

ТРЕТИЙ *Подмосковье* ВОЗРАСТ

СП
СОЮЗ ПЕНСИОНЕРОВ
ПОДМОСКОВЬЯ

18+



Июнь, 2023 год

№ 117



ПРОСТО удивительно — ложились спать под шум весеннего дождя, проснулись утром — а за окном ЛЕТО! «Природы буйство и цветов игра»... Сколько прекрасных картин написано художниками, таких как этот «Натюрморт с васильками» Екатерины Калиновской. А сколько стихов и песен! И мы с удовольствием их напеваем сами: «Я так хочу, чтобы лето не кончалось!»

Вот такое удивительное время года, такая чудесная пора пришла! С летом нас всех, люди!

А ТЕПЕРЬ - ФИНАЛ!

ВПОДМОСКОВЬЕ определены победители областного чемпионата по компьютерному многоборью среди пенсионеров. Он состоялся 18 мая в Серпухове.

Среди женщин 1 место заняла Елена Николаевна Потуданская, Домодедово; 2 место — Жанна Владимировна Юсупова, Наро-Фоминск; 3 место — Елена Геннадьевна Заболотних, Воскресенск; среди мужчин: 1 место — Юрий Владимирович Поваров, Серебряные Пруды; 2 место — Андрей Аркадьевич Овчинников, Химки; 3 место — Юрий Васильевич Игумнов, Пушкино; среди лиц с ограниченными возможностями здоровья старше 35 лет: Оксана Викторовна Галич, Коломна.

— Принимал участие в первый раз — долго не решался, — рассказывает Юрий Владимирович Поваров. — При этом пользуюсь компьютером и смартфоном давно, и даже своего 85-летнего отца «влюбил» в смартфон и отучил от кнопочного телефона.

— Участие в чемпионате далось легко, — поделилась обладательница первого места среди женщин Елена Потуданская. — Сложности возникли только с чужим компьютером — непривычно. Я бы советовала не бояться ни компьютеров, ни смартфонов — это ведь настоящие друзья и палочки-выручалочки!

22 июня участники, занявшие 1 и 2 места, поборются за победу в финале XIII Всероссийского чемпионата по компьютерному многоборью среди пенсионеров (дистанционно) в Москве. Удачи!

В номере

ВСТРЕТИМСЯ В СЕТИ

Стр. 2

КРУЧЕ, ЧЕМ В МОЛОДОСТИ

Стр. 5

ВОСПИТАТЬ ПАТРИОТОВ

Стр. 6

ЕСЛИ НУЖНА ПОМОЩЬ

Стр. 9

ВСТРЕТИМСЯ В СЕТИ

КИБЕРПЕНСИОНЕРАМ ДОБАВИЛИ ИНКЛЮЗИВНОСТИ



22 июня в Москве состоится финал XIII Всероссийского чемпионата по компьютерному многоборью среди пенсионеров — крупнейшие в России и мире компьютерные соревнования среди старшего поколения. Мероприятие организовано Союзом пенсионеров России (СПР) и Московским государственным гуманитарно-экономическим университетом (МГГЭУ) при поддержке Министерства труда и социальной защиты РФ и Социального фонда России.

УЖЕ В ЧЕТВЕРТЫЙ раз турнир пройдет в онлайн-формате. В финале встретятся более 300 победителей масштабных региональных отборочных туров, которые стартовали 1 марта и проходят по всей стране. Уже сейчас они охватили более 70 регионов. Традиционно в заключительной компьютерной схватке сразятся соотечественники из стран ближнего и дальнего зарубежья.

К всероссийскому Чемпионату в этом году присоединились ведущие общественные организации страны, объединяющие людей с ограниченными возможностями здоровья. IT-соревнования одновременно пройдут на площадках Всероссийского общества инвалидов, Всероссийского общества глухих и Всероссийского общества слепых (ВОС). Для выполнения

заданий последних будут использоваться тифлокомпьютеры: в ВОС пройдет отдельный турнир со специально адаптированными заданиями.

«Чемпионат по компьютерному многоборью среди пенсионеров — зеркало актуальных трендов, интересов и запросов старшего поколения, — говорит председатель СПР, научный руководитель МГГЭУ Валерий РЯЗАНСКИЙ. — Одним из национальных приоритетов остается повышение финансовой грамотности населения, в том числе самой незащищенной группы — пенсионеров. Это ключевое условие личной финансовой безопасности и устойчивости, полноценной жизнедеятельности. Наша основная задача — не просто научить людей старшего возраста пользоваться банковскими продуктами и приложе-



ниями и противостоять мошенникам. Важно дать понимание принципов финансовых технологий; основных правил использования соответствующих продуктов и услуг».

С 2022 года при разработке заданий для Чемпионата особое внимание уделяется теме финансов в цифровой среде. Специально для финального тура генеральный спонсор Чемпионата — Банк ВТБ разработал серию заданий по финансовой грамотности в цифровой среде.

Второй год подряд онлайн-финал Чемпионата пройдет на площадке Московского государственного гуманитарно-экономического университета. Выбор партнера неслучаен: при МГГЭУ на постоянной основе проходят курсы повышения компьютерной грамотности для старшего поколения. Кроме того, с прошлого года команды пенсионеров-участников Чемпионата стали инклюзивными, а МГГЭУ — единственный вуз в стране, где более 30% студентов имеют ограничения по здоровью.

Жена, мама, бабушка и блогер — так говорит о себе Жанна Юсупова (62 года, город Калининград Наро-Фоминского ГО Московской области, серебряный призёр областного чемпионата по компьютерному многоборью 2023 года, финалистка второго сезона проекта «ТопБЛОГ — Россия-страна возможностей»). Она ведет собственный блог в «ВКонтакте» и телеграм-канале «Блогеры на пенсии». Поначалу создание контента давалось непросто. Нужно было выбрать направление — и пенсионерка

решила делать клипы, но в этом году переключилась на культуру и искусство.

Компьютер она освоила ещё в 2009 году, самостоятельно, «методом тыка». Но сейчас основной цифровой помощник пенсионерки — смартфон. С его помощью Жанна Владимировна делает покупки, через онлайн-банк оплачивает все счета, через «Госуслуги» записывается к врачам. У нее много приложений: от «Транспорта» до волонтерского «Мы вместе». Жанна Владимировна охотно делится знаниями, помогает преподавателям в клубе «Активное долголетие», который посещает: учит работать со смартфоном, пользоваться приложениями, даже делать селфи и править отзеркалившиеся при съёмке надписи в графическом редакторе.

Наблюдать за компьютерными баталиями можно будет в прямом эфире трансляции в официальных группах Союза пенсионеров в социальных сетях. Зрители онлайн-эфира также смогут проверить свои силы и побороться за призы в конкурсе «Виртуальный чемпион».

Накануне финала XIII Чемпионата по компьютерному многоборью среди пенсионеров России его самые старшие участники, «дети войны», вспоминают о своём детстве и жизненном пути.

«ДЛЯ МЕНЯ ВОЙНА — ЭТО ГОЛОД И ОДИНОЧЕСТВО»

Владлен Алексеевич СЕДАЧЕВ, город Южно-Сахалинск. Родился 22 января 1930 года. По профессии микробиолог, бактериолог. Отличник здравоохранения, награждён медалью «За доблестный труд», ветеран труда и профсоюзного движения. Самый старший участник IX Всероссийского чемпионата по компьютерной грамотности среди пенсионеров (2019 год, город Киров).

Родился я в Тюменской области. Мой отец, Седачев Алексей Иванович, был военный милиционер, начальник районной милиции, поэтому не подлежал

призыву. Мама у меня не было. Всю войну мы жили на крайнем севере, за Полярным кругом, в поселке Тазовский Ямало-Ненецкого автономного округа. В 1941 году мне было одиннадцать лет. Для меня война — это голод. Жили очень плохо. Все продукты — привозные, ведь у нас ничего не росло, разве что морошку можно было собирать летом. Света не было, отопления не было, дрова привозили, когда могли. По речке с юга спускали по течению большие бревна, мы их вылавливали, складывали, и этим весь поселок топились.

Я, единственный ребёнок в семье, чувствовал себя очень одиноко. Отец работал до поздней ночи. Я спасался чтением.

Помню, что мы все время прислушивались к черным тарелкам, которые висели на стене, к репродукторам. Мы ведь были в глубоком тылу и только по радио могли узнать, что происходит на фронте.

Военное детство и отцовское воспитание наложили огромный отпечаток на мою судьбу. Я стал строже относиться к жизни. Отец учил решать проблемы по порядку, не разбрасываться.

Десятый класс я окончил в Салехарде, а потом поехал поступать в медицинский институт в Омске. Учеба давалась трудно, жилось очень голодно. Хлеба нерабочим давали всего по 200 грамм по карточкам. Когда их отменили и хлеб стали продавать свободно, я чувствовал себя счастливым!

Всю свою жизнь, более 60 лет, занимался микробиологией. Был главным

врачом Санитарно-эпидемиологической станции в Долинске, заведовал и бактериологической лабораторией. На пенсию вышел только в 83 года.

Компьютер в моей жизни появился лет десять назад. Сначала осваивал его самостоятельно, помогали дети и внуки дома, коллеги на работе. Потом принимал участие в разных конкурсах, победил на региональном чемпионате по компьютерному многоборью в 2019 году и стал участником всероссийского финала, который тогда проходил в Кирове. Столько воспоминаний осталось! Медаль я повесил на самое видное место, и грамоту тоже.

Сейчас просто не могу представить свою жизнь без интернета, иногда до поздней ночи засиживаюсь. Всю нужную информацию теперь нахожу в Сети. Активно использую компьютер для развлечения, скачиваю фильмы и музыку. Но никак не привыкну книги читать с компьютера, покупаю печатные.

«...ХРАНЮ МАНДОЛИНУ, ПОДАРЕННУЮ ОТЦОМ ПЕРЕД УХОДОМ НА ФРОНТ»

Галина Александровна Савина, город Вологда. Родилась 2 ноября 1937 года. Учитель русского языка и литературы. Победитель пилотного Межрегионального чемпионата по компьютерному многоборью среди пенсионеров (2010 год, город Кострома).

Мне было всего три годика, когда папа, Савин Александр Иванович, ушел на фронт. На прощание он подарил нам, своим детям, музыкальные инструменты: старшей сестре гитару, брату — гармонь, а мне — мандолину. Храню ее всю жизнь. Папочка сначала написал мамочке, Матрене Ивановне, что устроился писарем в штаб. Но все-таки ему суждено было выйти на бой, и он погиб в первые дни войны.

Так моя мама осталась одна, но смогла воспитать троих детей хорошими людьми. Мы всю войну прожили на севере, в Мурманской области. Я всю жизнь была очень активной. После школы поступила на годичные курсы учителей музыки и пения в Петрозаводском педучилище. Потом преподавала недолго в городе Кемь. Дети ждали, что учитель музыки будет им аккомпанировать на фортепиано, а пришла я с мандолиной. Но они быстро привыкли и полюбили этот маленький инструмент.

В педучилище мы учили финский язык, учебники хранятся у меня до сих пор. Говорить уже не могу, но читать и переводить со словарем — вполне.

Параллельно я училась заочно в Петрозаводском институте, уже на учителя

русского языка и литературы. После университета вернулась к маме в Мурманск, чтобы ухаживать за ней. Там познакомилась с будущим мужем, родила дочь. Увы, муж умер рано. И уже в 1980-х годах я за семьей дочери уехала в Вологду. Со мной вместе уехали и мои любимые брат с сестрой. Сейчас дочке уже 60 лет, у меня есть зять, внук, внучка и даже правнук!

Жизнь моих родителей — один тяжелый сельский труд, больше ничего. А мне по сравнению с ними так повезло! Я могу вечером пойти в театр или кино. Живу одна, в собственной квартире, у меня всегда полно гостей. Много путешествовала, объехала весь запад СССР, была в Финляндии и Югославии, посетила почти все советские республики. Я даже видела с Президентом России!

Оглядываясь назад, я понимаю, что военное и послевоенное детство, хоть и оказалось непростым, дало мне очень много. Главный урок — надо быть порядочным человеком, помогать нуждающимся.

Если я вижу на улице старушку с тросточкой — обязательно спрошу, не помочь ли ей? Как правило, в ответ вижу улыбку — ведь и я уже не юная девочка, 85 лет. Но стараюсь не обращать внимания на возраст — работала ещё много лет после выхода на пенсию, на Севере она ранняя.

Всегда стремлюсь быть в ритме времени. Компьютер освоила много лет назад, нужно было по работе. Сейчас он мой первый товарищ, я даже в игры компьютерные играю в интернете, а ещё веду странички в соцсетях. Вот и в компьютерном чемпионате участвовала. В самом первом турнире, еще в 2010 году в Костроме, я стала победителем, выиграла ноутбук. Благодаря моей победе следующий турнир состоялся в Вологде, и я заняла уже третье место. Разве можно было хотя бы подумать о таком в нашем детстве!

Пресс-служба
Союза пенсионеров России



РоссельхозБанк

ВКЛАД

9,6%*



ВИД ВКЛАДА: «ДОХОДНЫЙ». ВАЛЮТА: РУБЛИ РФ/ДОЛЛАРЫ США/ЕВРО. СРОК: 91-1460 ДНЕЙ В РУБЛЯХ РФ; 91-395 В ИНОСТРАННОЙ ВАЛЮТЕ. МИНИМАЛЬНАЯ СУММА ВКЛАДА: ПРИ ОТКРЫТИИ ЧЕРЕЗ ДИСТАНЦИОННЫЕ КАНАЛЫ ОБСЛУЖИВАНИЯ – 3 000 РУБЛЕЙ РФ/ 50 ДОЛЛАРОВ США/ЕВРО, ПРИ ОТКРЫТИИ В ОФИСЕ БАНКА – 10 000 РУБЛЕЙ РФ / 150 ДОЛЛАРОВ США/ЕВРО. МАКСИМАЛЬНАЯ СУММА ВКЛАДА НЕ ОГРАНИЧЕНА. ВЫПЛАТА ПРОЦЕНТОВ: В КОНЦЕ СРОКА ИЛИ ЕЖЕМЕСЯЧНО. ПОПОЛНЕНИЕ И РАСХОДНЫЕ ОПЕРАЦИИ НЕ ПРЕДУСМОТРЕНЫ. ДОСРОЧНОЕ ВОСТРЕБОВАНИЕ ПО СТАВКЕ ВКЛАДА «ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ». ПРОЛОНГАЦИЯ ВКЛАДА ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ НА ТОТ ЖЕ СРОК НА УСЛОВИЯХ, ДЕЙСТВУЮЩИХ НА ДАТУ ПРОЛОНГАЦИИ.

* СТАВКА 9,6% ГОДОВЫХ ПРИ РАЗМЕЩЕНИИ ВКЛАДА В ДИСТАНЦИОННЫХ КАНАЛАХ ОБСЛУЖИВАНИЯ НА СРОК 1095 ДНЕЙ В ВАЛЮТЕ РУБЛИ РФ, ВЫПЛАТА ПРОЦЕНТОВ В КОНЦЕ СРОКА ВКЛАДА.

ИНФОРМАЦИЯ НА 02.05.2023. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОФЕРТОЙ. ПОДРОБНОСТИ ПО ТЕЛЕФОНУ, НА ОФИЦИАЛЬНОМ САЙТЕ И В ОФИСАХ АО «РОССЕЛЬХОЗБАНК». ГЕНЕРАЛЬНАЯ ЛИЦЕНЗИЯ БАНКА РОССИИ №3349 (БЕССРОЧНАЯ) ОТ 12.08.2015.



ВЕСТИ С МЕСТ



ЧЛЕНЫ Союза пенсионеров Подмосковья из Люберец, Мытищ, Одинцово, Раменского, Дзержинского побывали на празднике, посвященном Дню пограничника.

Торжественный митинг прошел у памятника военным морякам, участвовавшим в боях под Москвой в 1941-1942 годах. Памятник открыт в 2021 году, создан на народные деньги, наши пенсионеры тоже внесли свой вклад в создание этого величественного монумента. Мы были и на его открытии два года назад, и в прошлом году возлагали цветы к его подножию. И придем на следующий год отдать дань великому подвигу погибших моряков, лишь бы было чистое небо и не было войны. Во время митинга пошел дождь, но никто не ушел. Прозвучал гимн России, а затем было возложение цветов, в котором участвовали и молодежь, и взрослые.

В заключение можно было подняться на военный катер и пойти на концерт на Поклонной горе.

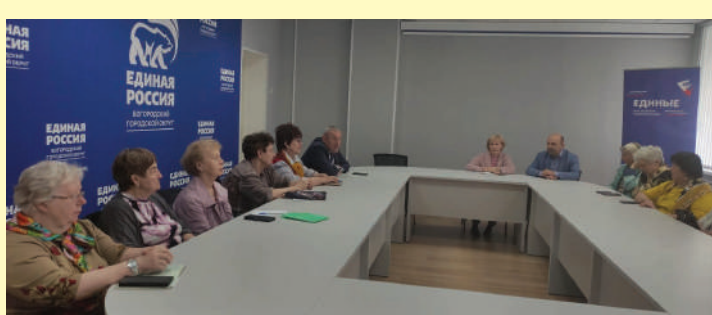
Зоя УШАКОВА,
зам. председателя Люберецкого
отделения СПП



НА ДНЯХ наши пенсионеры посетили музей истории г. Лобня. В ходе экскурсии познакомились с палеонтологическими экспонатами, участвовали в мастер-классе по изготовлению куклы-оберега, в фотосессии в русских народных костюмах. Спасибо работникам музея!

ЛОБНЕНСКИЕ пенсионеры приняли участие в посадке именных деревьев в рамках акции «Сад Победы».

Зоя ГАВРИЛИНА,
председатель Лобненского
отделения СПП



25 МАЯ в Молодежном центре состоялась встреча пенсионеров с председателем Совета депутатов Владимиром Алексеевичем Хватовым и представителями соцзащиты населения и МФЦ. В частности, И. В. Белоусова рассказала о льготах, путевках в санатории, субсидиях и их оформлении. Встреча прошла продуктивно, все получили исчерпывающие ответы на волнующие вопросы.

Надежда КОРОБЕЙНИКОВА,
председатель отделения СПП Богородского г.о.

НЕДАВНО во всех областях России прошли соревнования по спортивному ориентированию «Российский Азимут». Московский областной этап состоялся в Сергиевом Посаде. На фото: ветераны из Ногинска, Электростали, Лыткарино, Королева, Мытищ, Москвы.

ЧЛЕНЫ Электростальского СПП на водоеме Юбилейный провели посвящение в туристы учащихся школы №17 города Ногинска. Мы «обкатали» их на байдарках, познакомили с навыками ориентирования, ребята постреляли из лука и, конечно же, не обошлось без гречневой каши с тушенкой и чая со сладостями. Все получили памятные значки и медали, а самое главное – массу удовольствия и заряд бодрости.

Ольга ГУРОВА,
председатель Электростальского отделения СПП



11 МАЯ в Орехово-Зуево, в местном отделении Союза пенсионеров Подмосковья принимали совместную фотовыставку компании ЕЛАМЕД, бренда АЛМАГ и проекта «Энергия Побед». Гости выставки смогли увидеть яркие фотоработы столичного мастера, где изображены люди преклонного возраста за любимым делом. Это серебряные волонтеры, активные пенсионеры, люди, не сдающиеся времени.

Елатомский приборный завод организовал пункт медицинских консультаций по проблемам опорно-двигательного аппарата и провел мастер-класс по применению магнитотерапии в лечении различных проблем с суставами и позвоночником. Основная цель консультаций – убедить наших негибких пенсионеров, что сначала – лечение, а потом – активность. Нельзя заниматься физическими нагрузками, если что-то болит, и в правильной терапии заболеваний опорно-двигательной системы помогают аппараты серии АЛМАГ. В линейке этих физиоаппаратов и воплощен образ активного пенсионера, ведь необходимая профилактика и методичное курсовое лечение способны решать множество возрастных проблем со здоровьем. Многие пенсионеры активно интересовались работой аппаратов и взяли сертификаты на их покупку.

Гостям выставки также показали фильм об отважном моряке-мотоциклисте Анатолии Хвостике, который домчал на «Яве-350» из кубанской станицы аж до Кронштадта и Байкала. Он, как никто, доказывает, что возраст активности не помеха!



«Лес Победы» – акция, которая объединяет поколения. Ее цель не только возродить леса Подмосковья, но и почтить память солдат, погибших в годы войны. Среди ее участников – члены Орехово-Зуевского отделения СПП.

Высадка саженцев прошла около деревни Соболево. Всего ореховозуевцы высадили 8 тысяч саженцев сосны. Все желающие могли попробовать солдатскую кашу и чай, а также послушать небольшой концерт

Людмила ГУСЕВА,
председатель Орехово-Зуевского
отделения СПП



ПЕНСИОНЕРЫ из Люберец и Раменского побывали на фестивале «Азбука народных промыслов». Приняли участие в мастер-классах по изготовлению цветов из салфеток, плетению из бумажной соломки, плетению браслетов из всевозможных материалов. А на выставке работ мастеров, сочетающих мотивы народных промыслов и современные материалы, познакомились с Галиной Николаевной Давыденко (на снимке), которая оказалась коллегой из Химкинского отделения СПП. Это было очень приятно. Мероприятие, концертная программа оставили у всех самые приятные впечатления, поделилась заместитель председателя Люберецкого отделения СПП Зоя Ушакова.

АКЦЕНТЫ КРАСОТЫ

КРУЧЕ, ЧЕМ В МОЛОДОСТИ!

Наш журналист Владимир МОРМУЛЬ недавно встретился с интересной собеседницей. И подготовил материал, который нужно прочитать каждой женщине Московской области. Возможно – это шанс открыть новую, яркую страницу в своей жизни.

ИРИНА КАРНОВА любезно заехала за мной и привезла в свою Коломенскую «штаб-квартиру» на улице Леваневского. Там регулярно собирается и занимается ее коллектив «Модный возраст».

Проект помог основать и теперь активно поддерживает депутат Московской областной Думы Анатолий НИКИТИН. Политик известен в Московской области как чуткий и внимательный человек с большим сердцем, который не словами, а реальными делами помогает тем, кто в этом нуждается.

Поддерживает пожилых, многодетных матерей и малоимущие семьи, приюты без-

толпами собираются женщины.

«Модный возраст» дефилирует и порхает по всему Подмосковью. Проект, который создан Ириной Карновой при поддержке депутата Московской областной Думы Анатолия Никитина, объединяет женщин и помогает им интересно проводить досуг.

Среди участниц – женщины элегантных лет разных профессий и интересов. Проект помогает им понять, что возраст – это всего лишь цифра в паспорте и всегда можно начать пробовать себя в чём-то новом: обучиться модельной походке и искусству визажа, подготовиться к модному показу, найти надежных подруг.



домных животных. Всех, кому оказал помощь и поддержку Анатолий Никитин, не перечислишь в одной статье. Да и не будем пытаться, главное, что есть в Подмосковье такой депутат, которому можно доверять и он всегда придет на помощь.

Когда включается яркий свет, не скажешь, что ты оказался в полуподвальном помещении. Это настоящий зал, в торце которого натянут белоснежный баннер с крупной надписью «IRINA KARNOVA model studio». Здесь просторно, высокий потолок, одна стена полностью закрыта зеркалами, что говорит о чем-то балетно-танцевальном. Да и сама Ирина вызывающе красива, стройна и элегантна. Темные длинные волосы, карие глаза, быстрые и точные движения лишь добавляют обаяния. А как она замечательно и вдохновенно рассказывает она о своем детище! Прекрасный русский язык. Я заслушался. Не случайно к ней

– Как появилась ваша идея заниматься с пожилыми людьми?

– Когда я открыла модельную школу у нас в городе, идея была, прежде всего, эстетического воспитания. И подразумевались школьники, дети. Но идеология моя не столько про «моделинг», сколько вернуть... (задумывается) красоту не только тела, но души, поведения и всего остального. Вернуть... для женщин их женское состояние, а для мужчин мужское, то есть, расставить правильный приоритет эстетики, красоты всего этого.

– Мужчины тоже приходят?

– Нет, к сожалению. Они стесняются.

Когда я училась на психолога, у меня была тема, что дети и родители это как сообщающийся сосуд. Сначала взаимодействие в одну сторону, потом – в обратную. А с возрастом родители пытаются что-то от детей уже позаимствовать.

Какие-то идеи, движения и так далее. И мне тогда уже захотелось работать со взрослыми людьми. А тут еще попадает книга про американского психолога, которая прожила больше 100 лет и до последнего дня консультировала людей, но с одним условием – ее клиентами должны быть только те, кто выходит на пенсию. Потому что в Америке уход на пенсию воспринимается все равно как «жизнь кончена». И она рассказывала своим клиентам, что жизнь на пенсии продолжается и она еще круче, чем в молодости. Зрелость – это когда ты осознанно воспринимаешь свои эмоции. Ты их прямо смакуешь! И мне так понравился такой подход, что я поняла – я вот так хочу. Стала думать – «возраст в моде»... «серебряный возраст»... Я даже не могу назвать такой возраст «пенсионным». Это «зрелый возраст». Потом так и решила – если «возраст», так пусть он будет «модным».

И еще. Когда я росла, воспринимала старших с уважением. А сейчас замечаю, что у молодых нет понимания – что такое зрелость. Бабушка и бабушка. А ведь это наследие, опыт, это же ее история. Я изучала свое древо, слушала бабушку, как она там шла пешком до Москвы в военное время. Да это же так круто! Я с удовольствием слушаю всех зрелых женщин, когда они рассказывают истории жизни и потом доношу до своих детей. А тут еще случилась лекция Светланы Ушаковой по социальному предпринимательству, и я начинаю ее слушать, эту интересную тему. А потом меня зовут на интервью и я вдруг говорю: да, у меня будет социальный проект и он будет называться «Модный возраст». Очень признательна депутату Анатолию Никитину, который поддерживает социальные проекты Подмосковья. Благодаря ему реализованы уже десятки проектов. В том числе и наш со Светланой Ушаковой.

– Кто это Светлана Ушакова?

– Светлана – помощник депутата Анатолия Никитина и сооснователь Фонда «Всегда Рядом». Она социальный предприниматель и у нее некоммерческая организация. Она защищает права материнства и детства. И вот она меня спрашивает о проекте – а это что? Я отвечаю, что это единение поколений и социальный проект называется «Модный возраст». А потом думаю – вот,

озвучила, теперь надо делать. Светлана спрашивает – а когда вы будете запускать? А это был январь, по-моему. Я отвечаю – в ближайшее время.

– Это какой год?

– Нынешний, 2023-й. Но как я это буду делать, я не понимала. Потом приехала на рабочую встречу с Анатолием Никитиным. Начинаю ему рассказывать, что такая-то ситуация с модельными школами для детей, а хочу заниматься зрелыми женщинами. Он заинтересовался этой идеей, у

светская беседа, макияж или манеры?

– Все в совокупности. Они за все хватаются. Это о чем говорит? Что наше общество не давало таких знаний и навыков. А что на Западе?! За границей давно забыли, что такое женщина в женской одежде. Это большое удивление – когда сидят женщины в кафе в платье и пьют кофе. Мои сейчас внуки приводят. Возраст моих девочек от 50 до 84. Здесь они подружек нашли и единомышленников. Я им делаю комплименты. У них



него же мама красивая женщина. Потом мне подсказали, что в Коломне, на улице Пушкина действует программа «Активное долголетие» и там можно набрать контингент. Я ожидала, что будет человек 15. Захожу – полно народа. Думаю – какое-то собрание. Резко разворачиваюсь, а мне девушка говорит – это вас ждут. Так в первый же день пришло 67 человек. Вот мы и начали.

– Что у вас в программе для пожилых женщин?

– Во-первых, я обращаюсь к ним – «девочки». У нас и концерты, и дефиле как экзамен. Уроки макияжа, этикета, жестикуляции, разговоров светских. Вы бы видели их глаза. Просто горят! У нас есть и домохозяйки, которые себя прежде реализовывали только как мамы, есть работающие женщины и даже бизнесмены-девушки приходят. Есть бывшие полицейские, даже подполковники, врачи.

– Что им не хватало? Почему они к тебе ринулись?

– Вообще, если честно, человеческого состояния не хватало, вот этих эмоций человеческих. Они, когда их спрашивают, отвечают, что общения не хватало между собой, между собой и мной. Вот эти знания они впитывают как дети, как губка.

– Ну, а какие знания для них наиболее интересны:

растет самооценка. Одно дело таскать сумки, другое – выйти на подиум и почувствовать себя женщиной, королевой, звездой. Они преображаются, у них меняется гардероб, повадки и спина. Ведь на первое занятие многие пришли в шлепках, а теперь ходят на каблуках.

Всего, что рассказала мне в этот день Ирина Карнова, я просто не успевал записывать. Главное – ее проект быстро набирает масштабы и поклонниц. Он помогает женщинам понять, что возраст – это всего лишь цифра в паспорте и всегда можно начать пробовать себя в чём-то новом. Каждая женщина хочет быть красивой и активной, а после 50 лет жизнь становится только ярче и интереснее. «Модный возраст» уже укоренился в Луховицах, Коломне, Мытищах, Одинцово, Лобне, Звездном городке, Озерах, Голицине...

Приглашаем и вас, милые дамы, присоединиться к «Модному возрасту».

Наведите камеру смартфона на изображение и попадете в ВК Фонда «Всегда рядом». Подписывайтесь на соцсеть и участвуйте в проектах!



Благотворительный фонд
«Всегда рядом»

ВОСПИТАТЬ ПАТРИОТОВ

ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ
С ДЕТСТВА

12 МАЯ состоялась долгожданная встреча старшего поколения с воспитанниками гимназии имени Петра Первого. Мы семь лет дружим с педагогами и учащимися, и нас помнят дошколята, которые сегодня уже выпускники.

Всегда с удовольствием навещаем гимназию. Здесь созданы прекрасные условия как для учебного процесса, так и для отдыха детей, культурных мероприятий. А главное – царят доброта и уважительные отношения. Мы каждый раз наблюдаем, как старшеклассники оберегают дошколят, и малыши к этому привыкли. Ребята очень отличаются от всех остальных, уж, поверьте мне, педагогу с 54-летним стажем.

...Как только автобус с нашей командой заехал на территорию гимназии, нарядно одетые мальчишки и девчонки бросились к нам навстречу и каждый старался торжественно проводить гостя. С помощью ребят (а одни из нас были на костылях, другие с трудом передвигались) мы преодолели ступеньки, перед нами открылась дверь и нас оглушило приветствие малышей – они все выстроились по нашему пути и громко и долго кричали «Поздравляем!». Было трогательно до слез. Специально ради нас торжественное мероприятие, по-

священное Дню Победы, перенесли на первый этаж, хотя в гимназии есть шикарный актовый зал. Маленьким и большим артистам здесь было тесновато, но они понимали: перед ними старенькие, больные, но очень уважаемые люди.

Концерт начали танцоры-дошколята. Надо было видеть, с каким старанием они исполняли свои зажигательные танцы в роскошных костюмах. А когда старшеклассники показали музыкальную композицию на военную тематику, мои бабушки плакали. Выступил вокально-инструментальный ансамбль, прочитаны трогательные стихи. Потом педагог Марина Петровна Еремина нас представила всем присутствующим.

К огромному сожалению, до 78-й годовщины Победы многие мои активисты – ветераны Великой Отечественной не дожили, в том числе и мой дорогой Геннадий Павлович Струев. Другие физически были не в состоянии присоединиться к нам. Поэтому в этот раз мы прибыли в следующем составе: ветераны Великой Отечественной войны Валентина Григорьевна Гачинская – ей уже 94 года, но она великолепно выглядит; Нина Дмитриевна Пудовкина – на костылях, с помощью Нины Павловны Ариной добралась до Мытищ, где ждал автобус из гимназии; Нина Яковлевна Султанова – оставила дома свою инвалидную коляску и под руки с молодыми ребятами с удовольствием поехала с нами; ветеран боевых действий в Афганистане Игорь Владимирович Дешеулин, который приехал со своей гитарой и исполнил несколь-



ко песен; Анатолии Николаевич Малютин, мой бесценный заместитель по военно-патриотическому воспитанию молодежи, ветеран спецподразделения; дети войны Екатерина Петровна Дадисева и автор этих строк.

После концерта нас пригласили в столовую, где мы вместе с организаторами и родителями еще раз порадовались нашей встрече в честь Великого праздника. Провожали нас Марина Петровна со старшеклассниками. Уезжали мы с роскошными корзинами – подарки от детей и их родителей, это традиция.

Огромное спасибо руководителю гимназии Ольге Игоревне Галкиной, директору по воспитательной работе Любове Николаевне Чуносковой, всему педагогическому коллективу, ребятам за то тепло, которое они дарят старшему поколению!

Елена РАХМАНИНА,
председатель Мытищинского
отделения СПП

Всегда В АГРОКОЛЛЕДЖЕ

МЫ ЧАСТО говорим о проблемах «упущенного поколения 90-х». Репортажи телевидения, хочешь ты того или не хочешь, напоминают о последствиях государственных просчетов. Упразднили пионерию, шарахнулись от комсомольцев, резко ослабили институт наставничества – и вот теперь расхлебываем. Мы, в массе своей, думали и, как теперь понятно, заблуждались насчет фундаментальных понятий, таких как патриотизм, любовь к Родине, преданность идеалам и традициям российского народа. Мы подумали, что они передаются детям и подросткам автоматически. Вот берутся ниоткуда и всё. Из воздуха, что ли? Мол, над этим не надо заморачиваться и прилагать усилия. Главное – это материальное благополучие, а все остальное ерунда.

А теперь сталкиваемся с массовыми случаями циничного отношения к нашим, казалось бы, незыблемым ценностям. То слышим, что в каком-нибудь городе молодежь жарит сосиски в священном пламени Вечного огня, то узнаем об ограбленном ветеране Великой Отечественной войны и его украденных орденах. А сегодня реальностью стала лавина сотен тысяч наших молодых соотечественников, убежавших за границу от мобилизации. С женами и детьми. Даже термин появился – «релоканты». Не предатели и изменники, а щадящее слух слово «релоканты». То есть, просто сменившие место пребывания. Значит, если тепло и солнышко светит – они здесь. А чуть подул и дождик, так сразу перебираются в более комфортное место, иначе говоря, меняют локацию.

Но есть такая поговорка, что «русский мужик силен задним умом». А есть еще и другая, якобы принадлежащая германскому канцлеру Бисмарку – «русские долго запрягают, но быстро ездят». Дай Бог, чтобы и та и другая оправдались. И мы видим, как что-то меняется в нашей жизни. Что русского медведя, наконец, разбудили. И специальная военная операция – главная причина пробуждения. Смертельная опасность замаячила у границ нашей Родины, и надо работать с детьми и подростками, надо формировать их сознание.

Конечно, город Коломна самой своей историей воспитывает подрастающее поколение. И улицы, носящие имена полководцев, и памятники, и музеи,

и предания из уст в уста. Книжки, брошюры, открытки, панно на зданиях – все это говорит о городе тружеников и героев. Все это воспитывает с младых, как говорится, ногтей. То же и в других городах Подмосковья. Но есть еще у нас в арсенале и живые, массовые мероприятия, не менее эффективные, чем монументальная память. И они радуют сердца ветеранов.

ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ вечер, посвященный вкладу Коломенских аграрных предприятий в Победу в Великой Отечественной войне, прошел в конце второй декады мая в Коломенском аграрном колледже имени Н.Т. Козлова. И назывался он соответственно – «Из одного металла льют – медаль за бой, медаль за труд».

...Зал полон. Студенты колледжей и вузов, школьники, ветераны, представили городской власти.



Горячо сказала приветственное слово, открывая вечер, заместитель главы администрации Городского округа Коломна Лариса Николаевна Луныкова.

Как всегда, не стандартно, выступил заместителем председателя Совета депутатов Городского округа Коломна Николай Владимирович Братушков. Он не только рассказал о том, как живут труженики сельского хозяйства сегодня, но и спел песню о любимой русской деревне.

Вечер начался. На экране видеофильм и лица тех, кто кормил страну в те грозные годы. В основном, это женщины. Животноводы и полеводы. Фотографии тех, кто уже ушел от нас и рассказы наших современников, кто свою молодость и силы отдавали трудовому фронту, кто пахал и сеял, кто работал на молочных фермах. Не досыпая и не доедая. Герои Социалистического Труда тех лет. Свиноарка и картофелевод, пастух и доярка, колхозный бригадир и работник хлебозавода. Благодаря их труду победоносно воевала Красная Армия и работали оборонные заводы, жили города и села в тылу.

Конечно, было рассказано и о нынешних сельхозпредприятиях Коломенского округа. Их 24, а еще 64 фермерских хозяйства. Названы самые известные Озерские «Агрофирма Сосновка», «Предприятие Еме-

льяновка», «Озеры»; семеноводческое «Лукаморе», «Сергиевское», «Непечино», «Пановский», «Родина», рыбхоз «Осенка» и другие.

Внимательно слушает молодежь, заинтересованно – ветераны. Они прожили достойную жизнь, полную труда, достижений, а порой и невзгод. Они знают вкус и цену жизни. И потому так хотят воспитать хорошую смену.

Конечно, прозвучал концерт, были аплодисменты и хорошее настроение.

Еще до начала вечера педагоги агроколледжа показали делегации Коломенского отделения Союза пенсионеров свои два музея. Один, на втором этаже, посвященный Великой Отечественной войне. Другой – на третьем – рассказывает об истории агроколледжа. Оба музея заслуживают самой высокой похвалы. Особенно, военный, но о нем чуть ниже...

Коломенский сельскохозяйственный техникум, так он назывался прежде, начал обучать молодых людей еще в военные времена. Первый выпуск через год после окончания войны. За 80 лет подготовлено более 11000 специалистов сельскохозяйственного производства по 15 специальностям. В музейной комнате портреты, схемы, макеты и даже скелет коровы.

Но более всего меня, как гостя колледжа, поразили его Музей боевой славы с двумя диорамами, которые своей добротностью сделали бы честь любому краеведческому музею. В одном торце аудитории – фрагмент Сталинградской битвы с моментом пленения фельдмаршала Паулюса. В противоположной стороне – диорама боя за небольшую подмосковную деревеньку 64-й отдельной морской бригады. Все объемно, фактурно, хорошо прописано. Детали оружия, ходы сообщения, осколки зданий...

Как объяснили в колледже, авторы диорам – коломенские художники Николай Иванович Муравлев, Федор Федорович Гаврилов и ныне здравствующий Геннадий Митрофанович Савинов. Конечно, по периметру помещения есть немало витрин с артефактами, добытыми в раскопках. Тут и фляжки, и фрагменты автомата ППШ. Что говорить... Масштабы боев за нашу Родину были столь велики, что, наверное, еще не одному поколению поисковиков земля будет отдавать свидетельства жестоких схваток. Хороший музей. Сильная экспозиция. Да, и не мудрено. Всего в 4-5 километрах от колледжа в лесах еще видны оплывшие от времени окопы, а в полукilометре до сих пор угадывается противотанковый ров, в наши дни застроенный гаражами. Здесь наши бойцы ждали фашиста, но он сюда в 41-м не дошел.

Уверен, не дойдет и сегодня.

Владимир МОРМУЛЬ

НЕДРУГИ-НЕДУГИ: АРТРОЗ, АРТРИТ, ОСТЕОХОНДРОЗ КАК ДАТЬ ОТПОР ХРОНИЧЕСКИМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ?

«За годы войны физиотерапией было охвачено свыше 13 млн военнослужащих, что составило 76% всех раненых и больных*. По данным Всеармейского совещания Главного военно-санитарного управления (ГВСУ) Красной Армии, проведенного в победном 1945 году, грамотное использование физиотерапии, курортологии и лечебной физкультуры позволило вернуть в действующую армию 96,2% лечившихся...»**

РЕШИТЕЛЬНЫЙ ШАГ К ПОБЕДЕ!

Подумать только, какой силой обладают физиотерапевтические средства, сколько пользы они принесли нашим бойцам! И какую помощь людям они способны оказать и сегодня, тем более что с тех пор были значительно усовершенствованы!

Яркий пример тому – современный аналог стационарной медтехники аппарат АЛМАГ+ на основе импульсного магнитного поля.

Этот замечательный портативный аппарат с тремя лечебными режимами в наши дни помогает пациентам

с комфортом и без лишних усилий получать профессиональное лечение суставов и позвоночника в любых условиях, где есть розетка: дома, в больнице, на даче, на работе, в поездке.

Тактические цели работы аппарата – активизировать кровообращение и обмен веществ, наладить качественное питание тканей и удаление из органа продуктов распада. **Стратегические цели** – затормозить дегенеративные процессы в суставах и позвоночнике, помочь людям сохранить активность и работоспособность.

ПОЧЕМУ ИЗ ВСЕГО АРСЕНАЛА МЕДТЕХНИКИ ЛЮДИ ВЫБИРАЮТ АЛМАГ+?

Собственный аппарат позволяет постоянно держать на контроле хроническое заболевание, требующее регулярных лечебных курсов магнитотерапии – 4-6 раз в год.

АЛМАГ+ дает возможность:

- устранить воспаление и боль в спине и суставах;
- бороться с обострением с помощью специального режима;
- снять отек и мышечный спазм;
- уменьшить потребление противовоспалительных препаратов, способных рикошетом ударить по другим органам, например, повредить слизистую желудка;
- убрать скованность, вернуть свободу движения!

Мобильный, удобный и надежный аппарат – верный союзник человека в борьбе с болезнями и болью! А лучшей наградой за победу над коварными врагами-недугами могут стать крепкие руки и ноги, сильная спина, уверенность в себе, полная движений и впечатлений жизнь.

АЛМАГ+. ВРЕМЯ ДЕЙСТВОВАТЬ!

ЕЛАМЕД дарит скидку 15%
на аппараты АЛМАГ+, АЛМАГ-01 и АЛМАГ-03 (Диамат) в знак партнерских отношений



SPR2023



- на официальном сайте ЕЛАМЕД (в т.ч. наложенным платежом)
- в интернет магазине OZON на официальной карточке компании ЕЛАМЕД
- через контакт-центр компании ЕЛАМЕД (в т.ч. наложенным платежом).

**Бесплатный телефон для справок и покупки:
8-800-350-03-13**

* Скидка действует по промокоду SPR2023. Промокод нужно ввести при оформлении аппарата или назвать оператору контакт-центра.

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ДОРОГУ КАЖДОМУ ТАЛАНТУ



В детском творчестве – ДУША РОССИИ

В Московской области при поддержке депутата Анатолия Никитина прошел первый фестиваль «Добровидение – Дети. Подмосковье»

ИВАН Рогунов из Щелково в свои 12 лет уже известен на всю страну. Он состоялся в финале шоу «Голос. Дети» на Первом канале. Мальчик поразил жюри и зрителей вокальными данными.

«Даже если я не стану профессиональным певцом, буду преподавателем музыки», – уверен Иван.

Увидеть выступление на сцене телезвезды и еще порядка 60 ярких солистов и коллективов смогли участники первого фестиваля «Добровидение – Дети. Подмосковье», который прошел 3 июня в Коломне.

ЕСЛИ У ПЕДАГОГА ГОРЯТ ГЛАЗА

НА СЦЕНЕ блистали представители Щелковской школы, ребята из Луховиц, Одинцово и других населенных пунктов. Отборочный тур проходили артисты из всех муниципальных округов Московской области.



Они боролись за возможность представлять регион на Всероссийском фестивале в Санкт-Петербурге.

Как отмечает наставник юных музыкантов Людмила Борщ, у современных ребят высокий интерес к фольклору, инструментальной музыке и народному танцу.

«Популярность народного творчества сейчас в целом растет», – говорит наставник. – Оно стало частью патриотического воспитания. Поэтому к фестивалю «Добровидение» мы отнеслись с большим уважением. Такие события как раз формируют у ребят желание заниматься искон-

но-национальным творчеством. Они видят, что это востребовано, современно».

Многое, по ее словам, зависит от наставников.

«Нас иногда спрашивают, как народной музыке соперничать с гаджетами. Так я замечу, что современные ребята более информированные и более осознанно делают свой выбор. Конечно, если они поют народные песни, это не значит, что им не интересны другие направления. Но классическое творчество формирует у них правильный эстетический вкус, это культурная база», – рассуждает преподаватель.

БАЗОВАЯ ЗАДАЧА – СОХРАНИТЬ КУЛЬТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ

«**Д**ОБРОВИДЕНИЕ» появилось в России в 2016 году при поддержке первой женщины-космонавта Валентины Терешковой и депутата Госдумы Олега Нилова. Фестиваль стал ответом на международную травлю России даже на уровне музыкального творчества.

В Подмосковье этим летом он прошел впервые, по инициативе депутата Московской областной Думы Анатолия Никитина.



«Основная цель – это поддержка и развитие народной культуры в регионе, – говорит депутат. – Совсем недавно президент Владимир Путин на заседании Совета по межнациональным отношениям очень точно заметил, что не-



обходимо защищать культурный код каждой народности. Уверен, у ребят, которые сегодня вышли на сцену, формируются правильные ценности – они лучше понимают, чувствуют свое историческое наследие. Моя задача как представителя государства, да и просто многодетного отца – содействовать возрождению традиций, воспитывать поколение, на которое страна может опереться в трудную минуту».

ПОКАЗАТЬ РАЗНООБРАЗИЕ И САМОБЫТНОСТЬ

ДРУГАЯ задача фестиваля – показать уникальность каждой народности на территории России.

«У нас удивительная страна. В ней проживает порядка 190 национальностей. Представьте, почти 200 разных языков, традиций, песен, костюмов. Живем в мире и согласии. Уверен, это взаимное уважение и поддержка должны передаваться из поколения в поколение. А как это сделать, если мы не будем знать друг про друга ничего? На фестивале такая возможность ближе узнать национальные традиции есть».



Мои деды – казаки. Говорили на суржике. И воспитывали меня на принципах уважения, трудолюбия, душевной щедрости. На своих примерах показывали ценность отношений, отваги и благочестия.

Россия – огромная, многоликая страна. Помните свои корни. Передавайте детям традиции и опыт предков. Величие и сила страны – в многообразии», – считает Анатолий Никитин.

На фестивале «Добровидение – Дети. Подмосковье» ребята состязались в сольном и ансамблевом народном пении, инструментальном и хореографическом народном творчестве. Всех участников отметили грамотами и призами.

Поздравляя ребят, депутат Мособлдумы Анатолий Никитин подчеркнул, что с таким стартом фестиваль может стать традиционным в Подмосковье.

ВАЖНО ЗНАТЬ

ПОВЫШЕНИЕ - ДЛЯ НЕКОТОРЫХ КАТЕГОРИЙ



ДЛЯ НЕКОТОРЫХ категорий граждан в России с 1 июня 2023 года повышены пенсии, сообщают СМИ. Речь идет о россиянах, которым в мае 2023 года исполнилось 80 лет. Для них фиксированный размер социальной пенсии увеличен в два раза.

Также рост выплат коснулся тех граждан, которые получают социальную пенсию по старости, так как не набрали положенного трудового стажа или пенсионных баллов для получения страховой пенсии.

С 1 июня 2023 года сделан перерасчет для пенсионеров, завершивших трудовую деятельность и представивших в Социальный фонд России документы, подтверждающие дополнительный пенсионный стаж.

ЕСЛИ ВАМ НУЖНА ПОМОЩЬ, ПРОСИТЕ КОНКРЕТНОГО ЧЕЛОВЕКА

ВАМ НАВЕРНЯКА известны ситуации, когда с человеком в общественном месте происходит что-то нехорошее, например, сердечный приступ, но никто не бросается ему на помощь.

Существует социально-психологическая теория, объясняющая эту особенность поведения людей, – эффект свидетеля, объясняют психологи. Согласно ей, желание человека помочь снижается, когда рядом есть другие пассивные наблюдатели.

Возможно, так происходит из-за рассеивания ответственности, когда каждый думает: «Почему именно я должен помогать?». Или же потому, что люди не уверены, нужна ли вообще помощь и не будут ли они выглядеть глупо, если начнут её оказывать.

В любом случае, если вы остро нуждаетесь в помощи, не призывайте всех подряд. Лучше выберите из толпы конкретного человека и обратитесь прямо к нему. Это увеличит ваши шансы.

ИЗМЕНЕНИЯ В ЗАКОНЕ

ДЕПУТАТЫ Московской областной Думы приняли закон, согласно которому теперь получить земельный участок смогут семьи с совершеннолетними детьми до 23 лет, которые обучаются по очной форме.

Проектом предлагалось внести в закон изменения, уточнив понятия «многодетная семья» и «члены многодетной семьи».

Изменения потребовались, так как законом Московской области №73/2011-ОЗ «О бесплатном предоставлении земельных участков многодетным семьям в Московской области» определено, что многодетная семья – это лица, состоящие

в зарегистрированном браке, либо матери (отцы), не находящиеся в браке, имеющие троих и более детей в возрасте до 18 лет, проживающих совместно с ними (в том числе усыновленных, пасынков и падчериц).

Теперь в составе многодетной семьи значатся дети, достигшие совершеннолетия, но при условии, что они обучаются в образовательных организациях всех типов по очной форме обучения и не достигли 23 лет.





СЕРГЕЙ МИРОНОВ



АНАТОЛИЙ НИКИТИН

В «ЦЕНТРЕ СПРАВЕДЛИВОСТИ» ПОМОГАЮТ ПЕНСИОНЕРАМ

В Московской области по инициативе депутата Мособлдумы Анатолия Никитина открыты Центры социальной справедливости, где оказывают необходимую помощь пенсионерам.

СПЕЦИАЛИСТЫ центра принимают все вопросы, связанные с начислением пенсии, надбавками, досрочным выходом на заслуженный отдых, консультируют по вопросам социальных выплат, проблемам в сфере ЖКХ. Каждое обращение берется депутатом Анатолием Никитиным на личный контроль.

Со своими проблемами в Центр пришли уже сотни человек.

Александр Петрович узнал, что служба в армии теперь засчитывается в трудовой стаж, а значит, он может уйти на пенсию на три года раньше. Специалисты центра подсказали, какие документы нужно предоставить, чтобы получить такую льготу.

Жители целого многоквартирного дома пожаловались на завышение платы ЖКХ. Специалисты центра помогли подготовить жалобу и рассказали, в какие ведомства ее необходимо направить. Перерасчета в итоге добились.

Как говорит Анатолий Никитин, каждый вопрос специалисты Центра сопровождают до результата. Само собой, помогают здесь не безвозмездной основе.

Пенсионеры – те, кто поднимал страну после войны, кто выстраивал экономику в тяжелые 1990-е, заслужили право на достойную, обеспеченную старость и всестороннюю поддержку.

По словам Анатолия Никитина, на государственном уровне необходимо отменить пенсионную реформу, которая преследует только интересы узкого круга лиц, далеких от формирования социальной политики. Кроме того, необходимо вернуть индексацию пенсий работающим пенсионерам – в пределах бюджета страны это не такие уж большие затраты, но для конкретного человека – это важная часть заботы государства.

«Многие пенсионеры ведут социально-ответственный образ жизни. Серебряные волонтеры активно помогают участникам спецоперации, собирают гуманитарную помощь, вяжут теплые вещи, плетут маскировочные сети и носилки. Мы берем с них пример. Как депутат я вижу свою задачу поддержать их инициативы и помочь в каждом личном вопросе», – говорит Анатолий Никитин.

Обратиться в Центр справедливости в Подмоскovie можно по телефону: 8 800 511 23 93

Вы можете задать свой вопрос в ВК – наведите камеру смартфона на изображение, пройдите по ссылке и оставьте свое обращение.



НА ПЕРВОМ МЕСТЕ - БЕСПЛАТНЫЕ

ПЛАТНЫЕ медицинские услуги теперь можно оказывать только по желанию пациента, и об оказании помощи, входящей в пакет ОМС, нужно будет уведомлять пациента в обязательном порядке. Врач Дмитрий Еделева объяснил суть данной ситуации. Об этом сообщает Общественная Служба Новостей.

Уточняется, что такие изменения внесены постановлением правительства РФ и вступят в силу 1 сентября.

По словам Еделева, в первую очередь необходимо предложить бесплатную услугу и только потом уже предлагать варианты медпомощи на коммерческой основе.

Также данными поправками в законодательный акт определен порядок дистанционного оспаривания тех или иных медуслуг и жалобы на эти услуги.

По мнению медика, в данном случае взаимоотношения врача и пациента будут обозначаться словом «услуги», а само лечение как таковое исчезло из терминологии.

Врач посоветовал, что отношения между пациентом и врачом перешли в ранг «услуг». Из-за всей этой терминологии исчезло слово «лечение».

СОЦИАЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

ЖЕМЧУЖИНЫ «ЗОЛОТОГО КОЛЬЦА»

НЕДАВНО группа пенсионеров из Истры, Одинцово и Химок вернулась из двухдневной поездки в Переславль-Залесский и Ростов Великий, которая была организована в рамках программы «Социальный туризм». Хотим выразить огромную благодарность Союзу пенсионеров России, нашему замечательному председателю Союза пенсионеров Подмосквья Ольге Владимировне Марковой за возможность совершить эту замечательную экскурсию.

Нам очень повезло с экскурсоводом Майей Олеговной – профессионалом своего дела и очень деликатным человеком и водителем Игорем. Впечатления от поездки незабываемые. Мы посетили Ботик Петра I, увидели красоту Плещеева озера площадью 55 кв. км, Синий камень, Спасо-Преображенский собор, Красную площадь, музей швейных машин, знаменитый Ростовский кремль и много других достопримечательностей. Красота этих мест завораживает, а воздух как будто звенит, настолько он чистый. Нам посчастливилось услышать звон колоколов в Ростовском кремле, а так везет далеко не всем. Еще раз от имени нашей группы хотим выразить сердечное спасибо организаторам поездки.

Кадима НАКОНЕЧНАЯ,
председатель Истринского отделения СПП



ВЕСТИ С МЕСТ: ОДИНЦОВО

ГЛАВНОЕ — ЗАБОТА О ЛЮДЯХ

В 2022 ГОДУ Одинцовское городское отделение СПП при поддержке отдела территориальной политики и социальных коммуникаций Администрации города открыло проект «Красота ветвей зависит от корней».

Наше поколение – база, основа, корни любого общества во все времена. У страны нет будущего, общество обречено, если не заботится о своих стариках. Так крепкие здоровые корни дают силу и могущество всему дереву.

Продолжая добрые традиции, 19 мая специалисты Российского геронтологического научно-клинического центра им. Н.И. Пирогова вновь побывали в Одинцово. В группу вошли администратор Т.Л. Графская, ортопед А.Ю. Мозговых, уролог Д.А. Ширин, хирург А.Х. Магдиев, гериатр Д.М. Иблаева.

Для медико-социальных консультаций свои двери гостеприимно распахнул медицинский центр «Мир звуков» (ул. Жукова, 9), с которым

мы заключили договор социального сотрудничества.

В этот день было проведено более ста приемов и выдано 17 направлений с дальнейшей госпитализацией для диагностики и лечения. Также три человека получили направления на высокотехнологичные операции, которые будут проведены на базе РГНКЦ им. Н.И. Пирогова (Москва, ул. 1-ая Леонова, 16, метро «Ботанический сад», по полисам ОМС).

В этом году исполняется 30 лет Союзу пенсионеров Подмосквья. Отмечая важность внутреннего настроя людей старшего поколения, мы открыли к знаменательной дате два новых проекта – «Золотое время» и «Светлица души», подав заявки на конкурс Президентских грантов. С 1 февраля еженедельно по этим темам проводятся мероприятия.

Сейчас очень важно вернуть поколению пенсионеров их по праву достойный пьедестал уважения, вселяя в людей уверенность в завтрашнем дне. И мы активно работаем в этом направлении.



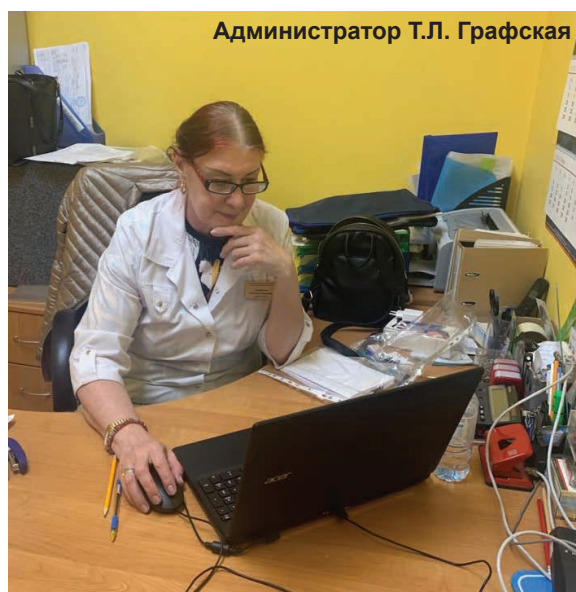
ТАЙНЫ НОЧНОГО ЛЕСА

20 МАЯ одинцовские пенсионеры приняли участие в акции «Ночь музеев». Сотрудники Краеведческого общества провели для нас познавательный авторский экскурсионный поход «Тайны ночного леса» в Одинцовском парке культуры, спорта и отдыха. 2,5-часовой маршрут протянулся на целых четыре километра по уникальным ландшафтам, природным и археологическим памятникам. Это первый опыт краеведов Одинцовского округа и нам было приятно оказаться среди «пионеров» этого маршрута.

Мы осмотрели русло р. Самынки, геологические образования, овраги и обрывы, старинные техногенные объекты, познакомились с обитателями парка, с природными лесными сообществами. Поговорили о бережном отношении к природе. Посетили родник, уникальные славянские курганные некрополи XI-XIII вв., узнали о племенах и культурах, древних находках археологов, прошли к остаткам землянки XVIII-XIX вв. Большой интерес участников экскурсии вызвала демонстрация коллекции древних ископаемых организмов, типичных для нашей местности.

Наши пенсионеры получили массу необычных впечатлений и новых знаний!

Материалы подготовила Ирина МОРОЗОВА,
председатель Одинцовского отделения СПП



НА ДАЧЕ

ЛЕСНЫЕ ГРИБЫ НА УЧАСТКЕ

Осуществима ли такая мечта? «АиФ» приводит ответ агронома Петра СИНЬКОВСКОГО, который предлагает следующее.

— Для начала необходимо воссоздать на участке их естественную среду обитания. Особое значение в этом вопросе имеет выбор места. Оно должно быть достаточно увлажненным и находиться в тени лиственных или хвойных деревьев. Известные всем подберезовики, подосиновники и белые грибы не станут расти без связи с их корневой системой.

Один из самых популярных и естественных способов посадки — через споры. Для этого достаточно разломать шляпки старых грибов и разбросать их части вблизи деревьев. Со временем при условии хорошей увлажненности почвы вокруг них сформируется грибница. Большого процента приживаемости можно достичь, если предварительно размочить шляпки в воде и превратить их в однородную массу.

Эффективным, но сложным методом является пересадка грибницы из леса. Потребуется потратить больше сил, чтобы снять слой почвы под плодовым телом, а затем аккуратно перенести на выбранное место. В идеальном варианте его толщина должна составлять от 5 до 10 см. Обычно грибницу помещают в углубленную яму, предварительно проложенную древесными опилками. Затем место посадки присыпают землей и обильно поливают. Некоторые садоводы используют в качестве «подушки» солому вместо опилок.

КАК ПРОГНАТЬ КОМАРОВ

Если у вас на участке есть водоем, колодец, стационарная многолитровая бочка-накопитель воды для бытовых нужд, места, где вода просто застаивается, то все это нуждается в постоянном антикомарином контроле, объясняет Петр Синьковский.

Поверхность водоема надо постоянно чистить: кроме простого мусора на его поверхности найдется место и кладкам комариных яиц. Так же регулярно заглядывайте в бочку-накопитель и при малейших признаках присутствия комаров меняйте воду в ней. Сырые места — дренажем ли или иным образом — надо свести на нет.

Отпугивание залетных комаров — дело специфических растений. Союзники здесь ели и сосны, однако наибольший эффект дают можжевельники. Высаженные, например, просто по периметру кошастья мята, розмарин, лаванда, герань, бархатцы, жасмин, чабрец так же заметно поумерят комариный пыл.

А перед каждым шашлыком на открытом воздухе, прежде чем запалить уголья для приготовления мяса, дайте погореть еловым веткам. Такое застолье комары будут облетать подальше.

Владимир
МОРМУЛЬ

У меня зацвели пионы,
Феромоны летят и фотоны.
И бутоны семидюймовые
Белоснежные и бордовые
Тяжело наклонили шейки,
Обаятельные семейки.
Будто ждут, чтобы их сорвали
И они в хрустале подремали,
Чтобы роскошью лепестков
Мой порадовать тихий кров,
Скатерть ими усыпать медленно
И спокойно так и безветренно...



МЫ В ОТВЕТЕ ЗА ТЕХ, КОГО ПРИРУЧИЛИ?

«Когда вы посмотрите
в глаза животному,
вы увидите безусловную любовь»

«Мерило человечности — любовь к животным», — убежден депутат Московской областной Думы Анатолий Никитин. Политик поддерживает приюты и убежден, что любовь к братьям меньшим необходимо прививать людям с детства.



БРОСАЮТ ИЗ-ЗА БЕЗОТВЕТСТВЕННОСТИ

Подмосковный приют «Нэсси» стал домом для десятков животных. В основном, кошек и собак, но есть и попугаи, еноты, лисы. Даже диких утят недавно принесли.

«Каждый здесь со своей трагичной судьбой, многие пережили человеческую жестокость», — говорит Елена Исаковская, владелица приюта. Здесь она и хозяйка, и волонтер, и основной спонсор. Да и не приют это вовсе, просто частный дом, где люди живут помощью животным.

«Назвала его в честь своей первой собаки. Волонтеров немного. Постоянных практически нет — мало кто готов жертвовать своим временем и силами. А вот забот хватает — каждый день кормить, убирать, лечить. Если животное только поступило, то придется его еще и выхаживать, возить по клиникам, порой вытаскивать с того света. Сейчас животных стало больше. Кто-то уехал из страны и не нашел билета для друга. Кому-то просто стало тяжело содержать собаку. И забирать животных стали меньше. Но чаще всего причиной расставания становится банальная безответственность — не стерилизовал питомца и выбросил потомство на помойку. Или просто отказался от кошки или собаки, потому что «портит мебель», «ночью скулит» и так далее. Личный комфорт превыше всего», — делится Елена.

ПОМОГУ С ТЕРРИТОРИЕЙ И КОРМАМИ

Недавно приют «Нэсси» навестил депутат Мособлдумы Анатолий Никитин. Владелица поделилась, что она взяла в аренду участок недалеко, чтобы проще было выгуливать животных.

Депутат пообещал оказать содействие с установкой забора. А также пообещал договориться с поставщиками кормов, которые ведут производство на территории Подмосковья, о регулярных поставках в «Нэсси».

«Удивительные люди. Через их заботливые руки прошло уже больше 1000 животных. Конечно, хочется их поддержать», — Анатолий Юрьевич уверен, что финансирование частных приютов и помощь общества, в том числе волонтерская работа, могли бы частично решить острую проблему с бездомными животными.

ЗАКОН ДОЛЖЕН БЫТЬ НЕ НА БУМАГЕ, А В СЕРДЦЕ

«Почему сейчас на государственном уровне обсуждается возвращение к убийству бездомных собак и кошек? Потому что по действующему закону об ответственном отношении местная власть должна строить государственные приюты, отлавливать собак, стерилизовать и оставлять там, либо возвращать в среду обитания.

Но так как строить — это дорого, долго, да и вообще, как говорят некоторые, «зачем?», то куда проще, по их логике, конечно, истребить. Но я в корне не согласен с такой постановкой вопроса. Во-первых, можно грантами поддерживать частные приюты. Они построены, люди там есть, им нужны только корма и ветпомощь, как правило. Это намного дешевле, чем держать на балансе государственный приют.

Во-вторых, закон должен регулировать ответственность не только властей, но и владельцев животных. Если собака проявила агрессию — отвечаешь по полной строгости», — рассуждает Анатолий Никитин.

По словам депутата, во многих странах регулируется даже деятельность заводчиков. Нельзя просто так плодить щенков, на это необходимо разрешение. Если ты не профессиональный заводчик, питомец должен быть стерилизован.

«Конечно, нужно усилить профилактическую работу в обществе в целом. Собаки не попадают на улицу сами по себе. В этом всегда виноват человек. Не подбирать слов, чтобы выразить сочувствие пострадавшим от нападения животных и их близким.

В то же время понимаешь, что проблему создали мы — люди. Мы довели ситуацию до крайности, мы не решили вопросы с ответственностью за отказ от питомцев, мы не нашли возможности стерилизации.

С одной стороны, как отец я понимаю родителей, которые не хотят, чтобы их дети были в опасности. Я абсолютно с ними согласен. С другой, опять же как многодетный отец, я не знаю лучшего способа привить детям чувство милосердия, заботы, кроме как научить ответственному обращению с животными. Ведь много лет назад классик сказал: «Мы в ответе за тех, кого приручили», — говорит Анатолий Никитин.

В КОНЦЕ НОМЕРА



8 июня — День социального работника

Спасибо вам, люди с большим сердцем, доброй душой, неравнодушные к тяготам других. Там, где нужна помощь, всегда есть вы. Именно ваши участие и поддержка вселяют в людей уверенность в завтрашнем дне, придают сил, спасают от одиночества.

Пусть ваши добрые дела множатся и это по достоинству ценится. Пусть работа всегда будет в радость.

Крепкого здоровья вам и вашим близким!

СЧАСТЬЕ КАК ЛЕКАРСТВО

ФРАЗА "Раны победителей заживают скорее" приписывается личному лекарю Александра Македонского. Факт, научно подтвержденный только сейчас: плохое настроение опасно для жизни. Отрицательные эмоции увеличивают время выздоровления и вероятность развития осложнений. Эксперименты показали: у спокойных и уравновешенных колотые раны заживали в среднем за неделю, а у раздражительных и вспыльчивых — почти за месяц.

При внутренней агрессии повышается уровень кортизола. Этот гормон мобилизует организм на выживание здесь и сейчас, не очень заботясь о долгосрочной перспективе. Выброс его стимулируется любой негативной эмоцией, будь то недовольство, ссора или депрессия.

nastroenie.tv

300 МИЛЛИОНЕРОВ... НА ЧУЖОЙ СВАДЬБЕ

КОМИК из Далласа Джимми Торн позвал на свою свадьбу 300 богачей из своего города. Некоторые из них неожиданно для него самого откликнулись и прислали подарки.

Джимми признался, что подсмотрел идею в Twitter, а контакты миллионеров нашёл в Сети. Приглашительные он составил таким образом, чтобы адресаты не сомневались, что им пишет знакомый человек. В частности, там была такая фраза: «Хотел бы увидеть вас снова, ведь в прошлый раз было так весело».

В итоге актёр Адам Сэндлер отправил парню открытку со своим автографом, спортивный комментатор Джонсон — бытовую технику, еще один из приглашённых — сертификат на 250 долларов в ресторан и т.д.



ПОЛАКОМИТЬСЯ ЛЕТОМ И ПОХУДЕТЬ

ПОПРОБУЙТЕ заменить привычное мороженое кусочками замороженных фруктов! Просто порежьте их на кусочки и заморозьте. Так вы сможете не только насладиться их прохладой, но и восполнить запас витамина С, калия, полезной клетчатки и антиоксидантов на целый год. Приятный бонус — в чашке фруктов всего 50-70 калорий, а в маленькой порции мороженого 250-280!

Жажду можно утолить прохладным сорбетом или фруктовым льдом. Приготовьте пюре из свежих ягод и заморозьте их в отдельном контейнере. Летом фрукты слаще и вам не придется добавлять сахар или консерванты.

Вместо любимого молочного коктейля используйте кефир и добавьте туда немного фруктов. Представьте, в самой маленькой порции молочного коктейля содержится до 200 калорий и никаких полезных веществ. В обезжиренном кефире мало калорий, но при этом он богат полезными пробиотиками. Они улучшат работу кишечника и помогут вам сбросить лишние килограммы.



СКВОЗЬ НЕ РОЗОВЫЕ ОЧКИ

ЛЕТОМ одним из важнейших вопросов становится выбор солнцезащитных очков, так как глаза сильно страдают от ультрафиолета. Как правильно выбрать этот важный аксессуар, рассказывают специалисты.

* Покупайте солнцезащитные очки только в оптиках. Там они проходят экспертизу качества. Некачественные изделия из окрашенного пластика без защиты от ультрафиолета пропускают все УФ-лучи, а из-за затемнения расширяется зрачок. Чем больше лучей доходит до сетчатки, тем выше риск поражения глаз.

* Какого цвета лучше линзы для солнцезащитных очков? Отдавайте предпочтение серым линзам. Согласно исследованиям, серые линзы обеспечивают наивысшую контрастную чувствительность и, как следствие, качество зрения.

* Выбирайте линзы с мощной защитой от ультрафиолета! Степень защиты всегда указывается на дужке очков особыми маркировками: UV 400 — фильтрует 99% ультрафиолетовых лучей; UV 380 — фильтрует 95% ультрафиолетовых лучей; UV-A — наибольшая защита от солнечного ультрафиолета; UV-B — средняя защита от ультрафиолета

* Маркировки с буквами N или C и цифрами от 0 до 4 отвечают за степень светопропускания:

0 — от 100 до 80% светопропускания. Это очки для коррекции зрения. Их можно носить в помещениях или ночью.

1 — от 80 до 43% пропуска света. Такие очки носят в пасмурную погоду на улице или как модный аксессуар.

2 — пропускают от 43 до 18% света. В них удобно водить автомобиль или находиться на улице в облачный день.

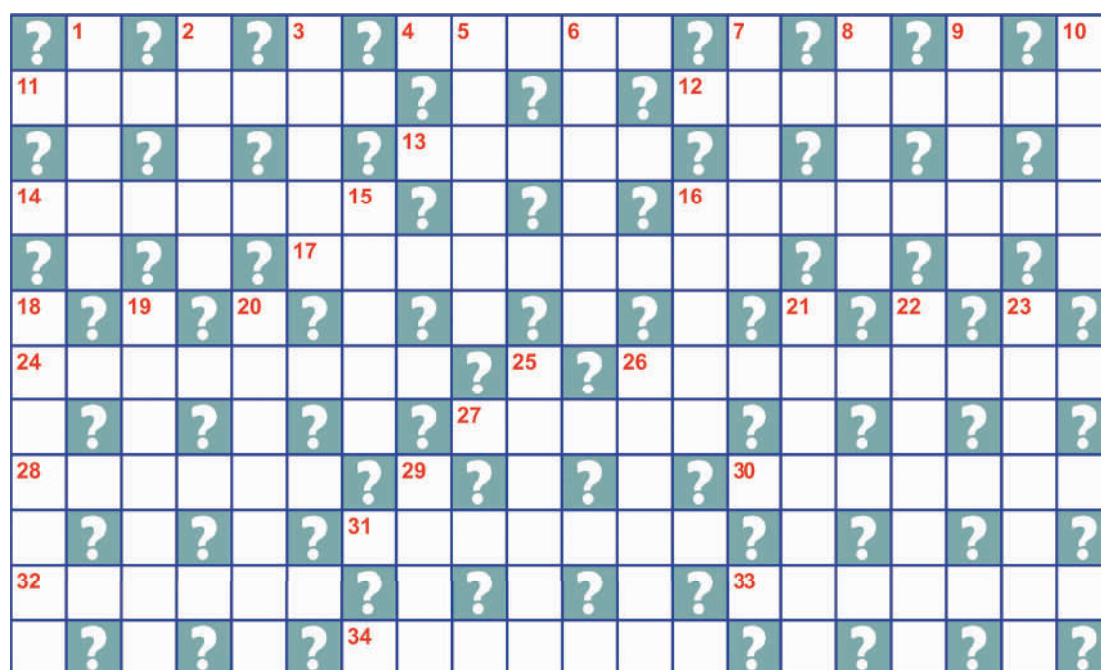
3 — от 18 до 8% светопропускания. Отлично защищают глаза в яркий солнечный день.

4 — профессиональные, специализированные. Пропускают свет минимально. Подходят для восхождений в горах, нахождения в арктических условиях.

Из открытых источников в сети интернет

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. Нервный «грунт» стресса. 11. Основание для принятия решения суеверным человеком. 12. «Шоу» для мам и пап. 13. «Окоп» для театральных прожекторов. 14. Глупый обитатель жирного тела. 16. Прописанное письмо. 17. Загребущий трактор. 24. Природная пакость, отменяющая вылет в аэропорту. 26. При помощи этого способа папа Карло сделал себе сына. 27. «Верхняя планка» экспорта. 28. Средний из кинотройки. 30. Похлёбка за решёткой. 31. Ходячая ворона. 32. Дока по зверюгам. 33. «Кругооборот» чертёжника. 34. Завсегдатай оптики.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Мера, не подходящая для измерения России. 2. Замыкающая в строю греческого алфавита. 3. Место, расположенное «в стороне от других». 5. Опухшие блины. 6. Знак препинания, стремящийся докопаться до истины. 7. «Кастинг» в «мире животных». 8. «Универсальный солдат» чёрно-белых полей. 9. «Коллаж» из кадров новой серии. 10. Ветряной «взрыв». 15. Большая или малая потребность. 16. Знойная женщина для поэта. 18. Мanners псевдоаристократов. 19. «Министр культуры» среди олимпийских богов. 20. Менделеевская шестёрка. 21. Валенки по-индейски. 22. Работа в режиме цейтнота. 23. «Длинный» орешек. 25. Светило пленительного счастья. 26. Деревянные «шторки» окна. 29. Дневной перекус бизнесменов.



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. Почва. 11. Примета. 12. Утренник. 13. Рампа. 14. Пингвин. 16. Морзянка. 17. Бульдозер. 24. Непорода. 26. Странствие. 27. Квота. 28. Балбес. 30. Баландка. 31. Раззява. 32. Зоопот. 33. Циркуль. 34. Очкарик. **ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Аршин. 2. Омега. 3. Ошшб. 5. Опады. 6. Вопрос. 7. Отбор. 8. Ферзь. 9. Анонс. 10. Шкапл. 15. Нюжда. 16. Мечта. 18. Снобизм. 19. Аполлон. 20. Утрепод. 21. Мокасин. 22. Запарка. 23. Миндаль. 25. Звезда. 26. Ставни. 29. Ланч.

«ТРЕТИЙ ВОЗРАСТ Подмосковье» Учредитель: Московская областная общественная благотворительная организация «Союз пенсионеров Подмосковья». В ИНТЕРНЕТЕ: www.пенсионеры-подмосковья.рф ПРИСЫЛАЙТЕ ВАШИ ОТЗЫВЫ И НОВОСТИ: pension93@mail.ru	Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-52036 от 07 декабря 2012 г. Редактор Маркова О.В. Ведущий журналист Мормуль В.В. Компьютерная верстка Разливинский Я.В.	Газета является официальным печатным органом Московской областной общественной благотворительной организации «Союз пенсионеров Подмосковья». Ответственность за достоверность рекламы несет рекламодатель.	№ 117, июнь 2023 г. Тираж 50 000 экз. Заказ № 2807-2023 Номер подписан в печать 4 июня 2023 г. в 18.00 Отпечатано в АО «Красная Звезда» 125284, Москва, Хорошевское шоссе, д. 38. Тел.: 8(495) 941-28-62, 8(495) 941-34-72. http://www.redstarph.ru E-mail: kr_zvezda@mail.ru
---	--	---	---