

ТРЕТИЙ *Подмосковье* ВОЗРАСТ

СООЗ ПЕНСИОНЕРОВ
ПОДМОСКОВЬЯ

18+



Апрель, 2021 год

№ 97

60 ЛЕТ ПЕРВОГО ПОЛЕТА ЧЕЛОВЕКА В КОСМОС

12 АПРЕЛЯ 1961: ДЕНЬ, ИЗМЕНИВШИЙ МИР



В номере



Проект «Адресная
помощь»
в Подмосковье.
2 СТР.

Шахматный турнир
пенсионеров
области.
4-5 СТР.

Мы жили трудно,
но Гагарин — наш!
6 СТР.

Новости науки о
возрасте.
13 СТР.

ПЕНСИОНЕРЫ УШЛИ В ОНЛАЙН С ШАХМАТНОЙ ДОСКОЙ



27 апреля 2021 года состоится Всероссийский шахматный лично-командный интернет-турнир среди пенсионеров. Мероприятие пройдёт в режиме онлайн на игровом шахматном портале lichess.org. Организатор турнира – Союз пенсионеров России при поддержке Федерации шахмат России и при содействии Министерства труда и социальной защиты РФ, Министерства спорта РФ, Пенсионного фонда России и некоммерческой организации «Русская шахматная традиция». Федеральной площадкой для проведения мероприятия станет Инновационный центр Сколково. Одна из целей мероприятия – популяризация шахмат как важного фактора активного долголетия.

«ШАХМАТЫ – это прекрасный тренажёр для мозга и духа, возможность саморазвития, общения и социализации, – говорит **председатель Союза пенсионеров России Валерий Рязанский**. – Неудивительно, что этот вид спорта популярен у российских пенсионеров уже много десятилетий. Цифровизация и обучение старшего поколения компьютерной грамотности вывели его на новый уровень. Сегодня на онлайн-платформах можно играть с соперниками со всего мира, ведь язык шахмат универсален. В эпоху пандемии это особенно актуально, что подтверждает число участников отборочных туров».

Отборочные соревнования в российских регионах стартовали 3 марта и завершатся 17 апреля 2021 года. Заявки на участие подали представители более 45 субъектов РФ. От каждого региона будет выступать одна команда в составе трёх человек: двое мужчин и одна женщина. Все они не профессионалы, а любители: мужчины старше 60 лет (с показателями рейтинга ФИДЕ не выше 2000 пунктов) и женщины старше 55 лет (с показателями рейтинга ФИДЕ не выше 1800 пунктов).

ПАРТНЕРЫ ТУРНИРА: Россельхозбанк, ВОСЭБА. **ИНФОРМАЦИОННЫЕ ПАРТНЕРЫ:** Агентство социальной информации, Агентство национальных новостей, газета «Третий возраст», научно-популярный журнал «Знание-сила», журнал «Техника-молодежи», интернет-портал «Баба-Деда», интернет-портал «Пенсионеры-online», интернет-журнал «Новый пенсионер». **ЭКСПЕРТ В ВОПРОСАХ ЗДОРОВЬЯ ПАМЯТИ:** межрегиональный социальный проект «Мемини» (компания «Мерц Фарма»).

стр. 8

Бьём тревогу!

РАЗРУШИМ ДО ОСНОВАНЬЯ? А ЗАЧЕМ?..

В ПОСЛЕДНЕЕ время участились публикации о необходимости ликвидации Пенсионного фонда России. Они полагают, что Пенсионный фонд – это лишнее звено в системе пенсионного обеспечения и необходимо передать функции ПФР Министерству финансов. Иными словами, как только уничтожим ПФР – пен-

сии сразу резко увеличатся!?

Такой позиции, например, придерживается "Партия пенсионеров за справедливость". При этом они не первые и не единственные, у кого «наточен зуб» на Пенсионный фонд. Лидер партии «Справедливая Россия» Сергей Миронов также называет ПФР ненужным посредником между бюджетом страны и

пенсионерами, от которого следует отказаться.

Однако у нас в стране есть проблемы и в других сферах экономики.

В промышленности, медицине, финансовом секторе, строительстве, ЖКХ, строительстве дорог и т.д. Так давайте разгоним все эти Министрства и... Что дальше? Будем создавать новые структуры? А в период безвластия

будет расти благосостояние граждан, увеличиваться пенсионное содержание!

Не верим! Не получится!

Другое дело, когда то, что есть, должно работать, как положено!

Для нас, Союза пенсионеров России, важно, что сегодня Пенсионный фонд является ответственным управляющим нашими пенсионными средствами. Он позволяет отделить их от бюджетов всех уровней, тем самым не допуская использования на различные сомнительные проекты. Благодаря цифровизации Пенсионного фонда сегодня нет никаких проблем получить любую справку или узнать ту или иную информацию.

Отделения Пенсионного фонда есть во всех уголках России и многие из них являются местами концентрации общественных организаций

пенсионеров, ветеранов и инвалидов.

Ни для кого не секрет, что Пенсионный фонд перегружен дополнительными полномочиями от государства. На плечах ПФР лежит не только формирование источников пенсионных капиталов, но и система финансирования социальных выплат.

На наш взгляд, вместо того, чтобы разрушать работающую систему, депутаты, ратующие за ликвидацию Пенсионного фонда, должны озаботиться созданием условий для его качественной работы.

Тем, кто в предвыборный период выступает с подобными требованиями в целях использовать ресурс пенсионеров, хочется сказать: не вводите пожилых людей в заблуждение.

Союз пенсионеров России.

ПРОЕКТ «АДРЕСНАЯ ПОМОЩЬ»

Наборы адресной помощи получили члены Союза пенсионеров Подмосквья — попавшие в трудную жизненную ситуацию, одиноко проживающие, инвалиды. Проект реализуется на средства из федерального бюджета. Доставили продовольственные наборы по адресам в своих районах активисты Озерского, Мытищинского, Химкинского, Люберецкого, Каширского, Клинского, Орехово-Зуевского, Истринского, Долгопрудненского, Наро-Фоминского отделений, отделений Звездного городка и Старой Купавны.

Председатель Союза пенсионеров Подмосквья Ольга Маркова благодарит своих верных помощников за кропотливую и такую нужную ныне работу, которой они занимаются не в первый раз, и всегда ответственно, добросовестно и с полной отдачей. Сами серебряные волонтеры говорят, что им нравится доставлять радость людям, ведь это еще и повод для общения и моральной поддержки. Та благодарность, что они получают в ответ – стимул делать добро.

НАС ПОМНЯТ, УВАЖАЮТ

НЕДАВНО Озерское отделение Союза пенсионеров Подмосквья отметило свое 20-летие. Создавали организацию в трудное время. Задерживали пенсии, зарплаты, многие пожилые люди были на грани выживания. Приходилось изыскивать средства для их поддержки через спонсоров, через организации, где раньше работали пенсионеры. Выжили. Прошли годы. К сожалению, среди нас уже нет первого председателя Нины Михайловны Суловой, членов правления А.И. Сохряковой, Т.Д. Гордеевой, Ю.В. Панова, В.М. Михеева и многих других. А те из «старой гвардии», кто живы, уже малоактивны по

состоянию здоровья. Нам за 80 лет, многие потеряли родных, друзей, коллег и очень нуждаются в общении. Но никто не забыт и ничто не забыто. Остались ещё наши телефонные номера, и из отделения СПП нам позвонят и поддержат, расскажут последние городские новости и какие дела в организации.

В честь женского праздника 8 Марта ветеранов, стоявших у истоков создания Союза, собрали в офисе организации. После приветственных слов нам вручили подарочные наборы. Мы были тронуты до слёз. А когда дома рассмотрели, что все продукты высшего качества, поняли, что нас оценили.

Мы благодарим нашего председателя Валентину Александровну Никифорову и весь совет за помощь и внимание.

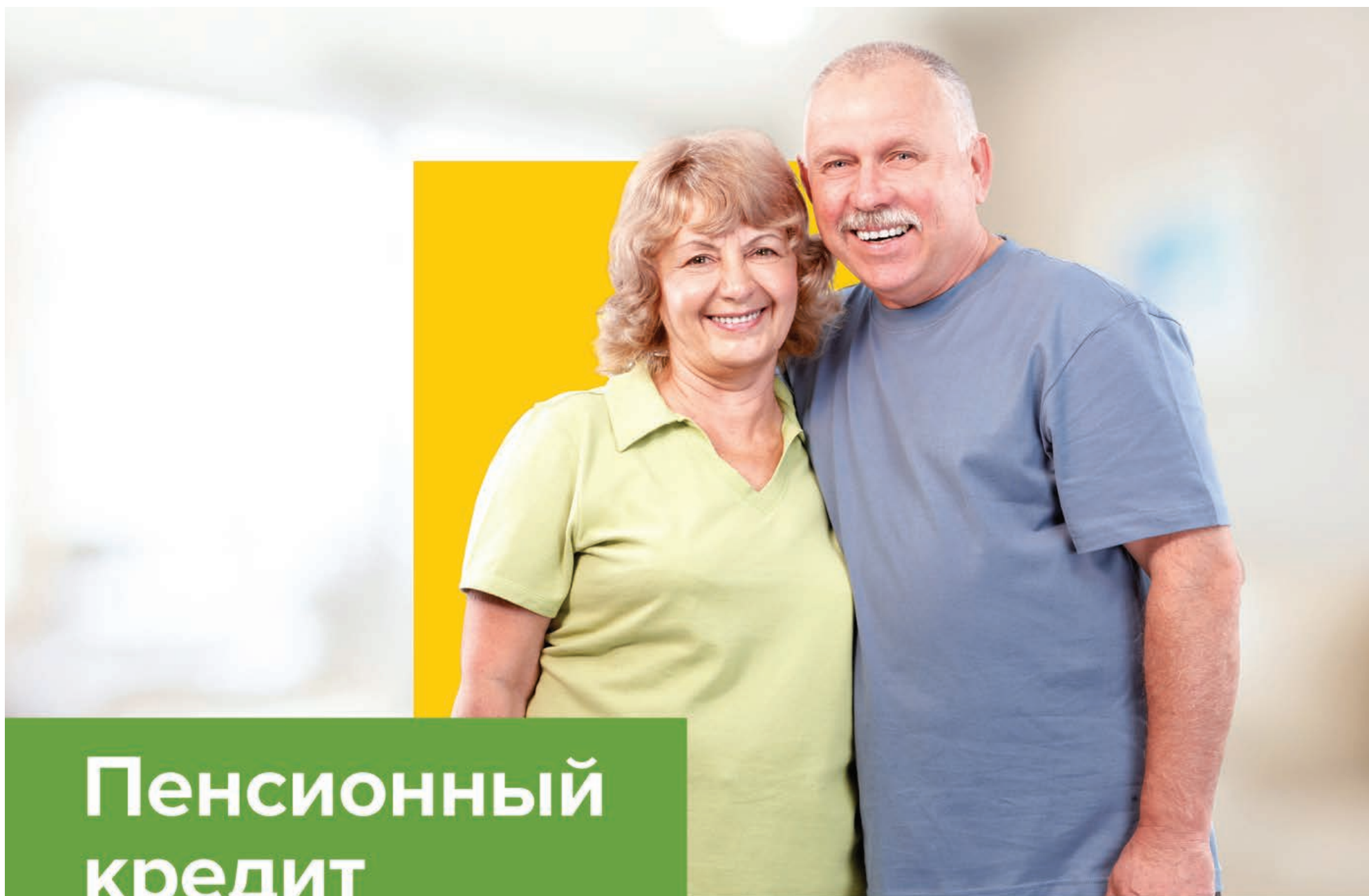
А также мы благодарны председателю областной организации Ольге Владимировне Марковой за постоянную заботу о людях третьего возраста. Она изыскивает любую возможность, чтобы порадовать и поддержать тех пенсионеров, кто находится в трудных условиях.

С уважением,
Л.Н. Куликова,
З.И. Блинова,
Р.И. Жучкова,
Л.П. Макунина.



Вручение адресной помощи членам Союза пенсионеров Звездного городка.





Пенсионный кредит

ОТ
5.9%
ГОДОВЫХ*



РоссельхозБанк

8 800 100 0 100
rshb.ru

Кредит «Пенсионный» предоставляется без поручителей и залога гражданам РФ в возрасте до 75 лет включительно (на момент возврата кредита), находящимся на пенсионном обеспечении и получающим пенсию на счет, открытый в АО «Россельхозбанк», в рублях Российской Федерации на срок до 7 лет включительно. Сумма кредита – от 30 тыс. рублей до 3 млн рублей включительно. Процентные ставки составляют от 5,9%* до 8,5% в зависимости от суммы кредита при условии оформления договора личного страхования. При отказе от личного страхования применяется надбавка до +4,5% в зависимости от объема страховой защиты.

* Ставка 5,9% применяется при сумме кредита 1 млн рублей и более.

Данная информация является рекламой. Не является офертой. Информация действительна на 03.03.2021.

Более подробную информацию об условиях предоставления кредитного продукта и размере процентных ставок можно получить при личном обращении в подразделения АО «Россельхозбанк», а также на официальном сайте www.rshb.ru и по телефону 8 800 100-0-100.

АО «Россельхозбанк». Генеральная лицензия Банка России № 3349 (бессрочная) от 12.08.2015.

ОБЛАСТНОЙ ШАХМАТНЫЙ ТУРНИР

СЛЕДУЮЩИЙ
УРОВЕНЬ –
ВСЕРОССИЙСКИЙ

- НЕПОСТИЖИМЫЙ ты для моего разума человек! – восхищенно говорил любимому комдиву верный ординарец Петька в кинофильме «Чапаев».

Вот примерно с такими чувствами я шел 10 апреля в Конькобежный центр «Коломна» на шахматный турнир среди пенсионеров Московской области.

Наверное, шахматы это для меня слишком сложно. Я люблю горный туризм с его изматывающими переходами, палаточную романтику и песни у костра. Но всегда уважительно смотрел на любителей шахмат, играющих в парках, играющих в электричках. Играющих даже по переписке! Непостижимо! И все же, в юности я болел за Спасского, игравшего против Фишера, за Карпова, боровшегося с Корчным. Увлеченно читал репортажи с чемпионатов, где играли Смыслов, Таль и Петросян...

И вот теперь и мне нужно писать о НИХ. Для меня, почти инопланетяна. Вот ОНИ – лучшие подмосковные любители шахмат. Интеллектуалы. Ветераны. Седовласые. С густой шевелюрой и не

очень. Кто-то чуть прихрамывает, а кто-то в хорошей физической форме, как, например, **Михаил Орлович Червонный** из Серпухова, который неожиданно перекувырнулся через голову, когда его вызвали получать Диплом за третье место. И окладистая борода ему не помешала.

Ларисе Федоровне Пилат из Химок 83 года. Она увлекается шахматами со школьных лет. Очень рада, что приехала в Коломну. Город ей «страшно нравится, чистый, ухоженный». А еще ей нравятся вкусные пирожки, кото-

лучилось на уровне 12-13 места среди мужчин.

А самому возрастному шахматисту мужского пола **Анатолию Константиновичу Тарабукину** из Луховиц всего пары лет не хватает до 90. Играет он с 1952 года и сетует лишь на одно – на свою горячность.

– Выдержки нет! Вот играю-играю нормально, а потом из-за нетерпеливости начинаешь делать ошибки. Но все равно участвую в соревнованиях и играю каждый год!

Региональный этап состязаний по быстрым шахматам в рамках Союза



правил игры в шахматы ФИДЕ. Соревнования проводятся по швейцарской системе.

В турнире приняли участие 14 женщин и 45 мужчин из 14 городов Подмосковья. Открывали соревнования начальник управления социальных коммуникаций Коломенского городского округа **Сергей Барабанов** и генеральный директор Конькобежного центра **Сергей Орлов**. Они поприветствовали шахматистов-любителей и пожелали им успехов.

Несколько часов упорной борьбы. Короткие перерывы и снова шахматисты сходятся в поединках. По правилам во время игры запрещаются любые разговоры между участниками команд, а закончивший свою партию шахматист становится зрителем и не допускается в игровой зал. И тогда участники выходили в холл или шли к буфетной стойке, где их угощали чаем или кофе, пирожками и бутербродами. Угощали тоже пенсионеры – волонтеры из Коломенского отделения СПП.

Среди мужчин победителем стал коломенец **Игорь Николаевич Вели-**

канов. Он старается быть объективным:

– Фактически нас двое победителей. Почти одинаковый результат. Я и второй призер **Владимир Александрович Бахтин** из Химок. Небольшая разница только в системе подсчета очков. Я доволен, что встретился в турнире с теми, с кем был знаком давно. Я же молодой пенсионер. Мне всего 61 с половиной.

Второй среди женщин стала **Мария Григорьевна Фомкина** (Пушино), третьей – **Наталья Борисовна Аристова** (Богородский городской округ).

Спрашиваю победительницу **Наталью Николаевну Воротникову** (Мытищи) о секретах ее успехов.

– Надо решать шахматные задачи. Упорно играть, стараться выигрывать.

Мое предположение, что шахматисты – представители профессий, где преобладают точные науки, подтвердилось. Наталья Николаевна инженер-механик. И муж у нее инженер, известный гроссмейстер **Владислав Воротников**.



Сергей Барабанов.

рыми угощали участников турнира. И вообще она очень довольна организацией мероприятия, да и заняла, к тому же, 6-е место среди женщин, а если считать по хитроумным

баллам ФИДЕ, то это по-

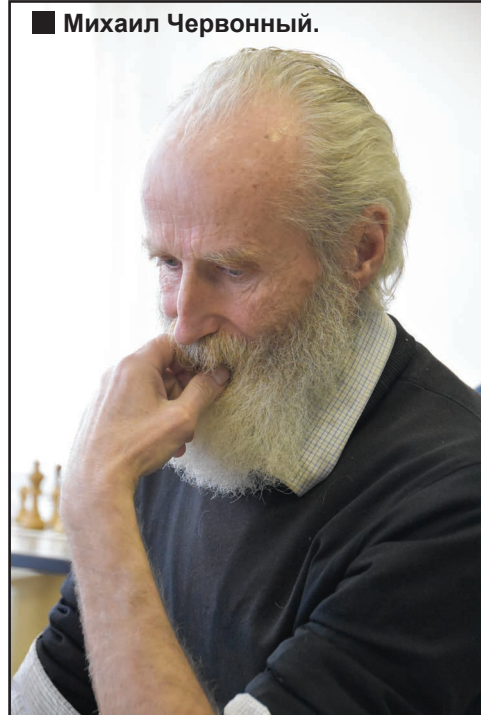
пенсionеров Московской области проводился в 7 туров, как это объяснил главный судья **Игорь Ковпак** (Коломна):

– Турнир проходит в соответствии с правилами, утверждёнными Приказом Министерства спорта России и не противоречит

Игорь Великанов.



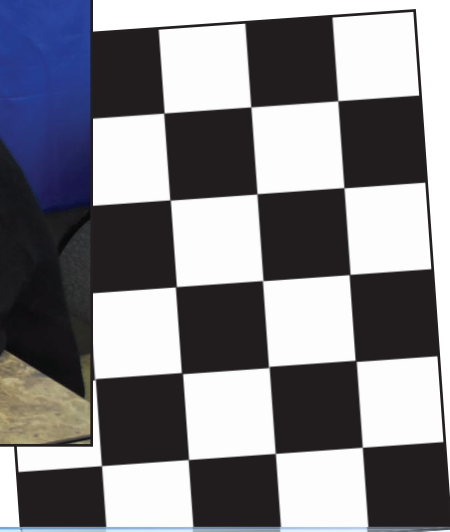
Михаил Червонный.



ОБЛАСТНОЙ ШАХМАТНЫЙ ТУРНИР



■ Сергей Орлов.



– Шахматы сыграли роль в Вашей личной судьбе?
– Да. С будущим мужем познакомилась на Всесоюзных соревнованиях в Узбекистане. Я тогда играла на уровне кандидата в мастера спорта.

– Чей стиль Вам больше по душе – непредсказуемость Михаила Таля или основательность Тиграна Петросяна?

– Я бы не сказала, что Таль играл непредсказуемо. Он, скорее, был нестандартен, что ставило соперников в сложное положение. А на партиях Петросяна я и сейчас учусь.

Все-таки шахматисты особенный народ. Вот говоришь с Натальей Николаевной, а она, как само собой разумеющееся, упоминает города и турниры – Ленинград, Ташкент, Москва, Цюрих. И победы в блицах – вторые места, первые места... Удивительно!

А коломенец **Юрий Алексеевич Иванов**, занявший 5-е место в нынешнем турнире, на досуге пишет статьи по шахматной игре.

По отзывам игроков и судей, турнир организован блестяще. И это во многом заслуга руководителя коломенской организации пенсионеров **Инны Михайловны Рожиной**. Сотни телефонных переговоров, десятки писем, многочисленные визиты в инстанции. И как результат – уже на дальнем входе в спортивный комплекс охрана объясняет, «как пройти на шахматы», и полная доброжелательность и участливость персонала Конькобежного центра.

В заключительном слове всех поздравила с состоявшимся шахматным праздником Председатель Союза пенсионеров Подмосквья **Ольга Маркова**, особо отметившая отзывчивость и помощь всех уровней коломенской власти. И призвала участников сформировать достойную команду Подмосквья на предстоящий 27 апреля финальный федеральный турнир, который пройдет в формате онлайн на игровом шахматном портале lichess.org. Уже в рамках Союза пенсионеров России.

Что ж, будем держать кулачки за наших!

Владимир МОРМУЛЬ.
Фото Александр КАЛИНИН.

«...И все-таки особо хочу поблагодарить за возможность проведения шахматного турнира в Коломне Главу Коломенского городского округа **Дениса Юрьевича Лебедева**. Его понимание и участие – образец заботы о людях старшего поколения.

Ольга МАРКОВА,
Председатель
Союза пенсионеров
Подмосквья.



■ Лариса Пилат.



■ Наталья Воротникова.

ДЕНЬ, ИЗМЕНИВШИЙ МИР

МЫ ЖИЛИ ТРУДНО,
НО ГАГАРИН – НАШ!

ЭТОТ ДЕНЬ 12 апреля 1961 года запомнился навсегда.

Утром наш 7-й «А» отправился на экскурсию. Нет, не в Оренбургское высшее военное авиационное училище лётчиков, которое окончил Юрий Гагарин. Об этом никто тогда и не догадывался. Этот факт весь город осознал только во второй половине дня.

А мы поехали с классной руководительницей в другой конец Оренбурга – на завод резино-технических изделий.

Была дружная весна, между цехов бесформенными кучами лежал почерневший снег. Яркое и какое-то праздничное солнце плавало его, и мы старательно обходили лужи. Это потом стало понятно – чему так радовалось солнышко, но мы не подозревали, что сегодня вступили в Космическую Эру и смирной цепочкой шагали за учительницей.

Грязные лужи и несмолкаемый, надсадный рев каких-то установок, разносившийся по заводу, мешали ожиданию чуда, который обещала учительница. А обещала она показать жидкий воздух.

И мы вошли в главный цех. Чисто, метлахская плитка. И наконец-то, низкий рев не мешает разговаривать.

Нам объяснили, что это шумели компрессоры, сжимающие воздух.

– Вы, когда накачиваете свой велосипед, замечаете, что насос в руке греется? – спросил инженер.

– Да, – кивнули те, у кого велосипед был.

– Вот! Мы нагретый сжатый воздух охлаждаем и отбираем у него тепло. А потом свободно выпускаем в специальную камеру, где сжатый воздух резко расширяется и, конечно, ох-

лаждается. Мы ведь забрали у него тепло. Помните?

– Помним, – дружно согласились мы.

– Вот! – продолжил инженер. – Первым выпадает в осадок углекислый газ. Мы называем его сухим льдом. Видели сухой лед у продавщицы мороженого?

И помощница инженера в синем халате принесла картонную коробку с дымящимися кусками углекислоты. Это впечатляло, но мы ждали продолжения. И тогда инженер подошел к какому-то кранику и наполнил самый обыкновенный ковшик чем-то, что дымилось белым туманом, а ковшик сразу покрылся пушистым инеем. Потом взял черную резиновую втулку, дал нам убедиться, что резина мягкая, и опустил ее в белое «молоко» ковшика.

– Здесь минус 183 градуса по Цельсию. Посмотрите, что стало с резиной.

Инженер пинцетом вынул втулку из ковшика и бросил на пол. Замороженная резина раскололась, как стекло, на мелкие кусочки.

– А где жидкий кислород? – спросили мы.

– Да вот он! – и инженер, наклонившись, опрокинул ковшик на пол.

И мы, пораженные, уви-

дели невероятно прозрачную, легкую кипящую жидкость, сплюснутые шарики которой стремительно побежали по гладкой метлахской плитке в разные стороны. Каждую капельку, быстро таявшую в размерах, догонял и тут же исчезал вместе с ней шлейф невесомого тумана.

– Мама! – закричал я, как только вернулся домой. – Представляешь, нам сегодня показали жидкий кислород!

Мама почему-то встретила меня возбужденной и необыкновенно веселой.

– А больше ты ничего не знаешь?

И это было второе сильнейшее потрясение в тот замечательный день.

– Наш оренбургский парень – первый в космосе! Человек в космосе! Представляешь?! Наш, советский! Первый в мире! Выпускник нашей лётки, нашего Оренбургского училища. Старший лейтенант Юра Гагарин полетел в космос! И жена у него наша оренбургская! Валя! Пока ты был на своей экскурсии, Гагарин облетел вокруг земного шара и уже приземлился под Саратовом!

Эх, как мне стало обидно! Мама по нашей прово-

дной «радиоточке» отследила сообщение о полете и о возвращении на землю первого советского космонавта, а я в это время ходил по цехам и трясся в автобусе, где никто ничего не рассказал о Гагарине! Радиоприемников в автобусах не было. Где уж там! И телевидение всего года полтора, как появилось в Оренбурге и было экзотикой.

Но вечером весь город гудел от переполнявшей всех радости и гордости. Мужчины вспоминали, что видели Юрку Гагарина на танцах в местном парке «Тополя». На танцах и познакомился первый космонавт со своей будущей женой. Женщины рассказывали, что лично знают Валю и даже работали с ней. А на другой день первые полосы и развороты всех центральных газет лишь добавляли и умножали информацию. И о городе Гжатске, и о ремесленном училище в Люберцах, и о том, что еще школьником первый в мире космонавт побывал под фашистской оккупацией, и его семья жила в землянке, а немцы – в гагаринском доме, и о том, что зарубежные журналисты предположили, что наш космонавт родом из князей Гагариных...

Помалкивал и улыбался мой одноклассник Сережка Беликов, отец которого – Владимир Иванович – был в училище лётчиком-инструктором будущего космонавта. Молчал Сережка и о том, что уже после по-

лета в космос Гагарин часто бывал у них дома и ездил со своим учителем на рыбалку. Что поделаешь – секретность! Мы слышали лишь, что отец Сергея был якобы «зашифрованным» лётчиком-испытателем, потому и молчал Серега. Это уж потом, через много лет все узнали, что именно Владимир Иванович Беликов заметил, что росточек у курсанта Гагарина невелик, поэтому у него плохой обзор из кабины и будущий космонавт часто при посадке давал «козла». Беликов и порекомендовал курсанту подкладывать подушку на сиденье. Этот эпизод вошел и в художественный фильм о Гагарине.

В конце 50-х годов далеко не весь народ воспринимал полеты космических аппаратов с радостью за советскую науку. Далеко не все понимали будущую пользу от освоения космоса. Недовольные бурчали:

– Жрать нечего, люди по подвалам живут, а ОНИ спутники запускают! Деньги-то какие!

Мой знакомый москвич, родившийся в те годы, рассказывал, что его отец не любил советскую власть. Ругался, что даже рисовую кашу нигде не может достать для сына. Но когда полетел в космос Гагарин – мать говорила – что отец вдруг сказал:

– Дело нужное. Главное – мы с Гагариным первые. А с кашей уж как-нибудь потерпим.

Владимир МОРМУЛЬ.



В день рождения Юрия Гагарина родные для него места всегда посещают сотрудники Центра подготовки космонавтов и представители отряда космонавтов. И вместе с ними в Смоленскую область отправляется делегация Союза пенсионеров и Совета ветеранов Звездного городка. Так было и 9 марта 2021 года.



В этот же день оставшиеся в Звездном городке члены Союза пенсионеров почтили память первого космонавта планеты возложением цветов к его памятнику.

И БЫЛ ПРАЗДНИК!



Как мы отметили широкую Масленицу

БЛИНОВ ПОЕЛИ, ЗИМУ ПРОВОДИЛИ И ВСЕХ ПРОСТИЛИ!



Химки



Химки



Одинцово



Истра



Мытищи



Лобня



Долгопрудный



Дубна



Кашира

ПРОЕКТ СПР

ПЕНСИОНЕРЫ УШЛИ В ОНЛАЙН С ШАХМАТНОЙ ДОСКОЙ

Начало на стр. 1

БОЛЬШИНСТВО участников турнира познакомились с шахматами ещё в дошкольном возрасте благодаря родителям, а годы спустя учили играть своих детей и внуков. **Светлана Яровая (71 год, г. Губкин, Белгородская область)** вспоминает: «У нас была большая семья – пять детей, мама и папа. Играть в шахматы нас учил отец, мы устраивали семейные турниры, подвели итоги и публиковали их в семейной стенгазете. У меня самой трое детей и семь внуков. Иногда мы играем вместе, и от этой традиции очень тепло на сердце».

Многие пожилые шахматисты считают важным передать свои знания и умения молодежи. **Нина Бохняк (64 года, с. Екатеринославка, Амурская область)** работает с детьми 7-10 лет в центре внешкольной работы. Занятия продолжались даже во время самоизоляции, по видеосвязи WhatsApp. «Шахматы очень важны для развития. Они тренируют логическое мышление, усидчивость, внимательность», – считает Нина Павловна.

К соревнованиям пенсионеры готовятся всерьёз: и мозгом, и телом, и душой. **Александр Тишинский (71 год, г. Чита, Забайкальский край)** каждый день играет две-три партии на компьютере и регулярно участвует в очных турнирах. Кроме того, он бегаёт, играет в волейбол, катается на лыжах и коньках, является обладателем чёрного пояса по карате. Его земляк и соперник по шахматной доске **Леонид Подкорытов (62 года, г. Чита, Забайкальский край)** уверен: «Шахматы только с виду легкий спорт. Это серьезная нагрузка, и здоровье должно быть крепким. А ещё очень важно психологически себя настроить!»

Онлайн-формат пенсионеров не пугает: они давно на ты и с компьютером, и с планшетом, и со смартфоном. «Какая разница, онлайн или офлайн? – говорит **Иван Стопичев (64 года, с. Иловка, Белгородская область)**. – Увлекаешься и не замечаешь ничего вокруг, весь мир – за доской. Главное успокоиться перед игрой, ведь быстрые шахматы – это прежде всего игра нервов». **Ольга Прохорова (55 лет, с. Дебёсы, Удмуртская Республика)** признаётся, что дистанционная игра даже комфортнее, ведь когда сидишь рядом с соперником, больше нервничаешь, волнуешься. «Проще всего с компьютером играть, ему проигрывать не страшно. Но очень не хватает в последний год поездок, встреч, живого общения. Хочется, чтобы следующий турнир был очным. А пока – готовимся и надеемся на победу!»

Соревнования пройдут в лично-командном первенстве среди мужчин и женщин по швейцарской системе в семь туров. Очки участников команд суммируются. Победители и призеры турнира смогут проверить свои силы в сеансе одновременной игры с международным гроссмейстером Владимиром Федосеевым. Оценивать шахматные партии будет судейская команда во главе с Никитой Павловым – арбитром FIDE (FA), спортивным судьей всероссийской категории.

Во время проведения мероприятия на официальном сайте Союза пенсионеров России (www.ros pensioner.ru) и на канале Youtube будет организована онлайн-трансляция. Зрителей ждут разборы партий в режиме реального времени от экспертов шахматного мира, интервью с участниками и гостями турнира, прямые включения с площадок соревнований в российских регионах и многое другое.

**Дополнительная информация
и по вопросам аккредитации:**
Мария Сергачева, +7 905 587 44 64,
sergachevami@yandex.ru

Пресс-служба Союза пенсионеров России.

ВЕСТИ С МЕСТ



В РАМКАХ празднования 65-летия города проходит цикл лекций «История и современность города Дубны» с показом фотоматериалов, воспоминаниями старожилов. Проводит лекции Дубненское отделение Союза пенсионеров.



Г ОРОДСКОЙ шахматный турнир, организованный Коломенским отделением Союза пенсионеров, прошел в Шахматном клубе им. Анатолия Карпова.



Н АШ Союз пенсионеров посетил музей Ю.А. Гагарина, расположенный в техникуме его имени в Люберцах, где учился первый космонавт. Музей был открыт в 1962 году. Юрий Алексеевич дважды посещал родной техникум. Им подарены тренировочный костюм-скафандр и костюмы летчиков. В музее много других интересных экспонатов.

Ложмент – индивидуальное кресло космонавтов, в котором они преодолевают моменты взлета и посадки. Интересен бюст Гагарина, вылепленный слепоглухонемым художником, кстати, очень похожий на оригинал. Сохранился стол, на котором Юрий писал заявление о поступлении в 1949 году. По множеству фотографий и письменных документов видно, что Юрий был круглым отличником, играл в духовом оркестре, был капитаном волейбольной команды, несмотря на свой небольшой рост – 157 см.

Анна Тимофеевна, мама Ю. Гагарина, подарила музею фуражку сына – учащегося училища. Музей посещают летчики-космонавты, оставляют в дар книги, документы, посвященные Гагарину.



О Т ЭКСКУРСИИ в Ликино-Дулевский краеведческий музей, музей Дулевский фарфор пенсионеры получили массу впечатлений. Словами не передать, это надо видеть!



6 АПРЕЛЯ члены Люберецкого отделения СПП и присоединившиеся к нам коллеги из Лобни посетили Храм Вознесения Господня за Серпуховскими воротами. Протоиерей Александр провел для нас познавательную экскурсию по храму, рассказал о его истории. От посещения красивого намоленного храма, от беседы с батюшкой у нас остались самые светлые чувства и воспоминания.

Зоя УШАКОВА, зам. председателя Люберецкого отделения СПП.

ВЕСТИ С МЕСТ



В ХИМКАХ группа пенсионеров под руководством семидесятидвухлетнего активиста Николая Маркова занимается спортом на свежем воздухе.

Скандинавскую ходьбу Николай Николаевич стал практиковать еще в 2013 году для здоровья и, как рассказывает, избавился от многих «болячек». А теперь собирает группы по 30–50 человек! Пенсионеры встречаются три раза в неделю по утрам в парке «Дубки». Также они справляют вместе дни рождения, регулярно организуют праздники с песнями и танцами и пишут друг другу стихи.



В РАМКАХ проекта «Старшее поколение» в ФОК «Юбилейный» мкр. Подрезково прошло занятие с инструктором по оздоровительной гимнастике для жителей г. Химки старшего возраста. Бесплатные занятия «Добрые часы» для пенсионеров, ветеранов и малоимущих граждан здесь проводятся регулярно.



Т ЕАТРАЛИЗОВАННОЕ представление «Бал весны», приуроченное к циклу мероприятий «Времена года», прошло во Дворце культуры «Родина». Организовали его члены клуба историко-бытового танца «Возрождение», участники программы «Активное долголетие».

«Бал весны» объединил всех, кто наполнен любовью к музыке и танцу.

Н ЕДАВНО пенсионеры побывали в культурно-выставочном комплексе «Знаменское-Губайлово», посетили храм Знамение Пресвятой Богородицы г. Красногорска, а также Мытищинскую картинную галерею и Мытищинский историко-художественный музей. Все рады возобновлению экскурсий, которые проходят в рамках проекта «Старшее поколение» и проекта Губернатора «Активное долголетие».



Надежда РУДАКОВА, председатель Химкинского отделения СПП.



Л ОБНЕНСКИЕ пенсионеры на праздничном концерте в «Лужниках», посвященном воссоединению Крыма с Россией, на котором выступил Президент В.В. Путин.



24 МАРТА в Лобне состоялось открытие еще одного офиса СПП для двух микрорайонов: Центрального и Южного.

Помещение любезно предоставил депутат Михаил Стельмах. Поздравляя с новосельем, Михаил Алексеевич преподнес большой торт с надписью «Лобненский Союз пенсионеров». Так, с уютного чаепития, началась биография нового офиса. Спасибо Вам, Михаил Алексеевич, от десятков пожилых лобненцев!



С ЕРГЕЙ Рудольфович Оськин, член Лобненского Союза пенсионеров, стал победителем престижной лыжной гонки на 15 км в г. Красногорске. А позже завоевал серебряную медаль в областном спринт-марафоне на лыжной трассе в Габо. Поздравляем от души!



М АСТЕР Эльвира Чайка, она же руководитель парикмахерской, заключила с отделением Союза пенсионеров соглашение о сотрудничестве и два раза в неделю выезжает в наши офисы на «акции добра». Парикмахеры бесплатно делают стрижки, красят волосы и брови нашим женщинам. Все очень довольны. Спасибо, Эльвира, за чуткость и внимание, за ваш труд, делающий людей красивее и счастливее!



Д ОБРЫМ и веселым получился праздник, посвященный 8 Марта. Глава города и депутаты подарили всем женщинам цветы и подарки. Прошел конкурс «А ну-ка, девушки!». Артисты нашего города устроили нам прекрасный концерт.

Зоя ГАВРИЛИНА, председатель Лобненского отделения СПП.

ВЕСТИ С МЕСТ



КЛАВДИЯ Семеновна Ермолаева любит нашу газету «Третий возраст» и в свои 98 лет читает ее без очков.



25 МАРТА Мытищинское управление соцзащиты населения провело заключительный этап конкурса профессионального мастерства среди работников учреждений социального обслуживания «Грани мастерства» – 2021. Победители на снимке в центре.



АЛЛА Анатольевна Киселева проводит великолепные, популярные среди пенсионеров занятия аэробикой. В Ледовом дворце под ее началом занимаются порядка 50 человек. В лучшие времена было до 100 человек.



ОЧЕНЬ благодарны пенсионеры Наталье Мацневой за организацию мастер-класса «Стригу сама». Идет очередное занятие.



На мастер-классе по салфеточному декору, который для пенсионеров провели студенты 3-го курса кооперативного техникума.



ВЛАДИМИР Кривонос – единственный мужчина на занятиях аэробикой. Он активист Союза, работает и при этом успевает везде. На лыжах, на коньках, на танцах – никогда не подведет!



ЯПОСТОЯННЫЙ житель Мытищ и хочу поделиться своими впечатлениями о работе нашего отделения Союза пенсионеров,

во главе которого стоит Елена Васильевна Рахманина. За последние 3-5 лет совершенно изменилась жизнь пенсионеров в городе. Конечно, нам помогают Администрация городского округа, социальные службы, управления физкультуры и спорта, культуры и др. Мы участвуем во всех городских мероприятиях. Ходим на концерты, в театры, регулярно занимаемся физкультурой, участвуем в спартакиадах. Для нас организуют дискотеки «Танцуют все!», библиотеки проводят интересные встречи. Устраиваем посиделки к праздникам.

Надеемся, что и дальше наша деятельность будет только активизироваться. Будем помогать нашему председателю в ее нелегкой миссии, ведь нас трудно поднять с диванов и развернуть в сторону активного долголетия. С руководителем нам повезло. Елена Васильевна – сама первый пример во всем, заботлива, внимательна к нам. Можно обратиться к ней в любое время суток, она ответит и по мере возможности решит вопрос. Спасибо ей большое!

Также хочу поблагодарить Председателя Союза пенсионеров Подмосковья О.В.

Маркову и Е.В. Рахманину за организацию в Мытищах акции адресной помощи членам СПП. Пожилые люди, попавшие в трудную жизненную ситуацию, одиноко проживающие, инвалиды получили очень достойные продовольственные наборы, которые вместе с теплыми словами поддержки стали для них большой радостью.

Ольга Владимировна и Елена Васильевна, уважаем и очень ценим ваш бескорыстный труд. Успехов вам и оставайтесь с нами подольше!

Тамара ПИТАЛЕВА.

ВНИМАНИЮ
НОВИЧКОВ!

*Каждую среду
с 13 до 17 часов по
адресу: Мытищи,
Новомиштинский
проспект, д. 30 (банк
ВТБ), комн. 231-А
вас ждут дежурные
отделения Союза
пенсионеров.
Приходите,
знакомьтесь, у нас
интересно!*



ДОБРЫЙ день, мои дорогие! Я давно пишу для вас свои статьи, стараюсь, чтобы вы узнавали самые хорошие, добрые новости. Сегодня расскажу вам о том, где можно «навести» красоту. Нет, нет, не говорите, что это не для вас... Ведь все мы – женщины (а эта статья, прежде всего, для вас, мои милые боевые подруги), а женщины прекрасны всегда. Даже если нет сил, что-то болит и не хватает денег.

Итак, в Мытищах появилось место, где мы, пенсионеры, ветераны можем привести себя в порядок. Сделать стрижку, гигиенический маникюр, педикюр, причесочку к юбилею, химическую завивку, массаж спины и уставших ног. Здесь работают девочки, которые, прежде всего, любят людей. Уважают их. И к каждому относятся, как к родному человеку. Вас обнимут, напоят чаем, померяют давление. Всегда подарят то массаж, то маникюр, то укладку. Это так приятно! И скидочку сделают!

Называется это место Студия красоты 26. И нахо-

дится оно прямо у магазина «Рубин», рядом с остановкой, у городского парка. Директор салона Машенька с большим удовольствием дарит подарки, всегда что-то кроме прически или маникюра обязательно презентует!

Сегодня я делала педикюр у мастера Наташеньки. Как незаметно пролетело время... Она расспросила меня обо всем, спрашивала о самочувствии, делала комплименты, а заодно и ножки привела в порядок. Пяточки, как у младенца! А массажист Юленька так умело сделала массаж шейно-воротниковой зоны, что я сразу ощутила целебный эффект, легкость.

Для всех пенсионеров и ветеранов здесь действует ежедневная скидка 20%. Как же приятно, когда с душой и недорого! А что нам, людям, еще нужно? Доброты и красота. Они обязательно спасут мир!

Елена РАХМАНИНА,
председатель Мытищинского отделения СПП.

ВЕСТИ С МЕСТ



ИСТРА

НЕДАВНО мы побывали с дружеским визитом у ветеранов и пенсионеров г. Лотошино. Нас встретили очень сердечно. Пришли заместитель главы города, начальник управления по культуре, директор Дома культуры. Напоили чаем с пирожками, обогрели. Затем нам показали мемориал памяти защитников родной земли, уникальное панно с более чем 2250 фотографиями. Мы увидели облагороженный городской парк, памятник Герою Советского Союза Василию Кузнецову... А еще – достойный пример полного взаимопонимания и сотрудничества ветеранских организаций и администрации города, чему нам пока остается по-хорошему позавидовать. Выражаем лотошинским коллегам сердечную благодарность за теплый прием и экскурсию.

Кади́ма НАКОНЕ́ЧНАЯ, председатель отделения СПП г. Истры.



СТАРАЯ КУПАВНА

СОСТОЯЛАСЬ встреча актива Союза пенсионеров и Совета ветеранов Старой Купавны с начальником территориального управления Б.А. Кондратьевым, его заместителем И.С. Кольцовой и заведующей Купавинской городской больницей Н.М. Султановой. Мы прослушали информацию о вакцинации, о том, как она необходима пожилым людям. Активом также были заданы вопросы, связанные с благоустройством города, и ряд других. На все получены исчерпывающие ответы.



СОЮЗ пенсионеров г. Старая Купавна получил в подарок чайник от Людмилы Яковлевны Овчинниковой в благодарность за организацию для нее обследования и лечения в Центре геронтологии им. Пирогова.

Любовь ПРОХОРОВА, председатель отделения СПП г. Старая Купавна.



НАДОЛГО останется в памяти пенсионеров Богородского городского округа поездка в наукоград Королев, приуроченная к 60-летию первого полета человека в космос. Экскурсия началась с возложения цветов к памятнику С.П. Королева и Ю.А. Гагарина. А во время просмотра музейной экспозиции мы услышали интереснейшую историю об отечественной космонавтике – от момента ее зарождения и до наших дней.



ВНОГИНСКОМ доме художников прошел вечер памяти и открытие экспозиции работ художников России и Ногинска «Цветы для Веры», посвященные В.Г. Круглой, преподавателю городской школы искусств, которая высоко ценила творчество в любых проявлениях. В 2020 году Веры Григорьевны не стало... Мы с удовольствием послушали в исполнении ее учеников произведения Шопена, Скрябина и др.



25 МАРТА члены СПП г. Ногинска собрались в зале реабилитационного центра на разговор по поводу ситуации с коронавирусом. Заместитель главы администрации Олег Михайлович Шойко и заместитель главного врача ЦРБ Елена Сергеевна Зенчук в унисон рассказывали нам, в каком положении находится город, сколько конкретно людей заболело, сколько вылечилось и что только благодаря вакцинации и профилактическим мерам в Богородском округе удалось добиться снижения заболеваемости.

Было много вопросов, пожеланий. Пришли к выводу, что нельзя терять время, надо срочно вакцинироваться и убедить других сделать это же. Лекция закончилась, каждому из нас вручили небольшие подарки. Пора бы по домам, однако никто не уходит, все возбуждены, расправили плечи, друг другу доказывают, обсуждают.

Все остались довольны и благодарны руководству Союза пенсионеров за заботу о пожилых людях, которые сейчас находятся в зоне риска.

Неля ИЛЬИНСКАЯ, член отделения СПП.



12 МАРТА в каминном зале Центра культуры им. Калиниченко было тепло и светло от улыбок людей, соскучившихся по общению с друзьями. На встрече, организованной Ногинским Женсоветом, присутствовали: от администрации – С.Ю. Казанова, от Союза пенсионеров – группа во главе с Н.А. Литвиновой, от поэтов Ногинска – Л.Н. Мисюрева. Ведущими праздника «Весна-2021» были председатель Женсовета И.Ю. Костенко и А. Костенко.

Было непринужденно и весело. Разыгрывалась зрительская лотерея, звучали поздравления с Масленицей. Порадовали своим искусством замечательные вокалисты Елена Кузьмина, дуэт – Татьяна Бутымова и Александр Борщ. Искромётно, с юмором поздравила всех актриса Ногинского драмтеатра Ирина Рыжакова. Людмила Мисюрёва прочитала своё стихотворение.

А теплую атмосферу встречи продолжило душевное чаепитие с пирогами и блинами, приготовленными Г.Н. Родиной, К.В. Захаровой, Н.Д. Заеряевой, Р. Стёпчиной.

Под чарующую музыку саксофониста Андрея Зубарева все смогли потанцевать, забыв о своём «золотом» возрасте. Большое спасибо за этот праздник, за радость души и прекрасное настроение!

Людмила МИСЮРЁВА, член отделения СПП.



ВЕСТИ С МЕСТ

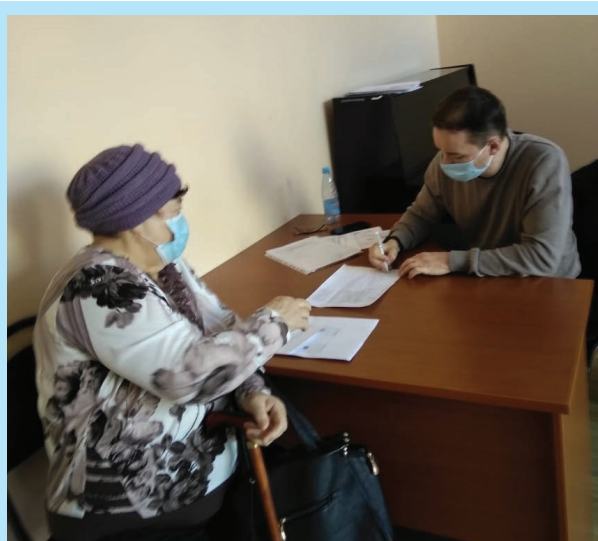


ГЛАВА городского округа Коломна Денис Юрьевич Лебедев и заместитель главы Евгений Викторович Кузьмин встретились с активом Озерского отделения Союза пенсионеров. Глава округа проинформировал о том, что даст нам объединение Озер с Коломной, ответил на вопросы, рассказал о планах. А также поздравил с 20-летним юбилеем нашей организации, подарил микроволновую печь и наградил благодарственными письмами за активную работу, поздравил с Масленицей. Встреча прошла в неформальной обстановке, за чашкой чая с блинами (на снимках).

ТАКЖЕ состоялась встреча с заместителем председателя совета депутатов г.о. Коломна Р.В. Андросовым, заместителем главы округа по работе с общественностью С.Н. Барабановым и начальником управления Пенсионного фонда Л.Н. Морозовой. Активу Озерского отделения Союза пенсионеров были вручены подарки.



27 МАРТА озерские пенсионеры участвовали в турнире по настольному теннису памяти Д.И. Авдеева, чемпиона РСФСР 1961-1962 гг. 2-е место среди женщин завоевала Вера Никитина, 3-е место среди мужчин у Леонида Семенова.



В ОЧЕРЕДНОЙ раз бригада врачей геронтологического центра им. Пирогова из Москвы выезжала в Озеры. Пожилые люди побывали на приеме у гериатров, сосудистого хирурга, ортопеда и благодарят докторов за их работу, внимание, доброжелательное отношение.

В ТРАДИЦИОННЫХ соревнованиях по лыжным гонкам «Коломенская лыжня» среди женщин 56+ первое место у Натальи Паримон, а второе – у Галины Андреевой. Поздравляем и гордимся!



Озерские пенсионеры на занятиях по скандинавской ходьбе.

Валентина НИКИФОРОВА, председатель Озерского отделения СПП.



В КЛИНУ возобновил работу проект «Активное долголетие». На состоявшемся по этому случаю мероприятии отмечено активное участие отделения Союза пенсионеров в реализации проекта. Председателю отделения СПП Маргарите Юрьевне Смирновой вручено благодарственное письмо Администрации г.о. Клин за пропаганду здорового образа жизни среди граждан старшего поколения.



11 АПРЕЛЯ, в День освобождения узников фашистских концлагерей, члены Совета СПП Электростали встретились с ветеранами и вручили им подарки.



Н А ОЧЕРЕДНОМ занятии по скандинавской ходьбе наш бессменный тренер Евгения Пухтий вручила призы двум нашим женщинам, ставшим лучшими в двухнедельном марафоне «Весенние шаги». А после занятий все пили чай с вкуснейшими блинами – на Масленицу хозяйки со стажем порадовали друг друга оригинальными рецептами как блинов, так и варенья, и чая. Настроение было отличное!



В НЕДАВНО Электростальский клуб туристов праздновал свое 55-летие. Как всегда, одними из главных героев праздника и главных организаторов были наши блистательные Ольга и Александр Гуровы. Пришли поздравить клуб туристов, помогли с проведением торжества и члены актива Электростальского отделения СПП две Елены: Алейникова и Ерышева.



4 АПРЕЛЯ в Коломне состоялся Чемпионат и Первенство Московской области по спортивному ориентированию. Наша замечательная спортивная пара Гуровых участвовала в этих соревнованиях. Ольга заняла 2-е место, а Александр – 4-е место в возрастной категории 65+. Молодцы! Поздравляем!

Елена ЕРЫШЕВА, председатель отделения СПП.

ПРЕМЬЕРА РУБРИКИ

НОВОСТИ НАУКИ О ВОЗРАСТЕ

Д ОРОГИЕ друзья! Позвольте поприветствовать вас от имени научно-исследовательского медицинского центра «Геронтология», который я возглавляю.

Наш центр расположен в Москве. В этом году ему исполняется десять лет, и все это время мы занимаемся вопросами повышения качества жизни, улучшения здоровья нашего уважаемого старшего поколения. Наши сотрудники выступали с многочисленными лекциями, давали интервью, писали книги, самая известная из которых, пожалуй, «Продолжение будет. Книга о возрасте», в которой мы рассказали о том, что нужно делать в каждом возрасте для своего здоровья. Понимая при этом, что прожитые годы – это только цифра и никто не отменял хорошего самочувствия и настроения в любую пору жизни. Общаясь на лекциях, принимая пациентов, видя отклики на свои интервью, мы поняли, насколько образованны наши пожилые люди, как много они знают. Тем не менее наука о возрасте – геронтология и гериатрия развивается очень быстро, постоянно появляется что-то новое, и отсеять зерна от плевел, временное от постоянного нелегко даже специалисту с большим опытом. Так что мы решили принять приглашение редакции газеты «Третий возраст» и приступить к новой рубрике, которую назвали «Новости науки о возрасте». В ней мы будем писать о новостях в геронтологии и гериатрии, самых актуальных текущих темах, которые позволят нашим уважаемым читателям, усвоив их, делать правильные шаги навстречу своему хорошему здоровью. Желаем Вам полезного и приятного чтения!

Кирилл ПРОЩАЕВ,
директор научно-исследовательского медицинского центра «Геронтология», профессор.



Директор научно-исследовательского медицинского центра «Геронтология», профессор **Кирилл Иванович Прощаев**, руководитель образовательного подразделения **Ирина Сергеевна Носкова**, заместитель директора научно-исследовательского медицинского центра «Геронтология», профессор **Андрей Николаевич Ильницкий**.

ПАНДЕМИЯ... ДЕТРЕНИРОВАННОСТИ

Д АВАЙТЕ поговорим о проблеме, которая, по нашему мнению, должна более активно обсуждаться.

Сейчас мы живем в обстановке вспышки нового инфекционного заболевания, вызванного коронавирусом SARS-CoV-2. Уже известно, что оно примерно в 15-20% случаев характеризуется тяжелым течением, особенно в пожилом возрасте. Однако существует еще один аспект текущей пандемии: высокая распространенность изменения состояния здоровья даже тех пожилых людей, кто новой инфекцией не переболел. Это выражается в постепенном снижении активности, ухудшении физического и когнитивного (познавательные функции) здоровья человека. Иначе говоря, у него возникает детренированность. Для обозначения этого явления мы в нашем центре даже используем новый термин – подострый функциональный дефицит.

Он развивается постепенно, в отличие от острого функционального дефицита, который характеризуется появлением резкого ухудшения здоровья (падения, недержание мочи, прогрессирующая потеря памяти), что может быть проявлением острой патологии, например, ишемического инсульта или той же коронавирусной инфекции. Кстати, эта инфекция может протекать под маской внезапного развившегося делирия (спутанность сознания) без повышения температуры, без болей в горле или заложенности носа, признаков поражения нижних дыхательных путей или других признаков инфекционного заболевания.

Подострый функциональный

дефицит возникает в результате вынужденного снижения активности и передвижения, что объясняет его широкую распространенность в период пандемии. Стал широко применяться локдаун как основная мера первичной профилактики передачи коронавирусной инфекции, а он нередко имеет жесткий характер и предполагает длительное нахождение дома с резким ограничением объема физической активности, бытовых и социальных контактов. Это приводило к обострению имеющихся хронических заболеваний, возникновению депрессии, одиночества, падений и пр. Кроме того, после перенесенных легких форм заболевания подострый функциональный дефицит возникал у пациентов в связи с так называемым пост-

травматическим стрессовым расстройством, поскольку появлялась боязнь сквозняков, выхода на улицу, страх получить повторное инфицирование другими воздушно-капельными вирусами, склонность проводить время в лежачем положении.

Особенностью состояния здоровья пожилого человека при снижении объема передвижения является развитие постуральной ортостатической тахикардии. Это когда происходит увеличение частоты сердечных сокращений – более 30 ударов в минуту на протяжении 10 минут с момента перемещения тела из положения лежа в положение стоя при нормальном/скорректированном уровне артериального давления. Кроме этого, наблюдаются общая слабость, головокружение, нару-

шения сна, которые обусловлены повторяющимися эпизодами снижения кровоснабжения головного мозга. Кстати, данная симптоматика часто наблюдается после перенесенных тяжелых инфекционных заболеваний, например, гриппа.

Д ЛЯ реабилитации людей с описанными изменениями мы рекомендуем особую методику под названием «4Р»: резилиенс-гимнастика, резилиенс-диета, резилиенс-психология и резилиенс-препараты (от термина резилиенс – способность преодолевать трудности).

Резилиенс-гимнастика включает в себя выполнение специальных упражнений на тренировку баланса, а также обеспечение минимального фона физической активности, рекомендуемой Всемирной организацией здравоохранения – не менее 150 минут аэробной физической нагрузки средней интенсивности (например, быстрая ходьба) в неделю. Важны также упражнения на сопротивление (занятия с легкими гантелями) не реже 3 раз в неделю по 15 минут для профилактики слабости мышц.

Резилиенс-диета является сочетанием нескольких современных систем питания, обоснованных с позиций доказательной медицины и достоверно предупреждающих патологию сердечно-сосудистой системы, онкологических заболеваний и снижение памяти. В целом резилиенс-диета направлена на увеличение потребления растительного белка, белка птицы и рыбы со значительным ограничением красного мяса; употребление преимущественно растительных масел; удовлетворение потребности в витаминах и нутриентах путем включения в ежедневный рацион не менее 500 грамм свежих овощей и фруктов; значительное сокращение потребления клубневых культур типа картофеля, рафинированных углеводов и жиров.

Резилиенс-психология заключается в подробном информировании пациента и его родственников о подостром функциональном дефиците для формирования понимания обратимости ухудшения состояния здоровья под влиянием доступных методов физической активности.

Резилиенс-препараты – это сборное понятие, которое включает в себя лекарственные препараты, биологически активные добавки к пище, средства функционального питания, направленные на повышение сопротивляемости организма к стрессовым воздействиям. Пожалуй, одним из наиболее известных резилиенс-препаратов является витамин D, которому уделяется большое внимание в плане профилактического применения для снижения степени тяжести течения коронавирусной инфекции.

В нашем научно-исследовательском центре «Геронтология» разработана целая серия нутрицевтиков, в частности, Ника-Мемотон, Ника-Ц2, Нико-Продермо, которые содержат в своем составе микроэлементы, аминокислоты и растительные компоненты. Их применение в комплексных программах реабилитации способствует повышению уровня сопротивляемости инфекционным и другим заболеваниям.

Мы надеемся, что сведения о детренированности или подостром функциональном дефиците как проявлении недостатка физической активности побудят вас задуматься – «а как же двигаюсь я...», обратиться к доктору для обследования и получения рекомендаций по правильному, то есть, активному образу жизни.

Андрей ИЛЬНИЦКИЙ,
заместитель директора научно-исследовательского медицинского центра «Геронтология», профессор.

Официальный сайт Центра:
www.gerontolog.info

РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ: КАКОЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ПОЛЕЗЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

1 Время занятий:

аэробными упражнениями средней интенсивности надо заниматься не менее **150 мин. в неделю**;

если аэробные упражнения высокой интенсивности, то надо заниматься не менее **75 мин. в неделю**.

Возможно сочетание физической активности средней и высокой интенсивности с взаимозачетом времени.

2 Минимальное время одного занятия не должно быть менее **10 мин.**

3 Для получения дополнительных преимуществ для здоровья можно увеличить время занятий **■ средней интенсивности до 300 мин. в неделю** **■ или высокой интенсивности до 150 мин. в неделю.**

4 Силовыми упражнениями, где задействованы основные группы мышц, надо заниматься не менее **2 раз в неделю.**

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ЛЮДЕЙ 64 ЛЕТ И СТАРШЕ:

человек с проблемами двигательной активности должен выполнять упражнения на **равновесие и предотвращение падений не менее 3 раз в неделю.**

В МИРЕ ПРЕКРАСНОГО

ПОЭЗИЯ ТКАНИ И НИТОК

ЕСЛИ вы хотите внести в свою жизнь яркие краски и новые идеи, начинайте заниматься лоскутным шитьем. Или просто побывайте на региональной выставке-конкурсе «Лоскутная радуга Подмосковья» в городе Электросталь на улице Чернышевского, дом 38, которая будет открыта до 25 апреля. Картины, одеяла, украшения и куклы ждут вас!

Первый раз выставка была организована в 1997 году. И с тех пор раз в два года выставочный зал на целый месяц превращается в место буйства красок и фантазии.

На суд зрителей представляют свои работы творческие коллективы, клубы и мастера со всего Подмосковья. Уровень

участников разный: есть и дети, только начавшие дружить с иголкой и лоскутом, есть мастерицы, недавно пришедшие к шитью с помощью интернета. В этом году в конкурсе принял участие мужчина. Да, да, и мужчины хотят творить. Но есть и мастера мирового уровня. Городу повезло, что они живут в Электростали. И мы можем увидеть работы Марины Мамоновой и Татьяны Сеницыной. А всего в выставке приняли участие 150 мастеров из 26 населенных пунктов. Есть постоянные участники, есть новички. Но, невзирая на стаж шитья мастера, можно с уверенностью сказать, что в каждом изделии есть своя прелесть, есть чему удивиться и найти для себя что-то интересное.

Осенью 2017 года на базе Совета ветеранов ПАО «Машиностроительный завод» образовался наш клуб «Энергичный лоскуток». Бывшие программисты, конструкторы, работники ОТК собрались вместе и стали изучать основы лоскутного шитья. Ох, и увлекательное же это дело! Работа с цветом, рисунком, тканью, а порой и с красками так не похожа на работу на заводе. Но также заставляет работать ум. Плюс мелкая моторика. Плюс огромное удовольствие от полученного результата. Одеяла, панно, прихватки на кухню, игрушки для детей. Вопрос с подарками для родственников и друзей решается с удовольствием. Второй раз «Энергичный лоскуток»



принимает участие в выставке «Лоскутная радуга Подмосковья». Два года назад выставляли игрушки и лоскутные украшения. А в этот раз замахнулись на одежду и даже портреты.

Марина ДБЯЧКОВА,
член Электростальского
отделения СПП,
руководитель клуба
«Энергичный лоскуток».



работы, всегда находила время для путешествий и творческих поездок: Кавказ, Крым, Урал, Сибирь, Дальний Восток, Италия, Франция, Германия...

В феврале этого года в выставочном зале МО ВТО СХ России на Крутицком валу открылась очередная персональная выставка Натальи Богачёвой, на которой она представила свыше 50 живописных полотен всех жанров: тематическая картина, портрет, пейзаж, натюрморт, памятники архитектуры. Все присутствовавшие отметили высокий уровень мастерства и огромный творческий потенциал автора, дающие возможность зрителю ещё лучше познать красоту и эстетику окружающего мира.

Лев МИЛОВИДОВ,
Заслуженный деятель
искусств России,
искусствовед.

ТАЛАНТ С ГОДАМИ
ТОЛЬКО КРЕПНЕЕТ

НАТАЛЬЯ Богачева родилась в Подольске. Ее отец, инженер по профессии, был большим любителем горнолыжного спорта. Собрав команду единомышленников, объездил практически всю страну от Карпат до Камчатки и от Хибин до Кавказа. Удивительно, но с четырех лет он брал с собой и маленькую Наташу. Так в ее жизнь вошли горы, спорт и любовь к изобразительному искусству. Во все поездки девочка отправлялась с альбомом, в котором в минуты отдыха зарисовывала красоты природы, бытовые сценки, делала наброски портретов спортсменов. В подростковом возрасте Наташа начала занимать призовые места в слаломе и гигантском слаломе. Была чемпионкой Московской области и даже чемпионкой Центрального региона России.

По окончании школы она уже твердо знала, что выберет профессию художника и без раздумий поступила в знаменитое училище Памяти 1905 года.

В училище преподавали профессионалы высокого уровня, такие, как: Ю.Г. Седов, Э.Г. Липкинд, С.Г. Стручков. После весенней сессии студенты выезжали работать на пленэр. Именно там, под руководством опытных наставников будущие художники начинали открывать для себя удивительный мир природы, а самое главное – они учились грамотно работать с

цветовой палитрой. Простой обыватель распознает примерно 6 оттенков того или иного цвета, а профессиональный художник может в своём живописном искусстве применять до 130 оттенков.

За четыре года Наталья Богачева многому сумела научиться, усвоив, что творчество – это не только вдохновение, но и кропотливый, неустанный труд. И решает продолжать свое образование. Становится сначала вольнослушателем в Москов-

ском государственном Академическом художественном институте имени В.И. Сурикова, а спустя два с половиной года – и студенткой этого учебного заведения. За плечами художника уже свыше 30 лет творческой деятельности, но она всё равно продолжает учиться.

В институте одним из ее преподавателей стал известный художник монументального искусства Е.Н. Максимов. Наталья Богачёва с большим увлечением на-

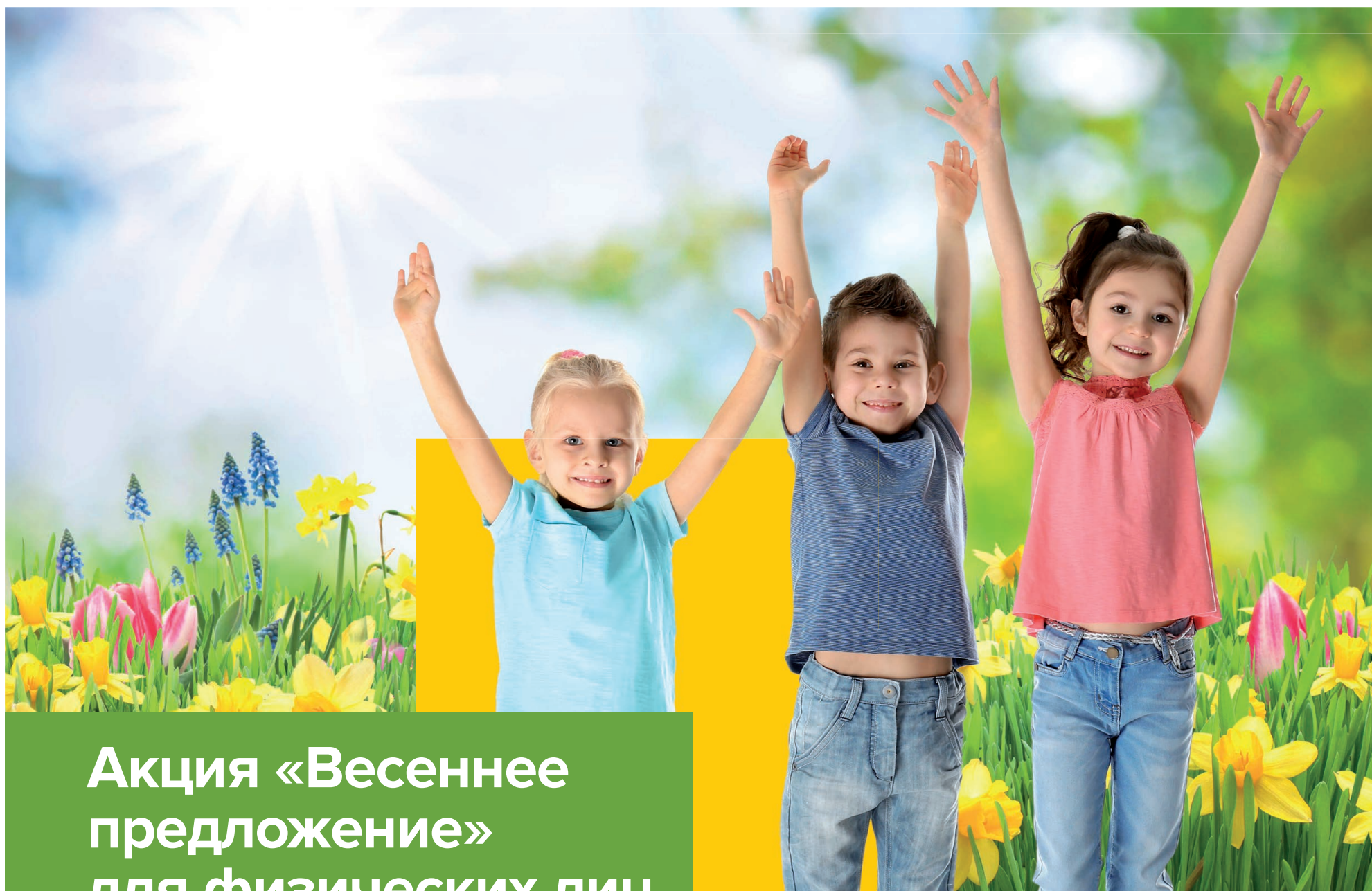
чинает познавать задачи и цели этого вида искусства. И вот в 1999 г. наступило время дипломного проекта. Она смело приступает к выполнению очень ответственной художественной темы «Герои Шекспира» в технике мозаики для читального зала института. Строгое жюри оценило её произведение высшей оценкой, и с красным дипломом художник покидает «альма-матер». В этом же году она становится членом Московского Союза художников.

Владея техникой монументального искусства, Наталья Владимировна занималась художественным оформлением целого ряда православных храмов. По окончании строительства Храма Христа Спасителя в Москве она, к тому времени уже известный художник, принимала участие в орнаментальных росписях Преображенской церкви в этом храме.

А наряду с выполнением монументальных работ продолжает настойчиво и плодотворно трудиться в технике масляной живописи.

За время своей творческой деятельности неординарный и талантливый художник приняла участие более чем в 200 выставках как у нас в стране, так и за рубежом. И каким бы напряженным ни был график



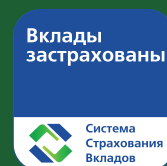


**Акция «Весеннее предложение»
для физических лиц**
Откройте вклад с растущей
процентной ставкой!

ВКЛАД ДО
6.5
%
ГОДОВЫХ*



РоссельхозБанк



8 800 100 0 100
rshb.ru

В рамках акции «Весеннее предложение» открывается вклад для физических лиц «Растущий доход». Вклад принимается на сумму от 10 000 рублей. Вклад открывается в рублях только на имя вкладчика. Период проведения акции с 01.03.2021 по 30.04.2021 включительно. Максимальная сумма вклада не ограничена, срок вклада – 540 дней. Процентная ставка устанавливается в зависимости от периода нахождения средств во вкладе: до 180 дней (вкл.) – 3,0% годовых; от 181 до 360 дней (вкл.) – 4,0% годовых; от 361 до 540 дней (вкл.) – 6,5% годовых. Пополнение и расходные операции с сохранением процентной ставки не предусмотрены. Выплата процентов производится в конце срока вклада или в день досрочного востребования путем перечисления на счет вкладчика, открытый в АО «Россельхозбанк». При досрочном востребовании вклада проценты выплачиваются за фактическое время нахождения денежных средств во вкладе по процентной ставке, установленной для досрочного востребования вклада: до 180 дней (вкл.) – 1,5% годовых; от 181 до 360 дней (вкл.) – 3,0% годовых; от 361 до 539 дней (вкл.) – 3,5% годовых. Автоматическая пролонгация вклада не предусмотрена. Оформить вклад можно в отделении АО «Россельхозбанк» или с использованием системы «Интернет-банк» и «Мобильный банк».

* Ставка 6,5% годовых при сумме вклада от 10 000 рублей РФ и на период нахождения средств во вкладе от 361 до 540 дней включительно.

Данная информация является рекламой. Не является офертой. Информация действительна на 01.03.2021.

Подробности по телефону, на официальном сайте и в офисах АО «Россельхозбанк».

АО «Россельхозбанк». Генеральная лицензия Банка России №3349 (бессрочная) от 12.08.2015.

ВЕРУЮ

2 мая – Пасха, Светлое Воскресение Христово

В ПАСХУ главное – не окраска яиц и выпечка куличей, не суета по уборке дома. Пасха – великий день, когда мы вспоминаем событие, ради которого и произошло пришествие в наш мир Иисуса Христа, а именно Воскресение Христа из мертвых на третий день после распятия на кресте за грехи всего человечества. Все богослужения Страстной недели (с 26 апреля по 1 мая), предшествующей Пасхе, посвящены последним дням земной жизни Христа, чтобы эти события были пережиты нами как реальность. Поэтому важно молиться дома и в церкви, прийти на исповедь, причаститься, помочь тем, кто нуждается, постараться никого не осудить, воздержаться от гнева, зависти, гордыни, тщеславия, скупости, празднословия...

Вместе с тем Церковь дает нам возможность привнести вселенскую благую весть о Воскресении Христа в наш дом – за стол, где собрались близкие. Поэтому-то и красят яйца и пекут куличи.

Как освятить кулич дома?

В ПРОШЛОМ году Патриарх Московский и всея Руси Кирилл благословил верующих, остающихся дома на Пасху, благословлять куличи и пасхи самостоятельно. Будут ли шансы на этот раз попасть на богослужения, пока неизвестно. Подскажем, как это сделать самим.

Иерей Стахий Колотвин, настоятель храма Воздвижения Креста Господня в Митине:

– Если освящается не храм, не богослужебные сосуды, облачения или иконы, а вещи более обыденные, в том числе и праздничная пища, более уместен богословский термин «благословение». Важно понимать: пища сама по себе не становится святой, это не церковное Таинство, а лишь благословение праздничного стола.

Чтобы освятить куличи и яйца, вы можете, по благословению Святейшего Патриарха, с благоговением трижды пропеть тропарь Пасхи: «Христос воскрес из мертвых, смертию смерть поправ, и сущим во гробех живот даровав». После этого окропите пасхальную снедь святой водой со словами: «Во имя Отца и Сына и Святаго Духа. Аминь».

На сайте одной из епархий читаем: лучше освящать куличи в воскресный день или в воскресную ночь после просмотра трансляции Пасхальной службы, потому что Великая суббота дана нам для тишины и сосредоточения помыслов.

Если святой воды нет, необходимо перекрестить пасхальную снедь с теми же словами.

Аромат и вкус: один нюанс

Н ебольшие куличи выпекаются при температуре 180 градусов около 40 минут.

Однако... «Большие куличи, весом около килограмма, намного вкуснее, они сочнее, они дольше хранятся, меньше черствеют», – говорит бренд-шеф пекарен «Печорин» Оксана Кузнецова.

Кулинар напомнила, что крупные куличи выпекаются примерно час. Для них нужна не слишком высокая температура, около 150-160 градусов.



Необычные способы покрасить яйца

Б ЕРЕМ две банки, в одну засыпаем растворимый кофе (4-5 столовых ложек), в другую – столько же чая каркаде, заливаем кипятком, охлаждаем. В охлажденный чай и кофе добавляем столовую ложку уксуса и опускаем по 2-3 охлажденных сваренных яйца в каждую банку. Банки закрываем крышками и убираем в холодильник на 12 часов. В результате получают синие яйца, окрашенные чаем каркаде, и янтарные – окрашенные кофе.

1,5 стакана красного вина заливаем в банку, добавляем полстакана воды, 2 столовые ложки уксуса. В раствор аккуратно погружаем 2-3 сваренных яйца, закрываем крышкой и убираем в холодильник. Через 12 часов получается необычный фиолетовый цвет (проверяли на грузинском вине). Если хотим более темный оттенок, нужно держать яйца в вине 24 часа.

Что нельзя делать?

П РИХОДЯ на могилы близких, скорбят, что естественно. Поэтому, чтобы мы не испытывали противоречия в своих чувствах: то ли скорбь, то ли радость о Воскресении Христа, Церковь и не поощряет походы на кладбище на Пасху и во время всей последующей Светлой недели. Для поминовения усопших дан особый день – Радоница (7 мая).

По материалам открытых источников.

РЕНТА

ВАШЕ СПОКОЙСТВИЕ - НАША РАБОТА!

Тел.: (495) 363-81-20

КТО ПОБЬЕТ РЕКОРД?

П РИВИВКУ от ковид-инфекции сделала бабушка, родившаяся при Николае II. Предыдущий российский возрастной рекорд привившегося от COVID-19 104-летнего москвича побит 106-летней пенсионеркой из Волгоградского интерната для престарелых Елизаветой Бойко.

Администрация Волгоградской области сообщает, что долгожительница чувствует себя хорошо.

Заменил воск в свечке	Коварное угощение для крыс	Пантера из сказки про Маугли	Эстрадный певец, исполнивший хит «Молния»	
Чёрный медведь из Красной книги	Декабрист, поручик, барон	Виктория среди экс-звезд «Дома-2»	Сезон подготовки саней	
«Столица» Черноземья				
			Индийское украшение на голову	
«Водяная лисица» для англичан	Арахис – земляной, чилим – водяной	Сын Марии Стюарт		Райская дева-птица
		Французская булка с солодом	Жалкие следы трапезы	Детское имя Бендера
Тарелка, гудящая басом	Криминальный «наездник»			
		Георгий испанского звучания	Напрасный расход времени	Зубной или артиллерийский
Вид эстрадного представления	Вооружённый хищник			
		Куча стражей		
		Белок, главная составная часть волос	Вечный оппонент зятя	Пища наша наряду с кашей