

ТРЕТИЙ *Подмосковье* ВОЗРАСТ

СП
СОЮЗ ПЕНСИОНЕРОВ
ПОДМОСКОВЬЯ

18+



Октябрь, 2024 год

№ 131



МЫ ВЕРИМ ТВЁРДО В ГЕРОЕВ СПОРТА!

Самые масштабные соревнования для людей старшего возраста – IX Спартакиада пенсионеров России – проходили в этом году в столице Кузбасса, городе Кемерово, с 30 сентября по 5 октября. В соревнованиях приняли участие около 700 человек в составе 74 команд из всех регионов России, а также команды соотечественников из Беларуси, Казахстана и Финляндии.

О том, кто и как представлял Московскую область, читайте на стр. 6-7.



В НОМЕРЕ

**ПОМОЩЬ ФРОНТУ:
ДЕНЬ ЗА ДНЕМ**

4 СТР.

**КАВКАЗСКИЕ
ВПЕЧАТЛЕНИЯ**

8 СТР.

2024 – ГОД СЕМЬИ

9 СТР.

**АТЕРОСКЛЕРОЗ?
БУДЕМ БОРЬТЬСЯ!**

10 СТР.

**НАШ АВТОР –
ЛАУРЕАТ**

11 СТР.

ЧТО НОВОГО?

ПОВЫШЕНИЕ ПЕНСИЙ

Поможет ли это улучшить уровень жизни пожилых людей в следующем году, рассказал председатель Союза пенсионеров Подмосковья **Анатолий НИКИТИН**:

ОТЛИЧИТЕЛЬНОЙ особенностью 2025 года станут дополнительные пенсионные выплаты для определенных категорий пенсионеров. Именно они должны сократить разрыв в доходах между различными социальными группами. К ним относятся люди старше 80 лет и инвалиды 1 группы, вдовы и вдовцы военнослужащих, работающие пенсионеры.

Первым двум наиболее уязвимым категориям назначат дополнительные выплаты. При этом будет необходимо соблюсти ряд условий. А вот работающим пенсионерам спустя 9 лет вернут индексацию страховых выплат.

В 2025 ожидается индексация страховой пенсии на 7,3%, что равно уровню официальной прогнозируемой инфляции. Кто-то говорит, что это положительно скажется на доходах пенсионеров по всей

стране. Я, как человек математического склада ума, люблю цифры. Давайте посчитаем.

Средняя пенсия в РФ по состоянию на 1 апреля составляет 20941 руб. У работающих пенсионеров – 17484 руб., а неработающие получают 21751 руб.

Если пенсию повысят один раз за год на 7,3%, то у первых она будет равна 18760 руб., а у вторых – 23338 руб.

При этом товары базовой потребительской корзины дорожают гораздо быстрее. Набор питания одного человека обойдется в среднем в 6656,5 руб., коммунальные услуги за однокомнатную квартиру – 3728,5 руб. По исследованиям около 3000 руб. уйдет на лекарства. Итого – 13385 руб. в 2024 году на базовые потребности.

А теперь проверим повышение цен на каждую категорию. В среднем десяток яиц



подорожал на 31%, сахар на 21%, а стоимость продуктовой корзины возросла на треть. Повышение тарифов ЖКХ по субъектам РФ составило 9,8%. Лекарства подорожали на 25%.

Пока пенсионная система России находится на этапе реформирования, быстрых значительных улучшений не ожидается. При этом государство постепенно принимает дополнительные меры социальной поддержки и старается выровнять ситуацию по всем регионам.

ВОЗГЛАВИЛ ОТДЕЛЕНИЕ ПАРТИИ

Председатель Союза пенсионеров **Анатолий НИКИТИН** был избран Председателем Совета регионального отделения партии «Справедливая Россия» в Московской области

«С 2021 ГОДА совместно с однопартийцами мы боролись за справедливость, работали с обращениями граждан, проводили социально значимые проекты и мероприятия, участвовали в круглых столах и заседаниях, собирали и лично

отвозили гуманитарную помощь бойцам в зону СВО.

Каждый раз подтверждали, что «Справедливая Россия» – это реальные дела и поступки во благо населения и процветания региона.

Впереди большая работа. Необходимо сосредоточиться

на помощи и поддержке, кому они действительно нужны. Среди них: участники и семьи СВО, люди серебряного возраста, многодетные семьи, люди с ОВЗ, социальные предприниматели, некоммерческие организации», – поделился планами Анатолий Юрьевич.

Кандидатуру Анатолия Юрьевича лично поддержал и рекомендовал председатель партии Сергей Михайлович Миронов, принявший участие в работе Конференции.



24 ОКТЯБРЯ в Химках отметили День подразделений специального назначения Вооруженных Сил Российской Федерации.

В Сквере им. Марии Рубцовой состоялась церемония возложения живых цветов к монументу, посвященному памяти воинов подразделений специального назначения, погибших в локальных конфликтах.

Собрались активные жители, волонтеры, и члены химкинского отделения СПП.

В этот день были отмечены благодарственными письмами члены СПП – семейная пара Меньшиковых. Лидия Николаевна и Валерий Викторович принимают активное участие в добровольческих акциях, и, таким образом, был отмечен их личный вклад в помощь участникам СВО и членам их семей.



22 ОКТЯБРЯ группа членов Ногинского отделения СПП пришли на молебен в память о принесении в Епархии Русской Православной Церкви чудотворной Казанской иконы Божией Матери XVI века, перед которой молились Кузьма Минин и Дмитрий Пожарский. Молебны проходили по нескольким городам Подмосковья, в том числе и в Орехово-Зуево, куда Администрацией Богородского округа и была организована поездка. Тысячи прихожан и приезжих из других городов собрались помолиться о защите наших воинов на полях сражений СВО. Служба в Храме проходила непрерывно в течение всего дня, а поток людей все не ослабевал...

ВОЗРАСТ – ЭТО НЕ ГОДЫ, ЭТО МУДРОСТЬ И ОПЫТ!

ДАЛЕКО от московских земель, в Пермском крае, в деревне Горбуново, за полгода до окончания войны, родился мальчик, которого назвали Николаем. Впереди у Николая Голубева была большая, полная событиями жизнь. Учеба в школе, трудовая деятельность, успешное обучение в Пермском университете на факультете «Правоведение». Активного молодого человека привлекала работа с людьми, общественная деятельность, что привело его на комсомольскую стезю – он становится заведующим оргкомитета комсомола в Перми. Во второй половине 70-х годов – учеба в Свердловской высшей партийной школе, потом, около пятнадцати лет, Николай Александрович трудился в Сургутнефтегазе.

Только на пороге полувекового юбилея жизненные дороги привели Николая Александровича в Московскую область, как оказалось – навсегда. Здесь, уже тридцать лет, его дом, работа, друзья.

Говорят, что с возрастом круг общения сужается. Но про Николая Александровича этого не скажешь – он до сих пор в водовороте людского внимания и общения. Да и как сидеть дома, если вокруг столько возможностей для самореализации! В 2019 году он вступил в ряды Союза пенсионеров Подмосковья, а в 2022-м – возглавил Рузское отделение СПП.



Юбиляра (в центре) поздравляют представители Совета депутатов Рузского городского округа

На этом посту он и встретил свою новую юбилейную дату – 80-летие со дня рождения.

От всего сердца поздравляем Николая Александровича! Хотим пожелать уверенности в своих возможностях, успеха, отличного самочувствия, уважения и любви со стороны родных и близких. Желаем не терять вкус к жизни, процветать, двигаться вперед, строить новые планы, достигать целей. Пусть впереди будет много побед, достижений, прекрасных свершений и удач! Пусть опыт, знания и впрямь служат на благо пенсионеров нашего округа!

Совет Рузского отделения СПП

В ДМИТРОВСКОМ округе более 870 пенсионеров к юбилею 80, 85, 90 и 95 лет получили особые подарки от губернатора Московской области Андрея Воробьева. Об этом сообщило министерство социального развития.

Юбилярам с самыми искренними и пожеланиями вручили оригинальный Жостовский поднос, изготовленный мастерами вручную. А четверым дмитровским пенсионерам, которые в этом году отметили величайший юбилей – 100 лет, дополнительно выплатили по пять тысяч рублей, отметила начальник соцразвития Наталья Кондратьева.



III РСХБ

0₽ КОМИССИИ ДЛЯ ВСЕХ

Мы отменили комиссию
за оплату ЖКУ*



7787 (Билайн, Теле2,
Мегафон, МТС)



8 800 100 0 100

rshb.ru

*СОГЛАСНО ТАРИФАМ КОМИССИОННОГО ВОЗНАГРАЖДЕНИЯ НА УСЛУГИ АО «РОССЕЛЬХОЗБАНК» ФИЗИЧЕСКИМ ЛИЦАМ И ТАРИФАМ ДИСТАНЦИОННОГО БАНКОВСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ ЛИЦ В АО «РОССЕЛЬХОЗБАНК» С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СИСТЕМЫ «ИНТЕРНЕТ-БАНК» И «МОБИЛЬНЫЙ БАНК» КОМИССИОННОЕ ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ ЗА ПЕРЕВОД ДЕНЕЖНЫХ СРЕДСТВ В СЧЕТ ПЛАТЫ ЗА ЖИЛОЕ ПОМЕЩЕНИЕ И КОММУНАЛЬНЫЕ УСЛУГИ (В Т. Ч. ПЕНЕЙ ЗА НЕСВОВРЕМЕННОЕ ИЛИ НЕПОЛНОЕ ВНЕСЕНИЕ ПЛАТЫ ЗА ЖИЛОЕ ПОМЕЩЕНИЕ И КОММУНАЛЬНЫЕ УСЛУГИ) ФИЗИЧЕСКИМИ ЛИЦАМИ НЕ ВЗИМАЕТСЯ.

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



СВОИХ
НЕ БРОСАЕМ

ВОЗРАСТ? ЭТО ОТГОВОРКА

Пелагея Ивановой из Серебряных Прудов – 95 лет. В годы Великой Отечественной войны она рыла окопы и сейчас, как может, помогает стране бороться с врагом. Забота об участниках СВО стала не только лейтмотивом ее жизни, но и поводом для съемок в документальном фильме.

ЖИТЕЛЬНИЦА Серебряных Прудов Пелагея Иванова, кажется, не замечает своего возраста. 1 июля этого года ей исполнилось 95 лет, но женщина полна сил, энергии и оптимизма. Чаще всего Пелагею Петровну можно застать со спицами и пряжей в руках. С самого начала специальной военной операции на Украине она вяжет носки для российских солдат и очень переживает за судьбу каждого из них.

«Я вяжу носки для солдатиков, чтобы им тепло было, чтобы ножки не озябли», – говорит она.

Свои изделия женщина передает активистам волонтерского центра «#Своих не бросаем» и священнослужителю отцу Виталию, которые регулярно отправля-

ют на фронт гуманитарные конвои.

Пелагея Иванова знает не понаслышке, что такое война. 12-летней девчонкой она встретила немецких фашистов и стала невольным свидетелем Великой Отечественной. Трудилась в тылу и рыла окопы наравне с мужчинами.

В силу возраста Пелагея Петровна не может передвигаться самостоятельно. Но рядом есть любящие родственники: восемь детей, 23 внука, 16 правнуков и один праправнук. В числе ее многочисленных государственных и трудовых наград есть самая значимая: орден «Материнская слава» второй степени.

Год назад Пелагея Петровна стала одной из героинь документального

фильма с одноименным названием медиагруппы «Комсомольская правда», где рассказала о помощи участникам СВО.

Но сама она о славе никогда не мечтала. Всю жизнь проработала дояркой, сначала в Тамбовской, а потом в Московской области. В Серебряные Пруды приехала в 70-х годах и сразу же устроилась в колхоз им. В.И. Ленина. Показывала самые лучшие надои и вспоминает до сих пор, через какие тяготы пришлось тогда пройти. Имея восемь детей на руках, Пелагея Петровна ни разу не была в декретном отпуске. Отдавалась работе сполна и приучала к этому домочадцев.

«Тогда наш поселок был совсем другой. Жить приходилось в бараке и даже



сарая. Многоэтажных домов было немного: два-три. Потом нам от колхоза дали свой частный домик. А сейчас я живу с дочкой», – рассказывает женщина.

Дом, в котором сейчас живет Пелагея Петровна с дочкой, в 2022 году признали аварийным. В августе 2025 года они получат новую квартиру и переедут. Это стало возможным благодаря государственной программе Московской области «Переселение граждан из аварийного жилищного фонда Московской области».

На здоровье Пелагея Петровна жаловаться не привыкла. В молодости к врачам почти не обращалась. Но сейчас вынуждена контролировать свое состояние и иногда посещает местную поликлинику.

«Недавно лежала в больнице. Мне сделали операцию. Все прошло прекрасно. Персонал такой внимательный. А какое теперь оборудование, лекарства бесплатные! Медицина за годы очень изменилась в Подмосковье. Я знаю, что теперь даже рецепты выдают по интернету», – говорит женщина.

Конечно, разобраться в онлайн-сервисах здравоохранения Московской области пенсионерке помогают родственники.

«Хочу сказать еще, что у нас в Серебряных Прудах стало очень красиво. Появились парки. На улицах всегда чисто. Видно, что за порядком следят», – добавляет Пелагея Ивановна.

Дарья КУРГУЗОВА



ГУМАНИТАРНУЮ помощь с теплыми вещами готовят для бойцов СВО и жителей приграничных районов пенсионеры клуба «Активное долголетие» из городского округа Истра. До недавнего времени активистки отправляли демисезонную одежду, но уже на подходе партия теплых, шерстяных вещей, связанных вручную.

В их арсенале – вязание носков, шитье балаклав и баффов, изготовление нашлемников, окопных свечей. Кроме того, с любовью и заботой бабушки готовят вкусные угощения: выпечку, сухофрукты и многое другое. Каждое изделие, созданное руками долголетов, наполнено теплом и душевной заботой.

Также пенсионеры плетут и отправляют на фронт маскировочные сети. Недавно они изготовили их в цветах, имитирующих осенний ландшафт. Долголеты также отливают окопные свечи.

Машины с вещами, продовольствием, медикаментами, средствами личной гигиены регулярно отправляются из Истры на фронт. Там гуманитарный груз распределяют в соответствии с запросами бойцов.



НОВЫЕ разработки для участников СВО сделали жительницы микрорайона Салтыковка Татьяна Марин и ее дочь Елена. Они отправляют гуманитарную помощь на постоянной основе, а на этот раз рукодельницы создали необычные «шторы» и «браслеты выживания».

Кроме сбора вещей первой необходимости, жительницы Балашихи активно участвуют в плетении маскировочных сетей на домашнем станке. В неделю активистки плетут по две масксети. Необычные же «шторы» волонтеры изготовили из недорогой плетеной веревки неярких цветов. Такое приспособление может остановить летящий беспилотник. Для разработки «браслетов выживания» волонтеры использовали паракорд – материал, который выдерживает давление до 250 килограммов.

Также для бойцов на базе фонда «Защита» участницы клуба «Активное долголетие» вяжут нашлемники, носки и изготавливают окопные свечи.

«Все, что сделано руками наших женщин или закуплено ими, войдет в общую очередную партию гуманитарного груза для бойцов СВО», – рассказала исполнительный директор фонда «Защита» Ирина Митюркина.

Два первых комплекта штор и 22 браслета уже отправили из Балашихи вместе с другим грузом.

ВСТРЕЧИ активистов СПП из Богородского округа проходят регулярно. Много времени они проводят в подготовке помощи бойцам СВО. Женщины изготавливают индивидуальные пакеты, с так называемым «сухим душем». В приобретении всех необходимых материалов помогает местный Совет депутатов при участии администрации Богородского округа. «Сухой душ» – это специальный материал, пропитанный моющим жидким средством и упакованный в индивидуальные пакетики. Участницы нарезают материал по специальному размеру, пропитывают его моющим средством и упаковывают в вакуумные пакетики. За два часа работы удалось изготовить 400 штук.



С ЮБИЛЕЕМ!



чебно-санаторной службы Средне-Азиатской железной дороги. Подготовив достойную смену, она работала бы и поныне обычным педиатром, но судьба уготовила Ольге Дмитриевне новые испытания: тяжело заболевает муж и она сама... В 2012 году Зайцевы переезжают из Ташкента к сыну в Лобню. У супругов начинается борьба за жизнь в полном смысле слова. Многие преодолели, но женский организм оказался сильнее мужского. С болью в сердце вспоминает она потерю супруга в 2015 году...

Как жить дальше? Сын помогал во всем, но не хватало простого человеческого общения, востребованности, нужности... Поселившись в районе «Красная поляна» Ольга Дмитриевна начала посещать все мероприятия библиотеки, Дома культуры, знакомиться с людьми. Родилась мечта передать знания, полученные за долгую и активную жизнь, другим людям. Проекта «Активное долголетие» еще не существовало, и Зайцева по праву может считать себя одной из родоначальниц этого начина-

ЛЕТ ДО СТА РАСТИ НАМ БЕЗ СТАРОСТИ!..

В НОЯБРЕ встречает свой 85-летний юбилей замечательная женщина, врач-педиатр, член Лобненского отделения Союза пенсионеров Подмосковья, активист, волонтер, ветеран труда, Почетный железнодорожник Ольга Дмитриевна Зайцева. А еще ее можно назвать и «Миссис серебряный возраст», и «Супербабушка», и лауреат премии Губернатора Московской области «Наше Подмосковье», и прочее, прочее, прочее. Главная ее заслуга сегодня – «Школа здоровья Ольги Зайцевой» в рамках программы «Активное долголетие Подмосковья». При этом Ольга Дмитриевна – человек дела, она не любит афишировать свои многочисленные достижения и успехи, поэтому расскажем все за нее.

«Преодоление и победы» – так можно описать судьбу этой женщины. В многодетной семье она была старшей, а, значит, и первой помощницей мамы. В школе тоже строжайшая дисциплина, обучение французскому языку на уровне устойчивого общения (директор школы была выпускница Института благородных девиц!). Требования дисциплины исходили и от папы – военного. Все это закалило характер будущего педиатра. И вот она, выпускница-отличница Ташкентского государственного медицинского института пятьдесят лет отдает служению больным детям и взрослым. Со многими трудностями столкнулась она в узбекских степях, в карантинных бараках, в неотопливаемых мазанках. Отсутствие оборудования, помещений, непонимание многодетных матерей... «Первооткрыватели здоровья» – так называет она врачей, с которыми рука об руку боролась она за жизни и здоровье людей. Все преодолено, выстрадано, построено... Пятьдесят лет отдала Ольга Дмитриевна медицине, из них 25 проработала в качестве главного специалиста вра-

чье. О своих теоретических и практических знаниях в области здоровья, гимнастики, активного образа жизни она начала рассказывать читателям краснополянской библиотеки. Затем ее приглашают в комплексный центр социального обслуживания населения, и лекции продолжают уже там, для групп дневного пребывания.

Идет время, и Ольга Дмитриевна понимает: пора переходить к практике. Руководство Дома культуры приглашает ее на работу для открытия группы здоровья. Словно вернулись молодые годы! Она полна надежд и оптимизма. Поборов свои недуги, научившись управлять телом и контролировать эмоции, радоваться каждому прожитому дню, она передает теперь эти знания многочисленным участникам школы.



Десятый год существует «Школа здоровья Ольги Зайцевой». Программа построена таким образом, что в ней собраны воедино многие направления улучшения физического и душевного здоровья людей преклонного возраста. Медленно и верно, соблюдая правило врача «Не навреди!», преподает свою систему Ольга Дмитриевна. Разминка на основе танцевальной аэробной нагрузки, суставная гимнастика, оздоровитель-

ный цигун. Все это включает в себя элементы йоги, технологии Бубновского в комбинации с пилатесом. Главный акцент – растяжение. Человек ежедневно подвергает себя физическим и нравственным нагрузкам. Осознание физических способностей тела, расслабление, снятие нервного напряжения и, как итог, мышечная радость и желание идти вперед – этого добивается она от своих подопечных.

«Мышцы – помощники сердца!» – так говорит Ольга Дмитриевна и ставит своей целью развитие мотивации к регулярным занятиям у своих «школьников». Когда человек постепенно освобождается от болей, дискомфорта в суставах и мышцах, осознает свое тело по-новому, он готов заниматься плодотворно и постоянно.



Много пенсионеров прошло через школу здоровья за десять лет. Многие поняли и приняли систему оздоровления. Сегодня мечтает Зайцева о последователях, учениках, которые смогли бы продолжить ее начинание, развить и усовершенствовать комплексы упражнений. Сама же она радуется каждому своему занятию, а благодарность видит в помолодевших, светящихся счастьем глазах своих единомышленников.



А чем же занимается эта удивительная женщина в свободное время, которого у нее не так уж и много? По-прежнему любит чтение, и еще... она поет! Пела всю жизнь для себя. Что же, настало время петь для других. Вновь планы, мечты и реализация. В свой юбилей Ольга Дмитриевна дарит гостям краснополянского Дома культуры свой очередной сольный концерт. Лет до ста расти ей без старости!

Анна МУЛЕРС,
г. Лобня

РЕКОРД ПОДВЛАСТЕН КАЖДОМУ



МЫ ВЕРИМ ТВЁРДО В ГЕРОЕВ СПОРТА!

ПОДМОСКОВЬЕ традиционно выставило команду сильнейших – тех, кто показал отличные результаты на областных соревнованиях. И когда говорят, что рекорды – дело молодых, то крупно ошибаются: и у спортсменов «серебряного возраста» результаты могут быть такие, что молодые только разведают руками.

Команда, как обычно, собралась со всех уголков области. Сегодня мы расскажем о тех, кто защищал честь Московской области на Спартакиаде.

Геннадий Гмыра приехал из Коломны и он, пожалуй, самый титулованный в нашей команде спортсменов-любителей: уже дважды побеждал на Спартакиаде. Так, на соревнованиях по настольному теннису VII Спартакиады пенсионеров России Геннадий Николаевич взял «золото», став лучшим игроком страны.

Но для него стать лучшим в такой большой группе – не исключение. В 2019 году в Будапеште (Венгрия) на Чемпионате Европы по настольному теннису среди ветеранов он с напарником стал лучшим в парном разряде, обойдя уже не сотни, а тысячи претендентов на победу. За многолетний добросовестный труд и большой вклад в развитие физической культуры и спорта Геннадий Николаевич был награжден почетным званием «Заслуженного работника физической культуры, спорта и туризма Московской области».

Николай Моргунов (г. Долгопрудный) тоже показывает результаты, выходящие за привычные рамки любительского спорта: весной этого года на Чемпионате России по плаванию он завоевал сразу несколько медалей!

Виктор Старков (поселок Удельная, Раменский район) много лет активно занимается легкой атлетикой, лыжами, его имя нередко можно увидеть в списках участников соревнований разного уровня.

Шахматы – страсть Алексея Горбатова из Жуковского. На прошлой Спартакиаде в Санкт-Петербурге он занял второе место в турнирной таблице. А возвратившись с соревнований, всего через месяц уже стал первым на чемпионате Московской области по шахматам (блиц) в категории ветеранов. Забегая вперед, скажем, что и в этом году история повторилась: после Спартакиады в Кемерово Алексей Владимирович отправился на новые соревнования – первенство России по шахматам среди ветеранов, которые проходят в Сочи. Когда писались эти строки турнир был в самом разгаре, а фамилия Горбатова – в строках лидеров.

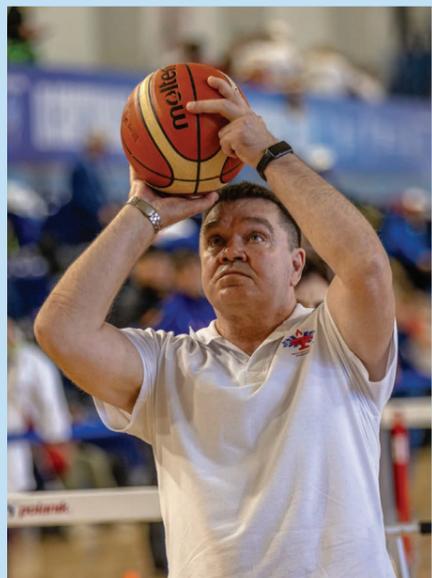
Любовь к шахматным фигурам сопровождает и жизнь Натальи Аристовой из Старой Купавны. На Спартакиаде пенсионеров Московской области, что проходила этим летом, она стала лучшей шахматисткой. Победы на клетчатой доске не менее трудны, чем на беговой дорожке, но у Натальи за плечами немало успешных поединков, и в Кемерово она ехала с твердой уверенностью показать хороший результат.

В копилке легкоатлетки Ирины Ермаковой (г. Котельники) множество адресов и наград. Рыбинск, Ростов, Кострома... В прошлом году ей была вручена медаль «За приверженность



Валерий РЯЗАНСКИЙ, председатель Союза пенсионеров России:

У Союза пенсионеров есть добрая традиция открывать Спартакиаду пенсионеров в День пожилого человека. «Серебряные» спортсмены собираются в одном из городов страны, чтобы сразиться с друзьями-соратниками, близкими по духу и по возрасту. Сегодня такую возможность предоставил нам гостеприимный Кузбасс. Здесь собрались представители почти всех регионов нашей страны, от Камчатки на востоке до Калининграда на западе, от заполярного Ямала до солнечного Дагестана. Уверен, что эти дни Спартакиады станут самым светлым и радостным воспоминанием, одним из самых значительных событий в вашей жизни. Желаю всем честной борьбы и хороших результатов!



бегу» – ее вручают в финале сезона серии забегов «Бегом по Золотому кольцу» в Москве. А еще она мастер спорта в виде, пока не вошедшем в список дисциплин Спартакиады для пенсионеров: парашютном спорте – на ее счету свыше 1300 прыжков!

Светлану Плотницкую можно назвать коллегой Моргунова – они не только из одного города, но и из одного спортивного клуба. И у нее немало успехов на голубых дорожках стадионов: к примеру, в ноябре прошлого года Светлана стала лучшей в своей группе на «Рождественском кубке» в Санкт-Петербурге.

Лилия Хасанова живет и работает в селе Узуново (Серебряно-Прудский район). Когда-то закончила университет как математик, но, переехав в 90-е из Таджикистана в Подмосковье, она уже много лет трудится педагогом-организатором по спортивно-массовой работе. Как математика взяли в спорт? А очень просто: к тому времени Лилия уже была кандидатом в мастера спорта по настольному теннису и кандидатом в мастера спорта по гандболу! Живя в Узуново, она не раз защищала честь района на спортивных площадках. Так, год назад на Первенстве городского округа Серебряные Пруды по дартсу она оказалась самой меткой. На Спартакиаде

лись на все сто! А иначе было нельзя: ведь против них выходили многоопытные, и тоже заряженные на победу соперники.

В течение нескольких дней команды боролись за победу в комбинированной эстафете, нормативах ВФСК ГТО (15-18 ступени), турнире по дартсу и индивидуальных спортивных дисциплинах по плаванию, настольному теннису, легкой атлетике (кросс 1000 м), пулевой стрельбе из пневматической винтовки и шахматам. Соревнования проходили в крупнейших спортсооружениях – «Кузбасс-арена» и ледовом дворце «Кузбасс».

Светлана Плотницкая вырвала победу в плавании на дистанции 50 метров, «серебро» завоевал Алексей Горбатов.

Совсем немного до призового места не хватило Николаю Моргунову в плавании и Виктору Старкову в беге (кросс 1000 м, возрастная группа старше 70 лет). Остальные члены команды также выступили с достойными результатами. Скажем, Ирина Ермакова заняла 7-е место в беге, войдя в десятку лучших. При этом улучшила свой собственный результат для дистанции 1000 метров на целых 17 секунд. Кто занимался бегом знает, как непросто даются эти секунды...



пенсионеров Московской области Лилия заняла второе место по дартсу и первое по настольному теннису. Согласитесь, такой спортсмен серьезно усиливал шансы на победу!

Тамара Ломасова (г. Серпухов) в 2021 году впервые приняла участие во всероссийских соревнованиях – чемпионате по настольному теннису – и стала четвертой. Понравился высокий уровень, накал борьбы. «Буду продолжать участвовать!» – сказала она тогда. И вот – очередная путевка на масштабную спортивную арену. А еще Тамара взяла на себя роли и тренера, и массажиста.

Не команда – таран, разбивающий ворота к победе!

И они, действительно, рвались, выкладывая

В итоге, впервые за все годы проведения Всероссийской Спартакиады команда Московской области заняла третье место в общекомандном зачете! «Бронза» на соревнованиях такого высочайшего уровня – это большой успех команды и специалистов, которые помогали в подготовке. Золотые медали уехали в Вологду, а хозяева Спартакиады (хотя и говорится, что дома стены помогают) заняли второе место.

Участники уже обменялись мнением о соревнованиях, порадовались победам, посетовали на неудачи и... снова окунулись в будни, к которым в полной мере подходит определение «спортивные»: ведь они – люди, для которых спорт давно стал нормой жизни.



Анатолий НИКИТИН, председатель Союза пенсионеров Подмосковья:

Победа сборной Подмосковья стала исторической – это лучший результат за весь период проведения соревнований. Поздравляю всех участников и их тренеров. Уверен, что впереди нас ждут новые достижения и вершины!

Ольга МАРКОВА, Заместитель исполнительного директора Союза пенсионеров России:

Мы ежегодно стремимся закрепить за собой право считаться сильнейшими в спорте. И третье место на таких масштабных соревнованиях – и наш долгожданный успех, и результат кропотливой подготовки участников.



МАРШРУТ ПОСТРОЕН!

Гостеприимная Чечня

СВОЕ путешествие мы начали с уже знакомой нам Чечни. Сюда мы едем в пятый раз, и наша цель, как обычно: подлечиться, поправить свое здоровье.

В 50 км от Грозного, в селе Макхеты находится санаторно-реабилитационный центр им. К-Х. Кишиева, где мы уже бывали в декабре прошлого года.

Центр расположен в красивейшем месте у подножия гор, рядом течет стремительная река.

Год, миновавший с нашего визита, не прошел впустую: здесь был построен еще один корпус, появилось новое современное оборудование. Практически каждый из нас получил процедуры в соответствии со своими заболеваниями. Выбрать тут есть из чего: массаж, парафин, физиотерапия, лимфодренаж, прессо- и магнитотерапия, ЛФК, ежедневный бассейн.

Большим спросом пользовались современные методы лечения хронических заболеваний опорно-двигательной системы: ударно-волновая терапия, НЛ-терапия, самый современный метод лазерного лечения. Очень многие испытали на себе ТЭС-терапию, которая значительно улучшает мозговую деятельность.

Наша поездка совпала с Днем города Грозный. Это был очень красивый, яркий праздник. Все регионы Чечни организовали на главной площади подворья, где показали свои достижения, ремесла умельцев, соревновались в танцах и пении. Мы полюбовались цветочными аллеями, посмотрели на Грозный с высоты птичьего полета.

Чеченцы очень смело сражаются на СВО, боевая техника США, Великобритании и Украины, добытая в боях, была выставлена на всеобщее обозрение. В этот день глава Чечни Р.А. Кадыров передал Народному фронту 100 «джихад-машин».

У нас установились очень дружественные отношения с председателем Союза пенсионеров Чечни Арби Абуязатовичем Иналовым. Учитывая большую любовь к игре в шашки в Чечне, и то, что в этом санатории отдыхали люди из других регионов России, он предложил провести межрегиональный турнир по шашкам, посвященный дню рождения Героя России, главы Чеченской республики Р.А. Кадырова. В турнире участвовали и отдыхающие, и медперсонал санатория. Наша озерчанка Нина Иннокентьевна Вьюнкова оказалась в числе призеров.

Этот санаторий востребован в Чечне. Мы очень благодарны директору этого прекрасного места С.С. Хазуевой за возможность восстановить свое здоровье, милтому доктору Х.Ю. Джабраиловой за теплое, душевное, внимательное отношение к каждому.

Вишенкой на торте в нашем путешествии по Чечне стала поездка к высокогорному озеру Казеной-ам. Путь к нему – это 70 км по горной дороге, где каждый новый поворот вызывал восторженные возгласы от красоты открывающихся гор. А потом перед



КАВКАЗ ПОДО МНОЮ

НЕДАВНО ГРУППА ПЕНСИОНЕРОВ ИЗ ОЗЕР ОТПРАВИЛИСЬ В ОЧЕРЕДНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ЗНАКОМЫМ И НЕЗНАКОМЫМ МЕСТАМ КАВКАЗА

нами открылось озеро, сказка природы на высоте 1850 метров над уровнем моря, изумрудная прозрачная чаша в окружении гор. Настроение поднимало ослепительное солнце.

Озеро это расположено на границе с Дагестаном, куда уже на следующий день лежал наш путь.

Незабываемый Дагестан

ПОСЕТИТЬ республику нас пригласило руководство Дагестана.

В нашей группе все женщины оказывают помощь бойцам СВО: плетут маскировочные сети, делают окопные свечи, вяжут носки и шьют трусы для защитников, а у некоторых и дети ведут бой с нацистами. Может быть, мы не самую большую помощь направляем на СВО, но делаем это в силу своих возможностей и ежедневно.

Глава республики Дагестан Сергей Алимович Меликов встретился с руководителем нашей группы Валентиной Александровной Никифоровой. Мэр города Дербент Ахмет Кулиев, несмотря на свою занятость, организовал прием в нашу честь.

Знакомство с Дагестаном мы начали с посещения Национального музея республики, узнали о древней истории и природных особенностях местности. Нас удивило, что на такой небольшой территории живут около 40 национальностей и народностей!

Дагестан стремительно развивается, везде идут стройки. В одну из открывшихся в этом году школ мы направились, не ожидая, какой трогательной и волнующей будет встреча. В этот день, а это был выходной, в актовом зале собрались ребята из разных школ Дербента, в том числе и эвакуированные дети из Белгородской области. Нас пригласили в актовый зал, вручили букеты цветов, как гостей посадили на первый ряд. На протяжении встречи звучала тема поддержки СВО и уверенность, что победа будет за нами.

На сцене выступали очень талантливые дети. Невозможно без слез слушать песню «Не отбирайте солнце у детей» в исполнении брата и сестры, чей отец проходит службу на СВО, песню об ожидании ушедших на фронт с пронзительными словами:

Только матери ждут,
только жены не спят,
только девочки-дочки у окон стоят.
И сердца их наполнены
жгучей тоской
И неслышно кричат:
«Возвращайтесь домой!

Все присутствующие встали в минуту молчания с исполнителем песни «Встанем!».

Еще более неожиданным было поименное приглашение всех членов нашей делегации на сцену. Очень симпатичные и шустрые кадеты вывели на сцену кресла, усадили нас и посыпались вопросы от детей:

– Как вы переносите тревогу за сына?
– Не жалеете, что ваши дети выбрали профессию военного?
– Что, по-вашему, патриотизм?
– Что бы вы сказали, если бы оказались на заседании ООН?

Завершилась встреча общим фотографированием.

В Дагестане, как и во всей России, многие ушли на СВО. К сожалению, не все возвращаются живыми. По инициативе матерей, потерявших своих детей, зародилась идея создать Сады памяти. В каждом районе есть такие памятные места, где посажены плодовые деревья, установлены стеллы «Вечная и светлая память героям». Одна из матерей, потерявших сына, теперь возглавляет фонд поддержки семей героев: по ее мнению, это помогает легче переносить потерю. Мы побывали в двух Садах памяти и возложили цветы.

Путешествуя по Дагестану, мы увидели красоту этой республики: глубокие каньоны и фантастические скалы, барханы и озера, песчаные пляжи Ка-

спия и заснеженные вершины Большого Кавказа. Дагестан поразил нас переплетением веков, древней истории и современности.

Город Дербент, а именно с него мы начали знакомство с республикой, самый южный и самый древний город России – ему две тысячи лет.

Чудесный и знающий экскурсовод влюбил нас в этот город, в цитадель Нарын-кала, построенную в VI веке (сейчас она находится под защитой ЮНЕСКО), в Старый город, по камням которого ходил Афанасий Никитин. Полюбовались архитектурой Джума-мечети, построенной пятнадцать веков назад.

Мы посетили молодое современное предприятие на самом юге России «Дербент вино», которое выпускает продукцию только из винограда, выращенного в Дагестанской виноградской зоне. Завершилась экскурсия дегустацией продукции этого завода. В нашем лице завод приобрел поклонников их эндемичных вин.

Нам удалось увидеть уникальное природное явление – бархан Сарыкум: пустыни в Дагестане нет, а бархан... есть. Это крупнейшая дюна не только в России. В интерактивном музее познакомились с уникальными эндемиками, которых больше нет нигде на планете. Еще этот бархан знаком всем нам по фильму «Белое солнце пустыни» – съемки велись именно здесь.

На третий день наш путь лежал высоко в горы. Одно из красивейших мест республики – Сулакский каньон. Ему десятки миллионов лет, и уникален он тем, что в древние времена река Сулак расколола горы, и появились два хребта, а между ними живописнейший каньон, один из самых глубоких в мире (его глубина 1920 м, протяженность – 53 км). Со смотровой площадки полюбовались каньоном, его мощью и красотой, жаль, что погода не позволила пройтись по нему на лодках. Однако это не помешало перебраться по подвесному мосту к пещере Нохъо.

Вечер прошел тоже замечательно. Полюбовались вечерней Махачкалой, красивыми фонтанами, посмотрели концерт в рамках программы «Туризм в Дагестане», познакомились с министром туризма республики.

Ни для кого не секрет, что люди на Кавказе очень хлебосольны. Гостеприимство – важнейшая составляющая дагестанского менталитета. Сколько же блюд этнической кухни мы попробовали и полюбили! Лепешки чуду, каурма, курзе, хинкал, урбеч, даргинские пироги, конечно же, шашлык. А сколько названий не запомнили...

Вот такие насыщенные три дня были у нас в Дагестане. Познакомились со многими прекрасными людьми, увидели удивительную природу, вдохнули историю, стали поклонниками дагестанской кухни. Мы возвращались в гостиницу переполненными впечатлениями и очень усталыми. Но усталость прошла, а незабываемые впечатления и глубокая благодарность тем людям, кто помог создать нам этот праздник остались.

Дагестан, мы любим тебя!

Валентина БАША

СЧАСТЬЕ БЫТЬ С РОДНЫМИ

2024 В ЛЮБВИ И СОГЛАСИИ
ГОД СЕМЬИ

В ЛЕНИНСКОМ округе в очередной раз чествовали юбиляров семейной жизни. В Управлении ЗАГС города Видное прошло торжественное мероприятие, в котором приняли участие семь пар, отмечающих 50-55-летние юбилеи совместной жизни. Этой традиции уже двадцать лет!

«Семья – это самое надежное, самое ответственное место для каждого человека. Каждая семейная пара, прожившая вместе столько лет – это история, полная воспоминаний, радостей и испытаний. Что более надежного можно оставить своим детям? Конечно же, пример любви и преданности, который соединяет сердца на протяжении многих лет», – отметила заместитель главы Ленинского округа Татьяна Квасникова.

Принять участие в таком мероприятии могут супруги, празднующие любые юбилейные даты, а тем, кто прожил в зарегистрированном браке 50, 55, 60 и каждые последующие пять лет, имеющим прописку в Подмоскovie не менее десяти лет, и зарегистрировавшим брак в региональном ЗАГСе, дополнительно дарят чайный сервиз с эмблемой Московской области.

Такие пары есть в каждом отделении СПП. Расскажите о них, пусть «ветераны семейного фронта» поделятся секретами долгой совместной жизни. Возможно, их слова станут добрым советом тем, у кого семейная жизнь измеряется пока не годами, а месяцами...



ТРЕТЬЕКЛАССНИК Женька без дел спонялся по двору. Анна Семеновна наблюдала за ним сначала из окна, потом вышла к подъезду и села на лавочку. Мальчик пинал сигаретную пачку, затем повисел на турнике, покатался на качелях.

– Почему ты один? Родители на работе, а друзья где?

– Серега ходит на футбол, а Артем на бокс.

– Так что же ты не записался вместе с ними на секцию? – поинтересовалась старушка.

– Меня водить некому. Туда берут только в сопровождении взрослых.

– А их кто же водит? Родители тоже, наверное, работают?

– У них бабушка есть.

– А у тебя? Разве у тебя бабушки нет?

– Наверное, нет, – пробормотал Женя, и уже уверенно добавил: – Конечно, нет, иначе я на каникулах бы у нее жил.

– А ты бы хотел, чтобы бабушка у тебя была?

– Очень, очень хочу. Мы бы с ней уроки учили вместе. А то мама ругается, если я решаю неправильно.

Анна Семеновна и в самом деле часто слышала скандал в соседней квартире, крики матери:

– Бестолочь, тупица!

Ей хотелось заступиться за мальчика, да только она считала себя не вправе. Сама-то жила так, что сын ее теперь знать не хочет. Учителем работала, не до сына было. Муж не выдержал ее сильного, властного характера, бросил их с Коленькой. Ему всего-то было пять лет. Как трава рос, пока Анна Семеновна чужими детьми занималась. То подготовка к урокам, то проверка тетрадей, то мероприятия, то трудные дети. Всю себя отдавала школе, а вот Коле оставалась уставшая женщина с испорченным настроением.

Коля о своих проблемах не рассказывал. Только она и так знала о двойках, плохом поведении, пропусках уроков. Знала уже через минуту после проступка. Ругала его, говорила, что мать позорит. И ни разу не спросила, почему он совершил этот самый плохой поступок. Почему из класса сбежал на виду у всех, почему на уроке отвечать отказался.

Коля обиду в себе накапливал. А когда аттестат получил, то уехал в другой город. И ни разу больше не приехал, сам не позвонил, даже помощи не попросил. Когда жениться надумал, то с невестой, как положено, к матери приехал. А она посмотрела на невестку в рваных джинсах и с булавкой в ухе, да и ахнула. Отношения своего скрывать не стала, сказала, что думала. Так они даже в квартиру не прошли, уехали и на свадьбу не пригласили мать родную, которая выросла, себя не жалея, на двух ставках работая.

Анна Семеновна звонит ему каждую неделю. Он отвечает сухо. Когда внучка родилась, невестка сама позвонила. Анна Семеновна потом номер сына набрала, поздравить хотела, а он ей сказал:

– Не приезжай, мама.

Спасибо, что невестка зла не держит, иногда фото подрастающей Катюши присылает...

* * *

– А давай с тобой уроки выучим, мама обрадуется, что ты так хорошо все сделал и ругать тебя не будет.



– А разве вы умеете? – недоверчиво спросил Женя. – Мама и то с трудом разобралась, у нас программа новая. Вас раньше по-другому учили.

– Справимся, – уверенно сказала Анна Семеновна. Не такая уж и мудреная оказалась Женкина программа. Анна Семеновна легко разобралась. А Женя стал получать хорошие оценки и похвалу от учителей. То, что с уроками ему соседка помогает, они решили держать в тайне.

Как-то вечером, когда родители вот-вот должны были вернуться с работы, Женя вдруг спросил Анну Семеновну:

– Давайте вы будете моей бабушкой.

– Разве тебе плохо, что мы с тобой друзья? – удивилась Анна Семеновна.

– Плохо. Я не могу о вас родителям рассказать. А мои друзья не верят, что у меня тоже бабушка есть. А еще... – Женя смутился и запнулся. Женя боялся, что Анна Семеновна подумает, будто он из корысти, а потому решил сначала заверить ее: – Я люблю вас, как свою бабушку. Но вы не можете меня на футбол водить. Если бы мама сказала, что вы моя бабушка, то мне бы разрешили.

– Ах вот в чем дело! – рассмеялась Анна Семеновна. – Не переживай. Что-нибудь придумаем.

* * *

Анна Семеновна обдумывала разговор с Женкиной мамой до самого вечера. С одной стороны, она сама столько неправильных поступков в воспитании собственного сына допустила, что вряд ли ее следует

слушать. С другой, если она может хоть кого-то убедить от одинокой старости, следует попробовать. В конце концов, она ничего не теряет. Женкины родители и так не знают, что они вместе проводят целый день. Тем более, что она уже почти полгода бережет их нервы, которые они на проверку домашнего задания тратили.

– Мы вас уважаем, – ответила Анна Семеновна Валентина, Женкина мама, – вот только думаю, что это наше дело.

– Я нисколько не хочу лишиться вас этого права. Только почему-то мне кажется, что Женя был бы рад знакомству с вашими родителями, раз он предложил мне стать его бабушкой.

– Может быть, вы этого достойны. Только моя мать после развода замуж вышла. А меня в детский дом хотела сплавить. Если бы не тетка, ее сестра, я не знаю, как бы все сложилось. Тетя Таня умерла еще до рождения Женки. А о матери я знать ничего не хочу.

– А родители Саши? Разве нельзя их познакомиться?

– У Саши родителей нет. Они погибли давно, когда он ребенком был. Так что никого у нас нет. А это видимо вы учите с Женкой уроки? – догадалась Валентина.

– Вместе делаем, – подтвердила Анна Семеновна. – Вы, оказывается, давно являетесь бабушкой моего сына.

– Ну, не знаю. Если только уроки...

– Ну, да. Уроки, блинчики, булочки. И весь день вместе.

– Откуда вы знаете?

– Догадалась только что. И очень рада, что сын мой под присмотром. Спасибо вам.

* * *

Женька хотел сделать бабушке хоть что-то хорошее. Он нашел номер телефона Николая и рассказал ему, что Анна Семеновна скучает. Что хочется ей видеть, как внучка первое слово сказала, как ходить начала.

Вика и Николай тогда поссорились.

– Она даже не стала скрывать, что ты ей не понравилась! – возмутился Николай.

– А ты помнишь меня тогда? – возражала Вика. – Мне бы тоже такая невестка не понравилась. И если ты не поедешь с нами, я сама Катю к бабушке отвезу. Я не понимаю, чего ты не можешь матери простить? Ведь не человека же она убила!

Николай тогда долго думал: а ведь действительно, нет у него повода ненавидеть свою мать и лишать ее единственной внучки...

* * *

Ближе к лету Анна Семеновна купила небольшую уютную дачу недалеко от города. Каникулы у Женки теперь проходят только там, с Анной Семеновной и Катей. Родители приезжают лишь на выходные, и в такие дни все вместе устраивают веселый праздник.

Григорий АФАНАСЬЕВ

БУДЬ ЗДОРОВ!

КАК ПОБЕДИТЬ
АТЕРОСКЛЕРОЗ

У вас часто бывают головные боли? Память стала подводить? Или, может быть, периодически прихватывает сердце? Возможно, виной тому — атеросклероз, поражающий сосуды и артерии организма. Чтобы победить коварного врага, его надо знать в лицо! И сегодня мы расскажем о том, как справиться с этим заболеванием, если ваше «знакомство» с ним уже состоялось.

ЧТО, КАК И ПОЧЕМУ...

ЕСЛИ мы с вами заглянем в медицинскую энциклопедию, то узнаем, что атеросклероз — это заболевание, характерным признаком которого является сужение просвета артерий. Происходит это из-за того, что на стенках сосудов появляются отложения — своеобразные жировые бляшки. И затем, как следствие, происходит нарушение кровотока и кислородное голодание различных органов и тканей организма.

Основной причиной появления бляшек на стенках сосудов является нарушение холестерина обмена. Дело в том, что в организме каждого из нас присутствуют особые компоненты, отвечающие за транспортировку питательных веществ к тканям сосудов. Представители первой группы, в просторечии называемые «плохими» холестерином, доставляют питание к нужной цели. Задача участников второй группы, именуемых «хорошим» холестерином, — забирать излишки и удалять их. Если нарушается баланс «плохих» и «хороших», то с течением времени на

стенках сосудов откладываются излишки холестерина. Это приводит к тому, что кровеносные магистрали покрываются изнутри своеобразным налетом, что, как вы понимаете, мешает непрерывному кровотоку.

КОВАРНЫЙ И ОПАСНЫЙ

СУЖЕНИЕ просвета сосудов приводит к крайне неприятным последствиям. Например, при поражении сосудов мозга существенно снижается память, появляются тяжесть и шум в голове, возникает реальная угроза инсульта.

Если холестериновые бляшки локализуются в коронарных артериях сердца, то развиваются стенокардия, ишемическая болезнь.

Атеросклероз почечных сосудов приводит к стойкой гипертонии. А при поражении артерий нижних конечностей у человека появляются чувство холода в стопах, судороги, незаживающие язвы.

Но для того чтобы был поставлен точный диагноз, необходимы специальные обследования. Прежде всего, надо сделать развернутый биохимический анализ крови, который

позволит обнаружить нарушение липидного и углеводного обмена. Другие помощники — ангиография (контрастное рентгенологическое исследование) и доплерография сосудов. Оба исследования позволяют выявить слабые места сосудов, скорость кровотока и степень проходимости.

ДИЕТА И ДВИЖЕНИЕ

ЧТОБЫ приостановить развитие атеросклероза, надо кое-что изменить в привычном для вас образе жизни.

Важно соблюдать диету. В ее основе — растительная пища, морепродукты и жиры растительного происхождения. А вот потребление жиров животного происхождения стоит резко ограничить.

Обратите внимание на продукты, в составе которых есть фитостеролы. Эти соединения, всасываясь в кровь, способны вытеснить из нее часть холестерина. Много фитостеролов содержится в огурцах, спарже, цветной капусте, шпинате, баклажах, чесноке.

Используйте зерновой хлеб, в ко-

тором много клетчатки. А она, подобно активированному углю, собирает холестерин и способствует его удалению из организма.

Чаще употребляйте яблоки, вишню, грейпфруты. Они богаты пикногенолом, который не только «чистит» сосуды, но и укрепляет их.

Регулярно делайте такой салат, полезный для выведения излишков холестерина: грейпфрут почистите и мелко нарежьте вместе с белой пленкой, натрите на терке среднюю морковь, добавьте пару измельченных грецких орехов, 2 ч. л. меда, 1/4 стакана обезжиренного кефира или йогурта.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ТРАВЫ

ПОДБЕРИТЕ для себя средства из арсенала народной медицины. Вам понадобятся сборы, в состав которых входят растения, обладающие способностью снижать уровень холестерина в крови и благоприятно действовать на сердечнососудистую систему. К ним относятся одуванчик, клевер луговой, листья земляники лесной, корень лопуха, люцерна, лапчатка белая, омела. Солодка голая и душица уменьшают всасывание холестерина из пищи и снижают образование собственного холестерина в печени.

Холестерин выводится из организма с желчью, вырабатываемой печенью. Поэтому все желчегонные средства содействуют удалению его излишков. Эти процессы можно стимулировать, употребляя в пищу растительное масло, сок редьки и свеклы, продукты с высоким содержанием клетчатки.

И не забывайте про физическую активность, т.к. любые упражнения, даже самые простые, влияют на обменные процессы и улучшают состояние сосудов.

ОРТОПЕДИЧЕСКАЯ
ОБУВЬ — БЕСПЛАТНО

НА ОСНОВАНИИ ст. 10 ФЗ «О социальной защите инвалидов РФ» государство гарантирует инвалидам получение необходимых технических средств.

Распоряжением Правительства РФ № 2347-р утверждён Федеральный перечень технических средств реабилитации. Ортопедическая обувь входит в него и предоставляется бесплатно. Но в вашей индивидуальной программе реабилитации инвалида должно быть указано, что вы нуждаетесь в ортопедической обуви.

БАЛЬЗАМ МОЛОДОСТИ

ЭТОТ бальзам стимулирует пищеварение и обмен веществ, способствует активному долголетию.

Требуется: по 3 ст. л. сухой травы шалфея, мяты перечной, измельченных корней калгана и порошка корней имбиря, а также 0,5 л хорошей водки. Все ингредиенты насыпать в стеклянную посуду, залить спиртом, добавьте воды и закупорьте пробкой. Настаивайте 14 дней в темном месте, периодически встряхивая. Процедите.

Принимайте по 30 капель до еды в небольшом количестве воды.

Если нет спирта, залейте все качественной водкой, но тогда не нужно добавлять воды.

Лучше принимать бальзам в холодное время года.

КОМУ ДАЮТ КВОТЫ НА ЛЕЧЕНИЕ?

Кому положены квоты на лечение и операцию, и куда обращаться, чтобы их получить?

КВОТА на лечение нужна, чтобы направить пациента в учреждение здравоохранения для оказания ему высокотехнологичной медицинской помощи (ВМП). Процедура направления описана в «Порядке организации оказания ВМП...». Документ утвержден Приказом Минздрава России от 29.12.2014 №930н.

Право на получение бесплатной ВМП имеют все граждане РФ без исключения. Главное условие — медицинские показания. Это установлено п. 5 ст. 10, а также ч. 3 ст. 34 ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в РФ».

Как же получить ВМП?

- Обратиться к лечащему врачу по месту жительства. Он выявит заболевание, для лечения которого необходима ВМП. Доктор может направить больного и в другое медицинское учреждение для углубленных исследований и уточнения диагноза.

- Лечащий врач должен подготовить все необходимые документы, которые подписываются главным врачом.

- Если операцию должны делать по медицинскому полису, то документы передаются напрямую в учреждение, которое ее будет проводить. Если же операция не проводится по полису, то документы отправляют в специальную комиссию при органе управления здравоохранением вашего региона.

- Когда документы передают напрямую в медицинское учреждение, оттуда приходит талон на ВМП. Если документы рассматривает региональная комиссия, надо ждать решения о наличии или отсутствии показаний для оказания ВМП.

- Потом комиссия медицинского учреждения принимает решение о наличии или отсутствии у пациента медицинских показаний для госпитализации и оказания ВМП. Срок — 10 дней со дня оформления талона.

Больного извещают о решении через учреждение, направившее его на лечение. В нем же выдают направление в конкретную клинику с указанием даты госпитализации.

ПРИБЫВАЕМ К ПРЕКРАСНОМУ



Звучат Есенинские строки...

3 ОКТЯБРЯ у великого русского поэта Сергея Есенина – День рождения. В этот день в Коломенском отделении прошла литературно-музыкальная гостиная «Он искал в этих женщинах счастья». Сценарий писала Софья Широкова, член нашего правления, руководитель одной из групп. Готовили совместно с Коломенской филармонией под руководством директора филармонии Надежды Зубениной. Помогали и работники библиотеки им. В.В. Королёва.

Мы с интересом слушали рассказ ведущей о судьбе и творческом пути поэта, о том, какую роль сыграли в его творчестве женщины. А Сергей Есенин обладал талантом любить и быть любимым. Но, увы, женщин, любивших его, было много, а

любви было мало... Сам Есенин объяснил это так: «Как бы я не клялся кому-либо в безумной любви, как бы я не уверял в том же сам себя, все это по существу, огромная и роковая ошибка. Есть нечто, что я люблю выше всех женщин, выше любой женщины, и что я ни за какие ласки и ни за какую любовь не променяю. Это – искусство...».

В программе звучали стихи в исполнении художественного руководителя Коломенской филармонии Олега Фомушкина, романсы в исполнении артистов филармонии Алёны Лунич и Алексея Васяева. Также мы благодарны библиотекарю Екатерине Рулёвой.

Анна МИЛОВАНОВА

ПОЗДРАВЛЯЕМ И ГОРДИМСЯ!

НЕДАВНО были объявлены итоги Международного конкурса «Национальная премия Золотое перо Руси-2024». Целию конкурса является выявление талантливых авторов, пишущих на русском языке, и привлечение широкого внимания к их творчеству.

Впервые за историю русской литературы, в России учреждена единственная литературная награда современности, охватывающая исторический и географический пласт литераторов, создающих произведения на русском языке. Премия выдается не за наличие проектов, ничего не имеющих общего со словом «высокая литература», а именно за творческие способности, истинный талант, либо поддержку лучших русских литературных традиций.



Среди лауреатов номинации «Историческое наследие» – член Химкинского отделения СПП, наш давний автор Людмила Васильевна Артемова. Премией она отмечена за ряд произведений последних лет.

Людмила Васильевна – член Союза писателей России, автор нескольких книг, многих публикаций в периодике. В 2016 году ей было присвоено звание Почетный поэт Подмосковья.

Этой весной Людмила Васильевна представила на суд читателей свой новый поэтический сборник «Благословляю свет» (на фото – презентация сборника).

Поздравляем Людмилу Васильевну с очередным высоким признанием творчества!

Упал на землю звонкий вечер золотой,
Летят, курлыча, в край родимый птицы
И радостно маша косынкой, как крылом,
Бегу им вслед из маленькой станицы.

Не чужа ног, несусь в ватаге молодой
За клином по извилистой тропинке.
А над моей простоволосой головой
Бродяга-ветер разметал росинки.

Мы жили там, где пыльные рассветы,
И поздние неяркие закаты,
Где восемь месяцев в году клокочет лето
И тело на кресте жары распято.

Там, где барханов круглые папахи
На путников взирают величаво,
Где старики не ожидают в страхе
Измены тех, кому они - начало.

Там всё ещё сосед соседа знает,
И без причин приходят в гости люди.
Там ненависть врагов друг к другу тает,
Разрушенная словом старца мудрым.

Но лишь тебя любя, о Русь родная,
Твоём благословению мечтали,
И чаяли в брега отцова края
Прийти навек, как предки завещали.

Господь, будь милостив, и дай нам силы
Одним дыханьем жить с Отчизной сердцу милой!



ПЕИОИОНЕРЫ из Химок посетили с экскурсией Троице-Сергиеву Лавру. Поездку приурочили ко Дню памяти Преподобного Сергия Радонежского.

Гостям рассказали об истории жизни и духовного пути Сергия Радонежского. Также на экскурсии собравшиеся узнали о вкладе преподобного в развитие монашества в России и становление православной веры.

Поездка стала частью патриотического проекта «Химки. Успех в единстве поколений». Благодаря ему в округе регулярно организуют тематические лекции, мастер-классы, концерты и многое другое.

В ЦАРСКИХ ПОКОЯХ

ПРЕКРАСНЫМ осенним подарком для ногинских пенсионеров стала поездка в Петровский путевой дворец, который находится на Ленинградском проспекте в Москве.

Изящное здание было возведено в конце XVIII века по приказу Екатерины Великой зодчим Матвеем Казаковым в лучших традициях романтической неоготики. Дворец стал местом остановки и отдыха императорской семьи и сопровождающих лиц перед въездом в Первопрестольную после долгой дороги из Петербурга для коронации на престол в Успенском Соборе. Отсюда и его название – «путевой». Во время войны 1812 г. во дворце располагалась ставка Наполеона Бонапарта. Отсюда он наблюдал, как горит не покорившийся ему город. Дворец, разоренный после отступления французов, был восстановлен при императоре Николае I. После Революции 1917 г. во Дворце располагалась Военно-воздушная Академия им. Жуковского, где учились наши космонавты Ю. Гагарин, Г. Титов, В. Терешкова и другие герои космоса. В 1999 г. памятник истории и архитектуры вернули городу. Теперь Петровский путевой дворец – это Дом приемов Мэрии Москвы и, как в прежние времена, он принимает гостей самого высокого уровня.

Мы прошли парадными залами дворца (высота купола одного из них составляет целых 18 метров!), с интересом разглядывали обстановку, мебель, картины и скульптуры, украшающие интерьер. Очень строг и необыкновенно красив прилегающий к дворцу двор. Впечатления от экскурсии и в самом деле оказались незабываемые!



В КОНЦЕ НОМЕРА



ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ... ДЛЯ УКОЛА

ПО ДАННЫМ Всемирной организации здравоохранения, ежегодно в мире гриппом заболевает до 1 млрд человек, а от его осложнений умирает около 500 тысяч человек. Что нужно знать об этой инфекции, чтобы защитить себя?

Грипп опасен своими осложнениями. К ним относят бронхит, бактериальную пневмонию; воспаление верхних дыхательных путей и ЛОР-органов – отит, синусит, ринит, трахеит; осложнения со стороны органов сердечно-сосудистой системы – миокардит, перикардит; поражение органов нервной системы – менингит, менингоэнцефалит; обострение имеющихся хронических заболеваний.

Доказано, что вакцинация от гриппа снижает уровень заболеваемости в 1,4-1,7 раза, способствует уменьшению тяжести за-

болевания, предупреждает развитие тяжелых осложнений и летальных исходов. В результате вакцинации от гриппа у здоровых взрослых сокращается число госпитализаций по поводу пневмонии на 40%, среди пожилых людей – на 45-85%.

Вакцинация от гриппа включена в Национальный календарь профилактических прививок. Ей подлежат многие категории населения, в том числе – взрослые старше 60 лет; лица с хроническими заболеваниями легких, сердечно-сосудистой системы, метаболическими нарушениями и ожирением. Прививку от гриппа можно сделать бесплатно в государственных поликлиниках.

Учитывая, что сезонный подъем заболеваемости гриппом приходится на период с декабря по февраль, а время, необходимое на выработку защиты после вакцинации, составляет около 14 дней, прививку лучше сделать осенью. Лучшее время для вакцинации от гриппа – сентябрь, октябрь, ноябрь.



Игорь Казак

Моросит, моросит, моросит
Мелкий бисер дождя по стеклу,
Электрички колёсный бурсит,
У платформ стопом светит во мглу.

Мне не важен погодный уют,
Время также ведет за собой,
Я в вагонный, без лоска, приют,
Погружаюсь сейчас с головой.

Утро съело эмоции лиц,
Стук колес, как таблетка для сна,
И скользят в погружении вниз,
В эпизоде балансе тела.

Друг прислал в телефоне пролог,
Песен старых, прошитых в ремикс,
Мне не нравится этот подлог,
Современного прошлого микс.

Мы не спорим, мы просто бодрим
В это утро, друг другу вторя,
Переписка, для мозга экстрим,
В пламенеющем дне октября.

У него на Урале светло,
Время в плюсе, под полдень уже,
Нас незримо к общению влекло,
Оставляясь душой в неглиже.

Созерца в формате кино
Современный и модный вокал,
Сквозь наушники, словно немой,
Я услышал:
«Конечная, Ярославский вокзал...»



Праздники в нашем календаре не такая уж и редкость. И у каждой хозяйки на праздничный стол имеется «фирменное» блюдо. Возможно, к кому-то в этот разряд попадет и наш рецепт.

Салат слоеный с печенью

ПОТРЕБУЕТСЯ: печень куриная – 150 г, репчатый лук – 1 шт., картофель – 2-3 шт., чеснок – 4 зубчика, майонез – 100 г, огурец маринованный – 1-2 шт., яйцо куриное вареное – 2 шт., кукуруза консервированная – 100 г, масло растительное для жарки, соль – по вкусу.

Приготовление: картофель и яйца варим, остужаем и очищаем. Печень куриную обжариваем в масле. Лук чистим, режем кубиком и маринуем в уксусе.

Начинаем выкладывать салат. Слои слегка промазываем майонезом. Первый слой – маринованный лук, второй – картофель, третий – обжаренная куриная печень, четвертый – маринованный огурец, пятый – консервированная кукуруза, шестой – вареное яйцо, натертое на крупной терке.

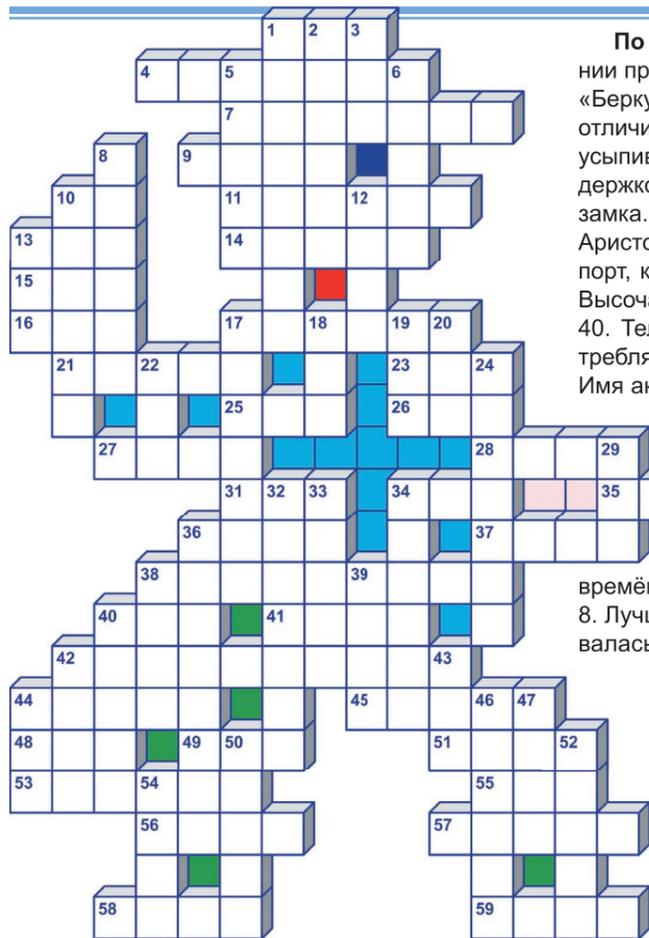
Украшаем салат зеленью, даем немного пропитаться и подаем к столу.

И ЭТО НЕ ШУТКА

МЕСТНАЯ власть Курской области в 1935 году за недостачу в поставках зерна переименовала три колхоза – «Красная Нива», «имени Крупской» и «имени Буденного» – в «Лодырь», «Бездельник» и «Саботажник». Правда, вышестоящая инстанция это решение отменила.

УРЕПЫ очень мелкие семена: в одном килограмме их больше миллиона. Поэтому в древности при посеве репы семена не разбрасывали руками, а... выплевывали. Хорошие плевалышки очень ценились, так как эта работа была не из простых.

ЗНАМЕНИТОГО советского шахтера-рекордсмена Алексея Стаханова на самом деле звали не Алексей. Просто сразу после его рекорда по добыче угля статья в газете «Правда» по ошибке назвала его именно так, и ему пришлось срочно менять имя и паспорт. Каким было настоящее имя Стаханова, точно неизвестно: одни исследователи считают, что Андрей, другие – что Александр.



По горизонтали: 1. «Умный» ключ для «умного» замка. 4. Этот аппетитный сказочный герой был подвержен мании преследования. 7. Самка марала или изюбря. 9. Визуальный упрёк. 10. Самолёт какой марки получил прозвище «Беркут»? 11. Круглое печенье со сгущёнкой. 13. Звание, связанное с почётным положением, высокий чин. 14. Что, в отличие от салных свечей, не нужно снимать со стеариновых? 15. Старейший сорт пива в Англии. 16. Цветок с поля, усыпавшего Льва в сказке «Волшебник Изумрудного города». 17. Напиток из виноградного спирта, с длительной выдержкой в дубовых бочках. 21. Металлическое изделие, используемое для соединения деталей. 23. «Река» вокруг замка. 25. «Музыкальная судьба». 26. Где алкоголик ищет истину? 27. Болван, доведший до экстаза язычников. 28. Аристократические посиделки. 31. «Насест» для лесной птицы. 34. «Пьедестал» для альпиниста. 35. Мексиканский порт, которому Лайма Вайкуле сделала музыкальную рекламу. 36. Освободитель, увековеченный в памятнике. 37. Высочайшее распоряжение, давшее название одному из пальцев. 38. Каждый из претендентов на «Кубок Кремля». 40. Телега, которая без бабы легче. 41. Середина разворота. 42. Человек какой профессии не имеет права употреблять острые блюда, табак и крепкие напитки? 44. Открытый чемпионат Франции по теннису «... Гаррос». 45. Имя актрисы Алфёровой. 48. Название этой монеты в переводе с французского означает «прямоугольный щит». 49. Ранг бюрократа. 51. Имя писателя Твена. 53. Огород под колпаком. 55. 40 градусов под мышкой. 56. Первый государь, правивший одновременно Англией и Шотландией. 57. Горный район, подаривший миру самую знаменитую нетрадиционную медицину. 58. Гадость устам младенца. 59. Из чего состоит мир, по мнению древнегреческого учёного Демокрита?

По вертикали: 1. Какая американская река проложила Большой Каньон? 2. «Страховой полис» для суеверного. 3. Русская река, к имени которой со стародавних времён добавляли отчество Иванович. 5. Прядь после перманента. 6. На каком головном уборе находился репей? 8. Лучший друг Незнайки. 10. Ещё не «просолённый» матрос. 12. Подарок Марины Цветаевой, с коротким не рассталась Анна Ахматова. 13. Американский дядюшка, подаривший своё прозвище Соединённым Штатам. 17. Какой мультипликационный герой баловался плюшками? 18. Маска для чата. 19. Английская мера длины. 20. Место, куда в азартных играх кладётся ставка. 22. Для обеспечения суточной дозы этого элемента достаточно 20 г морской капусты-ламинарии. 24. Город, где сидел Косой из фильма «Джентльмены удачи». 29. «Шляпа» Мойдодыра. 30. Главком Золотой Орды. 32. Имя британского политика Черчилля. 33. Страсть библиофила. 34. Любимый электрический помощник хозяйки. 36. Антоним неудачника. 38. Верхняя одежда свободных граждан в Древнем Риме. 39. Благодаря Лондону так стали называть деловую часть города. 40. Ткань в рубчик. 42. «Съел собаку» в деле. 43. Лет за 70 до начала новой эры он стал первым в истории городом-миллионером. 44. Музыкальная болтовня. 46. Прибыль с тёмным прошлым. 47. «Северный человек» в масштабах Африки. 50. Сначала её гонят к Федоту, потом к Якову, а потом как придётся. 52. Затвердевшая жизненная позиция. 54. Специалистка по маленькому.

32. Уинстон. 33. Книга. 34. Прибор. 36. Безуныч. 38. Тора. 39. Сити. 40. Белор. 42. Дока. 43. Рим. 44. Реп. 46. Нажива. 47. Араб. 50. Икота. 52. Кредо. 54. Няня. 59. Атом. **По вертикали:** 1. Корорадо. 2. Оберг. 3. Дон. 5. Локон. 6. Киев. 8. Гунья. 10. Салара. 12. Шаль. 13. Сам. 17. Карпсон. 18. Ник. 19. Ррд. 20. Кон. 22. Иод. 24. Воркута. 29. Таз. 30. Хан. 34. Пик. 35. Акапульты. 38. Воин. 37. Указ. 38. Теннисист. 40. Воя. 41. Сиб. 42. Дегустатор. 44. Форан. 45. Ириана. 48. Эко. 49. Чин. 51. Марк. 53. Парник. 55. Жак. 56. Яков. 57. Тибет. 58. Бяка.

<p>«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</p>	<p>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.</p>	<p>Газета является официальным печатным органом Московской областной общественной благотворительной организации «Союз пенсионеров Подмосковья». Ответственность за достоверность рекламы несет рекламодатель.</p>	<p>№ 131, октябрь 2024 г. Тираж 50 000 экз. Заказ № 6298-2024 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</p>
---	---	---	--