесс, который требует жертв. 15. «Океан ржи». 16. «Разнорабочая» в клинике. 18. Пожизненно верный своей привязанности. 19. Богач, влезший в политику. 20. Воздаяние за труды. 21. Неспортивная обувь, в которой обычно смотрят спортивные соревнования. 22. Встреча готовности с возможностью. 24. Мохнатая звериная одёжка. 30. Просоленный водоём. 33. «Зарплата» у шантажиста. 34. Компонент, превращающий воду в маринад. 36. Ускорение на «втором дыхании». 37. Одно из немногих, от которых ломятся столы. 38. Поле деятельности визажиста. 39. Создание крутых яиц. 40. «Аэродром» в улье. 41. И.о. куклы наследника Тутти.

По горизонтали: 1. Блеск. 4. Просо. 7. Лидер. 10. Щепотка. 11. Клещи. 12. Смерч. 13. Пианист. 17. Соло. 20. Нота. 23. Лукавинка. 25. Денди. 26. Покра. 28. Повелас. 42. Кости. 43. Ухват. 44. Царство. 45. Награда. 21. Тапочки. 22. Удача. 24. Шкура. 30. Море. 33. Откуп. 34. Уксус. 6. Ореоп. 6. Ощип. 7. Ласт. 8. Древо. 9. Ручка. 14. Осто. 40. Петок. 41. Суок.

«ТРЕТИЙ ВОЗРАСТ Подмосковье»

Учредитель: Московская областная общественная благотворительная организация «Союз пенсионеров Подмосковья». В интернете: www.пенсионеры-подмосковья.рф присылайте ваши отзывы и новости: pension93@mail.ru

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-52036 от 07 декабря 2012 г. Тел. редакции: 8-902-695-35-10 Редактор Маркова О.В. Компьютерная верстка Разливинский Я.В. Газета является официальным печатным органом Московской областной общественной благотворительной организации «Союз пенсионеров Подмосковья».

«Союз пенсионеров г годмосковья».

Ответственность за достоверность рекламы несет рекламодатель.

№ 86, сентябрь 2019 г.

Тираж 50 000 экз.
Отпечатано в АО «Красная Звезда»
123007, Москва, Хорошевское шоссе, д. 38.
Тел.: 8(495) 941-28-62, 8(495) 941-34-72.
http://www.redstarph.ru E-mail:kr_zvezda@mail.ru