

ТРЕТИЙ *Подмосковье* ВОЗРАСТ

СП
СОЮЗ ПЕНСИОНЕРОВ
ПОДМОСКОВЬЯ

18+



Декабрь, 2020 год

№ 94

С наступающим 2021 годом!



Валерию Владимировичу Рязанскому — по случаю юбилея!

**Уважаемый Валерий Владимирович!
От всей души поздравляем Вас с 70-летием!**

УЖЕ МНОГО ЛЕТ Вы стоите во главе Союза пенсионеров России — самой массовой общественной организации страны. За это время Союз успел сделать немало, существенно повлияв и на жизнь самих пенсионеров, и на всю ситуацию с «третьим возрастом» в России. Благодаря целенаправленной и разносторонней работе изменился сам подход к теме. Сегодня речь идет о полноценной насыщенной жизни, активном долголетии людей старшего поколения. Эти изменения к лучшему мы ощущаем на себе, ибо являемся неотъемлемой частью Союза.

Мы искренне рады, что делегаты недавно прошедшего IX съезда СПР вновь избрали Вас председателем Союза пенсионеров России, видя в этом гарантию дальнейшего развития общественного объединения, укрепления его позиций.

Желаем, чтобы новый период Вашей работы в Союзе был так же насыщен многообразными и важными делами. Уверены, что у Вас для этого, как и прежде, есть немало сил и энергии. Здоровья Вам, семейного благополучия и успехов во всех Ваших начинаниях!

От имени многотысячного коллектива Союза пенсионеров Подмосковья —
Председатель **Ольга МАРКОВА.**

В номере

IX съезд СПР. В
режиме онлайн.
4 СТР.

Жизнь шагами
меряя...
5 СТР.

Волонтеры
спешат к людям
7 СТР.

Сохранение
здоровья
пожилых.
10 СТР.

**Уважаемые партнеры,
клиенты, друзья!**

КАК ВЫ ЗНАЕТЕ, мы очень высоко ценим Ваше доверие и хотим от всего сердца поблагодарить Вас за то, что Вы остаетесь верны нашей компании.

Наступает долгожданный и радостный праздник детства – встреча Нового года.

Запах мандаринов и еловой ветви наполняет нас трогательным состоянием ожидания чуда.

Для каждого из нас Новый год – время надежд и мечтаний, время открывать новые горизонты и обретать новые силы.

Это – тепло домашнего очага и любовь близких людей.

Мы ждем праздника с особым трепетом, подводя итоги уходящего года, вспоминая достигнутые в нем цели и реализованные проекты.

Пусть 2021 год будет насыщен новыми планами, вдохновением, творческими идеями!

Пусть сбудутся Ваши заветные мечты, в доме будут достаток и процветание, любовь и взаимопонимание, душевное и финансовое здоровье!

С уважением,

Владимир Васильевич Капранов,
директор Центра розничного и малого бизнеса
АО «Россельхозбанк».

30 – ВОЗРАСТ ЗРЕЛОСТИ

2 декабря 1990 г. образовано самостоятельное кредитно-финансовое учреждение Пенсионный фонд России. Впервые в стране была создана автономная внебюджетная система финансирования выплаты пенсий с запретом на использование «пенсионных» денег на другие нужды.

НА ПРОТЯЖЕНИИ тридцати лет ПФР проходил этапы преобразований, модернизаций, освоения новых функций, внедрения передовых информационных технологий, чтобы стать крупнейшей системой оказания услуг в сфере социального обеспечения, связанной практически со всеми гражданами России.

Сегодня в условиях непростой экономической и социальной ситуации органы ПФР успешно реализуют возложенные на них функции, оказывая своим клиентам десятки государственных услуг. Но, как и прежде, отличительной чертой сотрудников остается предельно квалифицированная и внимательная работа с гражданами – способность разобраться в каждой личной ситуации и оказать необходимую услугу своевременно и качественно.

Сердечно поздравляем коллектив Отделения Пенсионного фонда Российской Федерации по г. Москве и Московской области с 30-летним юбилеем! Желаем успехов в профессиональной деятельности, реализации планов и воплощения в жизнь грандиозных идей, здоровья и счастья!

Награды лучшим

В КАНУН Нового года группа членов нашего Союза отмечена наградами Общероссийской общественной организации пенсионеров.

Почетного знака «За особые заслуги в развитии Союза пенсионеров России» удостоен **МОРМУЛЬ Владимир Владиславович**, пресс-секретарь Союза пенсионеров Подмосковья.

Благодарственными грамотами за добросовестную многолетнюю работу по реализации уставных целей Союза пенсионеров России и по повышению качества жизни пенсионеров Подмосковья награждены: **РУДАКОВА Надежда Ивановна (Химки), ТАГИНЦЕВА Зоя Дмитриевна (Малаховка Люберецкого р-на), УШАКОВА Зоя Савельевна (Люберцы).**

Поздравляем, коллеги! Так держать!

**ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА****Дорогие
мои друзья!**

В ОТ и заканчивается 2020-й год. Год, который мы все запоним по неудобствам и бедам, принесенным коронавирусной инфекцией COVID-19.

Надо отдать должное пенсионерам и ветеранам. Именно многоопытные люди старшего поколения, знающие цену жизни, наиболее чутко откликнулись на призывы властей и врачей носить маски, защищая себя и других. «Самоизоляция» стала популярным словом, как и «дистанционка».

Пандемия четко показывает всем – где в обществе давным-давно стало «тонко» и может порваться. А где есть традиции и опыт, позволяющие выжить и даже смотреть в будущее с оптимизмом. Оказывается, российская наука не умерла и может в короткие сроки создавать невиданные доселе вакцины. Мы видим, что индивидуализм потихоньку проигрывает, а коллективизм защищает. У нас волей-неволей открываются глаза и на свою любимую страну. Чем тащить инфекцию с турецких курортов, не лучше ли съездить на Валаам или Алтай, в Плещ, Мышкин или Суздаль? И развивать не зарубежную экономику, а нашу.

Да и властям урок насчет закрытия и оптимизации больниц и фельдшерских пунктов.

Дай Бог, преодолеть нам, россиянам, пандемию к концу следующего года. Выводы сделали многие.

Но, а если посмотреть на наши достижения в Союзе пенсионеров Подмосковья? Что мы можем противопоставить негативу уходящего года?

Пандемия изолировала нас, но не разобщила. Мы освоили новые формы работы, перевели общение в онлайн. И тут компьютерная грамотность пенсионеров пригодилась как никогда.

К лету, как только пандемия отпустила, а режим самоизоляции был ослаблен и ограничения сняты, отделения на местах вернулись к долгожданым «живым» мероприятиям, так любимым нашими пенсионерами.

НЫНЕШНИЙ год принес нашему Союзу весомые победы. Главная – состоялась на X Всероссийском чемпионате по компьютерному многоборью, который впервые проводился дистанционно. На победу претендовали 254 участника из 69 субъектов РФ и 15 стран мира. При такой конкуренции подмосковским пенсионерам удалось стать абсолютными чемпионами: и в категории «начинающий пользователь» (Алла Беша из Клина), и в категории «уверенный пользователь» (Александр Игнатьев из Черноголовки).

Наша команда «Третий возраст», созданная для участия во всероссийских соревнованиях по фоновой ходьбе «Человек идущий», сильно постаралась и заняла 7 место среди 26 таких же команд пенсионеров.

В этом году, трудном для всех, нас не оставил без внимания и поддержки наш партнер – Россельхозбанк. Оставаясь самым надежным для своих клиентов, он и в социально ориентированной деятельности не позволил себе изменить своим принципам. Благодаря Банку с декабря возобновлен выпуск нашей газеты, и весь следующий год «Третий возраст» будет выходить в свет. Спасибо вам, друзья, за эту неоценимую помощь!

Еще ярче, чем прежде, проявились в этом году пенсионеры-волонтеры. Сами люди немолодые, они помогают другим пожилым адаптироваться в

нашей реальности, направляют их к здоровому образу жизни и активному долголетию. Перед Новым годом они смогли доставить в самые дальние уголки своих районов адресную помощь от Союза пенсионеров России пожилым инвалидам. За эту непростую кропотливую работу взялись и организовали ее на высоком уровне председатели отделений Елена Васильевна Рахманина (Мытищи), Валентина Александровна Никифорова (Озеры) и Сергей Иванович Анфиногенов (Фрязино). Горжусь вами, друзья!

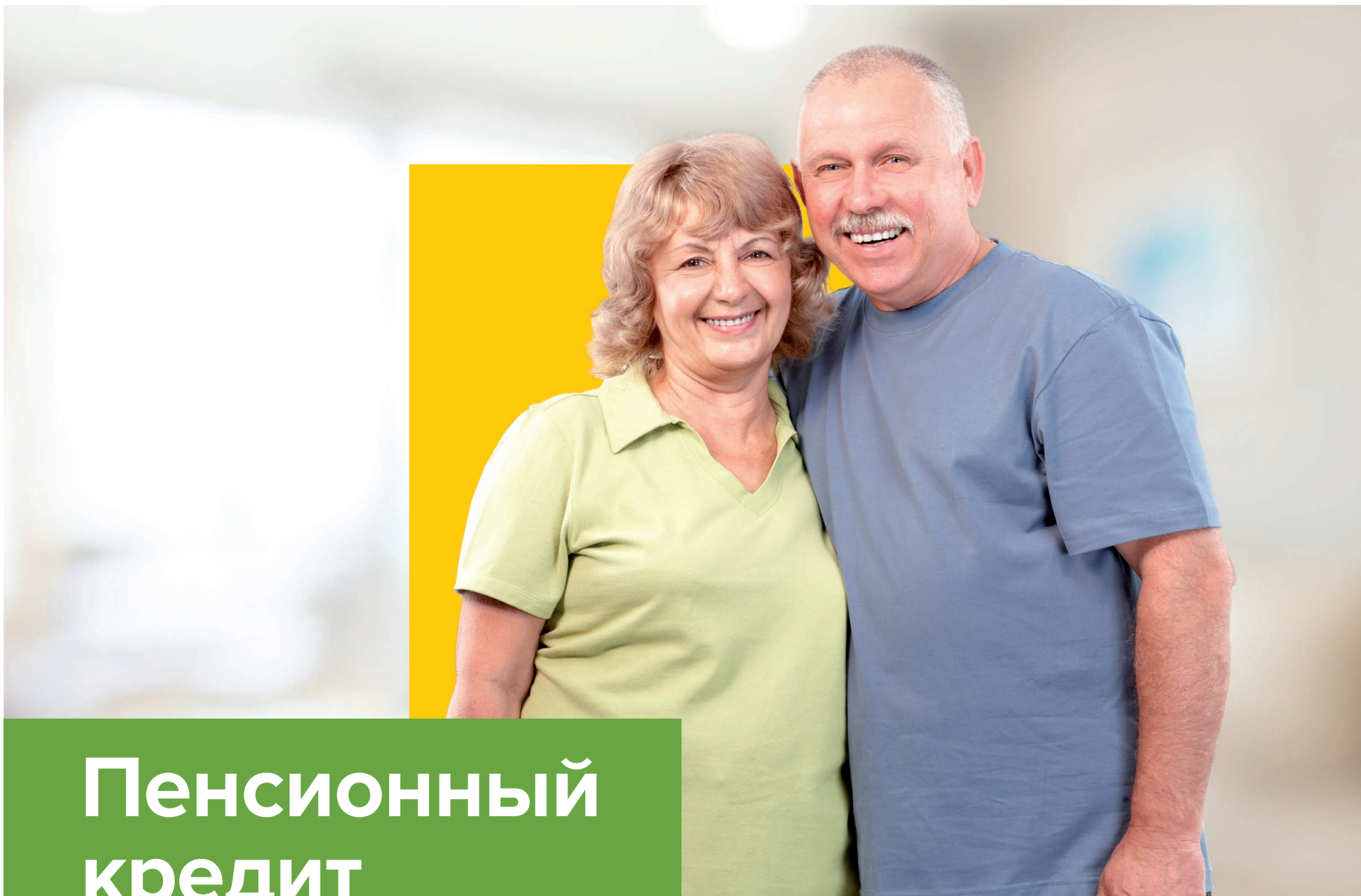
И если у «серебряных волонтеров» много опыта, то молодые берут энергией. Спасибо им, моим первым незаменимым помощникам, которых знают и любят наши пенсионеры – Татьяна Солдаткиной и Майе Половневой.

МЫ ВМЕСТЕ прошли, нет, преодолели этот год. Сохранили боевой настрой, желание менять мир вокруг к лучшему. Впереди у нас с вами по-прежнему много работы. Нас ждут интересные проекты. А так как проводить их в ближайшее время предстоит в дистанционном режиме, всех призываю обучаться компьютерной грамотности. Поверьте, современные технологии открывают большие возможности, избавляют от информационной и социальной изоляции. Они качественно изменят вашу жизнь.

Здоровья в новом году вам, вашим детям, внукам, правнукам. Пусть атмосфера добра, заботы и взаимопонимания всегда будет в вашем доме, поможет преодолеть все трудности, сплотит поколения.

С наступающим 2021 годом!

Ольга МАРКОВА,
Председатель Союза
пенсионеров Подмосковья.



Пенсионный кредит

от

6.5%

ГОДОВЫХ*



РоссельхозБанк

8 800 100 0 100
rshb.ru

Кредит «Пенсионный» предоставляется без поручителей и залога гражданам РФ в возрасте до 75 лет включительно (на момент возврата кредита), находящимся на пенсионном обеспечении и получающим пенсию на счет, открытый в АО «Россельхозбанк», в рублях Российской Федерации на срок до 7 лет включительно. Сумма кредита – от 30 тыс. рублей до 3 млн рублей включительно. Процентные ставки составляют от 6,5%* до 8,5% в зависимости от суммы кредита при условии оформления договора личного страхования. При отказе от личного страхования применяется надбавка до +5,0% в зависимости от возраста и объема страховой защиты.

Более подробную информацию о размере процентных ставок и об офисах, на которые распространяется действие условий предоставления кредита на срок свыше 5 лет, уточняйте в офисах АО «Россельхозбанк».

* Ставка 6,5% применяется при сумме кредита 700 тыс. рублей и более.

Данная информация является рекламой. Не является офертой. Информация действительна на 10.07.2020.

Подробности по телефону 8 800 100-0-100, на официальном сайте www.rshb.ru и в офисах АО «Россельхозбанк».

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

IX СЪЕЗД СПР

ВАЛЕРИЙ РЯЗАНСКИЙ: ВАЖНО, ЧТОБЫ НАС СЛЫШАЛИ, А МЫ В ОТВЕТ МОГЛИ ПОМОГАТЬ ФОРМИРОВАТЬ И РЕАЛИЗОВЫВАТЬ ГОСУДАРСТВЕННУЮ ПОЛИТИКУ

10 ДЕКАБРЯ в Москве прошел IX съезд Союза пенсионеров России. Общественное объединение с отделениями в каждом из 85 субъектов РФ и насчитывающее более 1,5 млн. активных членов, переизбрало своего председателя и определилось со стратегией работы на ближайшие четыре года в новых, продиктованных пандемией коронавируса условиях.

По причине пандемии съезд СПР проходил в режиме онлайн с прямой трансляцией в интернет. Съезд открыл председатель Союза пенсионеров России, первый заместитель председателя Комитета Совета Федерации по социальной политике Валерий Рязанский. В его работе приняли участие заместитель министра труда и социальной защиты РФ Ольга Баталина, заместитель министра спорта РФ Марина Томилова, председатель Правления Пенсионного фонда России Максим Топилин, заместитель председателя Комитета Совета Федерации по социальной политике Елена Бибикина, президент Европейской федерации пожилых людей (EURAG) Дирк Жарре.

Участники и гости съезда отметили, что Союз пенсионеров России в 2020 году оперативно и эффективно сумел перевести большинство своих проектов и активностей в режим онлайн. В немалой степени этому способствовали инициативные и реализованные СПР программы Курсов компьютерной грамотности и Университетов третьего возраста, обучение в которых за последние 10 лет прошли 1 миллион 650 тысяч пенсионеров.

Так, в режиме онлайн состоялся юбилейный X Всероссийский чемпионат по компьютерному многоборью, собравший рекордные 7400 участников. Силами региональных подразделений оказывалась поддержка наиболее нуждающимся пенсионерам. Участники программы «Серебряные волонтеры» шили и бесплатно раздавали защитные маски, доставляли продукты болеющим и находящимся в зоне риска соседям. Дистанционно реализовывались программы активного долголетия: проходили занятия физкультурой с инструкторами, лекции о здоровом образе жизни, уроки цифровой грамотности, тематические мастер-классы. В режиме онлайн состоялись даже конкурс чтецов и музыкальный конкурс «Поединки хоров».

Опыт работы Союза пенсионеров России высоко оценили не только в нашей стране, но и за рубежом. Это отметил в своем выступлении Дирк Жарре, глава Европейской Федерации пожилых людей (EURAG), в которой СПР представляет Россию с 2017 года. «Мы убеждены, что вместе с СПР сможем добиться значи-

тельных результатов на благо пожилых людей в европейском обществе», — считает председатель EURAG.

В числе приоритетов работы СПР в 2021 году съезд определил дальнейшее масштабирование проектов (в том числе программ серебряного волонтерства и социального туризма для пожилых людей); расширение охвата пенсионеров федеральными и региональными проектами, прежде всего за счет удаленных и малодоступных поселений; развитие обучающих программ, прежде всего компьютерных, и обеспечение равного доступа к современным цифровым возможностям.

Председатель СПР Валерий Рязанский особо подчеркнул важность дальнейшего разворачивания региональных инициатив: «Огромную роль в реализации федеральных программ СПР играют его региональные подразделения. Более того, зачастую именно регионы становятся инициаторами новых проектов, с течением времени обретающих всероссийский масштаб. Задача центра — выделять лучшие практики, описывать наработанный опыт, переводить его на язык документов и добиваться финансирования».

Союз пенсионеров подключится к реализации утвержденной в ноябре 2020 года «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года», важной задачей которой является формирование системы мотивации населения, в том числе граждан старшего возраста, к физической активности. Усилия СПР будут направлены на пропаганду здорового образа жизни и вовлечение пенсионеров в регулярные занятия физкультурой и спортом.

Среди ключевых направлений также было названо усиление международной деятельности СПР. В 2021 году продолжится обмен опытом в рамках EURAG с целью содействовать улучшению положения пожилых людей, росту качества жизни и их интеграции в общество.

Реализовывать намеченное Союз пенсионеров России будет под руководством Валерия Рязанского, которого съезд в очередной раз переизбрал на пост председателя СПР.

Валерий Рязанский поблагодарил членов СПР за доверие и заверил, что вся работа Союза по-прежнему будет строиться на основе триады «интеллект, физическое здоровье, самореализация через творчество» и в тесном партнерстве с органами региональной и федеральной власти. «Важно, чтобы нас слышали, а мы в ответ могли помогать формировать и реализовывать государственную политику», — отметил председатель СПР.

Пресс-служба
Союза пенсионеров России.

СОЮЗ ПЕНСИОНЕРОВ
РОССИИВ ИНТЕРЕСАХ
СТАРШЕГО
ПОКОЛЕНИЯ

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ В РЕЖИМЕ ОНЛАЙН ВОЗМОЖНО

ДНЕМ РАНЬШЕ, 9 декабря, в Москве состоялся форум Союза пенсионеров России «Социальная адаптация, поддержка и здоровье пожилых людей в современном обществе». Мероприятие объединило представителей региональных отделений СПР, органов власти и организаций, вовлеченных в реализацию программ активного долголетия. В числе спикеров форума выступили заместитель председателя Комитета Совета Федерации по социальной политике Елена Бибикина и главный гериатр Минздрава России Ольга Ткачева.

Участники обсудили выполнение задач федерального проекта «Старшее поколение» в 2020 году, развитие службы гериатрической помощи, роль цифрового обучения и физической активности в укреплении здоровья и социального самочувствия пенсионеров, подходы к активизации их возможностей с помощью информационных технологий, серебряное волонтерство, а также перспективы развития туризма для пожилых.

Представители общественных организаций ответили на главный вопрос: активное долголетие в режиме онлайн возможно и рассказали о том, как старшее поколение пережило период самоизоляции и продолжает искать новые возможности в условиях сохраняющихся ограничений.

На форуме впервые масштабно рассмотрена тема серебряного волонтерства. В этом движении активно участвуют люди в возрасте 55+ лет по всей России. Своей задачей они считают активное участие в решении актуальных для общества проблем. В 2020 году серебряные волонтеры бесплатно шили и раздавали защитные маски, убирали мусор, доставляли продукты болеющим и находящимся в зоне риска соседям.



СПОРТ – НОРМА ЖИЗНИ



НИКТО КРОМЕ НАС САМИХ

ЦЕЛЫЙ месяц, с 15 октября по 15 ноября, пенсионеры Подмосквья во главе со своим председателем Ольгой Марковой участвовали во всероссийском чемпионате по фоновой ходьбе «Человек идущий». Для этого они объединились в команду, назвав ее «Третий Возраст», установили на своих смартфонах специальное мобильное приложение по подсчету шагов и всегда носили телефон с собой. Современные технологии позволяли принять участие в соревнованиях по ходьбе, не нарушая режима самоизоляции.

Волонтер Татьяна Солдаткина, возглавившая команду, отнеслась к порученному делу очень ответственно, заряжала своей энергией и энтузиазмом остальных. Когда видела, что общие результаты «проседают», ходила с удвоенной силой. Даже приболев, Татьяна не «сошла с дистанции». Капитан не мог подвести свою команду.

Пенсионеры Химок, Лобни, Мытищ, Долгопрудного, Истры, Старой Купавны, Щелково продемонстрировали невероятный азарт и солидарность. Ежедневно каждый участник старался проходить как можно больше шагов. Если кто-то по уважительной причине выбывал на время «из строя», остальные старались взять на себя дополнительную нагрузку. Обсуждали свои успехи и неудачи в соцсетях и мессенджерах.

И это дало свои результаты: во многом благодаря такому настрою «Третий Возраст» не сошел с дистанции (а такое с некоторыми командами в ходе соревнований, увы, случилось).

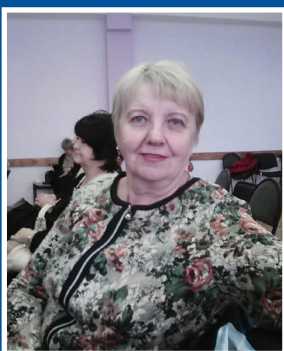
В итоге нашагали на 7 место! И это среди 26 таких же команд пенсионеров. Несколько самых активных получили Грамоты и Благодарности, подписанные Л. Бокерия.

У многих участников конкурса ходьба успела войти в привычку: новоявленные спортсмены не стали после завершения проекта удалять приложение и до сих пор ведут подсчет шагов. И приглашают всех желающих присоединиться к ним.

А ведь, действительно, никто кроме нас самих не делает первый шаг и не пройдет свою первую дистанцию в долгую, здоровую жизнь.

Давайте шагать вместе!

СОБ. ИНФ.



Лилия ПЕТУХОВА, представлявшая Союз пенсионеров г. Химки, и в самом деле «человек идущий». Уже пять лет она ходит дважды каждый день: утром со скандинавскими палками, вечером без них. В ходе соревнований Лилия проходила ежедневно по 25-30 тысяч шагов, а самый высокий ее результат – 34 тысячи.

Ходьба - ее любимое увлечение, но не единственное. Пока не получила травму, Лилия занималась бальными танцами, сейчас поет в хоре, ходит в бассейн.

За успехи на чемпионате ее отметили грамотой, а еще о ней был снят видеоролик.

Проект «Человек идущий» реализует-ся Благотворительным фондом Лиги здоровья нации при поддержке Министерства спорта Российской Федерации в рамках Федерального проекта «Спорт – норма жизни». Проект призван мотивировать людей среднего и старшего возраста к повышению ежедневной двигательной активности.

Всего в соревнованиях по фоновой ходьбе участвовали более 900 команд из 82 регионов России. Самому молодому участнику соревнования в этом году исполнилось 6 лет, а самому старшему – 89 лет.

За месяц команды сделали более 5,5 млрд. шагов. Прошли расстояние более 4,5 млн. км.

Соревнования проходят на системной основе в течение длительного периода времени, что приводит к формированию оптимального двигательного режима и привычки к ходьбе, как следствие, к увеличению количества людей, систематически занимающихся физической культурой и спортом.



Валентина ИВАНОВА, Союз пенсионеров г.Лобни:

– «Человек идущий» оказался для нас очень кстати. Самоизоляция и разобщение на нас, привыкших быть всегда среди своих единомышленников, в гуще активных событий, действовали угнетающе. И вдруг такая возможность вновь почувствовать себя командой, делать общее дело на пользу себе и сообществу. Браво создателям программы и bravo нашему командиру, вдохновляющему нас на победу!



Проект «Человек идущий» возглавляет Лео Бокерия. Легендарный кардиохирург предложил принять участие в этом конкурсе всем равнодушным к ходьбе, чтобы преодолеть «пандемию физической пассивности».

– Ходьба пешком удлиняет человеческую жизнь на 4-7 лет, она – золотой рецепт оздоровления, – говорит Лео Антонович. – Гулять желательно на воздухе и по возможности в одно и то же время. Это должна быть ходьба, которая не отягчает вас сумками и заботами. Вы можете пойти с кем-то, а можете – один, с «музыкой в ушах». Лучший вариант – прогулка по более-менее пересеченной местности. Тогда пульс то ускоряется, то замедляется. Но главное – задаться целью гулять хотя бы в течение часа в неделю...

КАК ВОЙТИ ИЛИ ЗАРЕГИСТРИРОВАТЬСЯ В ПРИЛОЖЕНИИ.

После запуска приложения нажмите кнопку «Войти по Apple ID» («Войти с Google»). Впоследствии (при необходимости) используйте ранее выбранный способ входа. Если вы используете приложение впервые, при запросе дайте разрешение на чтение данных активности (для Android – выберите основной аккаунт Google), заполните поля с соответствующими данными, выберите изображение своего профиля, отметьте согласие с условиями использования и политикой конфиденциальности и нажмите кнопку «Регистрация».

КАК ПРИСОЕДИНИТЬСЯ К СУЩЕСТВУЮЩЕЙ КОМАНДЕ. На главном экране приложения нажмите «Команды», далее «Все команды проекта». Найдите и выберите команду, к которой желаете присоединиться и нажмите «Присоединиться к команде». Капитан команды рассмотрит ваш запрос и одобрит вступление в команду. Как создать команду (стать капитаном). На главном экране приложения нажмите «Команды», «+ Создать». Введите название команды, город, тип команды (Семейная команда, Организация, Муниципалитет, Сту-

КАК?

денты, Пенсионеры, Группы ЗОЖ). Добавьте описание команды и изображение, символизирующее вашу команду. Нажмите «Отправить заявку». После этого ваша команда появится в разделе «Команда», вы будете в ней капитаном и сможете приглашать участников и одобрять запросы на вступление в вашу команду. Каждый участник может быть членом только одной команды. Капитаном можно быть только в одной команде. У команды может быть только один капитан.

КАК ПРИГЛАСИТЬ В КОМАНДУ УЧАСТНИКОВ. Найдите участника, которого хотите пригласить в команду в разделе «Участники» на главном экране приложения. В профиле участника нажмите «Пригласить в команду». После одобрения приглашения участником, он автоматически войдет в состав вашей команды.

КАК ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В АКЦИИ. Зарегистрироваться в Акции может только капитан команды. На главном экране приложения нажмите «Соревнования», «Выбрать соревнование», выберите соревнование, соответствующее типу вашей команды и нажмите кнопку «Принять участие».





ПАМЯТЬ

ЧЕЛОВЕК-ЭПОХА

В ТОРОГО декабря Губернатор Московской области Андрей Воробьев в городском округе Мытищи открыл мемориальную доску Николаю Тимофеевичу Козлову, руководившему Московской областью в 1963-1981 годы.

Церемония прошла совместно с вдовой бывшего председателя Московского областного исполнительного комитета Клавдией Петровной и дочерью Ольгой Николаевной. По желанию семьи памятная табличка установлена на здании администрации городского округа.

«Николай Тимофеевич – человек легендарный, прошел тяжелый путь. Он оставался сильным, во многом потому что рядом с ним всегда была семья, близкие, – сказал Губернатор. – Сегодня мы с большим удовольствием открываем мемориальную

доску человеку, который оставил свой след и, в том числе, в Мытищах. Олимпийский мост он строил, по сути, своими руками».



Николай Тимофеевич Козлов после Великой Отечественной войны окончил Московскую сельскохозяйственную академию имени К.А. Тимирязева по специальности «агроном-экономист». С 1952 года работал в Подмоскowie, при нем

Московская область получила один из орденов Ленина. Мост, который строился под личным контролем Николая Тимофеевича, позволил избежать транспортного коллапса в столице во время проведения Олимпиады-80 – была проложена удобная автострада по Ярославскому шоссе к стрельбищу «Динамо», где проходили соревнования стрелков. С 1981 по 1985 гг. возглавлял министерство плодородного хозяйства СССР.

Николай Тимофеевич награжден двумя Орденами Ленина, Орденами Отечественной войны I и II степеней, Орденом Октябрьской Революции, двумя Орденами Трудового Красного Знамени и Орденом «Знак Почета», ему также присвоено звание «Почетный гражданин Московской области». Ушел из жизни в 2001 году.



«Андрей Юрьевич, спасибо вам за такую инициативу, за ее прекрасное воплощение. Этот год особенный – мы отмечаем 75-летие Победы, папе исполнилось бы 95. Он воевал на фронте, был ранен, – сказала Ольга Козлова. – Папа достоин того, чтобы о нем помнили – он был честный, принципиальный и талантливый руководитель. Ему еще не было 40 лет, когда он возглавил Московскую область. Безусловно, он любил семью, но работа всегда была на первом месте в его жизни.

Он жил и работал на благо Родины».

Имя Николая Тимофеевича Козлова присвоено Коломенскому аграрному колледжу. В марте Андрей Воробьев вручил соответствующее постановление Клавдии Петровне и Ольге Николаевне. На фасаде здания также установлена мемориальная табличка, в музее образовательного учреждения организована экспозиция, посвященная его деятельности.

mosreg.ru.



МЫ ВМЕСТЕ

БЛАГОДАРИМ «Центр Подологии» нашего города, который устраивает благотворительные акции для членов Ногинского отделения Союза пенсионеров. Специалисты этого Центра занимаются проблемами стоп. Как это актуально для людей старшего возраста! Нам выделяют порядка 30 сеансов по обработке стоп.

Попав в прекрасное помещение Центра, мы были восхищены чистотой кабинетов, прекрасным интерьером и внимательным отношением сотрудников.

Выражаем огромную благодарность всему коллективу и лично руководителю Центра Алене Александровне Бученковой.

Галина РЯЗАНОВА.

Спасибо!

К 20-ЛЕТИЮ нашей организации пенсионеры, работающие в ней практически с первого дня, получили в подарок теплые красивые пледы. Их в количестве 20 штук передал ветеранам депутат Московской областной Думы Игорь Михайлович Исаев. Ваше внимание дорогого пожилым людям. Спасибо, Игорь Михайлович!

Валентина НИКИФОРОВА,
председатель Озерского
отделения СПП.

ВЫРАЖАЕМ сердечную благодарность депутату Московской областной Думы Владимиру Петровичу Жуку и его помощнику Александру Леонидовичу Серову за постоянную заботу о нас, пенсионерах-инвалидах. Материальная помощь, которую наш депутат оказал нам к Международному дню инвалидов, стала хорошим подспорьем к невеликим пенсиям.

Считаем, что такие поступки достойны уважения.

Зоя УШАКОВА,
Люберецкое отделение СПП.



АКТУАЛЬНО

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С COVID-19

Жителям Подмоскowie с легкой формой коронавирусной инфекции теперь есть куда пожаловаться, если вдруг их не обеспечили необходимыми лекарствами. Специально для таких случаев в области открыли горячую линию. Звонки принимаются по телефону **8 (495) 748-48-80**.

Пациенты без серьезных симптомов проходят лечение от коронавируса на дому. И всем им должны бесплатно предоставить медикаменты, не затягивая с этим. Областные власти не раз подчеркивали: препараты для лечения инфекции закупаются с запасом, за самыми дефицитными из них ведется особый контроль. Тем не менее если где-то возникнет заминка, у жителей должна быть возможность не просто выпускать пар в соцсетях, а сообщать о проблеме компетентным лицам. И желательно так, чтобы реакция на сообщение была быстрой, все-таки речь идет об опасной инфекции,

которая продолжает уносить жизни людей. «Горячая линия» подходит для этого лучше всего.

«На нее может обратиться любой амбулаторный пациент, если медицинский работник не выдал ему лекарства согласно выбранной тактике лечения», – говорит директор ГБУ МО «Мособлмедсервис» Ирина Полетыкина. Звонки принимаются круглосуточно. С 8.00 до 18.30 на них отвечают операторы, в остальное время сообщение можно продиктовать на автоответчик. На следующий после такого звонка рабочий день операторы свяжутся с обратившимся.

Первые дни работы линии показали: граждане, которые лечатся дома, чаще жалуются даже не на отсутствие лекарств, а на слишком редкие визиты врачей. Амбулаторного больного медработник должен навещать два раза в неделю, но в реальности это происходит гораздо реже. В минздраве утверждают, что меры уже приняты: созданы специальные группы контроля, которые следят за тем, чтобы регламент лечения не нарушался.

rg.ru.

ВОЛОНТЕРЫ СПЕШАТ К ЛЮДЯМ

Союз пенсионеров Подмосковья принял активное участие в акции по оказанию адресной помощи пожилым людям в рамках пилотного федерального проекта, реализуемого Общероссийской общественной организацией «Союз пенсионеров России».

Наши волонтеры из Мытищинского, Озерского, Фрязинского отделений приложили много сил, чтобы накануне Нового года доставить пенсионерам-инвалидам продуктовые наборы от Союза пенсионеров России.

Выступая на IX съезде СПР, Председатель В. В. Рязанский поблагодарил «серебряных» волонтеров за эту работу, назвав ее адресной, точной.



ОЗЕРЫ

МНОГО полезных дел на счету пенсионеров-волонтеров из Озер. Они всегда берутся за работу, результаты которой могут хоть в чем-то помочь пожилым и нуждающимся. Недавно активисты отделения организовали доставку на дом продуктовых пакетов от Союза пенсионеров России инвалидам I группы, родившимся в годы Великой Отечественной войны.

— Вначале мы обратились за помощью к Людмиле Николаевне Морозовой, начальнику УПФР №42, которая помогла нам составить списки пенсионеров этой категории, — рассказывает председатель отделения СПП Валентина Александровна Никифорова.

— А начальник Управления соцзащиты населения Раиса Валентиновна Комарова вместе со своими работниками созвонились с подопечными и предупредили, что к ним придут волонтеры из Озерского отделения Союза пенсионеров.

Чтобы выполнить эту работу, пришлось немало потрудиться, и не только физически. Большинство тех, кого посещали, были рады приходу волонтеров. Но некоторых адресатов дома не оказалось, или они не захотели открыть дверь. Разными способами, через знакомых выходили на родственников инвалидов, объясняли по телефону ситуацию. В итоге все продуктовые пакеты были вручены. Для этого пришлось охватить большую территорию — практически от Зарайского до Коломенского районов, в границах которых располагается Округ.

— Я очень благодарна Л.Н. Морозовой и Р.В. Комаровой за помощь, — говорит Валентина Александровна.

— Огромное спасибо моим дорогим «серебряным» волонтерам Т.А. Щербаковой, Н.И. Вьюнковой и всем, кто поддержал нас в этом благородном деле. Крепкого вам здоровья, друзья! Вы вновь доказали, что вместе мы можем все!



МЫТИЩИ

ЧТО ТОЛЬКО не придумывала наш председатель Ольга Владимировна Маркова, чтобы «третий возраст» легче переносил самоизоляцию. И у нее это получалось!

Вот и недавно она предложила нам включиться в акцию по оказанию адресной помощи пожилым гражданам, находящимся в трудной жизненной ситуации. Я, конечно же, не могла отказаться, хотя понимала не только важность, но и сложность выполнения этой задачи. Ведь у нашего отделения — единственной общественной организации в Округе, численность членов которой давно перевалила за полторы тысячи человек, — нет своего офиса! И спасибо огромное Г.П. Струеву, который сделал из своего жилья нам пристанище.



Начальник Мытищинского управления социальной защиты населения И.Ю. Скворцова подготовила нам список инвалидов I группы (строго в возрасте от 75 до 79 лет), а дальше все закулилось.

Наша дружная «моторизованная» команда доставляла продуктовые пакеты от Союза пенсионеров России в разные уголки нашего Округа, в том числе и отдаленные: Жостово, Поведники, Пироговский, Дружба и др. Оказалось, что это очень кропотливая, трудоемкая и, порой, благодарная работа. Если бы не активная помощь во всех вопросах нашего Управления социальной защиты населения, мы бы не справились, хоть люди и транспорт предоставлялись безотказно. Нам просто не открывали двери!

Люди запуганы мошенниками. Не подходят к телефону, домофону, не верят словам, требуют подтверждения, могут отругать и оскорбить. Добрая половина инвалидов, оказывается, не живет дома. Кто-то сдает жилплощадь, кто-то отдал ключи внуку и теперь не может зайти в квартиру, а сам живет на даче, кто-то в больнице и надолго. У некоторых телефонов нет, а у других поменялись номера. В общем, картина с нашим поколением очень непростая.

В первые дни члены наших выездных бригад возвращались — одна с давлением, другая с головной болью, третья «без ног» и без эмоций. Только один Володя Кривонос молча носил туда и обратно пакеты

по 5,5 кг и ни на что не жаловался.

Самое главное, что в итоге общими усилиями с поставленной задачей мы успешно справились. Инвалиды нас уже ждали и благодарили за то, что о них помнят.

Все вместе мы сделали благое дело. Хочу назвать по именам этих отзывчивых, сердечных, не равнодушных к чужой беде людей: начальник Управления соцзащиты Ирина Юрьевна Скворцова, директор ЦСО Вячеслав Валерьевич Малинин, секретарь ЦСО Александра и волонтер Виктория, Геннадий Стру-



ев, Татьяна Роднова, Анатолий Коптелов, Екатерина Ильющонок, Надежда и Анатолий Максимовы, Татьяна Ларионова, Лариса Богатырева, Валентина Ромашко, Евгения Терехина, Светлана Сорока, Галина Алексеева, Татьяна Кузнецова, Владимир Кривонос, Анатолий Малютин, Владимир Сироткин, Наталья Жокина, Нина Кротова, волонтеры из ЛДПР Сергей Кудрявцев, Антон Умников, Денис Шмелев, Оксана Козловская.

Спасибо вам, дорогие! Только с такими людьми и можно работать в нашей организации — Союзе пенсионеров.

Елена РАХМАНИНА,
председатель
Мытищинского
отделения СПП.



ЧТОБЫ ПОМНИЛИ

ДИНАСТИЯ, ИСТОКИ ЧЬИ В ВОЙНЕ...

СПЕРВОЙ полосы многотиражки «Бауманец» на читателей ясным открытым взглядом смотрел молодой человек. Многие учащиеся уже хорошо знали его: это, конечно же, Алексей Цыбуля, один из лучших, Сталинский стипендиат. «Скромный и выдержанный комсомолец и весьма дисциплинированный студент, Цыбуля быстро завоевал заслуженный авторитет в группе и его избрали комсомольским организатором. Вскоре он был избран заместителем секретаря бюро ВЛКСМ факультета. Очень часто помогает в работе своим товарищам, и не только тем, кто к нему обращается, но и всем, кто в этом нуждается», — так было подписано фото. Через полгода, в сентябре 1940-го, Алексей станет секретарем комитета комсомола училища им. Н.Э. Баумана. Будет ему в ту пору 27 лет, а год станет последним мирным — и последним вообще...

21 июня он проводил свою супругу с только что родившимся сынишкой в Елец. А на следующий день, в числе первых добровольцев, надел военную форму. Следом за вожакom потянулись другие бауманцы.

Потом были краткие курсы политбойцов в Солнечногорске — и отправка на передовую.

Урвав свободную минутку, он написал жене Нине несколько строк: «Завтра должен прибыть для отправки на фронт. Вместе со мной едут знакомые мне студенты. Будем, видимо, вместе с ними и там, на западе. Ребята в шутку просили оставить им берлинский адрес (но это будет еще очень и очень не скоро)...»

Второе письмо, написанная второпях карандашом записка, было отправлено 3 июля: «Четвертый день нахожусь в военных действиях...». Из третьего, при-

шедшего через несколько дней, супруга узнала, что Алексей попал в район Новгорода. Это письмо было последним.

Спустя много лет удалось восстановить события того, последнего дня в жизни Алексея Цыбули.

26 июля в деревню Пашково (Псковская область) пришла наша часть. Бойцы рыли окопы, готовясь к бою, устанавливали пушки. Жителям было приказано укрыться в лесу.

А вскоре появился и враг. Все началось с налета авиации, потом в атаку пошла пехота. После яростной схватки наши отступили.

Через три дня жители вернулись в захваченную фашистами деревню. Немцы приказали убрать трупы красноармейцев. Всего в окопах и рядом с ними женщины разыскали тела около пятидесяти погибших. Ни документов, ни медальонов ни у кого не оказалось.

— Среди них выделялся один: синее галифе, гимнастерка с портупеей и ромбиками — явно из командного состава, — вспоминала жительница деревни Н.П. Жипер. — Он лежал лицом вверх, очень молодой, волосы русые, густые... У него нашли документы, записку с адресом и фотографию женщины с маленьким ребенком.

Это был Алексей Цыбуля.

Память об отважном комсомольском вожаке была сохранена. С 1968 года лучшей группе МВТУ им. Н. Э. Баумана присваивалось имя Алексея Цыбули. За несколько лет до этого, в 1964 году его сын Владимир Цыбуля окончил МВТУ им. Н.Э. Баумана и стал одним из первых выпускников кафедры академика Доллежале, готовившей специалистов для атомной промышленности. За 39 лет работы на Машиностроительном



заводе он прошел путь от простого инженера до Главного конструктора, а далее стал зам. Генерального директора по вопросам качества продукции. В 1995 г. он был удостоен звания Заслуженный конструктор Российской Федерации. Его дети Алексей и Татьяна тоже закончили МВТУ им. Н.Э. Баумана и пришли трудиться на Машиностроительный завод. Так путь, прерванный у Алексея, продолжили его сын и внуки.

Людмила ЛЕБЕДЕВА.
г. Электросталь.

К 75-ЛЕТИЮ НЮРНБЕРГСКОГО ПРОЦЕССА

„ГЕРИНГ ВЕЛ СЕБЯ НАГЛО“

Нюрнбергский процесс над немецко-фашистскими лидерами длился почти год, с 20 ноября 1945 г. по 1 октября 1946 г. Никогда прежде не предавались суду преступники, завладевшие целым государством и самое государство сделавшие орудием своих чудовищных преступлений.

ПОГОЖИМ июльским днем 2004 года я стоял на крыльце Царскосельского Пушкинского Лицея, ожидая, когда моя группа закончит экскурсию и спустится вниз. Я здесь уже бывал и потому коротал время в беседе с экскурсоводом параллельной группы. Спросил, подрабатывает ли эта женщина или вождение экскурсий ее постоянное занятие?

— Нет. Экскурсии обслуживаю только летом, — отвечала она. — А так, преподаю историю в университете.

— Имеете научное звание?

— Да, я доцент, кандидат наук.

— А каков ваш научный интерес?

— Диссертация моя по Нюрнбергскому процессу.

Я оживился.

— А не встречали ли в доку-

ментах процесса фамилию стенографистки Реутт?

Пришла очередь оживиться моей собеседнице.

— Да, встречала. А что, вы ее знаете?

— Знаю. Галина Леонардовна Реутт. Она живет в Москве, и я с нею не раз беседовал о том периоде жизни.

— Ой, как интересно! А сколько же ей лет? И она все помнит?..

ГАЛИНЕ Леонардовне в ту пору было 94 года. А познакомиться с ней довелось за несколько лет до этого. Московские родственники попросили осмотреть приватно какую-то бабушку, которая перенесла перелом бедра, а теперь у нее болело колено. И хотя я давно перешел в журналистику, врачебное ремесло еще помнил. Приехав

на квартиру бабушки, жившей неподалеку от Новодевичьего монастыря, я увидел маленькую, сухонькую, седую как лунь милую женщину с аристократическими манерами. Пациентка моя оказалась туговата на ухо и, чтобы она слышала вопросы, приходилось почти кричать. Сама она говорила тихо, хорошей литературной речью. Оказалось, что старушка свободно могла изъясняться еще и на французском, а у ее изголовья лежала старинная книжка на немецком с закладкой из почтовой открытки.

Осмотрев колено бабушки, я обнаружил все признаки артроза и порекомендовал тепло и мази, положенные в таких случаях. Потом женщина, ухаживавшая за Галиной Леонардовной, принесла чашки, и мы стали пить чай. И тут я испытал волнение, какое знакомо немногим журналистам, которым посчастливилось встречаться с живыми свидетелями Истории.

Оказалось, что Галина Леонардовна, родившаяся в 1910 году, происходит из дворянской семьи. Ее отец до рево-



люции служил чиновником по железнодорожной части, а ее бабушка — ни много ни мало — была фрейлиной у жены Николая Второго Александры Федоровны.

— А сами вы царя-то видели хоть раз, Галина Леонардовна?

— Я была совсем маленькой девочкой, когда нас с бабушкой и мамой пригласили во Дворец на чаепитие. Скорее всего, это было в год празднования 300-летия Дома Романовых. Мама опасалась, что я буду шалить, и потому предупредила: «Если не станешь слу-

шаться, я не знаю, что с тобой сделаю!» И я вела себя тихо. Помню, мне поставили рядом с мамой большое кресло, а на него положили подушечку, чтобы я доставала до стола. Позади кресел стояли лакеи. Прямо напротив меня сидел мужчина с окладистой бородкой и очень добрыми глазами. А его жена мне показалась злой и я ее боялась. Через много лет я даже спросила родственников — было ли все это на самом деле или это мои детские фантазии? Оказалось, что память не подвела.

ЮНОСТЬ В ШИНЕЛИ

СТАРОЖИЛ Орехово-Зуева Любовь Васильевна Каштанова в молодости активно занималась спортом и снялась в 1947 г. в эпизодах известной музыкальной комедии режиссёра Александра «Весна».

В 1938 году после окончания десяти классов средней школы № 3 г. Орехово-Зуево девушка поступила в Московский медицинский институт. Но затем передумала и перевелась в Институт физической культуры имени Сталина.

...22 июня Каштанова с однокурсниками слушала выступление Молотова о внезапном нападении фашистов. Решение всем курсом приняли одно: немедленно на фронт. Третьекурсники к тому времени уже успешно окончили годичные медицинские курсы в институте имени Склифосовского и им было присвоено звание младший лейтенант и специальность – военфельдшер.

Война для 20-летней Любви Каштановой началась 16 июля 1941 г. Ее зачислили в Отдельную мотострелковую бригаду особого назначения войск НКВД. Она воевала в полку, где были испанцы, китайцы, японцы.

Много лет спустя ветеран не раз рассказывала молодым ребятам, как в годы войны она с однополчанами постоянно занималась боевой подготовкой. Изучала немецкое оружие, минно-подрывное дело, радиодело, разведку, стреляла, прыгала с парашютом, участвовала в ночных учениях, маршбросках с полной выкладкой. Лейтенанта медицинской службы обучали, как преодолевать водные преграды и как подрывать боевую технику врага. Занятия в поле проводились, как правило, при любой погоде.

Когда врагу до столицы оставалось менее тридцати километров, личный состав бригады привезли из Мытищ в столицу, разместили в Доме Советов.

Там службу молодые сестрички несли наравне с мужчинами. Дежурили, ходили в госпитали помогать перевязывать раненых, ночью патрулировали улицы, следили за соблюдением светомаскировки.

7 ноября 1941 года, когда проходил легендарный парад Красной армии, Любовь Каштанова с другими девушками стояла на дежурстве около ГУМа.

А вскоре и полк, где служила Каштанова, отправили на Калининский фронт. Только проследовали город Клин, как около деревни Ямуга наших бойцов обстреляли дальнбойные пушки. Затем, как воронье, налетела вражеская авиация, а вдалеке показались фашистские танки. Завязался бой.

«Потерпи, солдатик, потерпи», – ловкие движения тонких девчоночьих рук, и вот уже повязка наложена. Теперь остаётся перекачать раненого на плащ-палатку и скорее, под градом пуль и осколков мин, снарядов, тянуть к землянке санчасти... Видимо, в то время её выследил фашистский снайпер: пули свистели в сантиметрах от головы. Тогда девушка решила затаиться и не двигаться.

Казалось, полежала она недолго на мёрзлой земле, но этого хватило, чтобы сильно обморозить ноги. Теперь и её саму пришлось спасать.

Врачи настаивали на ампутации. Но Каштанова умоляла сделать всё, чтобы ноги оставить. И, о чудо! Военные хирурги применили новейшую методику

лечения, и болезнь постепенно отступила.

Младший лейтенант Любовь Каштанова догнала своих. Потом пришлось отступать через Яхрому, Дмитров до канала Москва-Волга. Но отступая, её часть минировала выгодные для противника участки местности, дороги, устраивала фашистам ловушки.

Легче стало, когда в декабре 1941-го советские войска перешли в контрнаступление. Подразделение Каштановой перебросили под Тулу, затем – под Воронеж.

И тут она заболела сыпным тифом. Три месяца лечилась в Москве. А потом судьба бросала Любовь Каштанову в Крым, на Кавказ и в Прибалтику...

Там уже была другая война, другие опасности, другие удачи. Но печаль, горе и человеческие слезы преследовали и после окончания войны.

Медперсонал и в этих непростых условиях очень много работал. Втройне было обидно, что после Победы, чаще ночью, а то из-за угла, из кустов – от рук предателей и изменников Родины гибли наши бойцы и командиры. Борьба с бандитизмом, с «лесными братьями» и другой нечистью – это была особая борьба, требующая выдержки, смелости, героизма, крепких нервов и умения работать с людьми.

Вернувшись домой после Победы, девушка устроилась на работу в Орехово-Зуевское городское медучилище. Сначала – преподавателем, а позже стала руководителем по физическому воспитанию молодежи. Окончила заочно институт. Стала добрым другом и учителем для многих юношей и девушек. Вырастила и воспитала сына Владимира, с мужем Николаем Кирилловичем жила в большой дружбе и полном взаимопонимании.

Л.В. Каштанова удостоена медалей



«За оборону Москвы», «За победу над Германией», ордена Отечественной войны II степени.

После Победы преподавала в местном медицинском училище и Орехово-Зуевском педагогическом вузе (ныне Государственный гуманитарно-технологический университет), состояла членом Президиума городского и областного советов ДСО «Спартак».

Фронтвик Каштанова дожила до глубокой старости.

На девятом десятке лет она с удовольствием откликалась на приглашения выступить в школах, библиотеках, учреждениях культуры, много интересного успела рассказать землякам.

Любовь Васильевна Каштанова ушла из жизни в марте 2012 г., на 92-м году жизни.

Евгений ГОЛОДНОВ,
краевед.



Галина Леонардовна получила хорошее домашнее образование, свободно говорила на французском и немецком, но времена изменились. В стране утвердилась Советская власть, и молодой девушке нужно было искать работу.

– Тогда очень модными были 2-годичные курсы стенографисток, – рассказывала она. – Специальность была престижной, почти как высшее образование. В 1928 году закончила и пошла устраиваться на радиостанцию «Иновещание». Тогда ее только-только открыли и набирали тех, кто хорошо знает языки. Меня взяли.

– Интересно было?



– О-о! Кого я только не видала у наших микрофонов. Известные артисты, писатели. Приходил знаменитый тенор Собинов, тогда директор Большого театра. Бас Марк Рейзен.

– А Шаляпина когда-нибудь доводилось слушать?

– Да, слушала, еще девчонкой, но это было до революции, и я тогда ничего не понимала. На «Иновещании» часто выступали Борис Полевой и Илья Эренбург. Эренбург несколько раз предлагал мне стать его секретарем. Но я отказалась.

– Почему?

Галина Леонардовна несколько кокетливо пожала плечами и засмеялась:

– Я у вас, – сказала я ему, – никогда не буду работать. Он очень расстроился.

– Но почему?!

Бабуля предпочла не отвечать, но по ее улыбке я догадался, что молоденькая Галина слишком нравилась Эренбургу.

– А что в войну делали?

– Готовили к эфиру сводки Совинформбюро, информационные программы о положении дел на фронте. Кстати, о начале войны я узнала, наверное, первая в Москве. Кроме, конечно, Сталина. Утром позвонила по редакционным делам в Киев, а мне сказали: «Галя, нас бомбят!»

– А как попали в Нюрнберг?

– О! Это целая история. Это уже в 45-ом. Меня вызвали к начальнице, и она предупредила о срочных «смотринках» у какого-то генерала. Нужно было прилично выглядеть, а мне и одеть-то было нечего. У

одной подружки взяла чулки, у другой туфли, у третьей пальто. Посмотрели меня, быстро собрались и полетели на «Дугласе» в Германию. Все офицеры, генералы сидели вдоль бортов, а нам, девочкам, постелили на пол брезент, кинули полушубки, и мы спали, прижавшись друг к другу, пока летели. Было очень холодно. Приличную одежду нам всю выдали уже в Германии.

– Галина Леонардовна, вы там были стенографисткой?

– Да. Девять месяцев работала. Напряжение страшное. Ответственность за точную запись каждого слова.

– Как вели себя нацисты?

– Особенно нагло и вызывающе вели себя Гинг и Кейтель. Ужасным было впечатление, когда выступали свидетели, рассказывали о зверствах немцев. Когда показывали кадры кинохроники концлагерей, зал был ошеломлен. Тишина мертвая.

САЛИНОЙ Леонардовой мы подружались. Я навещал ее довольно часто. Поражала ее генетика. Срослась сломанная шейка бедра – и бабуля неторопливо, но самостоятельно передвигалась по комнате. У нее были целы все зубы! В 90 с лишним лет она сохранила память, всегда узнавала меня, читала книжку на

немецком и даже сочиняла стихи. Однажды прочла только что ею написанное.

*Есть много слов,
овеванных годами,
Которые придумал человек.
Но есть одно
простое слово – мама,
Начертанное
в памяти навек.
В своих мечтах я вижу
образ милый,*

*Из мира грёз
приплывший налегке
С цепочкой тоненькой
на шейке лебединой
И веером в опущенной руке.*

На стене висела увеличенная фотография, где она еще ребенком была на руках матери. Рядом темнел комнатный градусник «по Реомюру». Галину Леонардовну окружала старая резная мебель...

Однажды я спросил:

– А хотите, я спою вам русские романсы?

– Конечно, спойте, пожалуйста, Володя.

Погруженная в себя, она слушала «Калитку», «Ямщик, не гони лошадей», «Хризантемы» и неслышно шевелила губами, повторяя за мною слова. Когда я прощался и поцеловал ей руку, она неожиданно и как-то по-девичьи зарумянилась.

Умерла Галина Леонардовна в 97 лет.

Владимир МОРМУЛЬ.



СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ПЕНСИОНЕРОВ

ОТ 90 И ВЫШЕ...

НАШЕ отделение довольно плотно сотрудничает с Российским геронтологическим научно-клиническим центром им. Пирогова. Врачи признаются, что им нравится, как у нас поставлена работа с организацией медобследования пенсионеров. Взаимная заинтересованность привела к тому, что участие в программе «Здоровое долголетие» предложили тоже нам. Как тут не согласиться – это же повышение доступности гериатрической помощи для наших местных долгожителей!

Управление пенсионного фонда № 42 в г. Озёры (начальник Л.Н. Морозова) предоставило списки тех, кому уже 90 лет и больше. И пенсионеры-волонтеры пошли по квартирам и домам, беседовали с пациентами и их родственниками. Ответственные распределились по микрорайонам: в 1-м – Л.С. Каширина, во 2-м – Е.М. Ляпунова, микрорайон 1-а взяла на себя О.П. Шатохина, «Катюшино поле» поделили М.К. Трофимова и Т.А. Щербакова, а частный сектор – В.М. Недоспасова и Т.Я. Никитина.

Охватить всех проживающих в Озерах долгожителей сразу, конечно же, нереально. Поэтому в первый список попали 36 человек. Кстати, некоторые родные стариков отмахивались от предложения: да зачем, они же старые... Приходилось уговаривать. А между тем одна из пациенток, отвечая



потом на вопросы врачебного теста, написала просто и недвусмысленно: «Я хочу жить!». Опять же забегая вперед, скажу, что у одного человека была выявлена анемия. Его тут же госпитализировали. Оперативное вмешательство помогло: человек встал на ноги.

В первый день предстояло провести забор анализов. На второй день был запланирован визит врачей. Для мобильной работы медсестер и докторов на дому привлекли 4 автомашины, в сопровождение дали пенсионеров-волонтеров. Главный врач Озерской ЦРБ Ю.И. Володин предоставил помещение с оборудованием для обработки биоматериала.

Бригада из четырех врачей-гериатров Пироговского центра работала организованно и кропотливо: на каждого пациента уходило по часу и больше. Врачи тестировали на деменцию, давали консультации, а после по-

лучения результатов анализов сделали медицинское заключение. Распечатки этих заключений пенсионеры-волонтеры вручили каждому пациенту, а вторые экземпляры передали главному врачу ЦРБ Ю.И. Володину для дальнейшей работы.

Родственники пациентов были бесконечно благодарны «серебряным» волонтерам и врачам Пироговского центра. Положительный опыт послужит основой для продолжения работы с долгожителями. Теперь уже, конечно, после снятия всех ограничений.

Валентина НИКИФОРОВА,
председатель Озерского отделения СПП.



НА ПРИЁМ В КАМИННЫЙ ЗАЛ



ВОТ УЖЕ 5 ЛЕТ продолжается сотрудничество Ногинского отделения Союза пенсионеров с РГНКЦ им. Н.И.Пирогова. По договоренности с докторами Центра очередная встреча из-за пандемии была перенесена с апреля на август.

К этому времени активисты СП провели большую подготовительную работу. Договорились с зав. отделом культуры Е.В. Дмитраченко и администрацией городского Центра культуры им. Н.В.Калиниченко о предоставлении помещения (спасибо им огромное!), составили списки пенсионеров, нуждающихся в консультации врачей, и распределили время приема каждого специалиста.

В каминном зале подготовили места, повесили таблички, чтобы было видно, куда и к какому доктору идти: (терапевт-1, терапевт-2, терапевт-3, кардиолог, уролог, ортопед).

У входа стояли волонтеры и дежурные активисты, которые направляли людей, подходящих по одному в назначенное время, не забывая про меры предосторожности – маску и перчатки. Был организован идеальный порядок, хотя записанных было более двухсот человек.

Большую помощь оказал А.Н. Печенкин (партия «Единая Россия»), выделив маски и несколько волонтеров. Мы выражаем им огромную благодарность.

После консультации многие получили направления на обследование в геронтологический Центр. Очень рады, что у нас появилась возможность более тщательно обследоваться в Москве.

Выражаем искреннюю благодарность московским врачам за доброту, чуткость и милосердие.

Члены Ногинского отделения СПП – Н.А. Литвинова, В.Г. Климова, Г.В. Рязанова.

ПОБЫВАЛИ И У НАС

2 ДЕКАБРЯ в Лобненском отделении СПП сердечные проблемы пенсионеров решали специалисты высокотехнологичной помощи федерального Центра геронтологии: заведующий отделением, кардиолог-аритмолог Дмитрий Витальевич Колесников и кардиолог-геронтолог Максим Александрович Федин. 30 человек получили необходимую им врачебную помощь.

Зоя ГАВРИЛИНА,
председатель Лобненского отделения СПП.

МОСКОВСКИЕ ВРАЧИ В СТАРОЙ КУПАВНЕ

С ПЕРВОГО приезда врачей РГНКЦ им. Н.И.Пирогова в Старую Купавну прошло всего четыре месяца, а пенсионеров, желающих пролечиться в этом Центре, появилось очень много.

Председателем отделения Союза пенсионеров г. Старая Купавна Л.В. Прохоровой был составлен список, состоящий из нуждающихся в лечении пенсионеров Союза, плановых стационарных больных из поликлиники и позвонивших по телефону.

Заведующая отделением госпитализации М. А. Кормановская сформировала выездную бригаду врачебной комиссии, состоящей из четырех врачей: кардиолога, невролога, тера-

певта-гериатра, травматолога-ортопеда и администратора для отбора на госпитализацию.

Прием был назначен на 12 ноября. И вот долгожданный день настал! Пожилые люди старались прийти пораньше назначенного времени и с волнением ожидали встречу с врачом. Зато, получив направление на лечение, успокоенные и довольные выходили из кабинетов.

Каждым специалистом было принято более тридцати человек. Ежедневно по пять-шесть пациентов отправляются на госпитализацию в отделения неврологии, кардиологии, терапии и ортопедии геронтологического центра, где они пройдут курс лечения и необходимые обследования.

От пенсионеров, которые уже пролечились, поступают теплые отзывы. Вот некоторые из них.

Валентина Ивановна ИНЯКИНА, член Совета ветеранов АО «Акрихин»:

– Выражаю огромную благодарность Любови Владимировне Прохоровой, без помощи которой я бы никогда не попала на лечение в такое замечательное медицинское учреждение.

Благодарна доктору Елене Львовне Мандрыгиной, а также медсестрам и всему обслуживающему персоналу неврологического отделения. Высокий профессионализм, чуткое отношение к нам, больным людям, помогает преодолеть недуг, почувствовать себя защищенной.

Ольга Владимировна КУЗНЕЦОВА, член Совета Союза пенсионеров г. Старая Купавна:



– 16 июля, благодаря Любови Владимировне Прохоровой, я попала на прием к специалистам РГНКЦ. А уже 29 июля я приехала в Центр на госпитализацию, где меня любезно встретили медработники приемного отделения, быстро оформили и положили в отдельную палату предварительной обсервации.

После хорошего теста на коронавирус перевели в терапевтическое отделение.

В течение пяти дней мне провели лечение и сделали необходимые обследования. Также прошла консультацию офтальмолога и хирурга-ортопеда. Хирург, осмотрев больную руку, убедил в необходимости операции, а уже через две недели после выписки домой меня пригласили на операцию. Сделал ее травматолог-ортопед Александр Сергеевич Космынин вместе со своими помощниками. Я очень благодарна докторам, всему медицинскому персоналу за качественное обследование и грамотный подход к лечению, за их доброе внимательное отношение.

НАШ КОРР.



ЧТО НОВОГО?

ИЗ ПЕРВЫХ УСТ

ПРЕЗИДЕНТ — ОБ ИНДЕКСАЦИИ ПЕНСИЙ В 2021 ГОДУ

С ТРАХОВЫЕ пенсии по старости неработающим пенсионерам будут проиндексированы в 2021 году выше инфляции, на 6,3%. Об этом заявил в четверг президент России Владимир Путин на ежегодной большой пресс-конференции.

«На следующий год предусмотрена индексация выше инфляции, инфляция ожидается у нас где-то в районе 4%, индексация пенсий предусмотрена 6,3%. И мы сделали все, чтобы это обеспечить», — сказал он.

По его словам, возобновление индексации пенсий работающим пенсионерам возможно при условии бюджетной обеспеченности. «Условие простое — бюджетная обеспеченность», — сказал президент. «Конечно, мы об этом думаем, и пенсионеры этого заслуживают», — добавил он.

По расчетам Минтруда, среднегодовой размер пенсии составит после индексации 17 443 рублей, на финансирование выплаты пенсий потребуется 7,8 трлн. рублей в 2021 году. Это обеспечит выплату пенсий 43 млн. человек.

ТАСС.

ПРОЖИТОЧНЫЙ МИНИМУМ ПЕНСИОНЕРА — 2021

П РОЖИТОЧНЫЙ минимум пенсионера в Подмосковье на 2021 год установлен Законом Московской области № 239/2020-ОЗ от 01.12.2020 и составляет 10 тыс. 648 рублей. По прогнозу, доплату к пенсии до данного уровня получат около 171,5 тыс. жителей области.

На 2021 год Законом города Москвы №17 от 14.10.2020 установлен прожиточный минимум пенсионеров (ПМП) в размере 13 тыс. 496 рублей. Увеличение по сравнению с текущим годом составит 918 рублей. Данный размер имеет отношение к неработающим пенсионерам, проживающим в Москве менее 10 лет. В 2020 году доплатой из бюджета города до уровня ПМП воспользовались около 71 тысячи человек. Ожидается, что в следующем году получать ее будут порядка 85 тысяч пенсионеров, а расходы бюджета Москвы на эти цели составят примерно 4,5 млрд. рублей.

Для пенсионеров, проживших в городе более 10 лет, действует иная система определения региональной социальной доплаты, или городского социального стандарта. В текущем году его размер составляет 19 тысяч 500 рублей. Доплату до данного стандарта получают более 2 млн. столичных пенсионеров.

pfrf.ru

РЕНТА

ВАШЕ СПОКОЙСТВИЕ - НАША РАБОТА!

Тел.:(495)363-81-20

БЕСПЛАТНЫЙ ПРОЕЗД. ЕЩЕ ТРИ ГОДА

Д ЕПУТАТЫ Московской областной Думы на заседании 10 декабря приняли закон о продлении по 31 декабря 2023 года дополнительных мер социальной поддержки подмосковных льготников в виде бесплатного проезда.

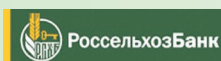
Речь идет о бесплатном проезде в столичном транспорте, в том числе метро, на МЦК и монорельсе, а также на железнодорожном транспорте пригородного сообщения, кроме скорых и скоростных поездов повышенной комфортности.

Согласно закону, бесплатный проезд на железнодорожном транспорте пригородного сообщения полагается лицам, получающим пенсию в соответствии с законодательством РФ и не относящимся к категориям граждан, имеющим в соответствии с законодательством РФ или законодательством Московской области права на меры социальной поддержки в виде бесплатного проезда.

Также бесплатный проезд на железнодорожном транспорте пригородного сообщения полагается гражданам, награжденным знаком «Почетный донор СССР» или «Почетный донор России», детям из многодетных семей в возрасте до 18 лет, детям в возрасте от пяти до семи лет.

Продление льгот по железнодорожному транспорту касается 1 миллиона человек, по столичному транспорту — 300 тысяч человек.

РИАМО.



СЕЛЬСКАЯ ИПОТЕКА - ПУТЬ К КОМФОРТУ

Сельская ипотека в Россельхозбанке стала доступна от 1,9% годовых

Т ЕПЕРЬ получить ипотечный кредит на приобретение готового или строящегося жилья, в том числе с земельным участком, на сельских территориях либо рефинансировать действующий кредит на те же цели зарплатные клиенты смогут по льготной ставке от 1,9% годовых, работники корпоративных компаний — от 2,2% годовых.

Также для данных категорий клиентов снизилась ставка по кредиту на следующие цели: строительство или завершение строительства жилого дома по договору подряда на имеющемся в собственности земельном участке; приобретение земельного участка, расположенного на сельских территориях, и строительство на нем жилого дома по договору подряда; погашение кредита, ранее полученного как в самом банке, так и в других уполномоченных Министерством сельского хозяйства кредитных организациях, на эти же цели. В рамках внесенных изменений заемные средства можно будет получить по ставке от 2,5% годовых.

«Сельская ипотека от Россельхозбанка справедливо произвела настоящий фурор на рынке жилья. Мы живем в эпоху, когда село входит в новый этап качественного развития. И одна из главных ролей этого преобразования принадлежит сельской ипотеке. Одним словом, она отвечает духу времени. Также хочу отметить, что особой популярностью пользуется недвижимость в районах Краснодарского края и Калининградской области по причине климата и выгодной геолокации на границе с морем», — отметила руководитель отдела партнерского канала продаж Центра розничного и малого бизнеса АО «Россельхозбанк» Вера Лучина.

Сумма выдаваемого на срок до 25 лет кредита составляет до 3 млн. рублей (для Ленинградской области и Дальневосточного федерального округа — до 5 млн. рублей), при этом первоначальный взнос начинается от 10%. Банком предоставляется такой же объем средств и на рефинансирование действующего ипотечного кредита на вышеуказанные цели, но не более 90% включительно от стоимости приобретаемого или строящегося объекта недвижимости.



Подобрать интересный вариант в новостройке или на вторичном рынке жилья можно через специальный сервис Россельхозбанка «Свое Жилье». На этом же портале можно рассчитать стоимость кредита, подать заявку и получить ответ в режиме онлайн.

АО «Россельхозбанк» — основа национальной кредитно-финансовой системы обслуживания агропромышленного комплекса России. Банк создан в 2000 году и сегодня является ключевым кредитором АПК страны, входит в число самых крупных и устойчивых банков страны по размеру активов и капитала, а также в число лидеров рейтинга надежности крупнейших российских банков.





ЧТО ГОД ГРЯДУЩИЙ НАМ ГОТОВИТ...

А ДОЛГИ ОСТАВЬТЕ В ПРОШЛОМ

С 1 ЯНВАРЯ 2021 года в России закончится срок действия послаблений, которые были введены из-за коронавируса, пишет URA.RU. Судебные приставы начнут взыскивать задолженности, которые накопились у людей за это время. Поэтому россиянам лучше погасить долги до конца 2020 года.

Также с 1 января возобновится взыскание пени и штрафов за просрочку платежей ЖКХ. Однако россияне, у которых недостаточно средств, смогут обратиться за социальной поддержкой, оформить пособие по безработице, субсидию на оплату ЖКХ или реструктурировать банковский кредит.

В Московской области заработала группа телефонного обслуживания должников.

«Она создана, чтобы граждане могли получить информацию о наличии или отсутствии исполнительных производств, возбужденных в отношении должника, о порядке погашения задолженности. Также к сотрудникам группы телефонного обслуживания можно обратиться по вопросам мер принудительного исполнения», – рассказали «Российской газете» в пресс-службе управления региональной безопасности области.

Телефон новой горячей линии: 8 (495) 580-59-31.

Жители Подмоскovie могут звонить туда с понедельника по четверг с 9:00 до 18:00, в пятницу – с 9:00 до 16:45.

БУДУТ ПРОВЕРЯТЬ

С ЯНВАРЯ следующего года начнут действовать новые поправки в закон «О противодействии легализации (отмыванию) доходов, полученных преступным путем, и финансированию терроризма». Данные о некоторых сделках будут передаваться в Росфинмониторинг банками, нотариусами и даже риелторами. И если ревизоры заподозрят что-то неладное, то могут запросить у человека подтверждающие документы.

Дополнительно со следующего года будут контролироваться четыре операции:



- Почтовые переводы на сумму от 100 тысяч рублей и выше (в том числе сделанные в иностранной валюте, если рублевый эквивалент перевода превышает этот порог).

- Снятие наличных денег, зачисленных на баланс мобильного телефона, если снимается 100 тысяч рублей и более.

- Ставки в лотерее и других азартных играх на сумму от 600 тысяч рублей. Выплата выигрыша на ту же сумму и выше уже контролируется.

- Сделки с недвижимым имуществом на сумму от 3 млн. рублей (покупка, аренда на срок не меньше года с правом выкупа и даже передача жилья по брачному договору).

Как поясняют эксперты, это не означает, что по каждой перечисленной операции будет обязательная проверка. Надзорный орган будет досконально изучать только явно подозрительные случаи, когда вероятность отмывания стремится к 100%. Например, когда человек несколько раз подряд совершает переводы на крупные суммы. Или когда официально не имеет никакой собственности и доходов, но при этом покупает элитное жилье.

Источник: kp.ru

ДЛЯ БЕДНЫХ И МАЛОИМУЩИХ

В РОССИИ могут появиться продуктовые карточки и социальное питание для малоимущих на фоне роста стоимости базовых продуктов. С такой инициативой к правительству обратилась глава комиссии Общественной палаты по развитию агропромышленного комплекса Юлия Оглоблина, передает «РИА Новости».

«В стране дефицита продуктов нет, мы услышали подтверждение этого факта от президента. На днях он давал поручение правительству разобраться с ценами, и мы увидели, как быстро нашлось решение», – отметила Оглоблина, указав, что после этого правительство зафиксировало верхние пределы отпускных цен на подсолнечное масло и сахарный песок.

Член Общественной палаты обратила внимание на тот факт, что соглашение с предпринимателями будет иметь силу только в течение трех месяцев, однако после этого цены «снова будет диктовать рынок». По этой причине кабинету министров нужно подумать о продуктовых карточках, социальном питании или товарах первой необходимости для малоимущих, считает Оглоблина.

Вопрос роста цен на продукты питания стал одним из ключевых на совещании Владимира Путина 9 декабря. Глава государства обратил внимание на подорожание ряда базовых товаров, оценив это как попытку подогнать внутренние цены под мировые. Он также отметил, что ситуация с коронавирусом и ослабление рубля здесь не играют никакой роли.

ПОРОКИ ДОРОЖАЮТ...

В 2021 году алкоголь подорожает, сигареты подорожают еще больше.

РОСТ АКЦИЗОВ на сигареты в 2021 году будет существенно выше инфляции и составит 20 процентов. Такой закон был принят осенью 2020 года, сообщает «Лента.Ру».

Согласно поправкам в налоговое законодательство, акциз на папиросы и сигареты вы-

растет до 2359 рублей за тысячу штук, на вейпы и электронные сигареты – до 60 рублей за штуку.

По оценке министерства финансов, рост акцизов на табачные изделия приведет к подорожанию средней пачки сигарет на 20 рублей (в среднем около 140 рублей за пачку). Ведомство объясняет необходимость столь существенного по-

вышения акцизов мерами противодействия потреблению табака.

Тем же законом устанавливаются новые акцизы на алкоголь. Они будут повышены существенно меньше табачных – только на 4 процента, то есть в пределах инфляции. Акцизы на алкоголь решено серьезно не повышать, поскольку власти поддерживают развитие виноградарства и виноделия в стране, пояснили в Минфине.

В ЧЕМ-ТО МЯГЧЕ, В ЧЕМ-ТО СТРОЖЕ

С нового года автомобилистов ждет ряд изменений, сообщают СМИ.

С 1 МАРТА при техосмотре автомобилей, мотоциклы и грузовики будут фотографировать дважды – при въезде и выезде с территории автосервиса. Помимо самих фотографий, также будут фиксировать координаты машины. Каждая фотография будет закрепляться электронной подписью техэксперта и передаваться в МВД на хранение в течение пяти лет.

При этом авто, которые находятся в эксплуатации меньше четырех лет, вообще не будут проходить техосмотр. Машины, возраст которых от четырех до десяти лет, обяжут приезжать в сервис раз в два года. Автомобили старше десяти лет и мотоциклы должны будут проходить процедуру ежегодно.

Практический экзамен у будущих автомобилистов с 1 апреля начнут принимать только в условиях города. Отмена «пло-

щадки» должна позволить ученикам повысить уровень подготовки.

Еще одно нововведение – ужесточение контроля по поводу неисправностей в автомобилях. В 2021 году в силу вступит новая редакция списка неисправностей, при наличии которых эксплуатация ТС запрещена.

Например, при обнаружении сотрудниками ГИБДД неработающих фар, поворотников, стоп-сигналов или дворников, а также тормозных колодок водителю дадут всего 72 часа на устранение выявленных неисправностей, а диагностическая карта может быть приостановлена прямо на дороге.

С 1 января водители больше не обязаны покупать готовые автомобильные аптечки, они могут комплектовать их сами. Список содержимого изменился. В аптечке должны быть две одноразовые маски, две пары медицинских перчаток, кровоостанавливающий жгут, бинты, стерильные марлевые салфетки, лейкопластырь в рулоне и ножницы.





ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

ВИДЕОДОКТОР СПЕШИТ НА ПОМОЩЬ

В УСЛОВИЯХ пандемии, когда основные усилия системы здравоохранения сосредоточены на борьбе с новой коронавирусной инфекцией, крайне важно обеспечить доступность специализированной, в том числе высокотехнологичной, медицинской помощи населению регионов России.

Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации» совместно с национальными медицинскими центрами: ФГБУ «НМИЦ ССХ имени А.Н. Бакулева» и ФГБУ «НМИЦ АГП имени В.И. Кулакова» реализуют проект «Облако здоровья».

Основная цель проекта: оказание дистанционной телемедицинской помощи пациентам с хроническими заболеваниями и, при необходимости, оказание им адресной стационарной помощи. В рамках проекта будут организованы бесплатные телемедицинские консультации находящихся на стационарном и амбулаторном наблюдении пациентов, которым необходимы дополнительные консультации врачей из профильных федеральных центров.

Мобильное приложение «Облако здоровья» находится в открытом доступе для бесплатного скачивания в интернет-магазинах App Store и Google Play, а также заявку можно подать через заявочный сервис по адресу: <http://oblakozdorovia.ru/>.

Сроки проведения проекта – с 1 ноября 2020 года по 31 октября 2021 года.

■ КТО МОЖЕТ ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В ПРОЕКТЕ

Жители регионов реализации проекта:

ЦФО: Московская, Воронежская, Белгородская, Брянская, Курская, Тамбовская, Тульская, Ивановская, Рязанская, Костромская области;

СКФО: Ставропольский край, Чеченская Республика, Кабардино-Балкарская Республика;

ПФО: Саратовская область, Республика Мордовия.

■ КАК ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В ПРОЕКТЕ

При проживании на территории реализации проекта и наличии заболеваний, входящих в перечень для проведения консультаций в рамках проекта, Вам необходимо наличие:

- компьютера с микрофоном и веб-камерой или мобильного телефона с установленным браузером Chrome. Для каждого устройства обязательно подключение к Интернет-сети (скорость не менее: для видео – 2Мб/с, для аудио – 512 кб/с);
- медицинских документов в отсканированном или сфотографированном виде.

■ ТРИ ШАГА ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ УСЛУГИ

1) Зарегистрируйтесь или авторизуйтесь в телемедицинском сервисе «Облако здоровья» по адресу: <https://telemed.oblakozdorovia.ru/>.

2) Отправьте «Заявку на получение бесплатной онлайн-консультации». Для этого выберите заявку

в нужный Вам медицинский центр и нажмите «Получить услугу». Следуйте инструкциям в заявке.

3) После обработки Ваших данных получите приглашение на онлайн-консультацию к врачу на конкретные день и время.

Пожалуйста, будьте доступны в назначенное время. За 5 минут до начала онлайн-консультации перейдите в раздел «Консультации и заявки» и нажмите кнопку «Перейти к консультации». Дождитесь звонка от врача. Если по каким-либо причинам Вы пропустили звонок, напишите в чате сервиса, что вы на месте, врач перезвонит еще раз.

■ НЕОБХОДИМЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ДОКУМЕНТЫ

Для получения телемедицинской консультации в ФГБУ «НМИЦ сердечно-сосудистой хирургии имени А.Н. Бакулева» необходимая медицинская документация для загрузки в заявочный сервис: медицинские выписки из истории болезни (из стационаров); ЭКГ; ЭХО КГ; при наличии – результаты КТ, МРТ.

Заболевания, по которым происходит отбор пациентов: врожденные пороки сердца, приобретенные пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, кардиомиопатии, нарушения ритма сердца, сочетанная патология, сосудистая патология у взрослых и детей – артериальная и венозная.

Для получения телемедицинской консультации в ФГБУ «НМИЦ АГП им. В.И. Кулакова» необходимая медицинская документация для загрузки в заявочный сервис: медицинские выписки из истории болезни (из стационаров), обменная карта беременной; УЗИ органов малого таза; УЗИ плода; при наличии – результаты КТ, МРТ.

Заболевания, по которым происходит отбор пациентов: врожденные пороки развития у плода, аритмии у плода, онкологические заболевания во время беременности, онкологические заболевания женских половых органов, патология молочной железы, пороки развития матки и влагалища.

www.ligazn.ru

ПЕРЕСТАНЬТЕ ПОСТОЯННО БОЯТЬСЯ

ГЛАВНЫЙ психиатр Минздрава, генеральный директор Национального медицинского исследовательского центра психиатрии и наркологии им. Сербского **Зураб КЕКЕЛИДЗЕ** так ответил на эти вопросы изданию «АиФ»:



– В пандемию происходит изменение поведения. Мы постоянно прислушиваемся к тому, что говорят вокруг, в СМИ, что видно на улице. Причём многие в этом состоянии слышат то, что им хочется услышать. И это часто вызывает повышение тревоги. Одновременно происходит снижение критики, оценки состояния.

Перестаньте постоянно бояться. Многие в страхе забывают, что заболевание для большинства здоровых людей не фатально. В нём нет обречённости. А если выполнять рекомендации врачей по профилактике – носить маски в общественных местах и т. д., риск заболеть не так уж велик.

Есть различные способы

СТРЕСС УЧИМСЯ СПРАВЛЯТЬСЯ

Как меняется наше поведение из-за коронавирусной инфекции? Как справиться с нагрузкой на психику, с этой постоянной внутренней тревогой?

снять тревогу, в том числе медикаментозные. Но если у человека нет тревоги в обычной жизни, я бы не рекомендовал препараты. Можно заняться аутотренингом. Лежа, давайте команды своему организму постепенно расслабить руки, ноги, всё тело. Вначале может не получиться. Тогда начните с приседаний. Сделайте 10–15 раз, отдышитесь, потом лягте и расслабьтесь. Через две недели тренировок обычно получается научиться расслабляться.

Не забывайте, что нынешняя ситуация не навсегда. Эпидемии и пандемии имеют начало и конец. Кроме того, уже есть вакцины, которые, думаю, окажутся эффективными.

ПРОДУКТИВНОЕ И НЕПРОДУКТИВНОЕ БЕСПОКОЙСТВО

Клинический психолог, специалист секретарь Ассоциации когнитивно-бихевиоральных терапевтов (АКБТ) **Полина ПИЩУЛЁВА:**

– Нужно научиться отделять беспокойство о реальных про-

блемах от беспокойства о гипотетических, вероятных, ещё не наступивших ситуациях. Назовем их «продуктивное» и «непродуктивное» беспокойство.

При продуктивном мы думаем о реальных проблемах, которые требуют решения здесь и сейчас, и на которые, самое



главное, мы можем влиять. Например, о том, что нужно закупить продукты, найти подработку. В этом случае практические действия важны и полезны, они решают конкретные задачи и усиливают чувство контроля. Самые полезные действия – это, конечно, носить маску, мыть руки и соблюдать социальную дистанцию.

При непродуктивном беспокойстве человек думает о всей ситуации целиком: о проблемах

в здравоохранении, нехватке мест в больницах и крахе экономики. Такие размышления не приводят к решению проблемы, а только усиливают тревогу и чувство беспомощности. С таким непродуктивным беспокойством стоит поработать.

Нужно ограничить источники беспокойств. Если важны новости, то заходить в источники строго за нужной информацией на короткое время. Полезно поставить лимит на разговоры по поводу коронавируса, если никто из членов семьи не болен и не требуется обсуждение полезных действий. С близкими и друзьями общайтесь на другие темы.

Стоит учиться направлять внимание на реалистичные, а не катастрофические варианты развития событий. Сначала мозг подбрасывает нам самые страшные варианты, так уж он устроен. Он по большей части формировался, когда основной задачей было выживание человеческой особи. Но сейчас это играет с нами злую шутку. Поэтому стоит задавать себе вопросы, когда встревожены: «не преувеличиваю ли я?», «другие люди на моем месте подумали бы так же?», «какие у меня есть фактические доказательства того, что это правдивый вариант развития событий?».

Научиться откладывать непродуктивное беспокойство на определённое время. Непродуктивное беспокойство устойчиво, и одна мысль тянет

за собой длинную цепочку. Полезно давать ему определенное ограниченное время, когда вы погружаетесь в него, а в остальное время не будете обращать внимание на него. Например, вы будете размышлять о плохих сценариях развития событий только с 19:00 до 19:30. Поначалу это может показаться странным, но это действительно работает, потому что оставшееся время и силы можно посвятить продуктивной работе, приятным делам или отдыху. Только не стоит заниматься беспокойством перед сном!

Освоить несложные техники самопомощи: мышечную релаксацию, дыхательные упражнения, упражнение для управления вниманием.

Сосредотачиваться на полезной деятельности: составлять простые списки повседневных дел, планы на ближайшее будущее. Это будет создавать больше определённости и контроля в жизни.

Заботиться о своем здоровье и здоровье близких: хорошо питаться, полноценно спать, не брать на себя повышенную рабочую нагрузку, обращаться за поддержкой в трудные моменты.

Заниматься физической активностью. Это отвлекает от негативных мыслей и активно стимулирует выработку в головном мозге веществ, которые повышают настроение. Ну и здоровье улучшает, конечно.

Источник: zvzda.ru



ТВОРЧЕСТВО НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

ЛЮБОВЬ КУШНИР



БОТАНИК

Я СТРАШНО злилась на мужа. Двадцать лет с ним живу, а не могу понять человека! Ну, представьте: мы вернулись из отпуска, на юг ездили. Конечно, приехали навьюченные, как ишаки. Там столько соблазнов! Всего понемножку взяли, а пять мест получилось. Все распаковать, перебрать, что-то срочно переработать – дел невпроворот! А он заявляет, что завтра выходит на работу, хотя у него еще сутки отпуска – кровные! Я поразились: зачем? Зачем укорачивать отпуск, он и так две недели! И потом, добро бы работа была нормальная, а то – на стройке! Рабочий он – каменщик, кирпичи кладет, пешком на двадцатый этаж тяжести носит. Представляете?

Если вы думаете, что муж – потомственный строитель – ошибаетесь. Учитель он, биологию и ботанику в школе преподавал. Он и учителем из отпуска раньше выходил, тут я его понимала, вместе работали. Так и отпуск не сравнить – два месяца! Не жалко два-три дня школе отдать. Привыкли не считаться с личным временем.

Как его на стройку угораздило? «Спасибо» перестройке. Мы, учителя, и раньше не в чести у нашего государства были. Помню, после родов сидела я дома с ребенком, а муж за двоих вкалывал, школа тогда в две смены работала. Пошел зарплату получать – не выписали. Он ринулся в РОНО – разбираться. Главный бухгалтер кричала, брызгая слюной: «Тут что-то не то! Надо проверить! Ну, не может у нас учитель 200 рублей в месяц заработать!» Вот так-то!

А в перестройку нас так опустили, что пришлось крепко задуматься: как выжить? Дети подросли, старший сын школу окончил, очень уж хотелось дать образование детям. Какие бы монстры у власти ни стояли, а грамотные специалисты всегда нужны.

С детских лет одна мудрая фраза въелась в мое сознание. Ее старый учитель повторял. Зайдет в класс на перемене, пытается нам что-то ска-

зать, а мы на него внимания не обращаем, шумим, хохочем. Он возьмет мел и крупными буквами на доске напишет: «Знание и здоровье – самые главные богатства человека». Прав он, конечно.

Так вот, долго мы с мужем ломали голову, как упрочить материальное состояние семьи – ничего придумать не могли. А тут объявился знакомый, Володя – строитель. Он – то и убедил мужа на стройку идти.

Я категорически возражала. Надо знать моего мужа, чтобы понять, почему так возражала. Человек мягкий, совестливый, без «кулаков». Стихи пишет. Душа тонкая, ранимая – ему бы кисейной барышней в 19 веке родиться. С другой стороны, крепкий, жилистый, упрямый, ответственный. Такой вот коктейль!

А что такое стройка? Немыслимые физические нагрузки, грубость, пьянство и оупляющее однообразие. Как я могла не возражать? Однако настоял он на своем.

Первое время без боли сердечной смотреть на него не могла. Мало чего он рассказывал, но и того хватило, чтобы понять, на какие душевные муки обрёл себя ради семьи. Не пьёт, не курит, не матерится, не опаздывает, не прогуливает – представляете, каким он был в глазах халтурщиков и любителей спиртного?

Он привык, чтобы его по имени – отчеству звали и на «вы» разговаривали. А тут... малейшая оплошность – мат-перемат, насмешки, издёвки. Так это они ещё не знали, что он учителем работал, а когда узнали, каждый считал своим долгом отыграться на нём за свои детские обиды. Не знаю, как он всё это вынес.

Рабочий день начинался, как правило, со сбора денег на бутылку. Пока не выпьют – к работе не приступят. Муж исправно вносил долю, но никогда не пил, ссылаясь на якобы больной желудок. «Соображали» работяги в течение дня по три – четыре раза – какая уж там работа! Задание давалось бригадиром на троих – четверых, а работал в полную силу один

муж мой несчастный. Зарплату же все одинаковую получали. Взывать к совести? Бесполезно. Возмущаться, жаловаться – небезопасно! «Дружки» сразу предупредили: заложишь начальству – упадешь «нечаянно» с двадцатого этажа.

«Уходи!» – умоляла я мужа. – Не нужны деньги такой ценой!» Он же упрямо стоял на своем: «Я – учитель, а они – просто «трудные дети», не к лицу мне пасовать перед ними. Да ведь не все пьяницы! Сколько серьезных, солидных, умных людей среди рабочих. Один крановщик Василий чего стоит! А каменщик Иван – это ж профессор! Он меня кладке учит, хвалит, говорит, способный я. А пьяниц... их сейчас не держат. Не те времена».

Как-то задержался он с работы. Я места себе не находила: не случилось ли чего? Пришел навеселе. Ну, думаю, сломали мужика, «не вынесла душа поэта!» Оказывается, у бригадира день рождения был, поздравляли его всей бригадой, подарок вручили, выпили, конечно. Мой, как выпьет, стихи начинает читать. Тетрадь со стихами всегда при нем, где бы ни был. Вот он решил в первые почитать строителям свои стихи. Начал с поздравления бригадиру, а потом другие, любимые читал. Как слушали мужики! Как воспринимали! Пожалуй, не было у моего поэта более благодарных слушателей.

С этого дня перестали называть его «дед», а уважительно по отчеству стали звать – «Андреич». В обещанный перерыв или во время вынужденных простоев просили стихи почитать. Слушали серьезно и все удивлялись, как это к ним на стройку поэта занесло?

Стал он каждому члену бригады ко дню рождения стихи дарить. Нет, не угоничал, а знал – как малые дети, ждуют от него мужики поэтических строк. Подумайте сами: вы жизнь прожили, часто лично вам стихи посвящали? Вот то-то же! Работяга эти стихи домой приносил, жене читал, детям, друзьям за столом показывал, а потом убирал подальше, хранил. Не успели заметить, как традиция сложилась дни рождения отмечать. Раньше поставит мужик две-три бутылки, выпили – разошлись.

Теперь тоже «проставлялись» именинники, но собирались не только для того, чтобы выпить, а уважение к человеку проявить, стихи послушать, поговорить душевно.

Время шло. Мой научился стены класть – сдал на разряд, спасибо Ивану – каменщику! Теперь ему кирпичи и раствор подавали. Материть стали меньше. Пьяниц из бригады одного за другим со временем убрали – кому нужен балласт! Зарплата выросла. Через три года муж так втянулся в строительное дело, что забыл напрочь про свою ботанику. С восторгом рассказывал, какие роскошные квартиры они строят. Жаль только, что жить в этих квартирах будут «новые русские» дельцы, воры, бандиты да проститутки – честному труженику они не по карману. А когда

новую современную школу выстроили, он даже загрустил: «Нам бы с тобой, мать, в такой школе поработать! Счастливые дети, кто будет учиться в ней. Все предусмотрено!» Собирался свозить меня на экскурсию в эту школу, да я не поехала, не хотела расстраиваться.

Новая работа характер мужа заметно изменила. Грубоватый стал, напористый, уверенный в себе. Видели бы вы его лицо, когда он домой зарплату приносил! Мужчина! Рубаха – парень! Широкая душа – добр, снисходителен, доволен собой.

Только тогда я поняла одну страшную вещь: наша «совковая» система истребила мужчин. Истребила нищенскими зарплатами, унижительными гонорами. Вытравила напрочь, лишив возможности зарабатывать деньги. Знания, интеллектуальный труд, творчество – ничего не стоили, как ничего не стоила самая тяжелая физическая работа. Мужчина переставал чувствовать себя добытчиком, кормильцем, стержнем семьи. Униженный нищетой, он либо шел воровать, либо спивался, либо надрывался на двух – трех работах, укорачивая свой и без того недолгий век. Осознав это, я послала женское проклятие всем, кто лишает нас права на достойную жизнь.

Честно сказать, с тяжелым сердцем я принимала всякий раз деньги от мужа. Если б он такую зарплату из школы приносил... Кто виноват, что сотни детей навсегда лишились хорошего учителя?! Да если бы он один был такой! Сколько образованных, умных, талантливых специалистов стали сторожами, шабашниками, «челноками», няньками и уборщицами! Перестроились, называется!

Наутро, несмотря на мои протесты, муж все же отправился на свою стройку. В этот день его бригада работала на доме, одни выкладывали шахту для лифта, другие – стены. Удивился народ, увидев Андреича. Слыханное ли дело – по своей воле раньше времени на работу из отпуска выходить! Удивились и обрадовались – лишние руки всегда нужны. Поджимали сроки, поэтому бригадир поставил практически всех на один объект. Работали сосредоточенно, без перекуров, благо погода благоприятствовала. «Андреич» с удовольствием клал кирпичи, со свежими силами работалось легко и приятно.

Позже он не мог объяснить, что заставило его поднять голову и посмотреть вверх. Он увидел, как с высокого крана сорвалась огромная бетонная плита и летела прямо на них. «Берегись!!» – закричал он и отскочил в сторону. Все бросились врассыпную, кто-то прыгал с лесов. Плита перекрытия со страшным стуком ухнула на место, где секунды назад копошились рабочие, разворотив результаты их труда.

Когда пришли в себя и убедились, что все живы, кто-то радостно пробасил: «Андреич! Мать твою... Ты же нас спас! Ни х... себе! На березоньке – листья ясеня! Ботаник ты наш!





ПРАЗДНИК К НАМ ПРИХОДИТ

САМИ СЕБЕ ВОЛШЕБНИКИ!

КАК, НЕСМОТЯ НА КОРОНАВИРУС, СДЕЛАТЬ
НОВЫЙ ГОД ЗАПОМИНАЮЩИМСЯ

Рекомендации от психолога

НАСТУПАЮЩИЙ Новый год обещает стать самым грустным за последние годы. Коронавирус сделал невозможным соблюдение многих привычных для нас ритуалов и традиций. Но давайте не будем погружаться в уныние, а прислушаемся к разумным советам, как организовать праздник в условиях пандемии.

Успокойтесь и постарайтесь вспомнить, какие традиции связаны с этим праздником именно у вас. Это может быть салат оливье, семейная фотосессия в особенных нарядах, вырезание снежинок на окна. Украсьте квартиру так, как нравится именно вам. Или не

украшайте вовсе. Составьте меню, ориентируясь на предпочтения именно своей семьи. Подумайте, какие вещи вы делаете обычно для гостей, а что на самом деле хотелось бы вам? Возможно, вы решите встретить Новый год в пижаме. В этот раз вы действительно можете себе это позволить.

Чтобы позаботиться о своих старших родных, мы вынуждены... с ними не общаться. К счастью, у нас теперь есть электронные средства связи. Установите родителям Zoom, Skype, научите их пользоваться WhatsApp. Сделайте что-нибудь, чтобы они могли видеть вас, внуков! Пусть по 5-15

минут, но такие встречи должны быть регулярными.

К сожалению, по интернету невозможно обнять родного человека... Конечно, это неполноценная замена физического контакта, но подарите своим близким такие длинные, приятные на ощупь подушки-обнимашки, снимающие стресс. Иногда на них – не без юмора – даже печатают фотопортреты.

Не бойтесь совершать добрые поступ-

ки. Испеките печенье и бесконтактно передайте его своим соседям. Отдайте ненужные вам вещи в благотворительный фонд.

Запоминается все самое яркое и необычное. Именно таким и должен стать Новый 2021 год. Не бойтесь его нестандартности, постарайтесь извлечь из нее максимум плюсов и провести праздник так, как хочется именно вам, говорит психолог Инна Хамитова.

Советы от диетолога

ДИЕТОЛОГ Ольга Григорьян посоветовала россиянам не пить шампанское в новогоднюю ночь, передает радиостанция «Говорит Москва». Григорьян отметила, что алкоголь в сочетании с калорийной едой может привести к нежелательным реакциям организма.

«Сделайте себе обычный ужин, в семь-восемь часов, поужинайте всей семьей... Можно открыть шампанское, но необязательно его пить. Это же все-таки ритуал, как свечи, мандарины», – сказала она. Диетолог предупредила, что после 00.00 увеличивается нагрузка на больницы. «Люди с панкреатитами, с инфарктами, с почечными коликами», – рассказала Григорьян, добавив, что сейчас врачам будет труднее оказать помощь из-за пандемии коронавируса.



НАТАЛИЯ РАБЧУК: «СИЯЙТЕ!»

Добрый день, мои дорогие! До Нового года осталось не так и много времени. Не успеешь оглянуться, как уже пора будет надевать праздничный наряд. Каким же он должен быть?

Если у вас возникли вопросы, стилист Наталья Рабчук с удовольствием на них ответит:
e-mail: narabchuk@mail.ru
WhatsApp +37069518333
Instagram: [natalia_style.it](https://www.instagram.com/natalia_style.it)
(пишите в Директ)

ГРЯДУЩИЙ 2021 год пройдет под знаком Белого Металлического Быка, и для привлечения удачи и достатка можно использовать в одежде такие оттенки, как:

белый;
все оттенки серого, от пепельного до графитового;
вся гамма коричневого, от песочного до шоколадного;
зеленая палитра, которая идеально сочетается как с холодными серыми, так и с теплыми коричневыми тонами;

голубые оттенки (как дополнение к белому);
оттенки с эффектом «металлик».

Цвета, которые Бык не любит:

красный;
бирюзовый;
оранжевый;
хищные принты;
кислотные оттенки.

В декоре одежды хорошо будут смотреться:

бахрома;
рюши;
стразы, камни;
пайетки;
драпировки;
вышивки.

ОПРЕДЕЛИВШИСЬ с цветом, перейдем к выбору актуального фасона и созданию яркого образа. В зависимости от того, где вы будете встречать Новый Год и с кем, можете остановить свой выбор на:

брючном костюме; брюках и блузке; юбке и блузке; платье.

1. Женский брючный костюм белого цвета и его оттенков с укороченными брюками – отличный выбор на любой праздник.

2. Юбки, пышные или летящие из струящейся ткани, добавляют женственности образу. В моде по-прежнему плиссировка, универсальный тренд практически для любого стиля – от спортивного до класси-

ки. Также стоит отметить асимметричные модели, с запахом и высокой посадкой. Выбираем юбку средней длины или макси, а праздничного настроения добавят перламутровые и металлические переливы.

3. Блузки и рубашки свободного силуэта, не сковывающие движения, лучше однотонные. Шелковые и атласные блузы станут отличным нарядным вариантом и дополнят практически любой низ – будь то широкие брюки, юленты или юбка-карандаш. Вполне допустим и не вычурный декоративный элемент в виде банта или воротника с оборками или кружевом в винтажном стиле.

4. Платья – беспроигрышный вариант в выборе наряда

в новогоднюю ночь. Это могут быть облегающие модели в пол, модели с асимметрией, модели А-силуэтного кроя.

И, конечно, не забывайте про украшения и аксессуары, ведь без них образ будет не полным. Отдайте предпочтение аксессуарам золотистого и металлизированного цвета, крупным бусам, серьгам, массивным брошам.

Закончите свой образ актуальной прической, макияжем. И позитивным настроением, который, как известно, повышает иммунитет.

С наступающим Новым годом!

Рада быть полезной для вас.

Bawa Natalia Rabchuk





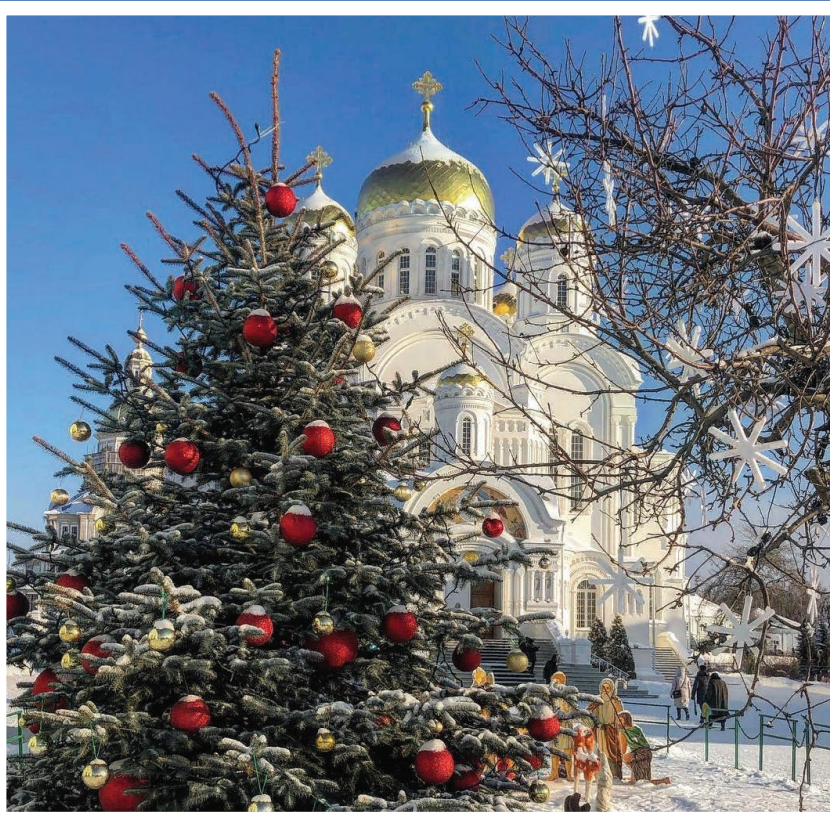
В КОНЦЕ НОМЕРА

7 ЯНВАРЯ –
РОЖДЕСТВО
ХРИСТОВО

БЫЛО время, когда этот праздник считался у нас любимейшим, а были периоды его забвения. Как сейчас, в неблагоприятной эпидемиологической обстановке, православные отметят Рождество Христо-во?

«Церковь встретит Рождество при любой эпидемиологической обстановке», - заявил РИА «Новости» заместитель председателя синодального отдела Московского Патриархата по взаимоотношениям Церкви с обществом и СМИ Вахтанг Кипшидзе. – Оно состоится и будет встречено должным образом».

В Русской Православной Церкви обязали прихожан, духовенство и сотрудников носить маски в храмах. Но священники напомнили, что группам риска и всем, кто испытывает малейшее недомогание и признаки ОРВИ, стоит оставаться дома.



**БУДЬТЕ
ВНИМАТЕЛЬНЫ!**

МАСОЧНЫЙ режим сохраняется, а значит, мы обязаны носить средства защиты в общественных местах, в транспорте и на улице, если вокруг много людей. Однако зимой ношение защитных масок имеет свои особенности.

При низких температурах маска внутри быстро становится влажной от дыхания, что может негативно сказаться на здоровье. Поэтому врачи категорически не рекомендуют надевать защитную маску при нахождении на улице.

Также маску нельзя использовать для обогрева в мороз. Если у вас сильно мерзнет лицо, лучше согреться с помощью теплого шарфа. Он создает барьерную защиту с внешней средой по примеру тканевой маски. Но в таком случае шарф нужно регулярно стирать, а не носить весь сезон бесценно.

Часто люди кладут свою одноразовую маску в карман (ведь в магазине ее успели поносить всего-то 15 минут, а еще нужно зайти в три места), потом достают и снова ею пользуются. Но пока маска лежала у вас в кармане, или даже была в целлофановом пакетице, она была прекрасной «лабораторной чашкой» для размножения абсолютно любых бактерий. Потом мы эту заполненную микроорганизмами маску надели на себя, поносили, она стала натирать кожу лица, а почесавшись, например, мы можем кожу повредить. Таким образом, создадутся еще одни «ворота» для того, чтобы вредная микрофлора попала с маски прямо в наш организм, уже не только при дыхании, но и через повреждения на коже, предупреждают медики.

Если уж вы достали маску из кармана или пакета для повторного использования, хотя бы обработайте ее распыляющимся дезинфицирующим средством.

Также врачи напоминают, что заражение вирусами чаще всего происходит при нахождении носителя инфекции с людьми в закрытом помещении в течение длительного времени.

ЛУНА БЕЗ КУРСА

ЯНВАРЬ 2021 ГОДА

В ЭТИ периоды лучше не совершать действий, результат которых для вас очень важен, т.к. он может быть совершенно не таким, как вы рассчитывали. Также это время тех самых «пустых» покупок, которые потом валяются без дела, ломаются или теряются.

03.01. 01:00 – 04:13	16.01. 00:00 – 01:17
05.01. 00:34 – 08:42	18.01. 06:44 – 10:07
07.01. 08:54 – 11:53	20.01. 11:29 – 21:56
09.01. 04:59 – 14:15	23.01. 00:28 – 10:43
10.01.21:29 – 24:00	25.01. 10:17 – 21:52
11.01. 00:00 – 16:30	27.01. 20:55 – 24:00
13.01. 10:22 – 19:44	28.01. 00:00 – 05:54
14.01. 12:28 – 24:00	30.01. 04:53 – 11:02
15.01. 00:00 – 24:00	

oracle-today.ru

oracle-today.ru

За подснежниками – в декабре?

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ времен года может заметно измениться в России уже в самое ближайшее время. Как пояснил «РГ» научный руководитель Гидрометцентра РФ Роман Вильфанд, это связано с глобальным потеплением.

«Зима сжуживается, а теплые периоды увеличивается», — заявил синоптик. По его словам, все меньше дней со среднесуточной температурой воздуха ниже

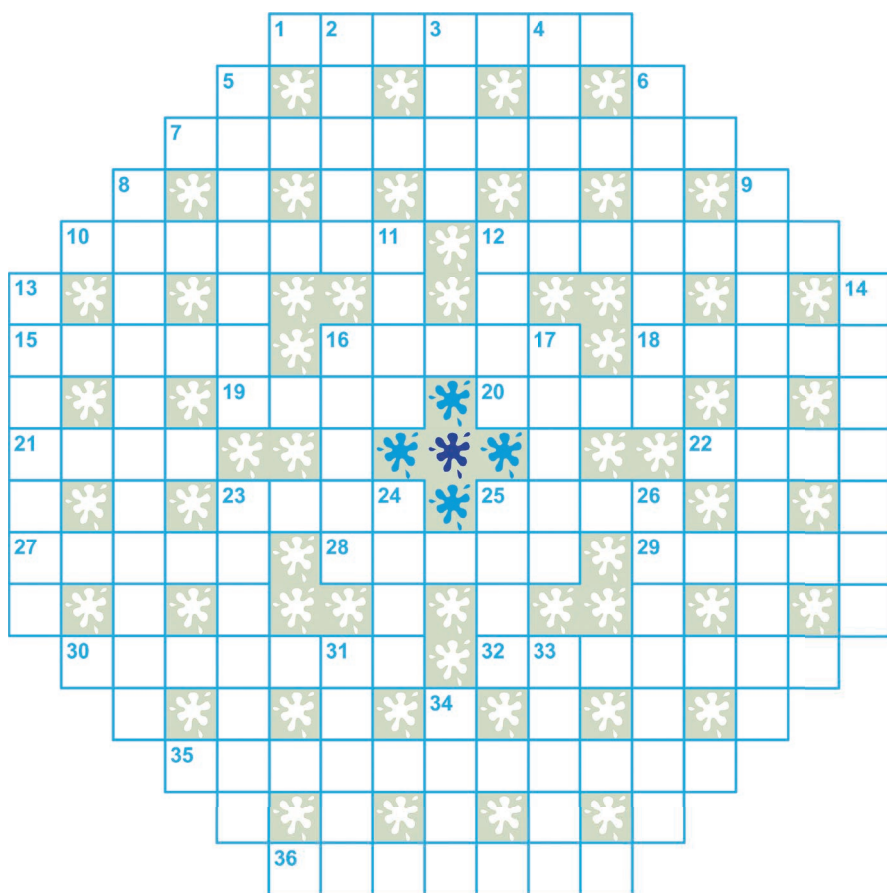
нуля градусов. В частности, в Москве весна начинается раньше дней на пять, а зима, наоборот, приходит с опозданием – время перехода к отрицательным показателям сдвинулось примерно на 10 дней.

«За последние 30 лет температура воздуха в январе стала выше на два градуса. Это невероятное потепление, колоссальное, которого никогда не было раньше в истории», – добавил Вильфанд.



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. «Приманка» для сладкоежки. 7. Писарь из ЗАГСа. 10. Ска-
зочный маркиз, богатый полями и луга-
ми. 12. «Европейка», косившая людей.
15. Мода, тряхнувшая стариной. 16. Пор-
ция мяса, съеденная собакой, убитой
попом. 18. Расфуфыренная красавица.
19. «Свёрток» из японского ресторана.
20. Кудыкина возвышенность. 21. Плана-
та, на которой будут яблоны цвести. 22.
Осина, названная дубом. 23. Он может
изменить женщине, не приходясь ей ни
мужем, ни любовником. 25. «Смена» у
стюардессы. 27. Натурщики для натор-
морта. 28. Труженица паперти. 29. «От-
утуженные» горы. 30. Внезапный «пара-
лич» от испуга. 32. Музыкальный стукач.
35. Рухлядь на аукционе. 36. Предтеча
ланча

ПО ВЕРТИКАЛИ: 2. «Масло масляное» в составе красок. 3. Чадра невесты. 4. «Нирвана шамана». 5. Ножницы для липовых причёсок. 6. Милостыня свысока. 8. Черта характера человека, добывающегося своего не мытьем, так катаньем. 9. Процесс перетаскивания литературного произведения в кинопроизводство. 11. Мебель для пятой точки. 12. Апофеоз кассовой ведомости. 13. Выдвижной-задвижной музыкальный инструмент. 14. Лучший друг Винни-Пуха. 16. Штатный шутник. 17. Родина «идеи чучхе». 23. Часть магазина, выставленная напоказ. 24. «Небо цвета индиго». 25. Потушено и скушано. 26. Красно-белые футболисты. 31. Она нужна для «пищеварения». 33. «Три, три, три... Что будет?». 34. «Колер» нации.



34. Цвет.

16. Клоун. 17. Корея. 23. Витрина. 24. Силь. 25. Пар. 26. Старт. 31. Плита. 33. Дырка.

дажка. 8. Непригодность. 9. Экранизация. 11. Сгуст. 12. Итог. 13. Томбон. 14. Пятночок.

По вертикали: 2. Олифа. 3. Фата. 4. Трапс. 5. Секатор. 6. По-кариат. 36. Завтрак.

Вкус. 25. Рейс. 27. Овощи. 28. Ницца. 29. Плато. 30. Отопоро. 32. Ударинок. 35. Анти-

испанка. 15. Петро. 16. Кусок. 18. Крапи. 19. Ролл. 20. Гора. 21. Марс. 22. Липа. 23. Нисанка.

14. Десерт. 16. Желюзы. По горизонтали: 1. Конфета. 7. Рамистратор. 10. Капасабс. 12.

По горизонтали: 1. Диктат. 6. Сдобка. 10. Кефир. 11. Киянка. 12. Смирно. 13. Комод.

«ТРЕТИЙ ВОЗРАСТ Подмосковье»

Учредитель: Московская областная общественная
благотворительная организация
«Союз пенсионеров Подмосковья».

В ИНТЕРНЕТЕ: www.пенсионеры-подмосковья.рф
ПРИСЫЛАЙТЕ ВАШИ ОТЗЫВЫ И НОВОСТИ: pensioner@mail.ru

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-52036

от 07 декабря 2012 г.

Тел. редакции: 8-495-988-69-87
Редактор Маркова О.В.

Ведущий журналист Мормуль В.В.

Компьютерная верстка Разливинский Я.В.

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

**Ответственность за достоверность
рекламы несет рекламодатель.**

№ 94, декабрь 2020 г.

Тираж 50 000 экз.

Отпечатано в АО «Красная Звезда»

Тел.: 8(495) 941-28-62, 8(495) 941-34-72

<http://www.redstarph.ru> E-mail: kr_zvezda@mail.ru

Заказ № 5829-2020