# TPETMINITION BOSPACTION BOSPACTIO

Ноябрь, 2024 год

Nº 132



Над рощей, над глухой слободкой, Над проседью предзимних дней — Осенний звон, сухой и чёткий, Все торопливей и шумней.

Где у просёлка куст рябины Горит покинутым костром, Звенит червонный лист осины Дорожным долгим бубенцом.

Где опалённой головою Поникли низко тростники, Звенит кочующей листвою Серебряная рябь реки.

Под перекличкой журавлиной,
Под свист синиц, со всех сторон
Звенит осенний переливный,
Хрустальный, стройный перезвон...

Когда неярко и убого Туманы озарит заря, Оледенелою дорогой Проскачут кони Ноября.

На облучке — старуха Осень, Широкий путь — во все концы, В дуге — сияющая просинь, А под дугою — бубенцы...

И мнится мне: в машинном звоне И в снежном шелесте ремней — Всё те же кованые кони, Всё тот же звон осенних дней.

Сергей ОБРАДОВИЧ

ЧЕРЕДНОЙ, девятый по счету гуманитарный груз отправили в зону СВО члены Озерского отделения Союза пенсионеров Подмосковья.

В этот раз было собрано 783 квадратных метра маскировочных сетей, причем этот немалый объем был сплетен всего за девять дней!

Было изготовлено свыше 600 окопных свечей, в создании которых отличились Т.Ф. Барышникова, Е.М. Ляпунова, А.В. Ерошенко, В. Б. Агафонова, Н.Н. Аникеева, В.М. Недоспасова.

На пошиве белья без устали трудились Н.И. Вьюнкова, Т.А. Королькова, Е.А. Нецветаева.

Г.И. Харченко, А.П. Абрамова, В.А. Иванова, Т.А. Щербакова, В.Н. Носова и другие мастерицы сумели связать к сроку 230 пар теплых носков.

А ребята из Емельяновской средней школы написали бойцам приветственные письма с пожеланиями здоровья, духа, мужества, скорой победы – ведь греют не только подарки, но и доброе слово.

Помощь в формировании груза оказывают депутаты, предприниматели и простые неравнодушные озерчане. Каждый готов помочь фронту, героическая армия и крепкий тыл вместе одержат победу!



в номере \* в номере

ФОРУМ СПП: Cbexanhcb Co Bceй областн Cmp. 2 СВОНХ НЕ БРОСЛЕМ: ПОМОЩЬ ДЕНЬ ЗА ДНЕМ Стр. 4,5 НАМ ПОМОГАЮТ МОЛИТВЫ ФИЛАРЕТА Стр. 6-7 BO3PACT CHOPTY HE HOMEXA Cmp. 8

БУДЬ ЗДОРОВ! Стр. 10

# У НАС В СОЮЗЕ



# СО ВСЕХ УГОЛКОВ подмосковья

✓ московья под руководством Анатолия Никитина постоянно работает над созданием новых проектов, направленных на активное вовлечение людей старшего возраста в социальную жизнь.

Так, недавно в Коломне состоялся Форум, который объединил более 400 человек из 16 городских округов. Мероприятие было посвящено двум важнейшим аспектам: финансовой грамотности и сохранению здоровья.

Участники узнали много нового о том, как эффективно управлять денежными средствами и защититься от участившихся случаев мошенничества. Также получили практические рекомендации по поддержанию отличного самочувствия. Интерактивный формат обучения позволил всем включиться в процесс и задать интересующие вопросы.

«Этот проект – яркий пример того, как Союз совместно с нашими замечательными партнерами – Сбербанком и компанией Владимировна Прохорова.

ОЮЗ Пенсионеров Под- Еламед, – работает над улучшением качества жизни старшего поколения. Планируется проведение и в других городских округах!» - рассказал депутат Московской областной Думы, председатель Союза Пенсионеров Подмосковья Анатолий Никитин.

> «Сразу же каждый из нас нашел себе занятие по интересу. Кто-то мастерил красивую брошь из фетры, кто-то зверюшку из надувного шарика, а кто-то принимал магнитотерапию, любуясь этническими танцами. На Форуме мы увидели и услышали много интересного и полезного: о здоровом образе жизни и активном долголетии, о лечении современными аппаратами АЛ-МАГ, о мошеннических действиях и мерах противодействия им. Руководитель Восточного ПАО Сбербанк рассказал о "Телемедецине", "Умном тонометре", а еще было разыграно десять сбертонометров с голосовым помощником», - поделилась впечатлениями председатель отделения Союза в Старой Купавне Любовь



КОНЦЕ ноября Озерские активисты СПП посетили Концертный зал в Измайлово, где прошло грандиозное праздничное мероприятие, посвященное 30-летию общественной благотворительной организации «Союз пенсионеров России». Состоялось яркое запоминающееся действо во славу простых тружеников России – пенсионеров. Оркестр военных встречал нас в фойе любимыми мелодиями, кто-то из гостей танцевал, другие просто завороженно слушали. Нарядный зал с трудом вместил всех приехавших на праздник. Руководители региональных отделений были размещены в первых рядах пар-

С большим удовольствием мы посмотрели фильм о тридцатилетнем пути Союза, ведь наше Озерское отделение всегда шагает в ногу вместе с коллегами. Не забыть планомерную работу по внедрению компьютерной грамотности среди пожилых, заботу о пенсионерах, оказавшихся в трудной жизненной ситуации из-за одиночества, болезни, малоподвижности. Вместе со всеми активистами проявляли заботу в период пандемии коронавируса.

Люди с активной жизненной позицией регулярно принимают участие в субботниках по уборке территорий парков, посадке деревьев.

У нас много спортсменов, и на последней Спартакиаде пенсионеров наша команда под руководством Зои

Колобковой заняла второе место в региональных соревнованиях.

Последние три года мы регулярно готовим гуманитарные грузы в зону СВО: заливаем окопные свечи. плетем маскировочные сети, вяжем носки и шьем нижнее белье.

Один из участников нынешнего праздника, спортсмен, высказался: «Жизнь – это длинная дистанция, но не надо быстрее стремиться к финишу!». Эти слова, думается, должны быть девизом каждого из нас! Тридцать лет организации - это только начало взлета, и мы будем стремиться еще много лет вести ее вперед.

Благодарим за прекрасную программу организаторов юбилея! Нам понравились выступления Заслуженных артистов России Александра Савина, Ирины Шишкановой, Лауреата международных конкурсов Елены Гусаровой. Очень лиричным было начало – пение огромного хора пенсионеров с пожеланием всем Благого Лета.

Выражаем благодарность депутату Московской областной Думы Игорю Михайловичу Исаеву, его помощнику Андрею Андреевичу Агееву за помощь с транспортом. Истинная забота этих людей о нас, активистах пенсионного движения, всегда сопровождает и окрыляет нас.

> Раиса КОМАРОВА, г. Озеры





# CAMUM AOPOIUM

РАДИЦИОННЫЙ празд- композитор, исполнил песню своматери «Ты – одна такая в целом нов, вместе с педагогом исполнил свете» прошел недавно в Коломенском отделении СПП.

Состоялся он в стенах библиотеки им. В.В. Королева и большую поддержку в его проведении оказал коломенский поэт и музыкант Александр Федоров.

Красной нитью через все действо прошли слова об истинной любви матери и ребенка. Александр Федоров читал стихи из своей новой книги, ложившиеся в канву встречи. В его исполнении прозвучало много эстрадных песен. А его отец – Александр Модестович Федоров, педагог Сергиевской музыкальной школы и

ник, посвященный Дню его сочинения «60+». Максим Папод гитару песню «Старая мельница». Закончили праздник песней «Подмосковные вечера». Было и празднично, и тепло. Зал пел вместе с солистами.

Мы сердечно благодарим директора библиотеки Е.В. Генералову и ведущего библиотекаря А.М. Орлову за ту помощь, которую они оказывают нам в организации мероприятий.

Символом Дня матери является цветок «Незабудка». Давайте не забывать своих родных и близких!

> Анна МИЛОВАНОВА, г.Коломна





# ГОТОВИМ ВАШИ ДОХОДЫ

**7787** (Билайн, Мегафон, мтс. Теле?)

8 800 100 0 100

Оформите в офисе, на сайте или в мобильном приложении Банка



\*СТАВКА 20% ПО НАКОПИТЕЛЬНОМУ СЧЕТУ ДЕЙСТВУЕТ ПРИ ВЫБОРЕ ТАРИФНОГО ПЛАНА «МОЯ КОПИЛКА» В ПЕРИОД ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ «ВЫГОДНЫЕ ТРАТЫ» С 06.11.2024 ПО 28.02.2025 (ВКЛЮЧИТЕЛЬНО) ПРИ ДОСТИЖЕНИИ ФАКТИЧЕСКИХ ОБОРОТОВ ПО СЧЕТУ ДЕБЕТОВОЙ КАРТЫ АО «РОССЕЛЬХОЗБАНК» В РАМКАХ ТАРИФНЫХ ПЛАНОВ «СВОЯ КАРТА», «СВОЯ КАРТА ПЛЮС» ИИЛИ КРЕДИТНОЙ КАРТЫ АО «РОССЕЛЬХОЗБАНК» В РАМКАХ ТАРИФНОГО ПЛАНА «СВОЯ КРЕДИТНАЯ КАРТА» СВЫШЕ 70 000 РУБЛЕЙ.

УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ: УЧАСТНИК АКЦИИ — ФИЗИЧЕСКОЕ ЛИЦО-ДЕРЖАТЕЛЬ ДЕБЕТОВОЙ КАРТЫ АО «РОССЕЛЬХОЗБАНК» ВРАМКАХТАРИФНЫХПЛАНОВ «СВОЯКАРТА», «СВОЯКАРТАПЛЮС» М/ИЛИКРЕДИТНОЙ КАРТЫ АО «РОССЕЛЬХОЗБАНК» ВРАМКАХ ТАРИФНЫХПЛАНОВ «СВОЯКАРТА», «СВОЯКРЕДИТНАЯ КАРТА» (ДАЛЕЕ – КАРТА) — ОТКРЫВАЕТ (ЕСЛИ НЕ ОТКРЫВАЛ РАНЕЕ) НАКОПИТЕЛЬНЫЙ СЧЕТ В РАМКАХ ТАРИФНОГО ПЛАНА «МОЯ КОПИЛКА» (ДАЛЕЕ – СЧЕТ). ВАЛЮТА СЧЕТА: РУБЛИ РФ. УЧАСТНИКУ АКЦИИ, ИМЕЮЩЕМУ ДЕЙСТВУЮЩИЙ СЧЕТ, ПРИДОСТИЖЕНИИ ФАКТИЧЕСКИХОБОРОТОВПО СЧЕТУКАРТЫ НАЧИСЛЯЕТСЯ ПРОЦЕНТНАЯ НАДБАВКА. НАЧИСЛЕННЫЕ В СООТВЕТСТВИИ С ПРОЦЕНТНОЙ НАДБАВКОЙ ДЕНЕЖНЫЕ СРЕДСТВА ПРИЧИСЛЯЮТСЯ К ОСТАТКУ ДЕНЕЖНЫХ СРЕДСТВ НА СЧЕТЕ ЕЖЕМЕСЯЧНО В ПОСЛЕДНИЙ КАЛЕНДАРНЫЙ ДЕНЬ МЕСЯЦА, АТАКЖЕВ ДЕНЬ ЗАКРЫТИЯ СЧЕТА. НАЧИСЛЕНИЕ НАДБАВКИ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ НА МИНИМАЛЬНЫЙ ОСТАТОК ДЕНЕЖНЫХ СРЕДСТВ ЗАМЕСЯЦ, НЕ ПРЕВЫШАЮЩИЙ В СОВОКУПНОСТИ З 000 000 РУБЛЕЙ НА ВСЕХ СЧЕТАХ НА НАЧАЛО ОПЕРАЦИОННОГО ДНЯ В ТЕЧЕНИЕ КАЛЕНДАРНОГО МЕСЯЦА, ЗА КОТОРЫЙ ПРОИЗВОДИТСЯ РАСЧЕТ, В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ФАКТИЧЕСКИХ ОБОРОТОВ ПО СЧЕТУ КАРТЫ УЧАСТНИКА АКЦИИ ЗА КАЛЕНДАРНЫЙ МЕСЯЦ. ОСТАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ СООТВЕТСТВУЮТ УСЛОВИЯМ ПО НАКОПИТЕЛЬНОМУ СЧЕТУ В РАМКАХ ТАРИФНОГО ПЛАНА «МОЯ КОПИЛКА».

РЕКЛАМА. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОФЕРТОЙ. ИНФОРМАЦИЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНА С 06.11.2024 И МОЖЕТ БЫТЬ ИЗМЕНЕНА. ПОДРОБНОСТИ ПО ТЕЛЕФОНУ, НА ОФИЦИАЛЬНОМ САЙТЕ И В ОФИСАХ АО «РОССЕЛЬХОЗБАНК». АО «РОССЕЛЬХОЗБАНК». ГЕНЕРАЛЬНАЯ ЛИЦЕНЗИЯ БАНКА РОССИИ №3349 (БЕССРОЧНАЯ) ОТ 12.08.2015.

rshb.ru

# СВОИХ НЕ БРОСАЕМ [

ОРЕХОВО-Зуевском отделении СПП многие пенсионеры свое свободное время посвящают работе в клубе, где плетут сети и шьют все необходимое для фронта. Кроме того, с 20 по 25 ноября свыше 80 человек приняли участие в акции «Все для Победы». Было собрано материальной помощи на 86 тысяч рублей. Закупленные медикаменты и средства гигиены, а также шапочки под шлемы и газовые баллоны были отправлены в зону СВО 25 ноября.

ЧАСТНИЦЫ студии «Дамские рукоделия» из Наро-Фоминска передали бойцам специальной военной операции тактические браслеты — это приспособления, сплетенные особым способом из очень прочной веревки под названием «паракорд».

Он расплетается за секунды, и в руках бойца оказывается крепкая веревка длиной около пяти метров. Браслет — это компактная и удобная форма хранения паракорда, используемого в тактических, медицинских и хозяйственных целях. С его помощью можно, к примеру, связать руки противнику, вытащить раненого в случае отсутствия стропы или носилок, закрепить груз, заменить порванные шнурки. Внутренние жилы паракорда используются также по отдельности как особо прочные нити.

Смысл браслета выживания заключается в том, что боец носит его всегда с собой — на руке или прикрепленным на карабин в легкодоступном месте. В этом случае он может воспользоваться им в самой неожиданной ситуации. Например, если попадет в засаду, провалится куда-то, окажется один без товарищей или без рюкзака, или если нужно наложить жгут на рану.



ЧАСТНИЦЫ кружка декупажа и ватной игрушки (г. Реутов) стали волонтерами, помогая бойцам СВО.

Они освоили искусство плетения тактических браслетов и маскировочных сетей. Мастерицы также шьют белье, вяжут носки и изготавливают окопные свечи.

«Там очень нужна наша поддержка. Продукция, созданная руками, ценится гораздо больше, чем купленная. Мы должны помнить о наших ребятах и быть готовыми прийти на помощь», — поделилась руководитель кружка Елена Курьянова.

Женщины берут часть материалов домой и трудятся в выходные. Четыре раза в неделю они собираются на Юбилейном проспекте, чтобы подсчитать готовые изделия перед отправкой.

Хотя точное количество работ подсчитать сложно, одних только носков клуб с 2022 г. связал более тысячи пар.

Плетут сети для бойцов СВО также в Троицком храме Реутова. Оказать посильную помощь здесь могут все желающие. В защитную ткань вплетают ленточки с молитвами — пусть и святое слово оберегает бойцов на передовой.

# **BECTH C MECT**

# ...И РАСЦВЕТАЛИ УЛЫБКИ

• ЮТНОЕ кафе «Ковчег» с прекрасной кухней и обходительным персоналом радушно встретило пенсионеров Коломенского отделения Союза пенсионеров Подмосковья. Поводом послужило 100-летие со дня основания ВЛКСМ в Коломне и «День бабушек и дедушек». Пенсионеры собрали деньги для встречи, а наша

обаятельная, коммуникабельная и талантливая руководитель отделения Инна Михайловна Рощина воплотила желание пенсионеров в праздник. Подобрала помещение, сумела пригласить классных артистов.

От администрации города пенсионеров поздравил вечно молодой и энергичный Сергей Николаевич Барабанов, пожелавший нам здоровья, благополучия, оптимизма.

Как выглядят со стороны пенсионеры (вернее пенсионерки, поскольку их было абсолютное большинство при двух дедушках)?

Смею сказать, что нарядные бабушки выглядели не совсем бабушками, а вполне приятными дамами, с огоньками в глазах и массой достоинств.

Домашнюю атмосферу праздника создали прекрасная музыка и солисты ДК «Непецино», по профессионализму ничем не уступающие звездам телевидения. Дамы с удовольствием пели песни и без устали танцевали, танцевали, танцевали. Особенно запомнилась Роза-Розочка в блестящем платье и явно с мотором внутри – столько энергии в ней было...

Зачем встречаются люди? Вспомнить молодость, дни минувшие. Старшее поколение — БАМ, освоение целинных земель в Казахстане. Кто помоложе — шефские поездки на сельхозработы. Где родился, учился и женился, кем работал и как отдыхал, где удалось побывать на просторах СССР, а может и за границей. Похвалиться прибавлением внучат и правнучат.

С этой точки зрения встречи просто необходимы и должны проходить чаще – для поднятия тонуса, укрепления чувства быть нужным и полезным для семьи, друзей и просто знакомых и незнакомых людей.

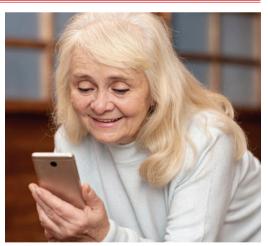
Александр ШАБАЛИН, офицер, пенсионер

В КЛУБЕ «Активное долголетие» Лобни провели занятие по обучению пенсионеров навыкам использования смартфонов.

Благодаря таким занятиям пенсионеры могут легко решать бытовые задачи и получать доступ к афише мероприятий, клубам по интересам, образовательным программам, новостям, сериалам и онлайн-играм.

В этот раз участники встречи изучили возможности «Яндекс Переводчика», что стало важным шагом к интеграции пожилых людей в цифровую эпоху.

При обучении учитываются психологические особенности пожилых людей, информация подавалась последовательно, просто и в комфортном для участников темпе.



ЕНЬ народного единства активисты Ногинского отделения СПП встретили в Центральном парке города. Сюда собралось множество людей: молодежь, семьи с детьми, и всех объединяло праздничное настроение.

Председатель Союза пенсионеров Подмосковья, депутат Московской областной Думы Анатолий Никитин обратился ко всем со словами поздравлений: «Мы – одна большая семья, где каждый важен и ценен. Необходимо хранить и укреплять это единство!»

– После праздничных гуляний мы отправились на наше любимое занятие – суставную гимнастику в Фитнес Клуб! Часовое занятие придало нам еще больше бодрости и праздничного настроения, – делятся впечатлениями пенсионеры.



# **BECTH C MECT**

# B CO103E C BO10HTEPAMI

С НАЧАЛА СВО по всей стране стали создаваться волонтерские движения для помощи бойцам. Наши Мытищи тоже активно включились в эту работу, администрация города выделила помещение под волонтерский штаб на ул. Мира 9.

И, едва он распахнул двери, как на нашем пенсионерском чате появился «клич» о помощи волонтерам.

Вы знаете, что пожилые люди – самая активная часть населения, так что мытищинские пенсионеры охотно откликнулись на призыв, и теперь помогают волонтерской организации «Верное Дело», плетут сети, собирают и отправляют гуманитарную помощь.

Из своих небольших пенсий выделяют средства на лекарства для военных госпиталей, вяжут носки, пишут письма, шьют белье (нательное для бойцов и постельное для госпиталей), готовят сухие супы для фронта, ухаживают в госпитале за ранеными бойцами.

Мытищинские пенсионеры принимают участие во всех волонтерских фондах. Мы работаем уже 10 лет, но у нас все это время не было своего «офиса». Обратились к новому руководству, встретились с первым заместителем Главы городского округа Л.С. Ивановой, поговорили о нашем Союзе, и, конечно, о нашей проблеме. И вот, в мае этого года, на одном из митингов ко мне подошла Людмила Сергеевна со словами: «Ну, теперь вы счастливы, Елена Васильевна?». Я, честно, растерялась и не сразу поняла, о чем речь. Оказывается, за меня просили волонтеры «Верного дела» и нам, наконец, Администрация выделила помещение. Очень уютное,

удобное, пусть и маленькое. Волонтер Ольга Травкова, которая очень активно работает с военнослужащими, предложила мне комнату в три раза больше, чтобы наши члены Союза могли бы действенно помочь фронту. Мы, естественно, согласились. И вот теперь мы практически не заседаем, так как заняты работой: у нас действуют целых четыре цеха!



Первый – пошивочный. Мои женщины ежедневно сидят за швейной машинкой и шьют трусы, переделывают футболки в распашонки для раненых, лежащих в военном госпитале,

Второй цех — свечной, тут мы заготавливаем окопные свечи, чтобы солдаты в холодное время могли обогреться сами и согреть кипяточек.

Третий цех производит защитные сети, которые изготавливаются по особой технологии, предложенной самими военными. Для этого нужен не только станок, но и специальные нитки, крючки, челноки и т. д.

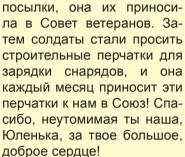
И, наконец, четвертый цех – кухня, где командует член Правления нашего Со-



юза Надежда Максимова, а помогают ей все, буквально, по требованию. Мои «девчата» моют, чистят, режут и трут овощи в огромных количествах, укладывают в сушилки на ночь, потом расфасовывают продукцию. И солдаты в окопах могут тем же кипятком залить емкость с высушенной продукцией и скушать горячий вкусный супчик или борщик. Эти гостинцы очень нравятся нашим героям! Наши «цеха» открыты ежедневно с 9 до 19 часов, члены Союза работают с большим энтузиазмом. Всегда есть дежурные, которые встретят новичков, все им расскажут и покажут.

А еще волонтеры собирают от населения нужные для фронта и жителей прифронтовых территорий вещи, которые складируются в «наших» помещениях, где теперь мы сами иногда даже не помещаемся, поэтому и поставили дежурных. Очень хочется, чтобы наших героев тыла знали. Это Ирина Левкович, Галина Кулагина, Екатерина Дадишева, Тамара Спирова, Любовь Бабкина, Надежда Максимова, Евгения Морозова, Зоя Царапкина, Любовь Применко, Елена Подольская, Галина Неводничёк, Василий Погонин, Александр Журавлев, Валентина Коляшова.

Особо хочу отметить Юлию Машинистову: эта маленькая женщина-«восьмидесятник» третий год ежемесячно поддерживает своими пенсионными средствами бойцов! Юлия Васильевна поставила себе задачу: пока не закончится СВО, выделять из пенсии по две тысячи рублей. Сначала она носила посылки в Администрацию – это была тушенка, потом просили сладкие



Да, «боевые» хлопоты отнимают много времени, но и на другие дела мы его все равно находим. В этом году мы неплохо выступили на областной Спартакиаде, сдали ГТО, собрали более 100 человек «детей войны», которым вручили удостоверения и медали (и еще 25 человек этой же категории ждут праздника, и мы им его обязательно организуем у наших друзей в Коворкингцентре).

Также мы планируем провести торжественное Правление, посвященное 10-летией годовщине нашего Союза. Наш списочный состав растет и перевалил уже за 1500 человек.

Спасибо ЛДПР, что дарят нам уже в течение пяти лет два дня пользования своего офиса, где мы еженедельно проводим шахматно-шашечные встречи и турниры и ведем прием населения.

Елена РАХМАНИНА, председатель Мытищинского отделения СПП



## НИЗКИЙ ПОКЛОН ВЕТЕРАНУ

НОЯБРЕ члену Союза пенсионеров городского округа Лобня Людмиле Александровне Шаминой исполнилось 90 лет. Людмила Александровна – Заслуженный учитель РСФСР. Почти сорок лет она преподавала географию и



работала завучем в Луговской средней школе. Была классным руководителем трех выпусков учеников. За природоохранную работу, изучение родного края, военно-патриотическое воспитание детей ей было присвоены звания «Отличник просвещения СССР» и «Отличник народного просвещения РСФСР». Много лет она вела большую общественную работу, была депутатом Луговского госсовета.

Поздравляем дорогого нашего учителя! Ваше тепло, внимание, забота и профессионализм дали благополучный старт во взрослую жизнь нескольким поколениям луговчан!

## ЖИТЬ БЕЗ ССОР

В Детской библиотеке городского округа Лобня состоялась консультация для людей серебряного возраста на тему предотвращения конфликтов «Правила бесконфликтного общения».

Психолог Юлия Иванова рассказала слушателям, что такое конфликт, почему он возникает, а также как выйти из конфликтной ситуации с наименьшими потерями и наибольшей пользой.

Пенсионеры узнали, насколько сложно прожить без конфликтов и какие стратегии помогут избежать напряженных ситуаций в повседневной жизни. Консультация полезна тем, кто стремится улучшить свои коммуникативные навыки и создать гармоничные отношения с окружающими.





# O BEYHOM

М ОИ записки-наблю-дения, посвященные митрополиту Московскому и Коломенскому Филарету (Дроздову), я хотел бы начать с упоминания его духовного ученика, сподвижника и земляка - Моисея (Богданова-Платонова-Антипова), родившегося в селе Богдановка Коломенского уезда в конце XVIII века. Без упоминания этой связи между ними лично я не могу обойтись, поскольку если раньше и слышал о Филарете, то сведения эти были поверхностными и отрывочными. И лишь изумившая меня жизнь совершенно неизвестного мне, да и моим односельчанам, архиерея Моисея, который родился в соседнем к моей деревне Федосьино селе, подвигло засесть за литературные источники, рассказывавшие о событиях XVIII и XIX века.

А жили Филарет и Моисей в знаменательное время, которое отразилось драматическими судьбоносными влияниями в Истории России. На мой взгляд, лишь одно фатальное обстоятельство помешало Моисею пройти такой же яркий путь, какой выпал Филарету. Моисей прожил слишком короткую жизнь.

А начинали они фактически вместе и почти в одно время. Оба оказались учениками митрополита Платона (Левшина), оба в 1808 году, по благословению своего учителя пострижены в монашество; оба закончили Петербургскую духовную академию и оба стали ректорами: Филарет в Петербурге, а Моисей в Киеве. И оба трудились над переводами книг Священного Писания на русский язык. Моисей по заданию Филарета работал над Евангелием от Луки, сам же Филарет перевел Евангелие от Иоанна.

Сейчас сложно представить, что означала для России XIX века, для русских людей, доступность Священных книг на родном языке. Ведь только что закончилась победоносная для русского оружия вой-

# **НАМ ПОМОГАЮТ** МОЛИТВЫ ФИЛАРЕТА



Память святителя Московского Филарета — небесного покровителя Коломны — свято чтится жителями города. Заслуги святителя перед Церковью и Отечеством оценены потомками: в 1994 г. Архиерейским Собором Русской Православной Церкви митрополит Московский и Коломенский Филарет (Дроздов) был причислен к лику святых. Одна из улиц Коломенского кремля носит имя святителя. Ежегодно 2 декабря — в день праведной его кончины в Коломне проходят торжества, а в храмах города совершаются праздничные богослужения.

В Тихвинском соборе и в храме Коломенской духовной семинарии пребывают иконы с частицей мощей святителя Филарета.

на с Наполеоном. В стране шли противоречивые процессы. С одной стороны – аракчеевщина, военные поселения и закабаление крестьян, с другой – еще до войны с Наполеоном Александр Первый подписал Манифест об учреждении в Финляндии Конституции и парламента. После войны то же самое получила Польша, а в прибалтийских губерниях

было отменено крепостное право. Вольнодумством дышала Россия и уже подрастал в Царскосельском Лицее юный Пушкин.

гушкин.

войны с Наполеодр Первый подпист об учреждении масштаба переменой, скаи Конституции и завшейся на самосознании после войны то русского народа. Если даже олучила Польша, царь Александр Первый мог познакомиться с Евангелием



Первоначальный вид картины

лишь на французском языке, поскольку не было русских аналогов, то его подданным содержание этих книг вообще было недоступно. Да и русские священники постигали Четвероевангелие и другие духовные книги исключительно на латыни или на старославянском, которым большинство народа не владело.

По словам православного публициста Дмитрия Рыбакова, «Святитель Филарет стоял у истоков реформы Духовной школы. И это не только обновление учебных курсов, но и внедрение русского языка в преподавание богословских дисциплин... Перевод основных предметов на русский язык означал первую чистку русского богословия от «латинских» (католических) штампов и вместе с тем самого способа богословского мышления».

Священники того времени лучше знали языческих писателей, лучше говорили и писали на латинском языке, а не на русском, и могли щеголять в своем кругу цитатами мертвого языка, «нежели светить народу живым познанием истины» – как-то заметил по этому поводу Филарет.

Филарет начал с того, что вместе со многими педагогами Петербургской духовной академии стал по-русски читать свои курсы, а в Киеве эту прогрессивную «моду» подхватил ректор Академии архимандрит Моисей (Богданов-Платонов-Антипов), будущий экзарх Грузии, тот самый наш коломенский земляк и единомышленник Филарета.

И совсем не случайной в свете этого видится поэтическая переписка митрополита Московского Филарета и великого русского поэта Александра Пушкина в 1828-1830 гг., о которой широко известно. Это значит, что Филарет знал современную ему русскую литературу.

Можно понять и Пушкина, с восторгом принявшим русские тексты Священного Писания: «Я думаю, что мы никогда не дадим народу ничего лучше Писания... Мои дети будут читать вместе со мной Библию в подлиннике».

Но первое пересечение Филарета с великим поэтом произошло еще в 1815 году в Царскосельском Лицее на переводном экзамене юного Саши Пушкина. И это обстоятельство запечатлено кистью замечательного русского художника Ильи Репина.

Вот, собственно, о некоторых курьезах создания знаменитой картины, которая знакома в России каждому школьнику, я и хочу рассказать читателю. Прочитав както, что Филарет был в составе экзаменационной комиссии в Лицее, я открыл в интернете картину Ильи Ефимовича

Репина и действительно нашел там Филарета – будущего Святителя и митрополита Московского.

Вот как описывает полотно Репина писатель Александр Сегень:

«Все мы прекрасно помним картину Репина «Пушкин читает стихи на экзамене 8 января 1815 года». Любой из нас скажет, что на ней изображен юный лицеист, вдохновенно вспорхнувший одним крылом...»

Бросается в глаза контраст: радуется министр народного просвещения Алексей Кириллович Разумовский, волнуется Гавриил Романович Державин, а справа от него архимандрит Филарет, лицо которого обращено к зрителю, и лицо это выражает недоумение — мол, чему так восхищаются?!

Скорее всего, в интерпретации Репина, Филарет недоволен той частью «Воспоминания о Царском селе», где Пушкин употребил много латинских античных имен.

Но каким изобразил Филарета Илья Репин, останется на его совести, и все же надо отдать должное великому художнику — получив заказ на картину в преддверии 100-летия Императорского Лицея, к работе он отнесся ответственно. Репин много прочел о Пушкине, об истории Лицея и его выпускниках, он постарался получить в свое распоряжение все прижизненные портреты тех, кто будет изображен на картине.

По просьбе художника в Лицее устроили подобие экзамена, а фотограф Карл Булла сфотографировал инсценировку.

Первоначально Репин замахнулся на полотно 2х4 метра. Ввел в центр композиции отца Пушкина. А при написании Филарета, он взял за основу портрет работы Владимира Гау от 1854 года, на которой Филарет в белоснежном клобуке с бриллиантовым крестом.

Но эта, и не только эта неточности были раскритикованы друзьями художника. В чем же был просчет Репина? Чего он не учел?

И тут надо обратиться к трагическим страницам истории. К восстанию декабристов. К роли Филарета показавшего в те дни не только человеческую порядочность, но и государственный ум, выдержку и мудрость. Чтобы это понять, вернемся к началу XVIII века.

Петр Первый, «обжегшись» на безвольном сыне, решил престолонаследие осуществлять последней волей действующего государя. Но сам умер, не успев произнести имя того, кто станет следующим царем. И пошла чехарда: сперва его жена



Екатерина, потом дочь Елизавета, следом фактически самовольно заняла пост Екатерина Вторая. А Павел решил все вернуть «на круги своя» - престол должен унаследовать старший из наследников. Под это подходил Константин Павлович. Но тут вмешались русские офицеры, которые преследуя Наполеона, насмотрелись на «свободы» Западной Европы и заразились революционным духом. Появилось множество «тайных» обществ, обсуждавших переустройство России. Александр знал об этом. Царская власть шаталась. Существует предание, что в последние годы жизни Александр Первый нередко говорил о намерении «удалиться от мира», и это после, нежданной смерти в Таганроге, породило легенду о «старце Фёдоре Кузьмиче». По ней умер не Александр, а его двойник, в то время как император ещё долго жил старцем-отшельником в Сибири. Это похоже на правду. Видимо, не желая участвовать в революциях, Александр Благословенный и решил превратиться в старца, загодя написав секретный Манифест о передаче престола Николаю Павловичу, который был младше Константина. Манифест хранился в алтаре Успенского собора Кремля у митрополита Московского Филарета. Ему цари доверяли. Но и Константин Павлович, которого с юности готовили на царский трон, тоже решил "спрятаться в тину" и еще за 5 лет до декабристов, женился на польской графине, т.е. «не на равной себе» и тем самым формально утратив право на трон.

И вот тот, кто "всю жизнь провел в дороге и умер в Таганроге", 1 декабря 1825 года преставился. Николай, видимо, не зная о секретном Манифесте, присягает Константину. Но тот отказывается от престола, правда, как-то нерешительно. В ночь на 14-е сенаторы признают право Николая на трон. Краткий исторический миг межвластия. Утром 14 декабря декабристы подняли восстание, чтобы объявить Республику и Конституцию, а Николаю все же пришлось командовать подавлением мятежа.

В Москве же никакого восстания не случилось. Была ли это заслуга Филарета? Сегодня трудно сказать. Филарет умел хранить государственные тайны. И 25 декабря 1825 года Николаем Первым Филарету в благодарность был пожалован бриллиантовый крест для ношения на клобуке.

Живописец Илья Репин не знал этих тонкостей или не придавал им значения. Потому и написал Филарета с бриллиантовым крестом в картину о лицейском событии 1815 года. То есть на 10 лет ранее царской награды.

Но картину Илье Ефимовичу после замечаний пришлось переписать. Второе полотно уступало первому в размерах почти вдвое (127х201 см.), но именно оно хранится сегодня во Всероссийском музее Пушкина в Петербурге. Композиция стала уравновешенней, фигура отца поэта убрана в глубину. Архимандрит Филарет, как и положено по сану, в черном клобуке, на котором еще нет царского подарка.

А где же хранится первый вариант «Пушкинского экзамена»? Как ни странно, в настоящее время картина с нашим Пушкиным находится в

Почему она там оказалась? Ответ с примесью горе-

После Октябрьской революции и разрушительной Гражданской войны наша страна взяла курс на восстановление народного хозяйства. Для села требовались трактора, для транспорта паровозы, для оборонной отрасли станки и

целые заводы. В 1929 году Сталин сказал: «Мы отстали от передовых стран на 50-100 лет. Мы должны пробежать это расстояние в десять лет. Либо мы сделаем это, либо нас сомнут».

Мировой капитализм ничего «за просто так» новой коммунистической России не давал. Поэтому мы голодали, но продавали пшеницу, чтобы купить трактора и станки. Правительством была предпринята в 1929-1934 годах и распродажа части полотен из Эрмитажа и других музеев страны ради получения средств для индустриализации.

Вот так первый вариант Репинского полотна с Пушкиным, Державиным и Филаретом хранится с той поры в Пражском Граде. Ее приобрел первый президент Чехословацкой республики Томаш Масарик в 1933 году.

Зато, когда в 1941-м Гитлер погнал на Россию танки, сделанные на заводах Чехословакии, нам было чем их встретить. Помогли и молитвы Святителя Филарета, и стихи Александра Пушкина, прочитанные в Царскосельском Лицее:

...Страшись, о рать иноплеменных!

Восстал и стар и млад; летят на дерзновенных, Сердца их мщеньем зажжены.

Вострепещи, тиран! уж близок час паденья! Ты в каждом ратнике узришь богатыря, Их цель иль победить,

иль пасть в пылу сраженья За Русь,

за святость алтаря!

А еще я уверен, что картины эти, оплаченные кровью русского народа, вернутся в наши музеи.

> Владимир МОРМУЛЬ, г. Коломна.



# мудрость в глазах, ЛЮБОВЬ В СЕРДЦЕ

УПРУГИ Галина Викторовна и Виктор Валентинович Гри-✓ горьевы отметили золотую свадьбу. По словам юбиляров, «прожить вместе 50 лет – это огромное счастье и великий труд». На вопрос о секрете крепкого брачного союза, они отвечают, что по-прежнему остаются друг для друга лучшими советчиками, помощниками, самыми близкими и дорогими людьми.

Познакомились супруги на втором курсе Московского техникума связи, где учились. Когда приблизился срок получать распределения на работу, Галина Викторовна и Виктор Валентинович решили пожениться.

«Брак заключили в Коломне, куда попали по распределению на работу. Через 3 года переехали в Луховицы, где живем и те-



перь. Практически весь мой трудовой путь, который превысил 40 лет, прошел в Луховицком узле связи. Галина работала в детском саду, на Луховицком консервном заводе, в страховой компании. Ее трудовой стаж – 40 лет», – рассказал глава семейства.

Григорьевы воспитали сына Алексея и дочь Наталью, у них

В честь юбилея супруги получили приглашение в отдел ЗАГС по городскому округу Луховицы, где под марш Мендельсона поставили подписи в юбилейной книге и получили в подарок чайный сервиз с эмблемой Московской области.

А в Волоколамском городском округе Валентина Федоровна и Олег Макарович Кудрявцевы отметили еще большую – 55-летнюю – годовщину брака. С изумрудной свадьбой их пришли поздравить сотрудники Волоколамского отдела ЗАГС.

Юбиляры совместной жизни рассказали, что влюбились с первого взгляда во время мимолетного знакомства.



«Мы сразу поняли, что это судьба. В итоге 6 ноября 1969 года сыграли свадьбу. Мне тогда было 20 лет, а жениху – 25», – поделилась Валентина Федоровна.

Спустя 55 лет они с гордостью говорят, что сохранять брак им помогает житейская мудрость и собственный рецепт семейного долголетия. За эти годы пара вырастила сына. А в настоящее время они помогают заботиться о семи внуках.

# В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ



ОТ и закончился Всероссийский чемпионат по фоновой ходьбе «Человек идущий». Это были необыкновенные соревнования! Сколько же эмоций, здоровья и терпения мы приобрели за это время! Основной этап длился 32 дня. Почти 83 тысячи участников, более трех тысяч команд, 771 населенный пункт в 80 регионах России. Проект доказал, что здоровый образ жизни — это общая ценность, объединяющая нас всех.

Организованный Лигой здоровья нации при поддержке Минспорта России «Человек идущий» уже шесть лет вдохновляет сотни тысяч людей укреплять здоровье через привычную, но такую важную активность – ходьбу. На некоторое время мы забыли про автобусы, зная, что надо идти и набирать шаги, что бы не подвести команду. И так, благодаря нашему командному духу, мы не просто получили заряд бодрости и здоровья, но и заняли 11-е место среди 142 команд своей категории. И теперь у нас есть цель стать первыми в России, а потенциал для этого имеется, ведь наш главный лозунг – «Один за всех и все за одного!».

Команда Электростальского отделения СПП ЕНСИОНЕРОВ приглашают на занятия физкультурой во Дворец спорта «Зарайск». Здесь регулярно проходят спортивные встречи для пожилых людей.

«Одной из главных проблем, с которой сталкиваются пенсионеры, является мышечная атрофия, которая приводит к потере тонуса и ухудшению качества двигательной активности. Регулярные занятия гимнастикой, состоящей из простых движений, помогают сохранить уровень подвижности, позволяя пожилому человеку с легкостью выполнять базовые бытовые задачи, не опасаясь травм и болей. Кроме того, умеренные физические нагрузки и занятия ЛФК способствуют замедлению необратимых процессов старения, кото-



рые часто сопровождаются общим недомоганием и обострением хронических заболеваний», – рассказывают организаторы.

Также тренеры отмечают, что умеренные физические нагрузки укрепляют сердечно-сосудистую систему, повышают жизненный тонус, сохраняют подвижность суставов, налаживают обменные процессы в организме, нормализуют работу центральной нервной системы, улучшают настроение, сон и поддерживают в норме вес.

Занятия для пожилых людей проводит опытный инструктор по физической культуре Нина Лалетина. Занятия проходят с понедельника по пятницу с 9:00, кроме выходных и праздничных дней.

Записаться и получить более подробную информацию, можно по телефону 8 (929) 572-38-34 или 8 (496) 662-48-25, а также в мобильном приложении «Соцуслуги».



ЕСТИВАЛЬ по скандинавской ходьбе прошел в Красногорске и объединил любителей активного образа жизни. Красногорцев ждала разминка под музыку и дистанция в тысячу метров по парку. Каждый спортсмен преодолел путь с удовольствием, ведь скандинавская ходьба — увлекательная форма физических упражнений и распространена среди пенсионеров. Поэтому для них фестиваль стал еще одним прекрасным поводом собраться вместе.

На финише всех участников ждали подарки, веселая разминка и памятные дипломы с временем преодоления дистанции. Это стимул для дальнейших тренировок и признание достижений.

Фестиваль по скандинавской ходьбе стал праздником, объединившим людей разных возрастов и интересов. Это была возможность насладиться природой, получить заряд бодрости и позитива, познакомиться с новыми людьми.



ОРЕХОВО-ЗУЕВСКОМ городском округе регулярно вводят новые направления для досуга пенсионеров. В этот раз они впервые побывали на мастер-классе по воздушной гимнастике.

Занятия на базе центра «Дулевский» провела тренер Диана Куликова. Сначала участницы размялись, а после познакомились с тканевыми полотнами и различными упражнениями на них.

«У этого спорта нет ограничений. Если есть желание – нужно попробовать», – заявила тренер.

В СПОРТИВНОЙ школе «Лыткарино» пенсионеры могут заниматься плаванием и фигурным катанием бесплатно. В этом сезоне на треть увеличилось количество пожилых людей, посещающих бассейн.

Плаванием в рамках акции «Добрый час» занимаются по 300 человек каждый месяц. Только на один сеанс приходят до 25 человек.

«Мне очень нравится ходить в бассейн. Приходим и плаваем в свое удовольствие. Коллектив отличный: вместе записываемся, вместе приходим и плавать», – рассказала жительница Лыткарина Валентина Нестерова.

В рамках акции «Добрый час» лыткаринцы старшего возраста могут трижды в неделю (в понедельник, среду и субботу) посещать бассейн. Сеанс длится с 12:00 до 12:45.



# К ОДНИМ СКОРО - ДЕД МОРОЗ, А К ДРУГИМ - ОСТЕОХОНДРОЗ...

Как оставить боль в спине и суставах в старом году?

сионеры от Столицы до Крайнего севера, дает возможность поближе познакомиться с аппаратами серии АЛМАГ, на концертах, что проходят совместно с общественной организацией «Союз пенсионеров Подмосковья».



Совсем скоро улицы будут залиты хвоей возле елочных базаров. Снег уже падает - густой, липкий... Скоро нас ждет предпраздничное оживление!

А у кого-то боль так сверлит колено, что ни охнуть, ни вздохнуть. Или скованность в спине - будто водой облили на морозе. И чувство разбитости... Какие тут праздники?

## АЛМАГ+ с первого дня применения борется с обострениями, и позволяет постоянно заботиться о позвоночнике и суставах:

- активизировать кровоток и обменные процессы;
- устранять воспаление, отек, спазм и боль;
- улучшать проводимость лекарственного вещества;
- уменьшать медикаментозную нагрузку на организм;
- замедлять разрушение тканей;
- повышать свободу движения и активность - это очень важно современному человеку!

## К БОЛЯМ НАДО ОТНОСИТЬСЯ ПРЕДЕЛЬНО СЕРЬЁЗНО!

Чаще всего боли означают опасные дистрофические изменения. Чем интенсивней и острей болевой синдром при остеохондрозе, артрите, артрозе - тем, как правило, быстрее разрушаются хрящевые прослойки и приближается утрата подвижности. Не зря обострение - очень частая причина временной нетрудоспособности, чреватой потерей денег и другими неприятностями.

Многие думают: «Авось пронесет!» Но острая боль может нагрянуть внезапно - снизить качество работы, отравить отдых, погубить долгожданные планы! Вот как раз сейчас - предвкушение праздника. Приятные хлопоты, подготовка к путешествиям... А если вдруг шею заклинит, скрючит в пояснице, воспалится голеностоп? Все пропало и жизнь не мила!

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПОДСТРАХОВАТЬСЯ ОТ ВНЕЗАПНЫХ ОБОСТРЕНИЙ?

- 1. Необходимо избегать сквозняков, переохлаждений, высокой влажности, долгого напряжения костно-мышечного аппарата, травм, инфекций.
- 2. Нужно проводить регулярную комплексную терапию опорнодвигательных заболеваний. Это обычно сочетание медикаментов и физиотерапии, витамины группы В, ЛФК.
- 3. Следует оперативно гасить вспышку воспаления и купировать обострение, чтобы тормозить прогрессирование недугов и уменьшать страдания человека.

В этих целях современная медицина применяет противовоспалительные препараты и магнитотерапию - пожалуй, единственный из физических лечебных факторов, разрешенный в острую фазу.

Наверняка многие видели в физиоотделениях больниц мощные крупногабаритные аппараты с различными лечебными программами - к ним нередко выстраивается очередь! И неспроста: у импульсного магнитного поля серьезные лечебные возможности - противовоспалительные, восстанавливающие, обезболивающие. То, что нужно при остеохондрозе, артрозе или артрите!

## **ХХІ ВЕК - МАГНИТОТЕРАПИЯ ШАГАЕТ НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ**

Настоящим прорывом в области физиотерапии стало создание мобильных портативных аналогов стационарной медтехники. Специализированный производитель медицинской продукции для больниц Елатомский приборный завод (компания ЕЛАМЕД), что поддерживает социальный проект «Энергия побед», с фильмами и книгами которого знакомы пен-

Совсем скоро новый год - новая страница жизни... Быть может, пришло время скинуть груз проблем со своей шеи? Подарить себе и близким не безделушку, а возможность вернуть позвоночнику былую гибкость, а суставам - подвижность? И пусть боль останется в прошлом!



Здоровье в доме!

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

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

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

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

ЭНЕРГИЯ ПОБЕД 🗢 8 800 350 03 13

На все вопросы отвечают опытные специалисты





партнер проекта 

МЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИС



# БУДЬ ЗДОРОВ!

# OPELEAMTS 3HAYMT, 3AMEAMTS

Самая острая проблема в неврологии — болезнь Альцгеймера. Для этого вида нейродегенерации эффективного лечения до сих пор нет, хотя существенно помочь, например, людям с болезнью Паркинсона сегодня врачи уже могут. Однако даже просто выявить болезнь Альцгеймера на ранних этапах тоже очень важно.

На важную тему разговаривает врач-невролог, главный врач УКБ № 3 Сеченовского университета Минздрава РФ, преподаватель, кандидат медицинских наук Дмитрий Рожков.

ОЛЕЗНЬ Альцгеймера, хоть и считается возрастным заболеванием, в последние годы заметно помолодела. Тем не менее по-прежнему основной контингент пациентов - люди старшего поколения. Причём с каждым новым пятилетием у людей 65+ риск старческого слабоумия возрастает вдвое. Более того, перенесённая коронавирусная инфекция наносит удар не только по сосудам, но и по нейронам, а значит, тоже повышает риск развития деменции. Вылечить заболевание на данный момент нельзя, однако

ТЕСТЫ ДЛЯ РАННЕГО ОПРЕДЕ

сегодня у врачей появились возможности приостанавить прогрессирование болезни на 35%, если выявить её на ранней стадии. И чем раньше начать лечение, тем лучше. Однако и с выявлением болезни Альцгеймера тоже всё непросто. Особенно сложно это сделать, когда пациенту едва за 50 или даже меньше.

## ДИАГНОЗ ПО АНАЛИЗУ

ЕГОДНЯ есть возможность с высокой долей вероятности диагностировать болезны на самых ранних стадиях, оценив специфические

Попросите указать на

животное и правильно

назвать его (животные

ми нарушениями не всег-

да удается это сделать.

могут быть любыми). Людям с когнитивнымаркеры в ликворе в период, когда у человека только начинает снижаться память. Правда, оба особых белка, свидетельствующих о начале болезни Альцгеймера, – бета-амилоид и таупротеин - выявляются и у 10-36% здоровых людей. И как показали посмертные исследования, белок амилоид скапливается в головном мозге у трети пожилых людей, которые на момент кончины были в здравой памяти. Именно поэтому выявления болезни Альцгеймера сделать МРТ и сдать анализ мало, нужно протестировать саму па-

## НЕДЕТСКИЕ ВОПРОСЫ

ЛЯ ЭТОГО используют множество тестов с оценочными шкалами, вопросы которых могут показаться детскими. Но человек с болезнью Альцгеймера начинает путаться даже в них, и для врача это определённый симптом.

Нейропсихологическое тестирование отдалённо похоже на испытание, которое проходят дошколята при приёме в школу. Пациенту предлагается почитать, посчитать, повторить сложную фразу, нарисовать часы с заданным временем, скопировать геометрическую фигуру, запомнить последовательность слов, назвать несколько предложенных цифр в прямом и обратном порядке.

Есть классический тест на болезнь Альцгеймера: врач называет пациенту 12 слов и просит воспроизвести столько, сколько тот сможет. Затем невролог проводит другие тесты и через какое-то время снова просит повторить те же слова. Врач оценивает не только то, сколько слов человек вспоминает, но и то, не вспоминает ли он лишнее, чего изначально не было в задании.

На основании результатов специалист обычно уже может понять, по какому именно типу страдает память. Поэтому МРТ лишь дополняет картину, но только на основании комплексной диагностики врач может сказать, есть ли болезнь Альцгеймера у человека.

# 3MMA - BPEMA $3\Delta OPOBBA$

А ПОРОГЕ зима, а значит, как считают многие, время гриппа. Можно ли оставаться здоровым?

Об этом беседуем с доктором медицинских наук пульмонологом, ревматологом, терапевтом **Еленой ПОПОВОЙ**.

- Елена Николаевна, зима прекрасное время года для того, кто ведет здоровый образ жизни. А что порекомендуете тем, кто предпочитает прятаться от мороза и свежего воздуха?
- Как врач с многолетним стажем, часто слышу от пациентов, что зима это время спячки и безделья.

Но позвольте с этим не согласиться! Даже если вы не любите мороз, есть множество прекрасных способов поддерживать здоровье зимой. Я всегда рекомендую начинать с малого. Например, просто выходить на 15-20 минут на балкон подышать свежим воздухом или немного пройтись возле дома. Организм постепенно адаптируется, и вы заметите, как повышаемся настроение и улучшается самочувствие. Дома тоже можно быть активным. Своим пациентам советую делать простую зарядку, заниматься йогой или танцевать в хорошо проветренном помещении — это может стать альтернативой уличным прогулкам.

А ещё зима — идеальное время для бассейна. Плавание в теплой воде укрепляет иммунитет и поднимает настроение. И вообще зима — это не повод болеть, а возможность укрепить здоровье. Главное — прислушиваться к своему организму и вовремя обращаться за медицинской помощью.

# - Зима - ещё и сезон гриппа. И если не лечиться, могут настичь осложнения. Какие?

– Самое частое и опасное осложнение пневмония, причем она может развиться очень быстро, буквально на 3-4-й день болезни. Также грипп может спровоцировать проблемы с сердцем: миокардит, или воспаление сердечной мышцы. У детей нередко развивается отит, а у взрослых синусит. Особенно настораживает, когда после временного улучшения вновь поднимается температура или появляется сильная слабость — это может быть признаком развивающихся осложнений.

В таких случаях промедление с обращением к врачу недопустимо.

## - Каков правильный план лечения при гриппе?

– При первых симптомах гриппа нужно остаться дома – это защитит и вас и окружающих. Постельный режим в первые дни болезни обязателен. Необходимо обильное теплое питье – не менее 2-2,5 литра в день. Это помогает выводить токсины и разжижать мокроту. В первые 48 часов болезни очень эффективны противовирусные препараты, которые назначит врач. Они помогают организму бороться с вирусом и снижают риск осложнений. К примеру, могут назначить такие противовирусные препараты, как Рафамин, Ацикловир, Оксолин, Риманта-

При температуре выше 38.5 градуса можно принять жаропонижающее.

Однако во время болезни важно не только принимать лекарства, но и правильно питаться. Легкие супы, овощи, фрукты, богатые витамином С, нежирное мясо — все это поможет организму быстрее справиться с инфекцией. И обязательно регулярно проветривайте комнату — вирусы не любят свежий воздух

Хочу особо подчеркнуть – антибиотики при гриппе бесполезны, пока нет бактериальных осложнений. Их назначение должно быть строго по показаниям и только врачом. Кстати, есть такие противовирусные препараты, которые рассчитаны на одновременную борьбу как с вирусами, так и с бактериями. Например, уже упомянутый Рафамин. Что важно – борьба с бактериями будет проходить при помощи активации иммунной системы больного.

И всё же помните, что лучшее лечение — это профилактика. Регулярные прогулки, правильное питание, полноценный сон и, конечно, своевременная вакцинация от гриппа значительно снижают риск заболеть.

Записала Ольга ЗАХАРОВА



# житейские истории



ЖЕ полгода невестка не разговаривала с Галиной Николаевной. Обе считали себя правыми, обе не хотели видеть ситуацию со стороны.

Галина замуж вышла рано, сразу после выпускного. Юрий был старше ее, все его друзья давно были женаты, а он ждал симпатичную хохотушку Галю. После широкой и веселой свадьбы жизнь стала размеренной, как в Госплане. Через год родился первенец, сынишка-крепыш, а еще через год – девчушка. Построили с помощью Юриных родителей дом, посадили огород. Все, как у людей.

Дети подрастали, надо было Гале на работу выходить. Тогда встал вопрос с образованием. Недолго думая, поступила на технолога пищевой промышленности. Тяжело было – и работать, и учиться и с детьми управляться. Муж помогал и свекровь тоже. А уж когда на сессию уезжала, кто только с детьми не сидел! Иной раз даже имени этой бабушки не знала: чья-то знакомая, свекровь знакомой или знакомая свекрови знакомой. Но ничего, выучилась, и дети выросли хорошие, не избалованные.

До пятидесяти пяти лет Галина Николаевна исправно заведовала рабочей столовой. Всех кормила и соседей, и семьи детей, вместе с родителями зятя и снохи. А когда муж заболел тяжело, пришлось уволиться. Как и положено жене, ухаживала за мужем до последнего его вздоха, а когда он умер, впервые за всю свою жизнь осталась одна. И поначалу очень тосковала, забирала внуков и неделями они жили у нее. Очень ей было страшно в пустом доме.

Но потом она вдруг... стала с неохотой помогать детям. Всякий раз находила новую причину, а когда сын или дочь приходили без предварительного звон-

ка, ее просто не оказывалось дома. Галя стала хорошо одеваться, краситься. Перестала печь каждые два дня и сдувать каждую пылинку. Она явно была чем-то занята. Чем-то, что уводило от привычного и ей и окружающим ритма жизни. Иногда ее заставали за рукоделием: вышивка, печворк, бисероплетение, макраме. А однажды, на своем профессиональном празднике сын увидел ее на сцене, в составе... танцевального коллектива. Это было так неожиданно для него и его жены, что вечером они явились с расспросами.

– Мам, зачем это тебе?Ты же никогда не танцевала.Что это за блажь такая?

Но Галя, такая покладистая прежде, строго посмотрела на сына:

- Думаю, что таким тоном разговаривать со мной не позволительно. Тем более, что вряд ли я должна была у вас спрашивать, как мне жить. Я всю жизнь жила для кого-то, а теперь для себя хочу.
- Да зачем тебе это на старости лет? Ты ведь всегда была хозяйкой, заботливой женой и матерью. Бабушки на скамеечках сидят, голубей кормят, внуков воспитывают, какие танцы?
- Вот именно, что всю жизнь «была». А теперь хочу для себя пожить, повторила Галя. Тем более, что своих детей я вырастила и воспитала, теперь ваша очередь растить своих. Я виновата перед вами только тем, что не сказала сразу.
- Другие носочки вяжут, с внуками гуляют. А вы бисером вышиваете и на сцене пляшите. Перед людьми стыдно. А у нас ребенок маленький, нам помощь нужна! в запале выкрикнула невестка.
- Вы не слышите меня: я всю жизнь жила для кого-то. Я и теперь не отказываюсь помогать, но когда у меня есть свободное время.

Она еще не договорила, а сноха уже хлопнула дверью, а из окна было видно ее удаляющуюся хрупкую фигурку. Разведя руками, ушел следом и сын. Не думала Галина Николаевна, что детям будет стыдно за ее увлечения...

11

...Оставшись одна после смерти мужа, она тосковала так, что порой и самой жить не хотелось. Но вот однажды соседка пригласила ее на выставку, которую организовало местное отделение Союза пенсионеров Подмосковья - оказывается, есть в их городе такая организация, объединяющая пожилых людей. Мероприятие было в клубе, где когда-то Галя с мужем проводили счастливые вечера на танцах.

Ну, почему бы не сходить, подумала Галя, может, развеюсь немного...

В зале играла приятная старая мелодия, оживленно переговаривались гости. А на столах перед женщинами лежали... нет, не просто какие-то вышивки - настоящие произведения искусства. И Галя неожиданно для себя подумала, что вот эти люди, окружающие ее сейчас, живут не так, как она, а полной жизнью: встречаются, общаются, занимаются любимым делом. Она почувствовала, что больше не хочет быть на подхвате, ухаживать за кемто. Впервые почувствовала желание общаться. На следующий день она пришла снова. Записалась на всевозможные кружки по рукоделию, пению и танцу. И вскоре заметила: встает по утрам с хорошим настроением – знает, что ждет ее новая встреча, новое дело.

В итоге, дочь и сын ее поддержали. Тем более, что ничего предосудительного она ни делает. А вот сноха посчитала своим правом осудить свекровь. Увлечение Галины она назвала старческой болезнью и сказала, что все нормальные женщины ее возраста живут ближе к детям и внукам.

Но Галина Николаевна продолжает заниматься в клубе. Она уже сделала свою выставку вышитых картин, поет в хоре и танцует. Сын приходит по выходным с детьми, а вот сноха ее дом стороной обходит. Но ничего — придет время, и она все поймет.

В. ВАСИЛЬЕВ

# ПРИОБЩАЯСЬ К ПРЕКРАСНОМУ



Т РАДИЦИОННЫМИ для орехово-зуевских пенсионеров стали встречи в в библиотеке «Аз-Буки». На них открывается многообразный и необъятный мир литературы, узнается много нового и интересного.

Недавно член Совета Орехово-Зуевского отделения СПП Лидия Николаевна Волкова провела литературную гостиную «Поговорим о странности любви». Героями рассказа стали такие разные личности, как Достоевский и Эйнштейн. Было очень интересно и познавательно. Все были увлечены повествованием и просмотром кадров на экране.

Вслед за этим Лидия Николаевна так же успешно организовала госиную, посвященую жизни и творчеству великого русского писателя Льва Толстого. Вспомнили его бессмертные произведения «Война и мир», «Анна Каренина», «Воскресенье» и другие.

На экране были показаны кадры из фильмов, снятых по произведениям писателя.



ЛЕКСАНДР Буралев трудится слесарем на Демиховском машиностроительном заводе, что в Орехово-Зуевском городском округе. Каждый день перед началом рабочего дня он... берет баян и исполняет на нем песни прошлых лет для своих коллег. Чтобы принести музыкальный инструмент на предприятие, Александр даже обращался за разрешением к генеральному директору завода.

Играть на баяне слесарь в свое время обучился в местной музыкальной школе, затем выступал в составе юношеского ансамбля в разных городах Подмосковья и даже в консерватории имени Чайковского.

На работе он исполняет патриотические, военные, лирические мелодии: «Хазбулат удалой», «Враги сожгли родную хату», «Когда б имел златые горы» и другие. По словам Александра, с баяном он не расстается с 1973 года, а дома у него сразу несколько инструментов.

«Мне их приносят, знают, что я фанатик. Какие-то восстанавливаю, другие пускаю на запчасти. Жена говорит — куда их столько, а я нет-нет, да и возьму. Потому что баян — мой друг, товарищ. И когда грустно, он со мной, и когда весело», — делится Александр.



# В КОНЦЕ НОМЕРА



# ДЕКАБРЬСКИЕ РАБОТЫ В САДУ

ТАРАЮТСЯ вовремя убирать накапливающийся на ветках деревьев снег: сначала его стряхивают с нижних сучьев, а затем - с расположенных выше. По мере выпадения снега им окучивают деревья и кусты, в более теплые дни снег отаптывают.

Там, где снег еще не выпал, приствольные круги мульчируют торфом или перепревшим навозом слоем 8-10 см - это способствует постепенному, а не резкому снижению температуры почвы.

На земляничных плантациях для снегозадержания посадки густо покрывают ветками лесных деревьев и кустарников, желательно несъедобных для грызунов: клена, тополя, осины, березы, липы

и других. Чтобы предотвратить сдувание снега с земляники, используют плетеные щитки.

При низком снеговом покрове продолжают обрезку кустов смородины, крыжовника и других зимостойких ягодных культур (барбарис, калина, шиповник).

Для привлечения птиц в сады устраивают для них специальные кормушки: кладут туда семена проса, подсолнечника, хлебные крошки, сушеные ягоды, кусочки несоленого сала, остатки мяса.

В конце месяца начинают стратификацию семян яблони и груши, дикорастущих форм и культурных сортов.

До наступления сильных морозов продолжают заготовку черенков яблони, груши, сливы, алычи, вишни, черешни для весенней прививки. Черенки связывают в пучки, заворачивают в мешковину и хранят под снегом возле сарая или другой хозяйственной постройки (можно хранить в холодильнике во влажной мешковине и полиэтиленовой пленке).

## ТЫКВА ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ ПЕЧЕНИ

нагрузке при этой «химической атаке». В вторить. таком вопросе может помочь тыква: она улучшает пищеварение и обладает легким слабительным, мочегонным и желче-

## «ТЫКВЕННЫЙ МЕД»

рубку. Добавляют 250 г меда, перемешива- панкреатит, склонность к диарее.

После курса лечения различными ме- ют, кладут в стеклянную посуду и ставят в дикаментами (например, антибиотиками) холодильник. Принимают по 1 ст.л. три раза очень полезно поддержать и укрепить в день до еды, пока смесь не закончится. печень, которая подверглась большой После недельного перерыва курс можно по-

## ОЧИЩАЮЩИЙ КОКТЕЙЛЬ

200 г свежей мякоти тыквы мелко нарезагонным действием, при регулярном при- ют и кладут в чашу блендера. Добавляют по менении стимулирует углеводный обмен, 0,5 ч.л. молотой корицы и порошка имбиря, чистит желчные протоки, выводит «пло- стакан холодной кипяченой воды и тщательхой» холестерин, предотвращает болезни но взбивают. Выпивают утром натощак за печени и ЖКТ. Тыква помогает печени в полчаса до еды. Напиток помогает очистить ежедневном детоксе организма, благо- печень и снизить уровень «плохого» холетворно влияет на поджелудочную железу. стерина в крови. Принимают две-три недели. Также хорошо включать в меню салат из сырой тыквы с яблоками и морковью. Противо-0,5 кг тыквы (с кожурой и семечками) показания: обострение заболеваний ЖКТ, мелко нарезают и пропускают через мясо- наличие камней в почках и желчном пузыре,

# **З**УЛЫБОЧКУ!

Жила-была одна семья. Была у них

Вообще не ругались

## Муж говорит жене:

- ей маме столько денег, сколько ей исполнилось лет.
- А что, ей прямо 50 тысяч исполнилось?!..

90% семейной жизни – это кричать «что?!» из разных концов квартиры.

- Ты в магазин за картошкой ходил?
  - Да. А что? Она вся плохая?

договоренность: четные дни недели во всех бедах виноват Он, в нечетные - Она. В воскресенье, для баланса, Кот.

- Ну, не знаю, давай подарим тво-
- Ого! Что, прямо 50 тысяч пода-

Нет. она вся свекла.

По горизонтали: 3. Хрустящие клеточки. 5. Заведение, в котором по-настоящему чувствуешь себя человеком. 7. Его можно назвать музыкантом, хотя он прославился своими поделками по дереву и экспериментами в области искусственного интеллекта. 9. Человек, проверяющий на практике теорию вероятности. 11. Имя американского писателя Хейли. 13. Мучное помещение. 15. «Агрессивные игроки» команды. 20. Хрюкающее фермерство. 21. Этот учёный догадался, что электрический ток может сопротивляться. 23. Совокупность задач. 25. Где, если верить Сергею Михалкову, дядю Стёпу просили встать на колени? 26. Тесное общение. 27. Нюанс в интонации. 30. Блюдо, которым следует закусывать «мёд-пиво», текущее по бороде. 33. Распечатка на компьютере. 34. Вполне логичный ... . 35. Какая рыба может создавать самый мощный электрический разряд? 36. Домашняя лама. 37. Американская актриса, исполнившая главную роль в фильме «Основной инстинкт». 38. Топорная та. По вертикали: 1. Итог работы парламентариев. 2. Головной убор, в котором найти дело. 4. Национальная птица Соединённых Штатов. 6. В философии

заключает в себе определённый положительный смысл. 8. Музыкальный являющийся прообразом русской балалайки. 10. Кавалерист, которому Эльдар Рязанов посвятил две комедии. 12. Гонконгский актёр, исполнивший главную роль в фильме «Смокинг». 14. Внимание, попечительность. 16. Музыкальный инструмент, аккомпанирующий подневольным танцам. 17. Мулине или ирис. 18. Малыш «с моторчиком». 19. То, что бесплатно показывает волшебник, прилетевший в голубом вертолёте. 20. Обед китайцы начинают с чая, а заканчивают этим блюдом. 22. Ужасный итог разгула чумы. 24. Рисунок, выложенный

смальтой. 27. Пас в поисках головы партнёра. 28. «Паспорт» лошади. 29. Самая крупная река-приток в России. 30. Самый неуловимый и скрытный охотник Америки. 31. Если он в сосуде, то угрожает одному, а если в атмосфере, то многим. 32. Великая княгиня, коварно отомстившая древлянам за убийство своего

Навес. 28. Тавро. 29. Алдан. 30. Ягуар. 31. Тромб. 32. Ольга.

Шляпа. 4. Орлан. 6. Благо. 8. Домра. 10. Гусар. 12. Чан. 14. Заботливость. 16. Дудка. 17. Нитки. 18. Егоза. 19. Кино. 20. Суп. 22. Мор. 24. Мозаика. 27. 25. Тир. 26. Связь. 27. Нотка. 30. Яство. 33. Листинг. 34. Вывод. 35. Угорь. 36. Альпака. 37. Стоун. 38. Рубка. **По вертикали:** 1. Законотворчество. 2. По горизонтали: 3. Вафли. 5. Зоопарк. 7. Карло. 9. Игрок. 11. Артур. 13. Лабаз. 15. Нападение. 20. Свиноводство. 21. Ом. 23. Проблематика.

## «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 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.

Игорь Казак

ОЛАРАН

Как душно стало в ноябре, Тревожат приступом накаты, В заснеженном уже амбре Видны начала постулаты. Колеса режут в крошку лёд, Шипы зацокали зубами, И скорость грудью прямо прёт, Глотая сумерки столбами. Что там маячит впереди, Глазами красными мигая, Сам чёрт выносит мне вердикт На тормоз ногу опуская. В зеркальной плоскости дорог, Мне вторят стопы отраженьем И, как-то все же я ведь смог, Уйти от встречи поражения. Остался след зигзагом в ночь, Сведённость рук застыла болью, Как трудно было превозмочь Не дать возможность быть застолью... А завтра снегом зарастёт Мой путь, извилисто-двоякий, И в гости к обществу придёт Декабрь, неизбежно зябкий...

28.11.2024 г.

## "ШУБА" И... **АНАФЕМА**

Скоро Новый год и на столах в миллионах квартир снова заалеет селедка под шубой. Легенда о возникновении этого блюда весьма занимательна.

В 1918 ГОДУ купец Анастас Богомилов сильно озаботился состоянием своих трактиров в Москве и Твери. И неспроста: посетители частенько напивались, заводили споры, которые обычно перетекали в драки, после чего часто обнаруживалась порча имущества: битая посуда, сломанная мебель, выбитые окна. И тут один из его поваров, некий Аристарх Прокопцев, выдумал интересный рецепт. Он взял сельдь, символизирующую пролетариев, добавил картошку (а это уже «крестьяне»), кроваво-красную свеклу (цвета крови и большевистского знамени) и красиво выложил все ингредиенты на блюде, хорошенько смазав французским соусом провансаль. Все посетители и гости данного трактира с удовольствием закусывали этим необыкновенно вкусным блюдом, в связи с чем мень ше пьянели и реже дрались.

В то время блюдо получило название «ШУБА», что расшифровывалось как «Шовинизму и упадку – бойкот и анафема».

В последующие годы имена Богомилова и Прокопцева позабылись, аббревиатура впоследствии эволюционировала в более привычное уху название «Сельдь под шубой». Ну а салат с его простым рецептом и необычным вкусом прижился в народе, получив широкое распространение.

## № 132, ноябрь 2024 г.

Тираж 50 000 экз. Заказ № 6889-2024 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