

# ТРЕТИЙ ВОЗРАСТ

Подмосковье



**СП**  
СОЮЗ ПЕНСИОНЕРОВ  
ПОДМОСКОВЬЯ

При реализации проекта используются средства государственной поддержки, выделенные в качестве гранта в соответствии с распоряжением Президента Российской Федерации от 29.03.2013 115-рп и на основании конкурса, проведенного Общероссийской общественной организацией "Лига здоровья нации".

№ 34

*Пусть снова грянет песнь хоров!*



Кажется, совсем недавно мы писали о триумфальном завершении первой «Битвы хоров» (именно этот снимок венчал репортаж с Конкурса, организованного Союзом пенсионеров Подмосковья). Кажется, еще не смолкло эхо многоголосого пения. А мы уже извещаем о старте нового песенного марафона!

В прошлом участие приняли 75 хоров пенсионеров и ветеранов Московской области. В этом году на участие в Конкурсе подали заявки хоровые коллективы не только Московского региона, но и Санкт-Петербурга, Челябинска, Екатеринбурга, Краснодарского края, а также Республик Сербии, Словакии, Венгрии. Таким образом «Битва хоров в Подмосковье» становится Международным Конкурсом-фестивалем!

2014 год ознаменован 700-летним юбилеем преподобного Сергия Радонежского. В связи с этим местом проведения нашего Конкурса выбран город Сергиев Посад. И потому 25-26 ноября именно Дворец культуры им. Ю.А. Гагарина, являющийся центральной концертной площадкой Сергиева Посада, распахнет свои двери для сотен участников, гостей и зрителей Фестиваля.

Союз пенсионеров Подмосковья взял на себя все хлопоты, связанные с проведением этого масштабного праздника. Но в одиночку сделать это было бы непросто. Организация мероприятия требует средств, ведь ни один праздник не обходится без подарков, цветов, гостей. И тут нам на помощь пришел наш старый верный друг и партнер – Финансовая группа «ИнвестОйл», которая взяла на себя большую часть расходов. Благодаря им, нашим уважаемым спонсорам, мы можем принять хоровые коллективы, поселить их в прекрасном спортивно-оздоровительном комплексе «Левково», организовать питание, экскурсии. Свою помощь предложили и ряд других компаний, о которых мы обязательно еще скажем.

В нашем начинании нас, как всегда, поддержали Правительство Московской области, «Союз пенсионеров России», администрация г. Сергиев Посад, Посольство республики Сербии в России.

Нынешний год, как известно, объявлен годом Культуры. За прошедшее время нашим Союзом проведено немало крупных и значимых мероприятий. Но мы не сомневаемся, что грандиозная Международная «Битва хоров» не затеряется в этом ряду и станет прекрасным завершением уходящего года.

## НА СПОРТИВНОЙ ОРБИТЕ

### САМАЯ ЗАПАДНАЯ

Казалось бы, на селе и для старого, и для малого не нужно особого дополнительного оборудования или специальных занятий, чтобы быть в форме. Лопата, грабли, коса, вилы – вот вам и мышцы в тонусе, и фигура – городские позавидуют! Но всё это – стереотипы...

Деревня Дровнино является, пожалуй, самой западной в Московской области. Здесь, аккурат ко Дню пожилого человека, была оборудована спортивная площадка с популярными в последние годы уличными тренажерами. Но для жителей этого отдаленного уголка Подмосковья она стала по-настоящему диковинной...

стр. 5

## ПО ДЕЛАМ И ПОЧЁТ

### МАСТЕРСТВО, ДОСТОИНСТВО, ЧЕСТЬ

В Орехово-Зуево А.М. Пустова знают не только горожане: ведь много лет он возглавлял совхоз «Озерецкий», руководил всем сельским хозяйством района. За успехи в работе был неоднократно отмечен правительственными наградами, в том числе орденом Трудового Красного Знамени. А недавно ветеран был награжден Знаком Московской областной Думы «За труды». Александру Михайловичу как раз исполнилось 80 лет, но Знак отмечает не почтенный возраст, а заслуги перед обществом. Не зря на нем горят слова: «Мастерство, достоинство, честь».

Уйдя на пенсию, А.М. Пустов возглавил Орехово-Зуевское отделение нашего Союза и вот уже пятнадцать лет, как он сам говорит, «без отпусков», стоит во главе пенсионерского корпуса города. Это отделение – одно из самых больших и активных, его работу очень ценят и в районе, и Союзе пенсионеров Подмосковья.

Родные говорят: «Ну когда ты, наконец, отдыхать начнешь!» Но ветеран лишь улыбается в ответ: есть силы, есть желание – значит, нужно работать!

Поздравляем Александра Михайловича с заслуженной наградой!

## ТВОИ ЛЮДИ, ПОДМОСКОВЬЕ!

### РОВЕСНИК ОБЛАСТИ



Иной раз о месте и положении человека лучше всего расскажут не десятки удостоверений или грамот, а всего лишь один лист бумаги. Вот он, передо мной – с текстом, отпечатанным безымянной машинисткой 24 года назад. Простой список из девяти фамилий, среди которых – и фамилия нашего героя. Очень похож на обычный приказ, каких за год в любой «конторе» – десятки. Если бы не «шапка» – «Распоряжение Президента Союза Советских социалистических республик» и не подпись внизу: М.С. Горбачев. Этим документом утверждалась Комиссия по рассмотрению предложений по совершенствованию управления Москвой. Вместе с Хасбулатовым, Станкевичем и другими известными личностями перестроечных лет заниматься этой темой должен был и он – Валентин Георгиевич Крылов, первый заместитель председателя Мособлисполкома, председатель плановой комиссии...

стр. 8

На снимке: Знак Московской областной Думы «За верность Подмосковью» в честь 85-летнего юбилея В. Г. Крылову (слева) вручает Председатель Совета ветеранов администрации Губернатора Московской области и Московской областной Думы В. К. Павличенко.

Фото Аллы КОТЕНКО.



## ПРАЗДНИК, ОЗАРЕННЫЙ БЛЕСКОМ СЕДИНЫ

Ежегодно в золотую осеннюю пору мы чествуем тех, кто все силы и знания посвятил своему народу, кто отдал здоровье и молодость во имя следующих поколений – мы празднуем Международный день пожилого человека.

Традиционно в городском округе Власиха проводится ряд мероприятий, приуроченных к этому празднику. И первое из них прошло 1 октября в читальном зале библиотеки МБУК «Компас».

Мероприятие было организовано общественной организацией «Союз пенсионеров Подмосковья» при поддержке администрации городского округа Власиха совместно с сотрудниками молодёжного центра «Илья Муромец» и информационного центра «Компас».

Маленький зал библиотеки удивительным образом вместил в себя много гостей. Было все домашнему: тепло и уютно, стол с угощениями, горячий чай и музыка.

Заместитель руководителя администрации Василий Михайлович Щербович в своём поздравлении отметил:

– Всё-таки немного неверно сегодняшний праздник называть Днём пожилого человека. Было

бы более правильно считать этот праздник Днём мудрого человека. Весь опыт и мудрость планеты сосредоточены в пожилых людях. Это вы служите нам примером для подражания и всегда помогаете в любой ситуации мудрым советом. Желаю вам крепкого здоровья, радости, счастья и только солнечных дней!

Ни один праздник не обходится без песни, не обошёлся и этот. Прекрасное выступление хора «Русская душа» – творческого коллектива людей почтенного возраста, но с молодой душой – придало чаепитию торжественности и красок. Не беда, что морщинки у глаз, главное – взгляд светлый и лучистый. И песни в исполнении хора – это не просто песни, а живое общение. Поэтому все гости праздника с удовольствием подхватывали слова и подпевали такие знакомые и любимые песни молодости.

Праздник доставил много радостных и приятных минут. Наши пенсионеры – удивительные оптимисты и во всём видят позитив, они умеют радоваться жизни и ценить каждый миг.

Надежда ГИЛЬБО.



## ТОЖЕ «ПРАЗДНИК»...

Член Общественной палаты, президент центра социальных и политических исследований «Аспект» Г. Федоров обратился с письмом к Министру культуры В. Мединскому дать рекомендацию развлекательным заведениям воздержаться от празднования Хэллоуина. Такого рода просьба была вызвана в том числе и жалобами россиян на то, что 31 октября на улицах можно встретить пьяных молодых людей, разодетых в костюмы трупов и монстров, которые пугают добропорядочных граждан, в том числе детей. В ночных клубах такие «гулянья» культивируют низменные чувства и переходят в настоящие оргии.

«Этот праздник обычно проводится в кафе и ресторанах, деятельность которых не относится к компетенции минкультуры. Проведение Хэллоуина в музеях, театрах, филармониях и библиотеках не запланировано», – ответило Министерство культуры РФ устами своей пресс-службы.

Гендиректор киноконцерна «Мосфильм», заслуженный деятель искусств РФ К. Шахназаров признался, что он готов поддержать инициативу запрета этого, по его выражению, «страшноватенького праздника». «У нас есть свои праздники, со своей историей, со своей традицией. А это какой-то дурацкий, довольно злой и с каким-то нехорошим подтекстом», – отметил К. Шахназаров.

Впрочем, у этого якобы американского праздника есть как противники, так и сторонники.

Источник: Pravda. Ru

## МЫ ВМЕСТЕ, МЫ НЕ ЗАБЫТЫ!



День пожилого человека прошел, а впечатления от него никак не хотят стираться из памяти. Те, кому довелось побывать в гостеприимном зале Российской государственной библиотеки, где Союз пенсионеров Подмосковья устроил праздник для членов своей организации, восторженно отзываются о прошедшем мероприятии.

Хорошо, что мы вместе, ведь пожилым людям особенно непросто жить в современном мире. Порой многие из них даже в свой юбилей остаются забытыми, не слышат доброго слова – особенно одинокие пенсионеры. А между тем это поколение всю свою жизнь отдало становлению Отечества – настолько горячо любя его, что мало заботилось о своём благополучии и достойном проживании.

Но сегодня мы вместе, в дружном кругу Союза пенсионеров, и потому в праздничный день торжественный зал был просто переполнен поздравлениями! Мы очень тепло, как родную, чествовали Анну Емельянову Беляеву с ее 90-летием, поздравляли других ветеранов! Хочется низко поклониться тем, кто, несмотря на возраст, остается в строю и продолжает работать – теперь уже для людей «третьего возраста», для нас. И если эти люди не забыты – значит, страну ждет процветание. Эти люди – корни Отечества, а у здоровых корней – здоровые ветви и листья, и плоды. Спасибо за такое торжество!

Л. РУДАКОВА,

Почетный член «Союза пенсионеров России»,  
Председатель Правления СПИ Люберецкого района.  
Фото Н. КОКАРЕВА.



## НОВОСТИ С МЕСТ: ХИМКИ

### СЕРДЦА РОССИЯН НЕ РАВНОДУШНЫ

Каждый день мы, пенсионеры городского округа Химки, с тревогой и нескрываемым беспокойством следим за событиями на Украине.

Люди пожилого возраста не понаслышке знают, что такое война, какое горе приносит она простым людям, как старики и дети лишаются родного гнезда из-за обстрела. Как горько осознавать, что это происходит сейчас в наше время! Война приносит несчастье не только тем людям, чья страна воюет, но и другим государствам. Ведь у многих россиян родственники живут на Украине и им далеко не безразлична их судьба. Как мы знаем из СМИ, порой люди бросают свой дом и бегут от этих кошмаров туда, где

им дадут возможность жить без взрывов бомб и свиста пуль. Неравнодушные пенсионеры Химок обратились к людям с призывом собрать гуманитарную помощь. В очень короткие сроки была собрана денежная сумма. Часть сбора была сдана в благотворительный фонд, но кроме того было решено сделать адресную помощь беженцам, которые, так же, как и мы, являются пенсионерами. Обратились в Комитет социальной защиты населения и получили там адреса двух семей, которые были вынуждены покинуть свой родной город Славянск. Так представители Союза познакомились с Людмилой Валентиновной Прусенко и Галиной Анатольевной Калмыковой, которых приютила



жительница Новых Химок Зоя Степановна Кизилова.

Для передачи благотворительной помощи мы встретились за чашкой чая в ДК «Контакт». Выражаем огромную благодарность директору ДК Т.Н. Борисовой за помощь в организации этого мероприятия. Беженцы рассказали, как тяжело им было покидать свой

родной город, свои дома, где еще остались родственники и ехать, практически бежать, с одной сумочкой самых необходимых вещей, через границу. Когда мы передавали пакеты с собранными пожертвованиями, их приняли со слезами благодарности за неравнодушие, душевную помощь и сострадание.

### С ПРЕКРАСНЫМ НАСТРОЕНИЕМ

На Юбилейном проспекте, в уютном помещении, около месяца назад открылась арт-галерея «Мост». Целью работы галереи является организация выставок художников различных направлений, а талантливых людей, надо сказать, в нашем городском округе очень много. «Я хочу, чтобы наша галерея дышала, жила и развивалась!» – говорила на открытии директор галереи Мария Зайцева. И, похоже, это ей удастся. Так, недавно работники галереи через газету «Химкинские новости» призывали горожан поучаствовать в акции помощи детям-инвалидам.

Акция заключалась в том, что галерея проведет мастер-класс по живописи, а деньги, вырученные за это мероприятие, пойдут в клуб «Равные возможности».

Узнав о такой акции, пенсионеры города, которые в большинстве своем являются членами Союза пенсионеров Подмосковья, незамедлительно откликнулись на этот призыв. Бабушки и дедушки вместе со своими внуками пришли в галерею, где их приветливо встретила Мария Зайцева и охотно показала, как можно разукрасить предоставленные заготовки лошадок и подковок.



Самый лучший подарок – это тот, который сделан своими руками. А наши получились на славу: разнообразными и очень красивыми. Дети использовали разные методы украшения заготовок: точечная техника, декупаж, украшения стразами, раз-

личные краски. Все трудились по своему вкусу и настроению. А оно у всех оказалось таким прекрасным, что в зале вдруг зазвучала песня... Потом, не отрываясь от работы, песенную эстафету подхватили другие, и вот так, «нечаянно», организовался концерт с песнями, чтением стихов и басен, а закончился совместным исполнением Гимнов России и наших Химок.

Все, кто участвовал в этой акции, выражают огромную благодарность коллективу галереи за это нужное дело, которое не только еще больше сближает людей старшего поколения со своими внуками, но и учит сочувствию и доброте.

**Материалы полосы  
подготовила  
Т. ПУШКАРЕВА,  
г. Химки.**



## А ПАМЯТЬ ОСТАЁТСЯ

Текст, который вы сейчас прочтете, не совсем обычен. Лилиана Борисовна Сокольникова, о которой в нем говорится, скончалась, когда статья уже лежала на редакторском столе. Можно было бы внести какие-то правки в материал, сделать его «в прошедшем времени», но мы решили дать его, как есть – так, словно речь идет о живом человеке. Ведь по сути, Лилиана Борисовна, которую мы хорошо знали, и остается в нашей памяти живой, энергичной, наполненной замыслами и мечтами... Последний проект, к которому она имела непосредственное отношение, назывался «Жить с оптимизмом». Это было и ее личное отношение к жизни – так можно ли говорить о ней в прошедшем времени?..

Люди уходят, но после них остаются их добрые дела. Мы будем помнить Л.Б. Сокольникову и все, что она успела сделать в этой жизни.

# Жить с оптимизмом

Щёлковское районное отделение «Союза пенсионеров Подмосковья» не просто уверенно работает, но и развивается, изменяется, оставаясь нужным и полезным людям.

**В** Щёлковском районе отделение Союза возглавляет Лилиана Борисовна Сокольникова. Она является бесспорным лидером, потому что люди ей доверяют, знают – Сокольникова всегда придёт на помощь. Уверенность такая возникает не на пустом месте.

Лилиана Борисовна стояла у истоков не одной районной общественной организации. В трудные 90-е Леонид Андреевич Твердохлебов, возглавлявший в то время Щёлковский район, обратился к ней с просьбой о создании общества репрессированных.

Это была трудная работа. Район большой. Предстояло объехать дальние деревни, встретиться с людьми, найти подход к каждому. Это было непросто. Люди тогда ещё не очень верили, что можно объединиться. Некоторые и вовсе опасались: мол, вот сейчас вы нас всех переписите, а потом сошлёте вновь.

Лилиана Сокольникова их убедила. Сумела создать крепкую общественную организацию, которая существует по сей день, хотя и возглавляет её другой ответственный человек. А сама Л.Б. Сокольникова взялась за новое важное дело – создание общественного объединения пенсионеров. С этой задачей она тоже успешно справилась в 2001 году.

Одновременно Лилиана Сокольникова долгое время руководила Общественной приёмной Уполномоченного по правам человека Московской области в Щёлковском районе, была его официальным представителем. И вновь это были встречи со многими людьми, причём, совершенно разными, по вопросам, касающимся фактически всех областей жизни. Кто-то жаловался на ЖЭК, другой пытался решить проблемы на работе, третий просил помощи с получением лекарств, четвёртый беспокоился о развитии дворовой территории, пятый пытался решить проблему областного уровня...

Каждому нужно было оказать помощь. А ведь у представителя Уполномоченного по правам человека нет никаких властных полномочий. Он не чиновник высокого ранга. Как же тогда решать проблемы людей? Лилиана Борисовна справлялась с этим. Её авторитет был и остаётся на таком высоком уровне, что двери самых больших чиновников для неё открыты. Да и руководители частных компаний к ней относятся с уважением. Поэтому иногда достаточно было просто звонка от Л.Б. Сокольниковой, чтобы вопрос был решён.

Впрочем, умеют щёлковские пенсионеры и отдыхать. Именно в районном Дворце культуры состоялся зональный этап областного конкурса «Битва хоров». Съехались певческие коллективы из соседних муниципалитетов. Организовала приём гостей Лилиана Борисовна Сокольникова так, что каждый и слово доброе услышал, и подарок получил. Хороший праздник получился. Столько душевных песен прозвучало!

Лилиану Борисовну Сокольникову на Щёлковской земле знают и уважают очень многие – от рядового пенсионера до главы района. Именно так. В конце августа исполняющий обязанности главы Щёлковского района Алексей Васильевич Валов пригласил на чашку чая актив «Союза пенсионеров».

Люди пришли не только познакомиться с новым руководителем, но и задать важные вопросы. Не стоит думать, что речь шла о личных проблемах активистов. Разговор, прежде всего, касался положения дел в районе. Встреча началась с поздравления именинников. Алексей Валов вручил заслуженным людям подарки. Затем состоялась беседа. Каждый присутствующий мог задать вопрос исполняющему обязанности главы района и получить исчерпывающие ответы.

Члены актива районного отделения «Союза пенсионеров Подмосковья» говорили и о необходимости благоустройства дворов, и о строительстве центра для людей с ограниченными возможностями здоровья. Был задан вопрос о положении дел в городском микрорайоне Бахчиванджи. А.В. Валов пообещал приехать на место, чтобы лично ознакомиться с заявленными в ходе разговора недостатками.

Поднял «Союз пенсионеров» и другую актуальнейшую тему – состояние медицины. И опять же не личными интересами руководствовались люди. Они беспокоились о молодых специалистах. Дело в том, что с 1 января 2015 года муниципальные медучреждения Щёлковского района переходят в ведение Московской области. Члены «Союза пенсионеров Подмосковья» спросили руководителя района, не перестанут ли местные власти помогать

медикам, в частности, будут ли выделять жильё.

Алексей Валов заверил, что этот вопрос останется под контролем. Планируется строительство общежития гостиничного типа, в которое будут расселены остродефицитные специалисты, причём, не только врачи, но и учителя. Со временем они получат отдельные квартиры.

На встрече руководитель Щёлковского района подчеркнул важную роль членов «Союза пенсионеров» в воспитании подрастающего поколения. В этом вопросе, как и в других важных, А.В. Валов призвал действовать вместе с администрацией, пообещал всяческую поддержку Союзу, создание максимально благоприятных условий для деятельности.



В свой день рождения Л.Б. Сокольникова принимала поздравления от главы Щёлковского района (фото 2013 г.).

Встреча, по оценке её участников, получилась по-настоящему дружеской, продуктивной. Алексей Валов пригласил активистов к себе на личный приём, если у них возникнет такая необходимость. Впрочем, готовность часто встречаться с заслуженными людьми была подтверждена уже в сентябре.

В первый осенний месяц традиционно проходит День Щёлковского района, в праздновании которого приняло участие и местное отделение «Союза пенсионеров Подмосковья». Дело в том, что в нынешнем году район отмечает юбилей – 85 лет с момента образования. Были выпущены специальные памятные знаки – значки и медали. Которыми, конечно же, награждены и пенсионеры.

Исполняющий обязанности главы района А.В. Валов и председатель Совета депутатов Щёлковского района С.И. Варгузов лично наградили заслу-

женных людей, среди которых – член правления районного отделения «Союза пенсионеров Подмосковья» Нина Павловна Заигралина. Торжественная церемония прошла в здании администрации Щёлковского района.

Нина Павловна трудится на Щёлковской земле с 1950 года. Как приехала к родственникам из тогда Мордовской АССР, так и осталась в Щёлкове. Сначала недолго работала курьером, потом закончила фабрично-заводское училище и начала трудовую деятельность на хлопчатобумажном комбинате имени Калинина. В те времена это было крупнейшее предприятие, заметное даже на уровне всего СССР.

Нина Павловна возглавила комсомольскую молодёжную бригаду, которая первой в Советском Союзе вступила в соревнование за коммунистический труд. Получила грамоту от ЦК комсомола. Сегодня светло вспоминает Нина Павловна о тех временах. Говорит, что тогда и на субботник шли как на праздник – с радостью. Жили дружно, весело. Но и трудиться умели.

Даже на пенсии продолжала работать Нина Павловна – была хозяйственником, а до этого успела потрудиться в горкоме партии. Говорит, что если бы здоровье не подвело, то и больше бы успела сделать.

Сегодня Нина Павловна ведёт общественную деятельность, будучи активным членом районного отделения «Союза пенсионеров Подмосковья». Щёлковцы любят и ценят этого приветливого улыбчивого человека.

Вот такие люди работают в щёлковском Союзе. Именно работают. Лилиана Сокольникова ведёт приём пенсионеров в здании местного отделения Пенсионного фонда. Приходят разные люди. Ведь, по сути, «Союз пенсионеров Подмосковья» объединяет различные общественные организации, потому что некоторые их члены вышли на пенсию. Поэтому и идут к Л.Б. Сокольниковой военные в отставке, учителя, медики, люди с ограниченными возможностями здоровья...

Как говорит Лилиана Борисовна, порой, человеку необходимо, чтобы его просто выслушали, поговорили с ним, улыбнулись. Иногда этого вполне достаточно, чтобы люди приободрились. Порой, необходима серьёзная помощь. Тогда Л.Б. Сокольникова берётся за телефон и звонит высоким чиновникам, многие из которых уже давно стали её друзьями, или идёт к ним на приём, пытаясь решить проблему.

Щёлковское районное отделение «Союза пенсионеров Подмосковья», как и другие настоящие общественные организации, не просто работает, но и развивается, живёт полноценной жизнью, потому что есть в нём по-настоящему активные ответственные люди, сердцем болеющие за других.

Подтверждением тому служит и признание на уровне Московской области. В прошлом году Щёлковское районное отделение «Союза пенсионеров Подмосковья» стало призёром премии губернатора «Наше Подмосковье» в номинации «Доступная среда». Сейчас Союз вновь выдвинул проект на соискание премии. Он называется «Жить с оптимизмом». Согласитесь, говорящее название. Надеемся, что проект будет по достоинству оценен экспертным сообществом, поддержан людьми, для которых он и реализуется.

Дарья НОВИЧКОВА.



## МЕСТО СБОРА: СТАДИОН «ТРУД»

Недавно в городе Серпухове прошла Спартакиада «Третий возраст» среди граждан пожилого возраста, которую организовало Министерство социальной защиты населения Московской области. Химкинский городской округ, конечно же, не мог остаться в стороне от такого интереснейшего и масштабного события.

В Спартакиаде приняли участие 65 команд со всех городов области. Когда на стадионе «Труд» выстроились все участники соревнований с флагами, табличками городов, в очень красивых костюмах – это зрелище произвело огромное впечатление на всех собравшихся. Сразу возникло приподнятое настроение, желание показать хорошие результаты и радость от того, что люди пожилого возраста не равнодушны к своему здоровью, повышают уровень физической активности, участвуют в современной жизни общества. Наша команда выступила во всех шести видах соревнований. В двоеборье (бег на дистанцию 60 метров и прыжки с места) участвовали А.А. Чураков и Н.П. Зайковская. В легкоатлетической четырехэтапной эстафете – В.Н. Капшук, Н.П. Зайковская, А.А. Чураков и Т.Е. Пушкарева. На голубые дорожки бассейна выходили В.Ф. Иовлев и Н.А. Шилина. В настольном теннисе противников встречали В.П. Абанин и Г.Н. Ефимова. На меткость в пулевой стрельбе от нас соревновались А.В. Логачев и В.А. Кобашова. Наконец, за шахматной доской честь нашего отделения защищал А.А. Пушкарев.

Все участники показали достойные результаты, а в пулевой стрельбе мы даже оказались в чис-



ле призеров: Анатолий Васильевич Логачев завоевал второе призовое место (выбыв 45 очков из 50 призовых) и был награжден медалью и ценным подарком.

Спартакиада-2014 – уже вторая по счету, но наш город участвует в ней впервые. Сейчас мы уже получили определенный опыт и в дальнейшем, надеемся, станем призерами уже во многих дисциплинах.

Тамара ПУШКАРЕВА.



## САМАЯ ЗАПАДНАЯ...

*Деревня Дровнино является, пожалуй, самой западной в Московской области. Здесь, аккурат ко Дню пожилого человека, была оборудована спортивная площадка с популярными в последние годы уличными тренажёрами. Но для жителей этого отдалённого уголка Подмосковья она стала по-настоящему диковинной...*

Казалось бы, на селе и для старого, и для малого не нужно особого дополнительного оборудования или специальных занятий, чтобы быть в форме. Лопата, грабли, коса, вилы – вот вам и мышцы в тонусе, и фигура – городские позавидуют! Но всё это – стереотипы...

Глава Дровнинского сельского поселения Александр Шорников решил: нужно в рамках программы «Доступная среда» сделать для земляков спортивную площадку, на которой в свободное время могли бы поразмять косточки работающие жители, вездесущая молодёжь и пенсионеры. Сказано – сделано.

Выбор пал на профессионалов. Фирма «Триумф-Спорт+» (генеральный директор Владимир Кленин) реализует совместно с Союзом пенсионеров Подмосковья (председатель Валерий Родионов) социальный проект «Активное долголетие. Спортзал под открытым небом». Уже успешно функционируют тренажёрные площадки в Серпухове и на территории МОНИКИ. А вот теперь – и в ста с лишним верстах от столицы...

На выделенном месте близ старого сельского клуба было установлено девять спортивных снарядов. «Шагоход», «Маятник», «Талия», «Шпагат», «Силач»... Названия говорят сами за себя. Пройти мимо привлекательных тренажёров может разве что ленивый или куда-то очень спешащий человек.



Правда, открытие площадки было намечено чуть позже официальной даты праздника – на 18 октября. Но это стало настоящим событием в тихой жизни подмосковной глубинки. Поздравить дровнинцев приехали Глава Можайского муниципального района Александр Чёрный и создатель площадки Владимир Кленин, он же – лидер областного общественного движения «Вера и Спорт».

В этом году в Можайском районе это уже вторая площадка уличных тренажёров, сделанная специально для пенсионеров и, конечно, всех желающих заниматься оздоровлением на свежем воздухе (первую в сентябре открыли в самом районном центре). В планах у администрации района оснастить по возможности все сельские поселения подобным оборудованием и спортплощадками вообще. К тому же в ближайшее время, как заверил Владимир Кленин, «Триумф-Спорт+» начинает производство уличных тренажёров совместно с Можайским экспериментально-механическим предприятием (ЗАО «МЭМП»).

...А следующий адрес «прописки» тренажёрной спортплощадки – Бородинский сельский округ.

Константин ВЛАДИМИРОВ.  
Фото автора.





## ХОРОШИЕ НОВОСТИ

## “ДОБРЫЕ ЦЕНЫ” – ДЛЯ ВСЕХ

Открылся новый интернет-портал «Добрые цены», который будет информировать жителей московского региона о минимальных ценах на продовольствие. Его запуск связан с большим количеством жалоб граждан на горячую линию ОП РФ по вопросам роста цен на продукты питания.

Как рассказал журналистам председатель Союза потребителей РФ Петр Шелищ, на сайте будут публиковаться данные о самых выгодных магазинах и товарах, а сведения, которые сотрудники портала соберут в семи наиболее крупных сетевых маркетах, – обновляться каждую неделю.

По его словам, работники интернет-ресурса пока собирают данные самостоятельно, однако разработчики надеются, что ретейлеры (фирмы, продавцы, торгующие товаром в розницу) подключатся к процессу.

Запуск «Добрых цен» должен не только помочь москвичам и жителям области выбрать продуктовый магазин подешевле, но и повысить конкуренцию между ретейлерами, что, в свою очередь, сдержит рост цен, уточнил Петр Шелищ.

Источник: «Российская газета».

## УЧИТЬСЯ СМОЛОДУ... ПЕНСИОННОЙ ГРАМОТЕ

В Химках специалисты главного Управления Пенсионного Фонда по Москве и Московской области №5 провели уроки пенсионной грамотности для старшеклассников средней школы №18. Ребятам рассказали о ключевых положениях новой пенсионной реформы, о том, как следует пользоваться пенсионной формулой и что нужно знать, чтобы с первых дней трудовой деятельности формировать достойную пенсию. Были также презентованы изданные Пенсионным Фондом РФ учебное пособие «Все о будущей пенсии для учебы и жизни» и брошюры о пенсионной формуле.

Конечно, в 16 лет думать о пенсии не хочется, и многие школьники к этой теме относятся не вполне серьезно. Поэтому основная цель уроков пенсионной грамотности – сформировать у юношей и девушек новую пенсионную культуру, повысить пенсионную и социальную грамотность через получение базовых знаний о правилах формирования будущей пенсии. И, что особенно важно, нужно обязательно повысить личную ответственность каждого за свое будущее пенсионное обеспечение. Тем более что пенсионный стаж начинает формироваться уже с ранних лет на страховой карточке СНИЛС, на котором фиксируются все данные, необходимые для назначения и выплаты пенсии – о зарплате, стаже, начисленных и уплаченных страховых взносах и т.д. СНИЛС присуждается один раз и на всю жизнь.

Именно с этого и начала урок в школе главный специалист-эксперт отдела оценки пенсионных прав застрахованных лиц ГУ ПФР № 5 Ксения Каменева. Она рассказала, что означает карточка обязательного пенсионного страхования и как ее получить тем, кто еще ее не имеет.

– Я попыталась объяснить ребятам, насколько

важно с юных лет знать, как формируется пенсия. Время летит быстро, и о пенсии надо думать, как ровно и обо всем остальном, что сделает старость комфортной и безбедной. И еще очень важно, чтобы школьники уяснили: пенсионная грамотность – это существенная часть финансовой грамотности, – поделилась своими впечатлениями о проведенном уроке К. Каменева.

Как известно, с 2015 года вводится новый порядок формирования пенсионных прав и расчета размера пенсии. Теперь пенсия будет формироваться в баллах. Чем больше баллов будет начислено к дате выхода на пенсию, тем выше будет размер пенсии.

– Размер пенсии – это всегда важный итог трудовой и социальной жизни человека, – считает начальник ГУ ПФР №5 Александр Акименко. – Поэтому правила формирования пенсии нужно знать, прежде всего, молодым людям, а не тем, кто собирается обращаться за пенсией уже завтра или через несколько лет. К сожалению, этой важной теме практически не уделено внимание в программе среднего образования. Молодые люди выходят во взрослую жизнь, невооруженные пенсионными знаниями. А бабушки-дедушки и родители тоже не могут быть хорошими советчиками в этом вопросе – ведь их пенсия формировалась совсем по другим правилам. Поэтому Пенсионный фонд начинает проведение по всей стране образовательной программы по повышению пенсионной и социальной грамотности учащейся молодежи.

Проведение подобных уроков – не новая и не разовая акция. Впервые Единый день пенсионной грамотности прошел осенью 2011 года и тогда он охватил более 50 районов Москвы.

В. ИЛЬИН.

## НЕ ДАЙ СЕБЯ ОБМАНУТЬ!

### ВНИМАНИЕ: ПИРАМИДЫ!

Недавно Центробанк предупредил россиян о том, что на финансовом рынке массово появляются двойники микрофинансовых организаций (МФО), которые обещают высокий процент на вложения средств от 30 тысяч рублей.

Сейчас на финансовом рынке действуют порядка тысячи нелегальных игроков, которые используют в названии словосочетание «микрофинансовые организации», но на самом деле ими не являются.

Двойники копируют названия существующих

организаций, но при этом не находятся под контролем ЦБ, поэтому он не может воздействовать на них. В связи с этим Центробанк рекомендует поискать организацию в реестре МФО на своем сайте, прежде доверять ей свои средства. В случае обнаружения банка на сайте, ЦБ просит информировать об этом его службу безопасности.

Специалисты считают, что псевдо-МФО – это финансовые пирамиды, с которыми бороться может только прокуратура. Однако она начинает действовать уже после обращения пострадав-

ших. Кроме того, не все жертвы обращаются в правоохранительные органы, так как шансы вернуть свои деньги невелики. Как правило, такие организации прекращают свою деятельность, собрав деньги со своих клиентов.

При этом псевдо-МФО широко рекламируют свои услуги, развешивая объявления на столбах, в метро, на автобусных остановках. В ЦБ считают, что их необходимо остановить, так как обманутые клиенты подобных компаний уверены, что пользовались услугами микрофинансовых организаций и надёжно вложили свои деньги.

Источник: «Великая Эпоха».

## ЧАШКА ЧАЯ ВМЕСТО МИЛЛИОНОВ

Несколько десятков пожилых людей съезжали недавно в Москву из разных городов России в надежде получить... по десять миллионов рублей. Доверчивым старикам кто-то пообещал, что здесь состоится вручение некой премии «Достояние родины».

Кроме денег организаторы премии обещали именную золотую статуэтку, угощение на фуршете и выступление певицы Надежды Бабкиной. «На всё время церемонии Вам будет выделен персональный автомобиль с личным шофёром и сопровождающим лицом», – также говорилось в присланном буклете.

Были пожилые люди, приехавшие из Новоральска, Муром, Мурманска, Петербурга, Ленобласти, Владикавказа, Вологодской области. Как рассказывала одна из женщин, приглашение ей пришло по почте (она выписывала некоторые товары из каталога).

Взамен же обещанных миллионов люди по-

лучили чаепитие, возможность пообщаться с экстрасенсом (как с благодарностью сказала одна из старушек, «совершенно бесплатно») и известие о том, что «акция продлена до 25 декабря».

### КСТАТИ...

Пять признаков того, что вас «разводят»:

1. Если вам сообщают о крупном выигрыше, но при этом настойчиво навязывают товар.
2. Если предлагаемый товар можно купить в любом магазине, но за меньшие деньги.
3. Если в газетном объявлении вместо адреса фирмы указывается только номер почтового ящика.
4. Если часть текста письма набрана мелким шрифтом и почти сливается с цветом бумаги.
5. Если делается акцент на то, что фирма иностранная и очень известная, но лично вам ее название ни о чем не говорит.

## ВОЗВРАЩАЯСЬ К ИСТОКАМ

# ДОРОГА К ХРАМУ

**Г**оворят, что у каждого она – своя. Но в идеале любая дорога, в том числе дорога жизни человека, должна вести к храму.

С чего началась в своё время эта дорога для молодого пенсионера Юрия Русьянова? Ехал он как-то вечером в Москву по Киевскому шоссе. На автобусной остановке заметил двух монашенок, которые просили остановиться. Они-то и рассказали Юрию Григорьевичу, что в деревне Соколово проживает батюшка Василий, священник из Храма Нерукотворного Образа в селе Большое Свинорье. И попросили Юрия Григорьевича отвезти священника на службу, т.к. уже поздно. И хотя путь в село Большое Свинорье лежал в обратную сторону от дома Юрия, он не смог отказать.

По дороге разговорились о жизни. Батюшка вдруг вспомнил о давнем уже предложении от «людей в штатском» стать осведомителем и о тех немалых проблемах, что последовали после отказа. А Юрий Григорьевич стал рассказывать о том, что в его родной деревне Мартемьяново стоит полуразрушенная церковь. Жители хотят восстановить её, а вот с чего начать, не знают. Батюшка не просто выслушал Юрия Григорьевича – перекрестил и благословил на восстановление церкви. С этого и начались необычные, а порой и поистине чудесные события в деревне Мартемьяново...

На праздник Святой Троицы 18 июня 2000 года у полуразрушенного храма собрался народ. Приехал благочинный района отец Георгий Ашков.



Церковь представляла собой печальное зрелище. Колокольня полностью разрушена, остался только фундамент. Средняя часть церкви засыпана битым кирпичом. Четверик с разбитым куполом, без окон и дверей. Вот всё, что осталось от церкви, порушенной ещё до войны. Колхоз использовал четверик в качестве мастерской, там выплавляли чугуны, и подвал был залит мазутом. Пол в четверике был сильно разрушен. Вокруг основания церкви валялись разбитые кирпичи, которые жители использовали для строительства собственных домов – не пропадать же добру!..

Казалось, что храму пришёл конец. Но Господние пути неисповедимы: на собрании неожиданно образовалась группа активистов. Восемнадцатилетний Руслан Романов, студент факультета «Религиоведения», ставший впоследствии главным «идеологом», как

наиболее просвещённый в области православных традиций человек. Пенсионерка Фаина Андреевна Хрусталева, которая с трудом передвигалась, но не захотела остаться в стороне от восстановления храма. Её поддержала сестра – энергичная Клавдия Андреевна Брусницына. И, конечно, Юрий Григорьевич Русьянов, молодой 60-летний пенсионер, владелец «Жигулей», которому и предстояло стать основным организатором и «тягловой силой» для решения всех организационных вопросов. Казалось бы, что могли сделать три пенсионера и молодой студент для восстановления церкви? Но при желании и Божьем покровительстве для великого русского народа – всё по плечу. Поначалу ежедневно собирались на скамеечке у церкви, как отмаливали храм. Руслан читал молитву, и с Божьей помощью понемногу жители Мартемьяново и Кромино перешли от роли зрителей к роли активных участников восстановления церкви.

Начали с субботников по очистке храма и прилегающей территории от мусора. Очень помогли листовки с просьбой принять посильное участие в восстановлении церкви. Каждый воскресный выходной около храма собиралось около 30 человек – и стар, и млад! С миру по нитке стали собирать небольшие денежные пожертвования, которых хватало, чтобы купить свечи. Свечи возжигали и теплили в разрушенной церкви, читая молитвы. Сельская молодежь помогала активистам убирать мусор, пилить деревья, выросшие на этом мусоре, складывать оставшиеся кирпичи. Так понемногу с

Божьей помощью и при активном участии сельчан храм был построен и освящен в честь Святой Троицы. Первое, уже официальное, Обогослужение состоялось 10 августа, в день Смоленской иконы Божией Матери. Это особо чтимый сельчанами день. Ведь 400 лет назад, по архивным документам, на селе был освящён храм в честь Смоленской иконы Божией Матери и Её чудотворный образ.

Но ещё предстояло море работы – вставить дверь, окна. Помог завод по производству пластиковых окон в д. Мартемьяново и его директор Александр Круопис. Денег за изготовление и установку окон он не взял, а его бригада старалась выполнить необычный заказ как можно быстрее, работая даже по ночам.

Помощники в благом деле порой находились сами. Под куполом церкви остались разбитые окна и рамы нестандартной формы. Стали думать, как их восстанавливать. И тут неожиданно в храм вошёл Сергей Голованов со словами: «Не нужна ли вам какая-нибудь помощь?». По чудесному совпадению он оказался мастером по изготовлению мебели. Группа альпинистов, которых порекомендовал местный батюшка отец Владимир Фа-

деев, с помощью канатов поднялась по внешней стороне купола, вытаскивала образцы окон, аккуратно опустила вниз на верёвках... Вечером пришёл Сергей, точно измерил рамы. На следующий день они лежали в церкви: 4 круглых и 4 прямоугольных окна. Их оставалось остеклить.

Утром Юрий Григорьевич погрузил окна на прицеп своих «Жигулей» и отправился на местный рынок, где стеклили окна. Мастер обещал сделать быстро, но назвал такую сумму, что пришлось идти за помощью к директору рынка. В итоге окна были готовы в срок и бесплатно. Альпинисты установили их, а когда речь зашла об оплате, ответили, что денег не возьмут, так как помощь церкви – святое дело.

Встал вопрос о кресте для храма. И тут помог отец Василий из села Большое Свинорье. Его храм недавно отремонтировали, а предыдущий крест остался. Его-то отец Василий и передал Мартемьяновскому храму – большой позолоченный, он с трудом разместились в легковой машине Юрия Григорьевича!.. Поскольку альпинисты уже уехали, активисты, помолясь, об-



ратились к пожарникам. Приехали две пожарные машины. В одной сидел начальник, на крыше другой лежала громадная лестница – но достанет ли она до купола? Руслан с двумя пожарными без страховки поднялись наверх, и буквально в течение часа церковь обрела наконец-то крест! Отпраздновали этот торжественный момент с помощью двух трёхлитровых банок молока от Сони Вошинниковой, которые вручили пожарным в благодарность за помощь.

Теперь предстояло оснастить храм церковной утварью. Составили список и стали обходить сельчан. Все, к кому обращались, с готовностью помогали. Самая дорогая вещь – напрестольное Евангелие – стоило 4500 рублей, и оно было в числе прочей церковной утвари куплено в магазине «Софрино» в Москве. Сёстры-активистки Фаина и Клавдия обошли деревни Кромино и Мартемьяново, рассказали сельчанам, что нужны иконы, не может ли кто из жителей пожертвовать их для церкви.

Директор стоматологической поликлиники «Улыбка» Борис Владимирович Чухонцев в церковной лавке купил несколько икон, специально расписанных по его заказу для нашей церкви.

И вот 10 августа по благословению благочинного Наро-Фоминского благочиния протоиерея Георгия Ашкова в храм приехал настоятель храма Спаса Нерукотворного Образа д. Большое Свинорье протоиерей Василий Брылев со своим церковным хором. В храме

собралось много народа как из Мартемьяново, так и из окрестных деревень. Спустя 70 лет под сводами церкви снова зазвучали слова молитвы, состоялся торжественный водосвятный молебен и крестный ход с окроплением поруганных стен храма и прихожан святой водой. Духовная жизнь снова затеплилась в храме и в селе. Сегодня водосвятные молебны регулярно проводятся по воскресным дням.

Ещё хотелось бы рассказать про события, которые похожи на чудесные. Осенью встал вопрос, как обогреть церковь. Помолясь, прихожане думали, как решить эту проблему. А на утро следующего дня в дверь Юрия Григорьевича позвонили: незнакомая женщина предложила для обогрева церкви большую новую чугунную печь... Вторая печь появилась совсем неожиданно около входа в церковь, словно сама собой. Владельцы этих печек жили в соседнем садовом товариществе Троекурово.

И ещё один поистине чудесный случай, похожий на Божий промысел. На приход в Мартемьяново был назначен настоятель отец Владимир Воронин. На этом этапе восстановления храма надо было убрать от церкви две цистерны, заполненные мазутом, оставшиеся ещё с довоенных времён, когда в церкви была мастерская по изготовлению чугунов. Цистерны были закопаны в глубине двух метров. Сверху их не было видно, но если прожаривают, мазут потечёт в речку Десна. Три месяца не могли решить эту проблему. После молитвы отца Владимира задание убрать цистерны было поручено Юрию Русьянову. Он поехал к начальнику МЧС Наро-Фоминского района, в итоге было принято решение провести учения по борьбе с экологической опасностью. В Наро-Фоминском районе оповестили несколько предприятий о чрезвычайной ситуации и о необходимости к 9 часам утра подогнать 4 крана, бульдозер, 2 экскаватора и 3 платформы для перевозок цистерн. В посёлке Селятино выделили специальное место, куда должны были доставить цистерны с опасным грузом. Двадцать специально обученных человек прибыли из разных предприятий... Когда злополучные две цистерны вывезли с приходской территории, выяснилось, что ниже оказалась ещё одна цистерна с мазутом. Вывезли и её. Бульдозер и экскаватор выровняли поверхность, используя дополнительную привезённую землю. Так МЧС предотвратило экологическую катастрофу в деревне Мартемьяново и заодно помогло храму.

Сегодня храм, благодаря стараниям настоятеля протоиерея Владимира Воронина и приходского актива, полностью отреставрирован. Стоит в деревне высокая красивая церковь с колокольней. Колокола пожертвованы прихожанами. Восстановлен алтарь. Выстроена трапезная.

Композиция церкви воссоздана в соответствии с проектом, который хранился в музее Щусева в Москве. Работники музея нашли этот проект, которому 250 лет! Звонкие колокола Мартемьяновской церкви собирают прихожан в будни и в праздники на православные службы. И все дороги старинного села ведут к этому храму.

**Людмила ШЕЛГУНОВА,**  
г. Апрелевка.

ТВОИ ЛЮДИ, ПОДМОСКОВЬЕ!

# РОВЕСНИК ОБЛАСТИ

ИЗ ДЕРЕВНИ – В ГОРОД

Сегодня слова Ленина о «кухарке» вспоминаются разве что с иронией. На самом деле фраза, написанная в 17-м году, звучала так: «Мы не утописты. Мы знаем, что любой чернорабочий и любая кухарка не способны сейчас же вступить в управление государством. Но мы... требуем немедленного разрыва с тем пред-рассудком, будто управлять государством, нести будничную, ежедневную работу управления в состоянии только богатые или из богатых семей взятые чиновники. Мы требуем, чтобы обучение делу государственного управления велось сознательными рабочими и солдатами и чтобы начато было оно немедленно, то есть к обучению этому немедленно начали привлекать всех трудящихся, всю бедноту».

Да простится мне длинная цитата, но она многое характеризует и в советской истории, многое говорит и о современном нам мире... Биография Крылова – лучшее подтверждение тому, что любой гражданин и в самом деле мог возглавить пост государственного уровня. Ведь за плечами этого человека не было высокого положения, многомиллионного состояния, учебы в зарубежных университетах. Свой трудовой путь он начинал не начальником в папиной фирме, а слесарем на Московском кожевенном комбинате, в двенадцать лет.

Валентин – ровесник Московской области, и его юбилеи совпадают с юбилеями малой родины. А появился он на свет в деревне Богородское, что в четырех часах ходьбы от Сергиева Посада. В деревне уже лет триста занимались резьбой деревянных игрушек, и, кстати, дедушка нашего героя В.Ф. Волчков и другие родственники стояли у истоков этого народного промысла. Игрушки рас-ходились по всей стране, раскупали их и в Европе. Мама Валентина тоже вырезала – шахматных коней, а вот отец работал на стоявшем неподалеку военном заводе.

У дедушки в Москве на Смоленской-Сенной площади в одноэтажном доме была комната, в которой он работал, выполняя заказы для МИДа. Когда Валентину было два года, все семейство перебралось к деду. Так Валентин стал москвичом.

ПИСЬМО СТАЛИНУ

Об этом эпизоде биографии лучше всего расскажет наш герой:

– В 1939 году объявили, что наш дом сносится, проезд расширяется, а жильцам выделяется по 2,5 тыс. руб. на каждого и участок земли в районе Филей. Каждый день стали приезжать машины с предложением вывезти вещи. Дом постепенно начал пустеть... Мама у нас в это время лежала больнице, а мы с сестрой учились во втором классе.

И вот тогда я решил... написать

письмо самому Сталину. Через три дня к нашему дому подъехала Эмка, из нее вышли двое мужчин, подошли к нам и спросили, кто здесь Валентин Крылов. Показали мне мое письмо, взяли нас с отцом и повезли куда-то на Арбат. В одном из домов, в полуподвале, в коммунальной квартире показали комнату. В окошко видны только ботинки прохожих, а по стенам стекает вода... Я сказал, что у нас мама очень больна, и мы не можем сюда поехать. Ничего не говоря, нас отвезли домой. На следующий день они снова приехали и показали другую, но практически такую же необустроенную квартиру на Кировской улице. Я опять не согласился. Дома мне здорово попало от отца. Из нашего дома все жильцы уже выехали. Но мое упорство пошло нам на пользу. Дня через три нам предложили поехать и посмотреть жилье в Черкизове. В те годы Черкизово было настоящей деревней с частными усадьбами и кое-где стоявшими 2-х этажными деревянными домами. В одном из таких домов нашлась семья, которая была готова взять полагающиеся нам деньги и участок земли, а нам отдать две комнаты на втором этаже. Правда, удобств никаких не было, вода – на улице из колонки, туалет тоже на улице, печное отопление и сарай с дровами. Я попросил отвезти нас в больницу к маме, и после ее одобрения нас перевезли в Черкизово. Ну, только подумайте, кто бы сейчас вот так стал «возиться» с нами!

НЕПРОСТАЯ ШКОЛА...

Начальную школу Валентин успел закончить до войны. В самые сложные месяцы, когда фашисты стояли под Москвой, парнишка работал слесарем на комбинате. Хоть для детей и был сокращенный рабочий день, но приходилось порой и ночевать прямо на работе: если была бомбежка, никого за территорию не выпускали. А бомбили часто. Мальчишки по два-три раза в день скидывали «зажигалки» с крыш...

А потом он снова сел за парту. За время обучения мальчику пришлось сменить пять школ – современники Валентина помнят, что в школах обычно размещали госпитали, отсюда и такой «круговорот»...

Когда началась война, на фронт ушел старший брат Анатолий. Дважды на него приходили «похоронки». В первый раз – в 41-м – это было ошибкой: он не погиб, а попал в окружение и воевал в партизанском отряде, не имея возможности дать знать о себе. Позже – уже в составе регулярной армии – продолжил воевать, вместе с нашими частями перешел границу Польши и пал смертью храбрых в 1944 году...

Гибель сына и брата стала сильным ударом для всей семьи... Но жизнь продолжалась. Как раз в этом году Валентин поступил в дорожно-механический техникум. На практику ребят возили на строительство доро-

ги Ленинград – Таллин, которое вели пленные немцы. Спустя четыре года парень подал документы в автомеханический институт.

Начиная жизнь, человек готовит себя к работе, а не к должности. Поэтому и Валентин думал не о возможных постах, а о том, что выучится на инженера и будет трудиться, скорее всего, на автозаводе – на ЗИЛе у студентов проходила практика. Но под конец учебы Валентина выбрали секретарем комсомольской организации – это был и первый опыт организационной работы, и первый «звоночек», извещавший о том, что – возможно – молодого человека в будущем ждет иная, нежели производственная, стезя.

– В институте оставляли на аспирантуре, но жили мы бедновато, и я предпочел параллельно пойти работать инженером-испытателем в НИИ двигателей, – вспоминал позже Валентин Георгиевич. – Впрочем, ни там, ни там особо отметиться не успел – в сентябре 1953 года состоялся пленум ЦК партии. На нем, наряду с широкой программой подъема сельского хозяйства, прозвучал призыв направить 100 тысяч специалистов для решения этой задачи. И я написал заявление. Думал, поставят заведующим мастерскими или инженером. А меня направили в подмосковную Егорьевскую МТС директором. Там я проработал шесть лет.

Официально период обучения закончился. Но на самом деле он продолжался – только теперь непростые уроки задавала сама жизнь.

ТАКАЯ ВОТ «БОРЬБА»

В Егорьевском районе было три машинно-тракторные станции, но в скором времени две ликвидируются, и Крылов отвечает уже за обеспечение техникой всего района. Работали – как воевали: без выходных, без отдыха. К тому же молодого руководителя выбрали членом бюро горкома партии, и к каждодневной трудовой нагрузке прибавилась еще и партийная. В этот период активно шло реформирование: лишь крепкие колхозы оставались «на плаву», а все остальные объединялись в совхозы. Сделать это было непросто, приходилось вкладывать немало сил и энергии, чтобы доказать необходимость этого процесса. Именно здесь в полной мере сформировались организаторские способности Валентина Крылова – и в 1959 г. его выдвинули на должность председателя исполкома Егорьевского райсовета. В тридцать лет отвечать за жизнь шестидесяти тысяч человек (столько проживало

тогда в районе) – согласитесь, великая ответственность...

В круговороте повседневных дел миновал год. А в 1960-м Крылов вы-звался возглавить один из «трудных» совхозов – «Борьба». Отпускать энергичного руководителя никому не хотелось, но инициативу неожиданно поддержал обком. Так наш герой на два года стал председателем.

Егорьевский район – это ворота в Мещерский край, воспетый Паустовским. Эти места писатель назвал краем «загадочных болотных мшар, таинственных лесных озёр и заколдованной тишины». Совсем другим видел его Крылов. Романтика природы, как бы ни чудесна она была, отодвигалась на второй план перед насущными делами: надо было поднимать истощенное войной хозяйство, заботиться о людях, строить новую жизнь. О том, насколько это удалось, можно сказать одной фразой: через два года «Борьба» стала образцово-показательным хозяйством.

ВВЕРХ ПО ЛЕСТНИЦЕ

Выражение «карьерная лестница» у кого-то, быть может, вызывает неприятные ассоциации, но вдумайтесь в его смысл: лестница означает движение по ступеням, медленный подъем, где на каждом этапе оценивают твои качества и способности.

В 60-е годы Крылов уже уверенно шагнул по этой карьерной лестнице, каждый новый шаг доказывая «не словами, а делами». Он возглавляет Орехово-Зуевский, крупнейший в области, трест совхозов, объединявший под своим крылом сразу несколько районов. Потом становится начальником совхозно-колхозного управления области. Это были последние годы руководства Хрущева, озна-

менованные непонятной чехардой во многих отраслях народного хозяйства, в том числе и на селе. На одной и той же территории, как два медведя в одной берлоге, возлился два обкома – сельский и промышленный. «Чуднее тут и придумать было нельзя», – так потом кратко прокомментировал тот период В.Г. Крылов. Сам он в 1963 году был избран секретарем парткома совхозно-колхозного управления.

– Я подчинялся сельскому обкому, а на территории района работали еще четыре промышленных горкома партии, но связь-то с городом, по существу, была разорвана...

С уходом в 1964 г. Хрущева на пенсию все возвращается на круги своя.

В 1965 году Крылова избрали первым секретарем Орехово-Зуевского горкома партии. Можно было гордиться новым повышением, но... было и жаль покидать Егорьевск.

– Семь лет работы в Егорьевске, ставшим мне родным, – это для меня была огромная школа, большой отрезок жизни. Там я нашел свою любовь, свою Галочку, там родилась моя дочь Людмила. Но и Орехово-Зуево, где я



«Ромбик» на груди – знак принадлежности к инженерной элите: В.Г. Крылов закончил институт (фото 50-х гг.)



проработал 8 лет, – это тоже огромный след в моей судьбе. Самым счастливым днем моей жизни и работы здесь было 14 июня 1963 года: моя Галочка подарила мне сына Сашу...

Это сейчас Москва – Мекка для всех руководителей. А вот когда Крылова утвердили на должности заведующего отделом оргпартиработы и кадров Московского обкома партии, он совсем не хотел перебираться в столицу. «Я полюбил этот район, этот город, – просто объяснял он свое нежелание. Но... раз партия сказала «Надо!» – возражать не будешь». И Крылов снова становится москвичом.

## ДЛЯ БЛАГА ЛЮДЕЙ

Квартиру дали в только что отстроенном доме ЦК КПСС. Сосед по этажу – Михаил Сулов, этажом выше – Константин Черненко. Какого жильца ни возьми – все на высоких постах, все личности государственного масштаба... Правда, общаться с ними особо не приходилось: и не принято было, и времени не хватало: рабочий день не нормирован, выходных почти нет, так что постоянными жильцами в новой квартире на первых порах были только дочка Мила и ее бабушка, мама супруги. Сам же Валентин больше пропал на работе – то в кабинетах, то в разъездах по области.

– Тогда мне пришлось с ходу заниматься «разукрупнением» двух районов – Подольского и Коломенского. В первом был создан Домодедовский район, а от второго отделили Озерский. По сути «с нуля» подбирались все кадры, а еще нужно было их разместить... Кроме того, приходилось читать лекции, заниматься вопросами выборов. В общем, работа была непростой. А через пару лет ее стало еще больше: в начале августа 1970 года меня избрали заместителем председателя Мособлисполкома, поручили вести торговлю и бытовое обслуживание. Коллектив оказался крепким, слаженным. Во главе стоял фронтоник Николай Тимофеевич Козлов.

Эти годы были ознаменованы дальнейшим развитием сети торговли. Особое внимание было уделено селу. О масштабах работ говорит уже тот факт, что именно тогда был построен специальный завод железобетонных конструкций для строительства конкретно объектов торговли.

Большим стимулом для развития отрасли послужили Олимпийские игры 1980 года. Валентин Георгиевич был включен в состав рабочей группы Оргкомитета игр. В период подготовки к ним были запущены десятки значимых объектов. На трассах и в живописных местах близ столицы один за другим стали появляться рестораны, кафе, трактиры. Строили не только сами, но и позволяли коллегам из союзных республик. На Минском шоссе появился грузинский ресторан «Иверия», в Домодедово – ресторан казахской кухни и т.д.

Взявшись за сферу бытовых услуг, Крылов не мог не обратить серьезное внимание на сельскую местность, которой отдал столько лет. Там служба быта находилась в запущенном состоянии. До начала 60-х годов там практически ничего не было. Да что говорить о селе, если даже в городах основой службы быта были мелкие палатки. Чтобы набраться опыта, пришлось поехать по союзным республикам – тогда в числе лучших в этом вопросе были Литва, Латвия и Эстония. В короткие сроки количество предприятий, мастерских и приемных пунктов в Московской области увеличилось более чем на полторы тысячи объектов! Во всех городах и районных центрах строятся Дома быта. В Загорске появляется меховая фабрика, в Малаховке – фабрика по индивидуальному пошиву обуви. Память у Валентина Георгиевича отличная, и он один за другим называет десятки объектов, сыплет цифрами, ныне погребенными в архивах. Ведь для него это не просто строки в отчетах – это те частички, из которых



Командующий Московским военным округом прилетел на Шатурские торфяники (лето 1980 г.)

складывалась его жизнь, то, что он смог сделать для людей – не только своих современников, но и тех, кто живет сейчас.

## НЕ РАЗДУМЫВАЯ – В ОГОНЬ

Лето 1980 года было ознаменовано не только Олимпийскими играми. Оно выдалось невероятным жарким. Пожары охватили многие районы области – Шатурский, Орехово-Зуевский, Егорьевский и другие, дым от них доходил до Москвы. Особо опасными были пожар на торфяниках – ведь там огонь может красться незаметно, под землей, неожиданно вырываясь наружу все сметающей на своем пути огненной стеной. В.Г. Крылова, как человека, хорошо знающего эту местность, направили для координации действий. За этот эпизод он был награжден медалью «За отвагу на пожаре». Но не за кабинетную работу, как можно было бы подумать, а именно за спасение людей. А вышло это так...

– На одном из торфопредприятий у нас случилась угроза гибели людей. Два участка, разделенных лесом, сообщаются узкоколейной железной дорогой. На торфяных полях стоят огромные караваны фрезерованной торфокрошки, которые не успели вывезти до пожара. Одно из таких полей защищала от пожара бригада рабочих с Подольского завода. Поднялся сильный ветер, и пожар пошел по всему полю. Люди были в деревянном домике бригады, рядом был небольшой пруд, и они качали воду на крышу домика, чтобы спасти его от огня, но вода кончалась. Мы с директором торфопредприятия были на другом участке. Нам звонят и говорят, что огонь подбирается к домику бригады. Директор торфопредприятия посылает туда по узкоколейке пожарный поезд, но минут через пятнадцать мы узнаем, что поезд завалился из-за подгоревшего основания насыпи. Мы вместе с директором, не раздумывая, садимся на дрезину и едем с другой стороны по узкоколейке... Едем и думаем, как же мы всех людей увезем – на дрезинете? Возможно, придется пару раз съездить... Подъехали туда, а они уже и не верят в спасение. Насос уже воду не качает, воды в пруду нет. Они все вылетели к нам, облепили дрезину, залезли и на крышу, уцепились друг за друга... Вот таким «колобком» мы и уехали. После этих пожаров и этого случая директору торфопредприятия за услуги объявили выговор, а за спасение людей наградили орденом. Мне же вручили медаль «За отвагу на

пожаре».

Обратите внимание: вначале Крылов поступил, как и должен был поступить руководитель: направил к попавшим в беду спасателей. Но когда узнал, что помощь не дошла, он не думая о своем положении, кинулся на выручку людям. В этом факте тоже кроется отличительная черта настоящего руководителя: понимание того, что все, что ты делаешь – ты делаешь для людей. Если бы в той ситуации Крылов просто отдал очередной приказ – это был бы уже не он...



Уйдя на пенсию, В.Г. Крылов... сменил пиджак на китель таможенника.

## ПЕНСИЯ – НЕ РУБЕЖ

В 80-е годы Валентин Георгиевич занимал еще несколько высоких должностей. Был председателем Мособлплана, членом Государственного планового комитета РСФСР, а перестройку встретил в роли председателя областной Плановой комиссии. Это были непростые годы. В отличие от размеренных, распланированных предыдущих лет, непредсказуемые перестроечные годы шли, как боевые – «год за два». Валентин Георгиевич стремился сделать все, чтобы в катастрофически нищающей стране сохранялся порядок... Но годы брали свое: в 1991 году ему пришлось уйти на пенсию. В 91-м прекратились и депутатские полномочия Крылова, которые он впервые принял в 1963 году. Почти три десятка лет он беспрерывно был среди тех, кто нес гордое звание «слуга народа» и, люди старшего возраста не дадут соврать, тогда это были действительно верные помощники простых людей, решавшие сотни, тысячи сложных задач.

Однако сидеть за мемуарами наш герой не собирался. Какое-то время работал экономическим советником в Мособлисполкоме, а осенью 1992 года получил назначение на должность заместителя начальника Московского таможенного управления, где и проработал еще почти семь лет.

– Переходя на работу в таможенные органы, я никак не порывал связи с заботами Московской области, да с Москвой тоже. Принимал участие в работе Координационного комитета, возглавляемого губернатором, Региональной коллегии федеральных органов исполнительной власти и так далее. Российская таможня в тот период находилась на пути своего становления. Если раньше в СССР был один участник внешнеэкономической деятельности – государство, то с 1992 года участниками внешнеэкономической деятельности становятся в России сотни тысяч. На границах выстраиваются километровые очереди. Нам нужно было создавать сеть таможенных постов и пунктов таможенного оформления, привлекать в регион наиболее подготовленных кадров, обеспечивать их жильем.

Окончательно распрощался с работой Валентин Георгиевич только в двухтысячные. Хотя, что значит «распрощался»? С 1999 и по 2008 он был президентом регионального благотворительного фонда Союза ветеранов таможенной службы, вице-президентом Всероссийского фонда СВТС.

Валентин Георгиевич – уважаемый человек. Доброе отношение окружающих он заслужил не постами, а многочисленными делами на благо страны, людей. Его многолетний труд был отмечен орденами Трудового Красного Знамени, Ленина, «Знак почета», многочисленными медалями.

Валентин Георгиевич по-прежнему следит за жизнью области. Он видит, как развивается промышленность, переживает за родное сельское хозяйство. Он не может оставаться спокойным созерцателем – проведя всю жизнь в труде, ветеран и сегодня не мыслит себя вне общества, вне людей, вне работы.

Я. РАЗЛИВИНСКИЙ.

## ТВОРЧЕСТВО



В старинном городе Елабуга, который недавно отметил своё тысячелетие, прошли 7 Международные Цветаевские чтения, на которые съехались цветаеведы и философы со всей России и зару-

## ПОДКОВЫ ОТ АРГАМАКА

бежья – Япония (Токио), Германия (Кёльн), Казахстан, Америка (штат Кентукки) и др. В рамках Чтений состоялось вручение литературной премии им. Марины Цветаевой. Также дипломы, денежные вознаграждения и золотистую подкову на счастье с логотипом издания получили первые лауреаты недавно учрежденной премии журнала «Аргамак-Татарстан», одного из самых художественно состоятельных литературных изданий России. Лауреатом этой премии в номинации ПОЭЗИЯ стала сотрудник на-

шей газеты Диана Кан (на снимке). Мы от всей души поздравляем Диану Елисеевну!

\*\*\*  
«...Морская канула в моря...»  
М. Цветаева

Кровавые рябины справа.  
Плакучие берёзы слева.  
Твердят: «Марина, Вы не правы!»  
Тебе, Марина-королева!

Пеннорожденная морская –  
В стихии тесной пресноводной  
Обречена была такая  
На смерть, чтоб снова стать  
свободной!

Ты канула... О, если б в море!  
Прощай, прикамское приволье!  
Но это горе – всё ж не горе,  
Лирическое своеволье!

Не горе, что не пожелала  
Дурной эпохе стать служанкой.  
А горе, горе, что не стала  
Елабужанкой и волжанкой.

А горе то, что не воспела –  
Как только б ты сумела! – Волгу  
За всех, кто за избытком дела  
Века ей верен втихомолку.

Неизреченные напевы  
Шального волжского прибоя,  
Отвергнутая королева,  
Ты унесла навек с собою.

Диана КАН.

## РОДНЫЕ

(ДЕСЯТЬ МИНУТ ПРОЩАНИЯ)

В её распоряжении было только двое суток. То есть – поезд: двадцать один час туда, двадцать один – обратно, и оставшиеся – шесть, на всё-про-всё... А потом снова далеко-далеко, в другую страну. К самолёту, без опозданий.

Валерия не была здесь десять лет. Думала, что и улицы забыла, и остановки автобусные. Нет... всё пребывало таким же, как в детстве и юности: и улицы, и остановки, и весь городок со своей робкой интеллигентностью и стыдливой добротой...

Пока то-да-сё: цель поездки – посещение родительских могил на далёком погосте, затем неожиданная радостная встреча и разговор с учительницей. И-и-и... бегом к вокзалу, куда для свидания и вручения привезённых, оставленных при приезде в камере хранения, подарков, заранее были приглашены многочисленные престарелые родственники.

Пробежав по залу ожидания и из полумрака дубового выхода на перрон автоматически заглянув в большое двойное стекло дверей на пружинах, она увидела ИХ... Бомба, взявшаяся ниоткуда, разорвалась прямо в сердце, изрешетила душу и ухнула в ноги, намертво приклеив их к мрамору пола...

С тросточками, букетиками цветов, какими-то плюшевыми кошечками, памятными книгами и старыми фотографиями в деревянных рамках, обступив перила бетонных ступеней, все, до единого, напряжённо вытянув шеи, не двигаясь, кажется, и не моргая, молча, будто навсегда прощаясь, ОНИ стояли в её ожидании.

Лера бессильно припала спиной к стене. Столбняк накрыл её на несколько секунд... Однако, мужественно толкнув тяжёлое полотно дверных створок, она трудно выпихнулась на простор перрона...

Увидели... Узнали... Глаза каждого из пришедших осветились такой любовью, таким признанием её талантов, звёздности, несомненной гордости всего рода, что к горлу Валерии подкатил ком, проглотить который не представ-



лялось возможным... Он застрял в горле и, слово убийца, грозил задушить её.

Растерянные, седые, чужие в нескончаемой жизненной гонке, запамätованные детьми, они стояли перед ней... Одни – с пятнами размазанной губной помады на щеке. Другие же – с близоруко и потому неровно подведёнными карандашными чёрными дугами вместо бровей. Третьи – немедленно вытянувшие из нагрудных карманов маленькие расчёсочки и зашаркавшие ими по своим лысыням. Четвёртые – с глазами, затянувшимися пеленой слёз...

Тяжело подняв ноги, Валерия вступила в их круг...

Теперь, толпясь и неловко толкая друг друга, суматошно извиняясь, они осторожно целовали её, как диковинную птицу. Торжественно дарили на память и сохранение для потомков Образ Спасителя (единственную родовую реликвию – золочёную икону 16-го века). Будто не веря своим глазам, дотрагивались до плеч Валерии, гладили её руки. А как же: её знает весь мир...

Господи, Господи, откуда такая боль в груди? До чего доводит этот жестокий, искорёженный этическими и правовыми «понятиями», мир и давка в коридорах жизни в погоне за «выше и выше»? До того, что в омуты, затянутых тинной равнодушия, теряются и навсегда исчезают родные старики? Неужели они уйдут в небытие, запомнившись вот такими?

Нежданно перед ней открылся весь бездонный смысл простого русского слова «жалю». Так вот что оно значит?! Это когда кострищем, испепеляя потроха, нестерпимо жжёт в груди. Трепет, нежность, ожидание чуда, глубина обожания, всепрощение... «ЖАЛЕЮ ТЕБЯ!..»

А что же тогда – «люблю»?!. Стон поражённого недугом инстинкта самосохранения, способного на любые поступки больного – «Я»? Отче наш, спасибо Тебе за этот миг! За осознание сути своей души, задохнувшейся чувством вины перед родителями. Ну почему мы, ещё молодые и жаждущие свободы и славы, неправимо поздно проникаемся светом родимых глаз?!

Захотелось крикнуть молодому миру: «Вспомните их сейчас! Что есть признание и слава? Придут, пощекочут нервы, увеличат количество нулей в кредитных картах... Но не исключено, что в самый подлый момент признание и слава предадут, исчезнут, как туман, утомивший, заразивший вас до мозга костей неизлечимым вирусом популярности. Но, хочешь – не хочешь, исподволь, до донца дней своих вы будете вынужденно, на уровне подсознания, жить воспоминаниями о НИХ и ЖАЛЕТЬ именно ИХ. Немоощных, незабвенных... Родовую гвардию свою... Не бросайте их на произвол судьбы... Вспоминайте хоть иногда. Подарите им теплоту слова и тепло своего сердца. Они будут вспоминать это многие месяцы, а может быть, и годы, если повезёт прожить долго. Вспоминать и радоваться. Ещё есть время....»

Людмила АРТЁМОВА,  
член Союза писателей России,  
г. Химки

## ЛЮБИМОМУ ГОРОДУ

Есть город небольшой  
На берегу речушки Клязьмы.  
Мне с малых лет знаком  
В нём переулочек каждый.

Он год от года краше,  
Растёт, цветёт и славится:  
То появилась телебашня,  
То церковь – раскрасавица!



Люблю бродить по улицам зелёным,  
Смотреть в театре представления  
И в колокольных перезвонах  
Традиций слышать возрождение.

Здесь много солнечного света,  
Резервы есть для роста,  
И воскрешаются приметы  
Родного Богородска!

Галина РЯЗАНОВА.

## ВОЗВРАЩЕНИЕ В ЛУННЫЕ ТАРХАНЫ

### ПРО БАБУ МАШУ, ЛЕРМОНТОВСКУЮ ГРОБНИЦУ И ОДИНОЧЕСТВО ВНУТРИ

**Совсем недавно мы отметили 200-летие со дня рождения М.Ю. Лермонтова. В связи с этой памятной датой часто поминались и Тарханы – село, где поэт провел свое детство. Свое видение Тархан предлагает Анастасия Устинова. Откроем небольшой секрет: молодой поэт и прозаик А. Устинова – дочь литературного сотрудника нашей газеты Дианы Кан.**

О Тарханах можно написать целый роман, но я пока романов не пишу. А в том возрасте, в каком посетила Тарханы, я вообще ничего не писала, кроме попыток рифмовать про стрекозу: «Я летаю над водой – родилась я молодой». Стрекоз, кстати, тоже много в Тарханах – изящные, летают над старинными прудами, в которых, наверное, купался еще Мишель Лермонтов – поэт, навсегда оставшийся молодым...

Это сегодня, к 200-летию Лермонтова, в Тарханах появилась гостиница. А тогда, прибыв в обещанную Интернетом «гостиницу» – несколько ком-

себя ночующей в лесополосе, притихла. Когда мы, почти счастливые, согласились ночевать в доме без электричества, женщина растворилась в сумерках. Темнело, женщина не появлялась. Почти уверившись, что никто за нами не придет, я ощутила на щеках колючие слезы.

Одиночество внутри разрасталось, и я, как обычно делают люди, разуверившись в братьях по разуму, решила обратиться к Богу. Не помню, о чем я беззвучно молила Бога, но – раздался чавкающий звук. По тарханской улице к нам приближался увалистый трактор. Прокуренный тракторист не

«шабол». Баба Маша включила газовое печное отопление, и мы поняли, что жизнь не так плоха, как казалась нам еще полчаса назад. А Тарханы могут быть не только мистическим местом, где в небесах великий одинокий Лермонтов увидел Бога, но и очень уютным домом, где можно вкушать обычные радости жизни.

Тот, кто хоть единожды просыпался в селе под крик петуха, не забудет этого никогда. Этот крик вплетается в полусонное мычание коров, которых гонит на пастбище пастух. Утро началось с того, что баба Маша раскрыла перед нами настоящую скатерть-самобранку – принесла на завтрак пирожки, сметану и трехлитровую банку вкуснейшего парного молока. Она все больше напоминала мне моих оренбургских бабушек... Позже выяснилось, что баба Маша умеет косить траву не хуже мужчин, а на ее огороде невозможно было найти ни одного сорняка! Завтрак мы съели и разленились настолько, что энтузиазм от предстоящего посещения тарханского музея-усадьбы сменился благодушием, что никуда спешить не следует, ведь где, как не в Тарханах, лучше думается о вечности?... Ситуацию спасла подруга мамы, которая, как последний аргумент, открыла чемодан с нарядами, феном и косметикой: «Зачем же мы тогда везли сюда все это?..» И мама со вздохом принялась пудрить лицо...

ло, бросая вокруг причудливые тени. Поверх темного лермонтовского гроба лежали кроваво-красные розы. Одновременно прекрасное, жуткое и незабываемое зрелище!..

А вот барская усадьба Лермонтовых оказалась очень уютной. Двухэтажная, со множеством красиво обставленных роскошной мебелью комнат. Так и кажется – сейчас дверь откроется и вбежит маленький пухленький Мишель, убегающий от гувернантки. Или войдет задумчиво юный Лермонтов – с его неизменной «печалью на челе высоком», столь пламенно любимый своей властной бабушкой внук, что был фактически наследным принцем Тархан. Наверняка лермонтовская бабушка-дворянка не была похожа простотой обращения ни на бабу Машу, ни на моих оренбургских бабушек. Хотя наверняка была не менее заботливой... И меня вдруг потянуло в маленький сельский домик на тарханской улочке Яшенка к бабе Маше. Возвращаясь домой (именно домой!), мы увидели тарханцев, несущих из окрестных лесов полные корзины грибов. Идея сходить по грибы осенила одновременно нас троих. Но баба Маша выставила ведерко великолепных свежесобранных грибов: «Жарьте и ешьте, но ради Бога, никуда не ходите!» Весь вечер мама с подругой, поменявшие модные «лягушачьи шкурки» на «роскошные» тарханские «шабалы», мыли и жарили грибы – огромную сковороду грибов, ароматных и ядреных. А я оказалась – ура, ура, ура! – предоставленной самой себе. Это очень порой здорово – оказаться на время забытой близкими. И я использовала это время, чтобы завести знакомство со сверстниками. Среди них был внук бабы Маши – веселый мальчик чуть младше меня и девочка Ксюша. Мы гуляли по тихой улице, пока по ней не погнали стадо коров, глядевших на нас равнодушно. Но, как оказалось, спокойны только коровы с полным выменем. А молодая разбитная коровенка с полупустым выменем озоровала вовсю. Увидев нас, издавала призывно агрессивный клич. Если бы Ксюша не топнула на нее ногой, не знаю, чем бы все кончилось...

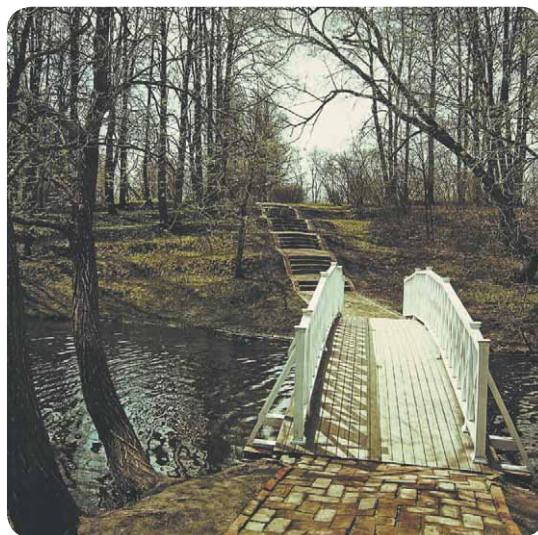
В последнюю нашу тарханскую ночь мои спутницы отправились под покровом полуночной тьмы на берег тарханского пруда. Увы, пока ты ребенок, самое интересное ускользает от тебя, ведь взрослые наивно уверены: ночью дети должны спать! Мерцающая гладь воды, фамильная часовня Лермонтовых на берегу старинного пруда, луна, которая наблюдала еще за Лермонтовым!.. А теперь скептически кривилась, глядя на двух дамочек, которым недостает мистического адреналина...

На завтрак баба Маша принесла нам пирог-манник солнечного желтого цвета, вкуснейший и тающий во рту. Ее муж проводил нас, вручив тарханские «сувениры» – сливки и творог... Подруга мамы, идейная горожанка, вдруг попросила у бабы Маши номер телефона, добавив, что не прочь пожить здесь в будущем... О будущем подумала и я, что обязательно приеду в Тарханы, на свидание с Лермонтовым. Обязательно, не могу не приехать!..

**Анастасия УСТИНОВА.**



**Тарханы – это и многочисленные шумные экскурсии почитателей творчества поэта, и вот такие наполненные тишиной уголки...**



наток, мы обнаружили, что нас никто не ждал, свободных мест нет. «Ну что ж, все не так плохо!» – бодро сказала мама, и ее бодрость не предвещала ничего хорошего. Наши попытки попроситься на постой к местным жителям показали, что последние далеко не всегда бывают гостеприимными сельчанами, о которых принято говорить в России. Тарханцы смотрели на нас – двух женщин с маленькой девочкой (мною) и большим чемоданом – настороженно. В Тарханах я вдруг впервые поняла смысл одиночества, ощутив себя песчинкой мироздания. Присутствие двух взрослых спутниц утешало мало: обе тоже были не на шутку обеспокоены... Одиночество внутри меня разрасталось, но тут нам вроде как улыбнулась удача. Она олицетворялась молодой статной сельчанкой. Сжалившись над нами, она предложила жилье – заброшенный дом своей знакомой, где, правда, как она честно сказала, нет света. «Как нет света? – возопила подруга мамы. – А как же мы завтра будем укладывать феном волосы для фотосессии?..» На что мама здраво заметила, что выбор у нас невелик – либо ночуем в доме без света, либо в ближайшей лесопосадке. Подруга, видимо, представив

тянул на принца в белом «Мерседесе», но был куда желаннее, ибо сулил кров над головой... Пока наша спасительница, практически игнорируя нас (так, наверное, игнорируют бездомных котиков, которых из жалости впустили в дом погреться), переговаривалась с трактористом о каких-то огородных делах, трактор, пыхтя, добрался к небольшому домишку. Типичный сельский домик! На лицо ужасный, добрый изнутри! Днем позже я влюбилась в этот домик так, что покидать его не хотелось! Может, и не так неправы были тарханцы, не желая поначалу впускать к себе таких наглых гостей, готовых «навеки поселиться»?

Наша спасительница исчезла так же таинственно, как появилась, не удосужившись ни назвать свое имя, ни выслушать наших благодарностей. Оставила нас на попечение проворной улыбчивой пожилой женщины, которая представилась бабой Машей. Как оказалось, привезли нас в пустующий дом ее покойной свекрови. И баба Маша уютно засуетилась вокруг нас, напомнив мне моих оренбургских бабушек. Баба Маша провела нас в просторную комнату, на меня накинули нечто меховое и теплое, что баба Маша именовала колоритным словом

Тарханы мерцали малахитовой зеленью. Деревья, трава, даже пруд сливались в единое целое. Это был не просто зеленый цвет, а невероятно яркий, изумрудный, такой насыщенный, что это даже глаза резало с непривычки. Цветовой зеленый ансамбль дополнила встреченная нами на пути к музею-усадьбе огромная ленивая (видно, тоже объелась с утра!) жаба на берегу старинного пруда. Не заметить красавицу-жабу было невозможно, она особо и не пряталась на правах коренной местной жительницы. «Красоту не скроешь!» – сказал кто-то из нас, а я подумала, что этой царственной жабе не хватает только короны.

Путь в лермонтовскую усадьбу пролегал мимо фамильного склепа, где веками покоятся многие представители старинного рода Лермонтовых. Гробница Поэта поразила мое детское воображение – настолько, что все последующие голливудские триллеры не смогли это мистическое впечатление перебить. Гроб располагался внизу, в полуподвальном помещении, куда мы спустились по узкой крутой каменной лестнице. Побеленные стены склепа были на ощупь влажноватые. А пламя свечей, горевших в нишах, подрагива-

## ТОЛЬКО ФАКТЫ

# ПЕНСИЯ: А КАК У НИХ?

**П**оскольку всё познаётся в сравнении, сегодня мы расскажем о том, как живут пенсионеры стран, считающихся у нас цивилизованными.

## ФРАНЦИЯ

Подавляющее большинство французов без особой тревоги ждут выхода на пенсию. Таких сейчас во Франции 15,5 миллиона. Если Жак или Жанетт всю жизнь трудились в меру своих сил, то могут быть уверены: впереди у них вполне материально обеспеченные годы. На их банковский счёт ежемесячно будет перечисляться пенсия в пределах 55-60 процентов от прежней зарплаты.

Что для этого требуется? Во-первых, достигнуть пенсионного возраста (сейчас – 60 лет, но к 2017 году возрастная планка будет поквартально подниматься и достигнет 62 лет). Во-вторых, надо иметь рабочий стаж в 41,5 года, во время которого работник вносил определенный законом процент от зарплаты (примерно 6,5 процента) в контролируемый государством национальный пенсионный фонд. Со своей стороны, работодатели пополняют его опять-таки в обязательном порядке отчислениями, которые составляют 8,2 процента от зарплаты персонала предприятия. Это базовый пенсионный уровень. Во Франции он входит в категорию так называемой «национальной солидарности», когда нынешнее поколение финансирует безоблачную старость соотечественников, достигших соответствующего возраста, при этом зная, что со временем по отношению к ним будет проявлен идентичный подход. Помимо базового есть ещё один пенсионный уровень – «дополнительный». Он распространяется на определенные группы, к примеру, госслужащих, ремесленников, частный сектор, и также носит обязательный характер для всех. Существует три с половиной десятка профильных пенсионных фондов-касс, куда работники и администрация предприятий делают взносы по довольно сложной системе. Это позволяет французам на протяжении служебной карьеры накапливать «очки» и, в конце концов, добиваться наилучшей пенсии. Если кто-либо, набрав необходимый для выхода на пенсию стаж, всё-таки решил не бросать работу,

то его будущая пенсия будет увеличиваться на 0,75 процента ежеквартально. С другой стороны, если француз решил уйти на покой раньше, не добрав стажа, его пенсия сократится в такой же пропорции. Средняя пенсия во Франции около 1300 евро. Причем ежегодно она пересматривается с учётом роста дороговизны и инфляции.

Всё вышесказанное имеет отношение к трудовой пенсии. Но здесь есть и другая пенсия – по старости. На неё могут претендовать все граждане старше 65 лет, даже если у них рабочий стаж невелик. Специально для этой категории малоимущих в своё время был создан «Фонд солидарности по старости», который формируется из средств, поступающих от взимания всеобщего социального налога со всех видов дохода (2,4 процента), а также за счёт акцизов и пошлин на алкогольные и безалкогольные напитки. Сейчас эта пенсия составляет 792 евро в месяц на одного человека, а для семейной четы – 1229 евро.

## ГЕРМАНИЯ

Полностью разобраться в хитросплетениях пенсионной системы могут только специалисты, к помощи которых и прибегают будущие пенсионеры уже в начале трудовой жизни. Многие прагматичные немцы даже рабочее место выбирают с учётом обеспечения в старости! Ведь обязательную «законодательную пенсию» получают только госчиновники: прокуроры, судьи, учителя, полицейские, офицеры и т.д. Пенсия чиновникам гарантируется государством. Поэтому статус чиновника в ФРГ в большом почете. «Законодательная пенсия» рассчитывается в зависимости от обязательного взноса с зарплаты. В зависимости от иерархического положения, класса заработной платы, возраста и местной доплаты эти пенсии составляют от 2800 до 7000 евро в месяц. Текущие пенсионные выплаты для чиновников, как и для занятых на предприятиях и в учреждениях рабочих и служащих, осуществляются из пенсионной кассы, которая не

является накопительной. Взносы за чиновников и за наемных работников госучреждений в неё поступают от государства. А за сотрудников частных предприятий в эту же кассу платят их работодатели. Если денег в текущей кассе меньше, чем требуется, государство доплачивает из бюджета.

Величина любой пенсии зависит, также от того, живёт ли пенсионер в восточной или западной части Германии, от стажа и даже от того, не является ли он переселенцем. Самая маленькая пенсия приближена к соцпособию и составляет около 400 евро в месяц. Плюс при оплате за квартиру, телефон, воду, газ, электроэнергию и жилищно-эксплуатационные расходы предусмотрены большие скидки. Сейчас возраст выхода на пенсию трудящихся ФРГ – 65 лет для женщин и мужчин, среднестатистический – около 63,5 лет. Инвалиды, а также рабочие горнодобывающих предприятий могут распрощаться с работой уже в 60 лет. С 2012 года в Германии проводится реформа ступенчатого увеличения пенсионного возраста с 65 до 67 лет.

## ЯПОНИЯ

Страну восходящего солнца можно смело назвать государством пенсионеров. В Японии с каждым годом становится всё больше людей преклонного возраста. Этому способствуют низкая рождаемость, характерная для развитых стран мира, и высокая продолжительность жизни населения. В среднем японцы живут около 80, а японки – 87 лет. В Японии доминирует государственная пенсионная система. Она на треть финансируется из бюджета, остальное обеспечивается за счёт взносов работающих граждан и работодателей. Все граждане в возрасте от 20 лет и старше обязаны участвовать в государственном пенсионном страховании. Они поделены на три группы. К первой категории относятся индивидуальные предприниматели и их супруги-иждивенцы. На них распространяется национальная программа пенсионного страхования.

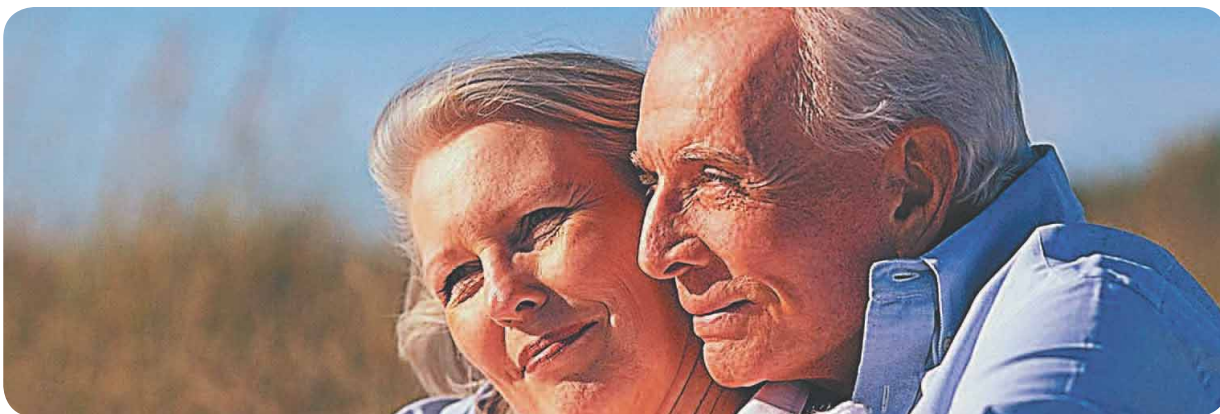
Вторая категория граждан включает в себя работников, занятых на предприятиях частного сектора, а также в органах центрального или местного самоуправления. Они подпадают под корпоративные программы пенсионного страхования и пенсионные программы ассоциаций взаимопомощи. К третьей категории относят супругов-иждивенцев работников, входящих во вторую когорту.

Государственная пенсия в Японии делится на базовую и дополнительные. Базовую получает каждый, кому исполнилось 65 лет при условии, что он платил страховые отчисления не менее 25 лет. Годовая сумма такой пенсии составляет примерно 7728 долларов США, с учётом, что пенсионные взносы поступали на протяжении 40 лет. Базовые пенсии могут начисляться по старости, инвалидности и потере кормильца. Их размер устанавливается государством в твёрдой сумме и индексируется ежегодно в зависимости от инфляции. Если на иждивении пенсионера находится пожилой родственник (муж или жена), ему к базовой пенсии выплачивают ещё и надбавку. Кроме того, наемные работники имеют дополнительные выплаты от государства и работодателя. Их размер зависит от заработка в течение трудовой деятельности. Кстати, в Японии можно уйти на заслуженный отдых и с 60 лет, но тогда пенсия будет меньше.

**По материалам интернет-сайтов.**

### «ИНТЕРЕСНЫЙ» ФАКТ

Профсоюз работников образования Череповца в своей группе «ВКонтакте» разместил письмо жительницы города, которая работает помощником воспитателя в детском саду. Вот оно целиком: «Сегодня попыталась рассчитать свою возможную пенсию на калькуляторе Пенсионного фонда России. Ввела свою среднюю зарплату за месяц – 5600 рублей. Калькулятор... отказывается делать расчёт и пишет: «Введите зарплату выше, чем прожиточный минимум трудоспособного населения в Российской Федерации в 2014 году, – 8346 рублей». Фото прилагается»...



## ★ ЛЮБИМЫЕ БЛЮДА ВОЖДЕЙ

О вкусах не спорят, ибо вкусы в разные эпохи и в разных государствах разные. Если бы обитатели Московского Кремля 17 века оказались за банкетным столом в сегодняшнем Кремле, они наверняка чувствовали бы себя как чужестранцы. За четверть столетия представление о русской кухне изменилось до неузнаваемости.

В 16-17 веках общее число блюд на трапезе в Кремле было никак не меньше семидесяти. К примеру, в пост предпочтение отдавалось рыбным блюдам. К столу подавались солёные и свежесолёные блюда из стерляди, щуки, леща и селедки. Особенно популярны были бок белуги, стерлядь жареная, а также спинка белорыбицы. Вслед за этими блюдами шла уха. К слову сказать, на Руси ухой первоначально называли любой суп – мясной, гороховый и даже сладкий. И только позже название «уха» закрепилось за рыбными супами. На пиру подавали несколько видов ухи. Вслед за ухой за столом появлялась опять же рыба – жареная и под соусами: щука с горчицей, голова белужья, лещи с лимоном, сельдь в тесте и под ореховым соусом и т. д. и т. п. Икру принято было подавать в бочонках, ей всегда сопутствовали пироги с рыбой, кашей и горохом. Стол не обходился без солёных грибов, из которых особо ценились грузди и рыжики.

Хотя в Кремле сегодня не начинают трапезу с жареных лебедей, неизменным для кремлёвской кухни является хлебосольство... После экскурсии в далёкую историю мы поговорим о вкусах представителей власти советского и пост-советского периода.

### ЛЮБИМОЕ БЛЮДО СТАЛИНА

Во времена правления Иосифа Виссарионовича кремлёвская кухня располагалась на нижнем этаже дворца Шереметева на улице Грановского, где находилась знаменитая столовая лечебного питания, охраняемая тремя контрольно-пропускными пунктами. Всю еду для членов политбюро готовили на первом этаже анонимно, т. е. никогда не знали, для кого это блюдо. Заказы в целях безопасности приходили под шифрами. У Сталина всегда были самые лучшие кулинары, некоторые, правда, недолго. Например, Сталин очень любил шашлык из молодого барашка, поэтому Берия отыскал ему одного из лучших специалистов-шашлычников. Выехали как-то раз на природу с барашком. В последний момент приготовления блюда шашлычник полез в карман и посыпал горячее мясо каким-то белым порошком. Бдительная охрана тут же скрутила шашлычника, барашка – на анализ... Потом, когда шашлычника уже расстреляли, выяснили, что он собирался сдобрить шашлык своим фирменным порошком, который придаёт блюду невероятный аромат. Увы, кулинары нередко становились жертвами режима, и не только во времена Сталина. Теперь мы уже не узнаем, какой такой

эксклюзивной приправой шашлычник пытался сдобрить шашлык для Сталина. Но приготовить любимое сталинское блюдо можно.

Итак, шашлык по-кавказски.

**Ингредиенты:** 1,5 кг баранины, 2-3 луковицы, 1 ст. ложка растопленного бараньего сала, зелёный лук – по вкусу, 0,5 стакана столового уксуса, 5 помидоров, 0,5 стакана соуса ткемали, 1 ст. ложка сушёного барбариса, 1 лимон, чёрный молотый перец, зелень, соль по вкусу.

**Способ приготовления:** мясо порезать кубиками (30-40 г), сложить в посуду, приправить солью и перцем, перемешать с измельченным луком, полить уксусом (или, по желанию, лимонным соком). Всё хорошо перемешать. Посуду накрыть крышкой и поставить на 3-4 часа в холодное место. Затем куски мяса нанизать на шампур, чередуя с кружочками лука, всё смазать курдючным салом и поджарить над древесными углями. Готовый шашлык гарнировать зелёным и репчатым луком, кружочками лимона или соусом ткемали и помидорами, посыпать барбарисом.

### ЛИЧНО ДЛЯ ЛЕОНИДА БРЕЖНЕВА

Эпоху брежневского застоя в Советском Союзе окрестили «эпохой застолья». Сохранилось описание приёма у генсека: «Большинство знает свое место по предыдущим приёмам и идёт туда, не задерживаясь. Бывалые люди сразу накладывают полные тарелки красной рыбы, чёрной и красной икры, грибов, салатов. Но и на других столах близко к изобилию: ветчины, крабы, колбасы, зелень, маслины, рулеты, корейка, сыры...». В списках продуктов, которые предлагали тогда закрытые распределители, встречались редкие и экзотические. Член Политбюро мог взять простоквашу Мечникова, которую заказывали на базе 9-го Управления КГБ СССР: белый фарфоровый стаканчик с золотой каёмочкой под бумажной крышкой, перевязанной ленточкой...

А вот рецепт диетического плова с овощами от повара, лично делавшего этот плов для Брежнева. Особенность – в тех двух соусах, что подавались к нему.

**Ингредиенты:** рис – 100 граммов, перец болгарский – 30 г, морковь – 20 г, брокколи, цветная капуста, спаржа, шафран, лук репчатый и лук-порей, томаты, базилик, сыр «Ольтерман», сливки 100 г, белое вино 20 граммов, петрушка кудрявая, редька-дайкон и укроп.

**Способ приготовления:** рис отварить с шафраном. Обжарить перец болгарский, морковь, лук. Бланшировать брокколи, цветную капусту, спаржу. Всё соединить, добавить сыр, белое вино выпарить. Украшение на блюдо: роза из дайкона, лук-порей, петрушка кудрявая. Соус первый: томат, базилик свежий. Соус второй: сливки, укроп, белое вино.

### БАРАНИНА ДЛЯ ВЛАДИМИРА ПУТИНА

Владимир Путин не раз признавался журналистам, что предпочитает русскую национальную кухню. Из овощей любит огурцы, помидоры, салат. Каких-то особых пристрастий в еде нынешний глава Кремля не имеет. Кроме овощей любит каши, творог, мёд. Если есть выбор между мясом и рыбой, предпочтёт рыбу, из мяса – баранину. К сладкому равнодушен, не считая мороженого.

Рецепт от Владимира Владимировича. Берём картофель, сыр, соус. Чистим картофель, режем длинными ломтиками, жарим в масле, натираем сыр на горячий картофель (фри). Подаём жареный картофель фри, залитый расплавленным сыром и соусом.

Оказывается, когда канадцы впервые услышали фамилию Путин, то очень удивились. Дело в том, что в Квебеке «путин» – популярное блюдо фастфуда, появившееся во многом спонтанно, когда спешащий клиент попросил упаковать вместе картошку фри и сыр в одном пакете. В результате сыр расплавился и растёкся по картошке, отчего вкус блюда только улучшился. Сейчас подобное блюдо предлагают в кафе и ресторанах Канады, и оно пользуется возрастающим спросом.

### ДРАНИКИ АЛЕКСАНДРА ЛУКАШЕНКО

Ещё один любитель национальной кухни – «бацька» – предпочитает молочный суп и драники. Не откажется от кефира, сметаны, творога, блинчиков, сырников. Очень любит жареную рыбу. «Рыбу я предпочитаю мясу, – отчитался как-то журналистам Александр Григорьевич, – чёрный хлеб – белому, в меню обязательно входят фрукты, соки... очень люблю мороженое. Но приходится себя ограничивать. Съел пирожное – будь добр, отпаши 3-4 километра на роликах или лыжах».

Рецепт драников от Александра Лукашенко.

Берём 4-5 картофелин, 1 луковицу, 1 яйцо, 2 ст. л. муки, соль и перец.

На мелкой тёрке натираем картофель и луковицу, добавляем яйцо, муку, соль, перец. Жарим на растительном масле. Подаём со сметаной или чесночным соусом.

### БЕШБАРМАК ДЛЯ НУРСУЛТАНА НАЗАРБАЕВА

Состояние здоровья и гастрономические предпочтения главы Казахстана – тайны за семью печатями. И редко когда эти данные появляются в открытом доступе, тем более от лиц, непосредственно причастных к приготовлению пищи. Но именно такая возможность была предоставлена широкой публике казахским телевидением, показавшим документальный фильм «Назарбаев.Live». Создатели фильма смогли выйти на шеф-повара пре-



зидентской кухни Игоря Кубрякова. И повар поведал, что завтрак президента, как правило, начинается с каши. «Президент любит геркулесовую или овсяную кашу с фруктами и орехами», – уточнил Игорь Кубряков. Что касается обеда, то он стандартный – на первое овощной суп или уха. На второе, а также на ужин президент предпочитает лёгкую пищу, например, морскую рыбу или форель на гриле.

Но всё же любимым блюдом Назарбаева является бешбармак – одно из основных блюд казахской национальной кухни, неотъемлемая часть воскресного стола. Состоит из отварного мяса, лапши в виде крупных прямоугольников и крепкого бульона.

**Продукты на 6 порций:** мясо (баранина, говядина, конина) – 1 кг, масло сливочное 150 граммов, лук 2 головки, чеснок 2 зубчика, соль и перец по вкусу. **Для теста:** 1 яйцо, 1 кг муки и соль по вкусу.

Варим мясо в бульоне со специями: головка лука, чеснок, чёрный перец, соль. Время приготовления мяса составляет 2-2,5 часа на медленном огне. Необходимо, чтобы оно отделилось от костей и распалось на части. Пока варится мясо, замешиваем тесто, раскатываем в тонкую лепешку, чтобы сквозь неё был виден стол, режем на ромбики. Готовое мясо достаём и рвём на небольшие кусочки. В мясной бульон кидаем тесто и варим около 15 минут. Выкладываем слоями тесто-мясо-соус из лука. Перчим.

**Рецепт приготовления соуса с луком.** В небольшую чашку натереть луковицу кольцами или полукольцами. Положить кусочек сливочного масла и поперчить. Залить всё это кипящим бульоном, в котором варится мясо.

Диана ЕЛИСЕЕВА.

**МАСТЕР-КЛАСС: СВОИМИ РУКАМИ ДЛЯ ДОМА**

# НОВЫЙ СТЕЛЛАЖ... ИЗ СТАРЫХ ЯЩИКОВ

Время от времени в нашем доме обнаруживается мебель, которую сложно куда-то пристроить (потому как нашлась новая замена), а выкинуть – жалко. Среди прочего могут оказаться вполне крепкие внутренние ящики от старого комода или письменного стола. Из них можно соорудить весьма оригинальную и удобную модульную конструкцию, которая будет выглядеть как стеллаж и станет дополнительным местом для хранения вещей. Всего 7 несложных шагов – и результат творчества порадует вашу семью.

**СОСТОЯНИЕ «ДО»:**

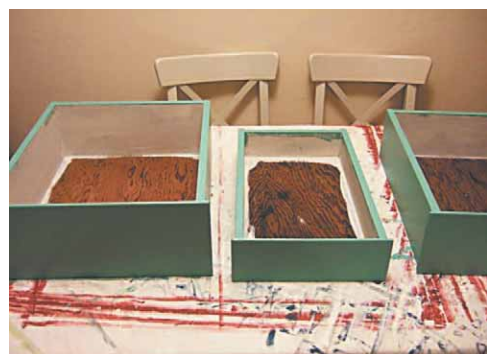
просто ящики, изрядно пожившие, разного размера.


**ШАГ 1:**

удаляем дно, снимаем старую краску, покрываем грунтовкой.



**ШАГ 2:**  
красим внешнюю поверхность, прикрывая внутреннюю во избежание наслоений краски.



**ШАГ 3:**  
после высыхания внешнего слоя покрываем краской внутреннюю поверхность ящиков (совет – ее можно сделать контрастной)



**ШАГ 4:**  
из остатков обоев, мебельной пленки или ткани вырезаем будущий фон стеллажа (по размеру дна, вынутого в шаге 1, + припуск на подгибку).



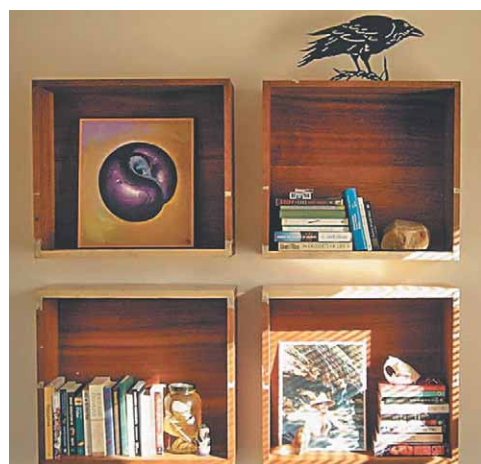
**ШАГ 5:**  
обворачиваем дно материалом из шага 4, а затем прикрепляем дно к

стенкам основания, это будет внутренней поверхностью стеллажа.



**ШАГ 6:**  
собираем все модули в произвольной комбинации, основанием (нижней частью для каждого из них) становится та сторона ящика, к которой раньше крепилась ручка.

**ШАГ 7:**  
осталось сделать последнее: скрепляем модули в выбранной комбинации между собой для устойчивости, а затем всю конструкцию крепим к стене хотя бы в 2-х точках (крепеж аналогичен тому, который применяется для верхних кухонных шкафов).


**И ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО ИДЕЙ ДЛЯ ДЕКОРА И МЕЛОЧЕЙ**

На таких импровизированных полках можно разместить полезные или просто красивые мелочи, создавая симпатичные островки декора. Такой креатив понравится тем, кто желает обновить интерьер практически без вложения средств.

Смотрите, в каком направлении может развернуться ваша фантазия (фото внизу).

**Источник:**

**Дизайн-Ремонт.инфо**



## ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ПРАЗДНИКОВ!



ООО «Карусель»

8 (495) 940-79-17  
8 (916) 254-57-10

г. Москва, г. Зеленоград,  
корпус 602, оф.92

• СВАДЬБА • ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

• ЮБИЛЕЙ

• НОВОГОДНИЕ ТОРЖЕСТВА

• КОРПОРАТИВ



Ваш праздник  
в надежных творческих руках!

## БЫЛО БЫ ЗДОРОВЬЕ...

### И «НЕПОБЕДИМЫЙ» ОТСТУПАЕТ...

Что вы делаете, если начинаете хуже видеть? Скорее всего – ничего. Возраст, говорите вы, не задумываясь, что на самом деле это может быть симптомом атрофии зрительного нерва, дегенеративными заболеваниями сетчатки глаза – и очками тут делу не поможешь... Мир вокруг становится как будто плоским, человек может по-иному воспринимать цвета, в глазах появляется боль, видеть мешают какие-то пятна, а если болезнь уже прогрессирует, то человек не может, как раньше, охватить всю «картинку» перед глазами за один раз – ему нужно для этого поворачивать глаза или голову...

**Дистрофия сетчатки** – тяжелое заболевание, связанное с постепенной гибелью фоточувствительных клеток вследствие нарушения их питания. Природа этой болезни учеными до конца не раскрыта. Она может развиваться сначала на одном глазу, но позже всегда переходит и на другой. В далеко зашедших случаях больной утрачивает способность различать время суток (день и ночь), а позже наступает полная слепота. Пациенты с дистрофией сетчатки нередко жалуются на двоение зрительно воспринимаемых предметов, ломаность линий, наличие слепых пятен при зрении.

**Макулярная дегенерация сетчатки** характерна для людей старше 50 лет. Заболевание может привести к полной потере центрального зрения. И хотя при этом периферическое зрение сохраняется, без центрального невозможно четкость восприятия предметов. Люди с дистрофией сетчатки глаз данного типа не в состоянии читать или управлять транспортом. Скорость прогрессирования заболевания зависит от типа и тяжести. Влажная форма болезни считается наиболее тяжелой, быстротекущей и плохо поддающейся лечению.

Симптомы **частичной атрофии зрительного нерва** могут быть самыми различными и иметь разную выраженность. Например, сужение поля зрения вплоть до туннельного синдрома, наличие скотом (слепых пятен), снижение остроты зрения. Атрофия зрительного нерва – как раз та болезнь, с которой вообще нельзя «заигрывать», думая, что все само собой образуется: это заболевание может только развиваться, ведя к полной слепоте.

Лечение дистрофических заболеваний глаз в основном направлено на замедление развития заболевания. Прогноз на восстановление остроты зрения неблагоприятный, поэтому особенно важно зрение еще можно сохранить. Этими проблемами занимаются ведущие офтальмологические клиники Федерального значения.

**То, что глаз в принципе способен к регенерации, практически неизвестно большинству офтальмологов. В медицине продолжает главенствовать догма, утверждающая, что нервная ткань не способна регенерировать. Поэтому выраженную атрофию сетчатки и зрительного нерва считают необратимыми состояниями.**

У слабовидящих пациентов, прошедших большой путь в попытках если не улучшить, то хотя бы сохранить остаточное зрение, появилась надежда: профессор Алексей Вячеславович Ковалев, много лет занимающийся регенерационной медициной, награжденный медалью имени А. Нобеля «За развитие изобретательства», уже более 10 лет занимается решением этой проблемы. Таких людей в России – единицы.

Профессором Ковалевым получены патенты РФ на новые способы возвращения зрения при атрофиях зрительного нерва, дистрофиях и возрастной



макулярной дегенерации сетчатки, а также центральных и периферических тапеторетинальных дистрофиях (абиотрофиях сетчатки).

Разработанные им способы лечения сетчатки и зрительного нерва позволяют нам уже сегодня эффективно восстанавливать зрение даже у слепых и слабовидящих пациентов. Пациенты амбулаторно оперируются под местной анестезией. Регенеративная офтальмология и биомедицинские технологии кардинально меняют офтальмологию и представления о глазных болезнях, повышая качество жизни пациентов. Казалось бы, спасения нет, но, благодаря нашим специалистам даже недуг, казавшийся непобедимым, отступает!

Профессор **Алексей Вячеславович КОВАЛЕВ** ведет прием в клинике «УникаМед»: г. Москва, Каширское шоссе, д. 12, стр. 1. Записаться на прием можно по телефону **8 (495) 215-18-19**.

Каждый пациент с дегенеративными заболеваниями глаз на личном контроле Главного врача клиники – **Марины Юрьевны ПОЛЬСКИХ**, ей всегда можно позвонить по телефону **8 (926) 528-73-69**.

## НЕ ЖАЛЕЙТЕ ПЬЯНИЦ!

### НИКАКОЙ ПОЩАДЫ!

О том, что представляют собой алкоголики, знают, конечно, все. Но... жалеют пьяниц. А воевать с ними – удел бедных жен. И уж нам-то необходимо иметь четкую позицию. Иначе помочь близкому человеку не удастся.

Если сегодня мы пожалеем алкоголика, простим его безобразное поведение, то это повторится снова и снова. Поймите, чтобы победить врага, нужны сознательные усилия.

Существуют два вида пьянства. Первый – это злоупотребление алкоголем. Второй – алкоголизм. В чем разница? Страдающий первым недугом сам себе хозяин: может выпить умеренно, потом неделю вовсе не пить, а то вдруг напиться до бессознательного состояния. Алкоголик – человек, который находится в плену у бутылки. Он ничего не решает, он – раб. И именно его обычно мы судим особенно строго, хотя должны бы гораздо сильнее презирать того, кто сознательно позволяет себе пьянство.

### НЕ СТОИТ ВИНИТЬ ДРУЗЕЙ!

Любой психолог вам скажет, когда воспитываете своих детей, осуждайте поведение малыша, а не его личность. То же и с алкоголиком. Ругайте грех – не человека, а то ведь жены в пылу скандала кроют выпившего супруга такими словами, что повторить в приличном месте невозможно.

Не правы и те, кто пытаются сме-

яться над своими перебравшими мужьями, рассказывая едва ли не в форме анекдота про вчерашний кураж, которого пьяница не помнит. Нет, не стоит переводить в шутку его болезнь. Как не стоит придумывать причины, ради которых можно было бы простить алкоголика: «У него на работе неприятности», «Он запил с горя...» Ничто не извиняет алкогольного угара. Пьянство всегда безнравственно. И напиться на похоронах у близкого человека – такая же гадость, как в одиночку.

### ПО СВОЕЙ ВОЛЕ

До тех пор пока ваши мужья не захотят сами избавиться от порока, никто их не исправит. И не оградите вы их от собутыльников.

Лучше взглянуть на проблему по-другому: а почему муж так стремится залить глаза, каковы причины? Нет ли тут вашей вины? Мужчины, они ведь как дети: очень ранимы, очень близко к сердцу принимают все проблемы, возникающие дома, очень болезненно утрачивают иллюзии. Ваш муж начал пить? Когда он протрезвеет, спросите: что его так гнетет? вспомните, с каких пор он начал прикладываться к бутылке? Что послужило толчком к превращению нормального человека в горького пьяницу?

Это может ему помочь. Да, есть еще «кодирование». Но туда стоит идти только тогда, когда муж осознал, что превратился в алкоголика, а главное – захотел перебороть болезнь.

Хотя кодирование от алкогольной зависимости не всегда выход: через год мужчина может снова запить, а может сорваться и не выдержав срока.

Чтобы понять, как бороться с пьянством и стоит ли тратить на это годы, вы должны сами сначала осознать причину болезни, иначе вам не найти верных «лекарств». И главное – верить в свои силы, тогда и он поймет, что вы настроены решительно. А «штрафные санкции», которые могут помочь встряхнуть мужа, просты. Только прежде чем использовать их, оцените, хватит ли у вас силы воли исполнить назначенное наказание. Ведь угроза, которую не выполняют раз, уже никогда никого не напугает.

• *Не готовьте ему еду, не стирайте белье и одежду, чтобы почувствовал, что значит обслуживать себя самому.*

• *Надолго перестаньте разговаривать с ним, оставив только самые односложные бытовые фразы.*

• *Провоцируйте здоровое чувство ревности.*

• *Прекратите интимные отношения на длительное время.*

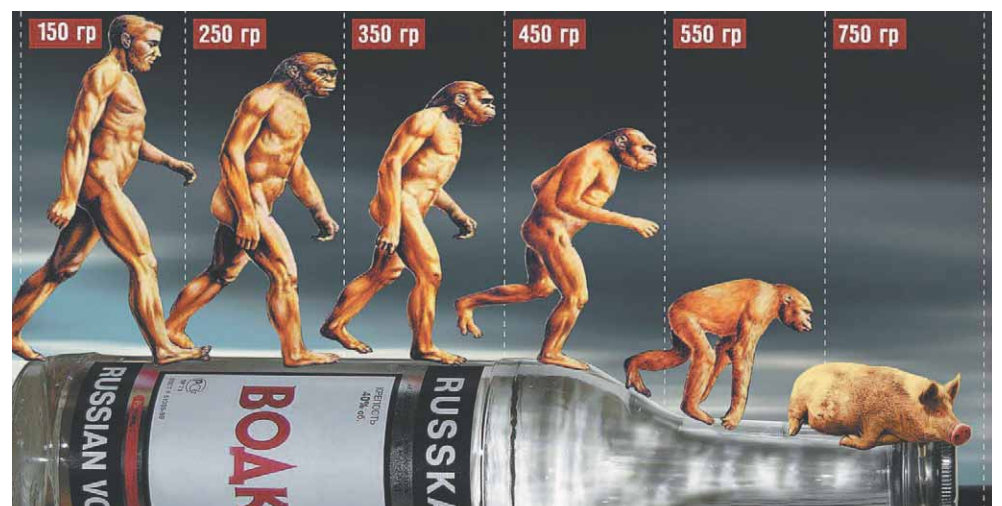
• *Попытайтесь снять мужа в пьяном виде (на видео, сотовый телефон) и покажите ему в минуты прояснения рассудка.*

• *Уйдите на длительное время из дома (или выгоните его).*

• *Подайте на развод.*

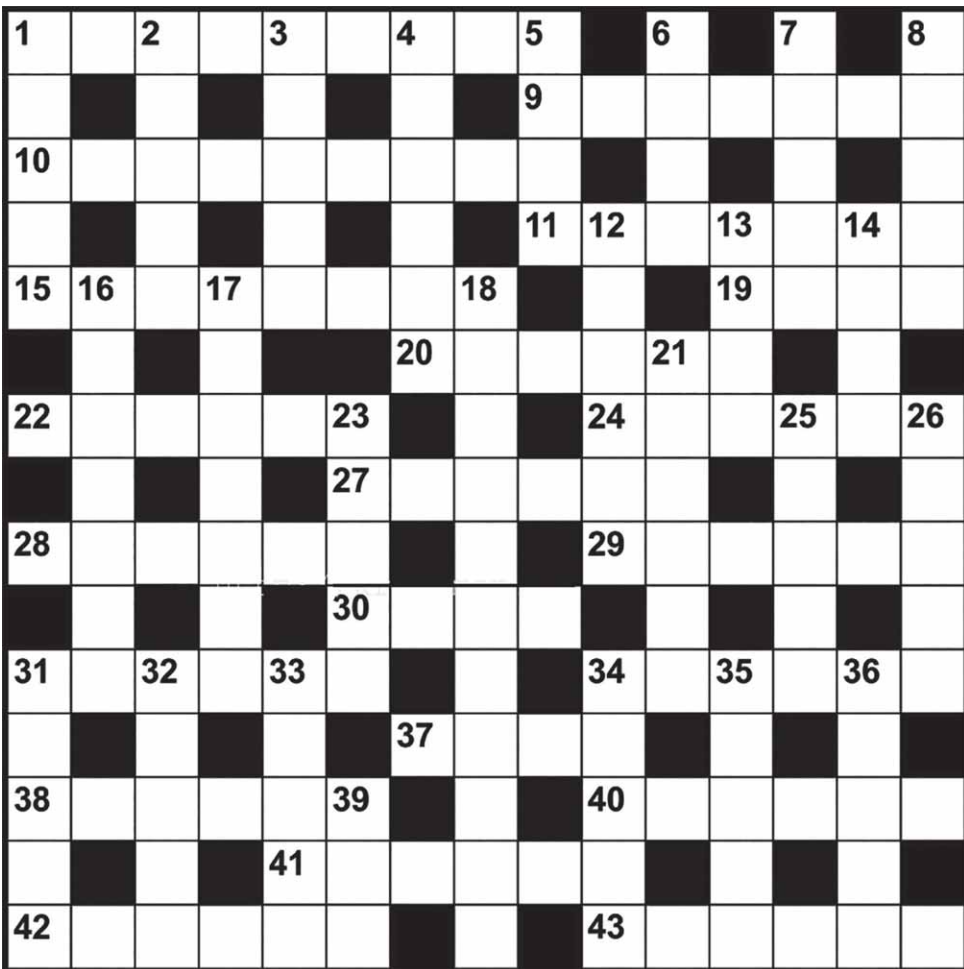
Не спешите с последней мерой: тут нужно быть уверенной, что лимит доверия и любви исчерпан и перед вами законченный алкоголик. Но и затягивать не стоит – жалость сослужила плохую службу многим женщинам, они потратили на безнадежных алкоголиков слишком много душевных сил. Причем зачастую не только своих. В жертву были принесены дети...

**Маргарита МАНОСКИНА,**  
психолог.  
[oracle-today.ru](http://oracle-today.ru)





В МИНУТЫ ОТДЫХА



**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 1. Парень, которому часто говорят: «Пристал как банный лист». 9. Водоплавающий снаряд, стартующий с подлодки. 10. Растение - наркотик для кошек. 11. Солдат, по долгу службы болтающий по телефону. 15. Стронник народовластия среди политиков. 19. Сорт яблок, которые в яблочный Спас еще есть рановато. 20. Кружочки какой колбасы можно увидеть в пицце?. 22. Металл, добавляющий вес логике. 24. Лучшее средство защиты хирурга от советов оперируемого. 27. Постоянно корки мочит (из-за маразма) и часто с бабками (на лавочке). 28. Животное, «не одобряющее» вегетарианство. 29. Лес, редяющий под Новый год. 30. Напиток для желающих напиться на юге Азии. 31. Виновник нарушения единства партийных рядов. 34. По этой прическе панк панка видит издали. 37. Тара, ставшая «прозвищем» телевизора. 38. Мускул, которым «играют», сжимая челюсти. 40. Где сажают в надежде на побеги?. 41. Очки, нуждающиеся в поддержке руками. 42. Прыжок, прыжок, еще прыжок в фигурном катании. 43. Гора, упоминающаяся в Библии благодаря посещению ее Ноем. **ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Было бы что выпить, а он всегда найдется. 2. Религия, призывающая молиться пять раз на дню. 3. У рулетки стоит и за шариком следит. 4. Буржуйская еда (по Маяковскому). 5. Призыв сматывать удочки. 6. Песня, звучащая под сводами оперного театра. 7. Жеребец, не интересующийся кобылами. 8. Вид спорта, где нужны мишени, но не нужны пули. 12. Процесс появления на свет скульптуры. 13. Некоторое время так государство Конго называлось. 14. Через него что просеешь, из того и испечешь. 16. «Негри-тянка» среди съедобных ягод. 17. Кустарник «под псевдонимом» лещина. 18. Речь, смахивающая на абракадабру. 21. Человек, получающий проценты не в банке, а на бирже. 23. Показ кльков зубастым зверем. 25. Его «седлает» тот, кто говорит на излюбленную тему. 26. Список блюд, продиктованный официанту. 31. Гриб, своим названием говорящий о своем цвете. 32. Сочный корм, с успехом заменяющий зеленую травку. 33. Наказание, ожидающее того, кто царю не мил. 34. Традиционная реакция на чрезмерное чревоугодие. 35. Назначение колонны, на которую «облокотился» потолок. 36. Ребенок, похожий на ужа на сковороде. 39. Ключ от двери, который держат не в кармане, а в голове.



Почему?

В организме человека столько загадок, о которых некоторые люди даже не задумываются, а некоторые пытаются найти ответы на них. Такие любопытные люди оказались и среди учёных, они ответили на некоторые интересные вопросы.

ПОЧЕМУ НА ФОТОГРАФИЯХ ЧЕЛОВЕК ВЫГЛЯДИТ ПО-ДРУГОМУ?

Иногда друзья показывают нам наши фотографии, и мы не узнаём себя. Человек на фотографиях резко отличается от того, каким он видит себя в зеркале. Мы привыкли смотреться в зеркало и привыкли к тому, что там видим. Но когда нам показывают фотографию, нам кажется, что лицо сильно изменилось.

Причина заключается в том, что объектив

фотоаппарата и человеческий глаз видят по-разному, поэтому изображение на фотографии и отражение в зеркале сильно отличаются. То есть мы выглядим странно, но мы выглядели бы ещё более странно, если бы увидели себя глазами кошки, например. Объектив фотоаппарата сокращает расстояние между фотографом и объектом съёмки. Может сократиться расстояние между носом и ушами, соответственно человек будет выглядеть уже слегка по-другому – толще или менее симпатичным.

ПОЧЕМУ НАШ ГОЛОС В ЗАПИСИ СОВСЕМ ДРУГОЙ, И ТАКОЙ ПРОТИВНЫЙ?

Кажется, что этот голос принадлежит совсем другому человеку. Однако ошибки никакой нет, и это действительно ваш голос. На самом деле тот голос, который вы слышите в записи, и есть ваш настоящий голос. В то время как то, что вы слышите, когда говорите, и считаете своим голосом, это лишь автостроенная версия вашего голоса, слышите её только вы, и никто другой. Мы слышим свой

ПОЧЕМУ КОЖА НА ПАЛЬЦАХ МОРЩИТСЯ ОТ ВОДЫ?

Сморщивание пальцев имеет определённую цель. Сморщенные пальцы позволяют более плотно захватывать предметы, например, лучше держать мыло. Учёные предполагают, что это свойство появилось для того, чтобы пещерный человек мог более крепко держать оружие. То есть фактически эта функция появилась для выживания человека. Кстати, стоит отметить, если нервные окончания в пальцах повреждены, то пальцы утрачивают способность сморщивания.

epochtimes.ru

Улыбнитесь!

Практически живу на работе, но зарплата все меньше. Видимо, начали вычитать за прожорливость.

\*\*\*

Свитер – это такая теплая одежда, которую надевает ребенок, когда холодная его маме.

\*\*\*

В романе с замужней женщиной главное, чтобы она не развелась

**ЭКОНОМИТЬ КАК** **Столчхи** сеть социальных аптек **Аптеки**

Очень низкие цены на ВСЕ лекарства!

**СКОРО ОТКРЫТИЕ!**

- м. Октябрьское Поле
- м. Университет
- м. Каширская
- г. Муром

сравняйте цены на сайте [www.stolchki.ru](http://www.stolchki.ru)

справочная (495) 215-5-215

Чтоб ЭКОНОМИТЬ возьмите в привычку делать покупки в Аптеках **Столчхи**

<ul style="list-style-type: none"> <li>ст. Сетунь, ул. Толбухина, 12к1</li> <li>ст. Лосиноостровская, ул. Коминтерна, 14</li> <li>ст. Переделкино, ул. Лукинская, 5к1</li> <li>Дмитров, ул. Загорская, 24</li> <li>Дзержинский, ул. Ленина, 11</li> <li>Долгопрудный, Новый б-р, 5</li> <li>Егорьевск, 2-й микрорайон, 16</li> <li>Егорьевск, ул. Советская, 120</li> <li>Железнодорожный, Павлино мкр-н, 11к1</li> <li>Коломна, ул. Гагарина, 32</li> <li>Коломна, ул. Окт. революции, 318а</li> <li>Коломна, ул. Гаврилова, 2</li> <li>Коломна, ул. Красногвардейская, 3</li> <li>Коломна, Проспект Кирова, 38а</li> <li>Коломна, ул. Гражданская, 59</li> <li>Луховицы, ул. Жуковская, 22а</li> <li>Люберцы, ул. 8 марта, 59</li> <li>Люберцы, Митрофанова, 25</li> <li>Люберцы, Юбилейная ул., 14А</li> <li>Ногинск, ул. Патриаршая, 4</li> <li>Орехово-Зуево, ул. Вокзальная, 6</li> <li>Одинцово, ул. Чистяковой, 6</li> <li>Подольск, ул. Свердлова, 30к1</li> <li>Тверь, Победы пр-т, 5</li> <li>Тверь, Волоколамский пр-т, 39</li> <li>Фрязино, ул. Октябрьская, 10</li> <li>Щелково, ул. Комсомольская, 9/11</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Акку-Чек перформанс Нано глюкометр</li> <li>Акку-Чек Перформа тест-п. д/гл. №50</li> <li>Амиксин таб.п.о. 125мг №10</li> <li>Анаферон таб. д/рассас. №20</li> <li>Анаферон капс. 100мг №40</li> <li>Арбидол капс. 100мг №10</li> <li>Арбидол капс. 100мг №40</li> <li>Артра таб.п.о. №120</li> <li>Аспирин-С таб. шип. №10</li> <li>Афобазол таб. 10мг №60</li> <li>АЦЦ лонг таб. шип. 600мг №10</li> <li>Баралгин М таб. №20</li> <li>Белантен мазь 5% 30г</li> <li>Бифидумбактерин пор. №30</li> <li>Бифидум таб. №30</li> <li>Бромгексин др. 8мг №25 Берлин-Хем</li> <li>Ван Тач Селект тест-пол. д/глюк. №50</li> <li>Вольтарен Эмульгель 1% 50г</li> <li>Гексорал аэроз. 0,2% 40мл</li> <li>Глицин таб. подъязык. 100мг №50</li> <li>Глицин форте таб. №20</li> <li>Гриппферон кап. наз. 10000 МЕ/мл 10мл</li> <li>Де-Нол таб.п.о. 120мг №56</li> <li>Деринат р-р наруж. 0,25% 10мл (с капел.)</li> <li>Детралекс таб. 500мг №30</li> <li>Детралекс таб. 500мг №60</li> <li>Долобене гель 50г</li> <li>Допельгерц актив Омега-3 капс. №60</li> <li>Дюфалак сироп 667мг/мл 200мл</li> <li>599 р.</li> <li>668 р.</li> <li>749 р.</li> <li>143 р.</li> <li>137 р.</li> <li>179 р.</li> <li>725 р.</li> <li>1499 р.</li> <li>119 р.</li> <li>257 р.</li> <li>119 р.</li> <li>259 р.</li> <li>210 р.</li> <li>309 р.</li> <li>63 р.</li> <li>745 р.</li> <li>222 р.</li> <li>199 р.</li> <li>23 р.</li> <li>41 р.</li> <li>209 р.</li> <li>499 р.</li> <li>215 р.</li> <li>599 р.</li> <li>1199 р.</li> <li>395 р.</li> <li>269 р.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>м. Академическая, ул. Дмитрия Ульянова, 17к1</li> <li>м. Бабушкинская, ст. Лосиноостровская, ул. Коминтерна, 14</li> <li>м. Бельево, ул. Генерала Антонова, 3</li> <li>м. Коньково, ул. Профсоюзная, 138</li> <li>м. Медведково, ул. Грекова, 8</li> <li>м. ВДНХ, ул. Кибальнича, 12к2</li> <li>м. Аэропорт, ул. Асеева, 3</li> <li>м. Аэропорт, ул. Красноармейская, 24</li> <li>м. Коломенская, ул. Нагатинская, 28</li> <li>м. Багратионовская, ул. Б. Филевская, 19/18к2</li> <li>м. Измайловская, ул. 3-я Парковая, 8/19</li> <li>м. Куцевская, ст. Сетунь, ул. Толбухина, 12к1</li> <li>м. Митино, Пятницкое ш., 29</li> <li>485 р.</li> <li>289 р.</li> <li>199 р.</li> <li>439 р.</li> <li>389 р.</li> <li>69 р.</li> <li>179 р.</li> <li>285 р.</li> <li>187 р.</li> <li>249 р.</li> <li>29 р.</li> <li>197 р.</li> <li>95 р.</li> <li>171 р.</li> <li>239 р.</li> <li>349 р.</li> <li>89 р.</li> <li>279 р.</li> <li>67 р.</li> <li>155 р.</li> <li>229 р.</li> <li>465 р.</li> <li>565 р.</li> <li>23 р.</li> <li>1099 р.</li> <li>429 р.</li> <li>51 р.</li> <li>439 р.</li> <li>129 р.</li> <li>Мизонан набор д/удал. грибок. пор.</li> <li>Микролак р-р директ. введ. 5мл №4</li> <li>Мотилиум таб.п.о. 10мг №30</li> <li>Мукалтин таб. 50мг №10</li> <li>Нейромультивит таб. №20</li> <li>Нормофлорин-Д биомол.конц. 100мл</li> <li>Нормофлорин-Д биомол.конц. 100мл</li> <li>Но-шпа таб. 40мг №24</li> <li>Но-шпа таб. 40мг №100</li> <li>Нурофен спрей наз. 0,1% 10мл</li> <li>Нурофен Экспресс капс. 200мг №10</li> <li>Отривин спрей наз. 0,1% 10мл</li> <li>Оциллококцидум гранулы 1г №12</li> <li>Оциллококцидум гранулы 1г №6</li> <li>Панангин таб. №50</li> <li>Панкреатин 25ЕД таб. №60</li> <li>Пантогам капс. №50</li> <li>Парацетамол таб. 500мг №10</li> <li>Пенталгин таб.п.о. №12</li> <li>Пенталгин таб.п.о. №24</li> <li>Протаргол р-р 2% 10мл</li> <li>Релиф супт. 2г №12</li> <li>Ринонорм спрей наз. 0,1% 15мл</li> <li>Ринофлуимуцил спрей наз. 10мл</li> <li>Синупрет др. №50</li> <li>Снуп спрей наз. 0,1% 15мл</li> <li>Структурм капс. 500мг №60</li> <li>Супрадин таб.п.о. №30</li> <li>Супрастин таб. 25мг №20</li> <li>Танакан таб.п.о. 40мг №90</li> <li>529 р.</li> <li>365 р.</li> <li>329 р.</li> <li>35 р.</li> <li>389 р.</li> <li>69 р.</li> <li>179 р.</li> <li>285 р.</li> <li>187 р.</li> <li>249 р.</li> <li>29 р.</li> <li>197 р.</li> <li>95 р.</li> <li>171 р.</li> <li>239 р.</li> <li>349 р.</li> <li>89 р.</li> <li>279 р.</li> <li>67 р.</li> <li>155 р.</li> <li>229 р.</li> <li>465 р.</li> <li>565 р.</li> <li>23 р.</li> <li>1099 р.</li> <li>429 р.</li> <li>51 р.</li> <li>439 р.</li> <li>129 р.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>м. Молодежная, ул. Маршала Неделина, 15с1</li> <li>м. Нахимовский пр-т, ул. Фруктовая, 8к3</li> <li>м. Тимирязевская, ул. Вучетича, 18к1</li> <li>м. Южная, ул. Кировоградская, 9к4, ТЦ Южный</li> <li>м. Перово, Зеленый пр-т 8</li> <li>м. Новогорьево, ул. Кетчерская, 4а</li> <li>м. Новокосино, ул. Котловского, 6</li> <li>м. Улица Подбельского, Открытое ш., 2к12</li> <li>м. Преображенская площадь, ул. Хромова, 7/1к1</li> <li>м. Пролетарская, ул. Воронцовская, 48</li> <li>м. Кузьминки, ул. Юных Ленинцев, 73к1</li> <li>м. Щукинская, ул. Аэрационная, 68</li> <li>м. Улица 1905, ул. Мангулинская, 2с1</li> <li>187 р.</li> <li>35 р.</li> <li>139 р.</li> <li>1249 р.</li> <li>89 р.</li> <li>309 р.</li> <li>125 р.</li> <li>17 р.</li> <li>39 р.</li> <li>159 р.</li> <li>5 р.</li> <li>73 р.</li> <li>217 р.</li> <li>165 р.</li> <li>239 р.</li> <li>1155 р.</li> <li>249 р.</li> <li>399 р.</li> <li>333 р.</li> <li>215 р.</li> <li>249 р.</li> <li>137 р.</li> <li>205 р.</li> <li>2 р.</li> <li>445 р.</li> <li>1069 р.</li> <li>1149 р.</li> <li>169 р.</li> <li>1329 р.</li> <li>435 р.</li> </ul>
---	---	---	---

Перечень лекарств безрецептурного отпуска. Цены действуют до 1.11.2014. Количество товара ограничено

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

**“ТРЕТИЙ ВОЗРАСТ. Подмосковье”**  
Учредитель: Московская областная общественная благотворительная организация «Союз пенсионеров Подмосковья».

В интернете: [www.пенсионеры-подмосковья.рф](http://www.пенсионеры-подмосковья.рф)  
Присылайте ваши отзывы и новости: [pension93@mail.ru](mailto:pension93@mail.ru)

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-52036  
Адрес: г. Жуковский, ул. Осипенко, д. 7  
Тел.: 8 (495) 988-69-87  
Директор - Кесельман Д.М.  
Главный редактор - Бувина М.В.  
Компьютерная верстка - Разливинский Я.В.

Газета является официальным печатным органом Московской областной общественной благотворительной организации «Союз пенсионеров Подмосковья» и Московской организации «Союз пенсионеров Москвы».

Ответственность за достоверность рекламы несет рекламодатель

№34, октябрь, 2014 г.  
Заказ № 4825  
Тираж 50 000 экз  
Набрана и сверстана в ООО «Северное Сияние» г.Серпухов, ул. Чехова, 8  
Отпечатано в филиале ОАО «ПБОП» «Волоколамская типография» г. Волоколамск ул. Парковая, 9