



Осеннее...



Опали листья. Серые кусты
Вдоль электрички за окном мелькают.
Пейзажи монотонны и пусты.
Снег до земли еще не долетает.

Он, как намек, в начале ноября.
Намек на то, что скоро непогода
Заставит смену зимнего белья
Надеть на землю и на тьму народа.

Еще бессилён мокрый этот снег,
Еще, по сути, дождь напоминает.

И потому услугами аптек
Воспользоваться нас не заставляет.

Хоть стужи нет, но нет уже тепла,
И ободрить могла бы чашка чая.
Вот по вагону женщина прошла,
И черный, и зеленый предлагая.

Но скоро город, вон и монастырь
За речкою белеет одиноко.
И потянулся к двери пассажир,
Мост загремел с колёсного потока.

Платформа, лестница, холодный тротуар
И снова рельсы, но уже трамвая.
Скорее в дом, где дальний кочегар
Всех греет день и ночь, не уставая.

Я с благодарностью к его теплу
С бокалом сяду ближе к батарее.
А капли по оконному стеклу
Пусть чертят в наступающую мглу
Свои миниатюрные аллеи.

Владимир МОРМУЛЬ, Коломна



В Московской области после двухлетнего перерыва состоялась творческая олимпиада для людей с ОВЗ – ПараАртиада 2023.

ОЛИМПИАДА в области культуры и искусства для людей с ограниченными возможностями здоровья состоялась во Дворце спорта «Ока» подмосковного города Пущино.

Как сообщает Центр культурного развития «Вертикаль», сотни участников в составе творческих коллективов приехали из разных городов Подмосковья, чтобы выступить на большой сцене.

Кроме концертной программы, в которую вошли вокальные, танцевальные, поэтические номера и театральные сценки, на конкурс были представлены работы мастеров изобразительного и декоративно-прикладного искусства. В зале царил дружеская атмосфера: все поддерживали друг друга и искренне радовались не только своим, но и чужим победам.

Инициатором XII ПараАртиады Москвы и Московской области традиционно выступила Пущинская городская организация Всероссийского общества инвалидов «Единство» под руководством Марии Селиховой.

Продолжение на стр. 2

в номере * в номере * в номере * в номере * в номере * в номере * в номере * в номере * в номере

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

ВЕК НА ЛАДОНИ



ПО МНЕНИЮ многих, 100 лет – это так много, а вот наш юбиляр Анна Ивановна Левун сказала: «По-моему, я столько не жила, да и врачи по состоянию определяют мне на 15 лет меньше». И внешний вид Анны Ивановны это подтверждает.

Родилась наша героиня в первый год существования СССР в деревне Спас-Каменка (станция Икша по Савеловской дороге). Семья была простой, крестьянской, но отец сумел выучиться на бухгалтера, и появилась возможность переехать в город Икша, где Аня закончила 10 классов. А вскоре началась Великая Отечественная война. Аня попала на лесозаготовки, где молоденькие, хрупкие девочки пилили дрова и валили деревья. Очень тяжелый труд, а бригадир еще и отругает, если дерево на дерево упадет. Потом шла погрузка в вагоны, где под силу работать бы только мужчинам. Но две девочки в вагоне, а еще две внизу – старались справиться с этой работой. Приходилось и копать противотанковые рвы в Лианозове. Было очень страшно,

когда фашистские самолеты обстреливали, пролетая над головами так низко, что можно было разглядеть злое лицо и очки летчика.

Закончилась война, началась мирная жизнь. Как-то брат Ани, который работал на заводе НИИхиммаш в Москве, пригласил ее в кино (раньше по предприятиям распространялись билеты). Там она познакомилась со своим будущим мужем Игорем – участником войны, с которым вместе прожили 52 года.

Супруг привез жену в Химки, где она сначала работала бухгалтером в школе №14, а затем 17 лет на Энергомаше. Анна Ивановна – ветеран труда, имеет звание «Лучший бухгалтер Министрства машиностроения».

Ко времени выхода на пенсию две дочери и сын подарили бабушке внуков – и началась другая жизнь, по их воспитанию. К 100-летию Анны Ивановны семья увеличилась на 3-х внуков, 11 правнуков и 2-х праправнуков.

Являясь членом Союза пенсионеров Подмосквья, Анна Ивановна вела активную общественную жизнь. Участвовала в мероприятиях, укрепляла свое здоровье, занимаясь в школе «Скандинавской ходьбы», что немало важно для человека серебряного возраста.

С юбилеем, дорогая Анна Ивановна! Вы достойный пример для всех нас. Желаем Вам доброго здоровья, бодрости духа, отличного настроения и семейных радостей!

Тамара ПУШКАРЕВА,
Химкинское отделение СПП

**Уважаемая
Анна Ивановна!
Поздравляю Вас
от всей души!**

ТАКОЕ редкое событие удаётся отметить только самым стойким, самым жизнелюбивым, самым мудрым и добрым людям.

Вы за свою долгую жизнь так много сделали хорошего! Ваши глаза и сегодня лучатся добротой и светом.

Здоровья Вам и сил, любви и заботы родных и близких. Живите и радуйтесь жизни.

С юбилеем, со столетием Вас!

Анатолий НИКИТИН,
Председатель Союза
пенсионеров Подмосквья



ТЕРРИТОРИЯ СВОБОДЫ ВОЗВРАЩАЕТСЯ

Когда Мария Селихова обратилась ко мне за поддержкой, я посчитал своим долгом подключиться к организации ПараАртиады, потому что такое мероприятие дает возможность людям с особенностями здоровья проявлять свои таланты и социализироваться», – сказал Анатолий Никитин.

Значимый вклад в подготовку и проведение события внес благотворительный фонд «Всегда рядом».

Соорганизатором мероприятия выступила администрация городского округа Пущино.

Для проведения конкурса были задействованы сотрудники учреждений культуры наукограда Пущино.

В качестве волонтеров

они помогали встречать и рассаживать гостей, участвовали в концертной программе и в жюри, обеспечивали техническое сопровождение мероприятия. Активное содействие оказали волонтеры группы «Свежий ветер» Центра культурного развития «Вертикаль».

Мероприятие открыла президент ПараАртийского комитета Москвы и Московской области Мария Селихова и её помощник Наталья Селихова. С приветственным словом перед конкурсантами и гостями ПараАртиады выступили глава городского округа Пущино Алексей Воробьев, председатель Московской областной организации Общероссийской общественной организации инвалидов «Все-

российское ордена Трудового Красного Знамени общество слепых» Мтвариса Датикашвили, помощник депутата Московской областной Думы Анатолия Никитина Светлана Ушакова, депутат Совета депутатов г. Пущино Наталья Чапурина, священник Сергей Гирилович, настоятель Богородице-Рождественского храма и клирик Михайло-Архангельского храма в городе Пущино.

Жюри фестиваля было сформировано из числа педагогов высшей квалификации и профессионалов по каждому из направлений.

В материале использован текст и информация с сайта Центра культурного развития «Вертикаль».

Окончание.
Начало на стр. 1

УЖЕ более десяти лет Мария проводит это масштабное событие. Последняя олимпиада искусства проходила в 2020 году, а затем последовал двухлетний перерыв – никак не удавалось найти финансирование.

В 2023 году проект поддержал депутат Московской областной Думы Анатолий Никитин.

«Люди с ОВЗ являются важной и неотъемлемой частью нашего общества. Они преодолевают преграды каж-

дый день, показывая нам, что невозможное становится возможным. Вносят особый вклад в культуру, науку, спорт и другие сферы жизни.

Однако люди с ОВЗ часто сталкиваются с недостаточной поддержкой со стороны общества. Важно изменить это положение и создать условия, в которых они смогут реализовать свой потенциал и достичь высот в творчестве.

ПараАртиада – это уникальное мероприятие, которое ставит целью привлечение внимания к талантам и возможностям людей с ОВЗ.



РСХБ



ЛОСКУТНИКОВ ВЛАДИМИР
Овощевод

ПЕРЕВЕДИТЕ ПЕНСИЮ В РОССЕЛЬХОЗБАНК

ПОЛУЧИТЕ 2 500 РУБЛЕЙ
И ВСЕ ПРЕИМУЩЕСТВА ПЕНСИОННОЙ КАРТЫ

УСПЕЙТЕ ПРИСОЕДИНИТЬСЯ К АКЦИИ ДО 31 ДЕКАБРЯ 2023 ГОДА!

ДЛЯ УЧАСТИЯ В АКЦИИ НЕОБХОДИМО ОФОРМИТЬ КАРТУ/ЯВЛЯТЬСЯ ДЕРЖАТЕЛЕМ КАРТЫ В РАМКАХ ТАРИФНОГО ПЛАНА «ПЕНСИОННЫЙ», В ПЕРИОД С 01.10.2023 ПО 31.12.2023 (ВКЛЮЧИТЕЛЬНО) ОФОРМИТЬ ЗАЯВЛЕНИЕ НА ПЕРЕВОД ПЕНСИОННЫХ ВЫПЛАТ НА СЧЕТ, ОТКРЫТЫЙ В АО «РОССЕЛЬХОЗБАНК», К КОТОРОМУ ВЫПУЩЕНА КАРТА, А ТАКЖЕ В ПЕРИОД С 01.10.2023 ПО 29.02.2024 ПОЛУЧИТЬ ПЕРВОЕ ЗАЧИСЛЕНИЕ ПЕНСИОННЫХ ВЫПЛАТ НА СЧЕТ, К КОТОРОМУ ВЫПУЩЕНА КАРТА И СОВЕРШИТЬ МИНИМУМ ОДНУ ОПЛАТУ ТОВАРОВ ИЛИ УСЛУГ КАРТОЙ, НА КОТОРУЮ ПОСТУПАЮТ ПЕНСИОННЫЕ ВЫПЛАТЫ. АО «РОССЕЛЬХОЗБАНК» В ПЕРИОД ВЫПЛАТЫ ЕДИНОВАЗОВО ЗАЧИСЛИТ ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ ВЫПОЛНИВШИМ УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ НА КАРТУ, НА КОТОРУЮ ПОСТУПАЮТ ПЕНСИОННЫЕ ВЫПЛАТЫ. В АКЦИИ МОЖЕТ УЧАСТВОВАТЬ ФИЗИЧЕСКОЕ ЛИЦО, НЕ ПОЛУЧАВШЕЕ ВЫПЛАТЫ ТРУДОВОЙ ПЕНСИИ, ОСУЩЕСТВЛЯЕМЫЕ ФОНДОМ ПЕНСИОННОГО И СОЦИАЛЬНОГО СТРАХОВАНИЯ РФ (ПЕНСИОННЫЕ ВЫПЛАТЫ), НА СЧЕТА, ОТКРЫТЫЕ В АО «РОССЕЛЬХОЗБАНК», В ПЕРИОД С 01.07.2023 ПО 30.09.2023 ВКЛЮЧИТЕЛЬНО. ПОДРОБНЕЕ О МЕСТЕ, СРОКАХ И УСЛОВИЯХ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ НА САЙТЕ WWW.RSHB.RU.
РЕКЛАМА. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОФЕРТОЙ. ИНФОРМАЦИЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНА НА 17.10.2023.
АО «РОССЕЛЬХОЗБАНК». ГЕНЕРАЛЬНАЯ ЛИЦЕНЗИЯ БАНКА РОССИИ № 3349 ОТ 12.08.2016.

7787 (Билайн, МегаФон,
МТС, Tele2)

8 800 100 0 100

RSHB.RU

КАДРЫ ПО-ПРЕЖНЕМУ РЕШАЮТ ВСЁ

МЕЖДУНАРОДНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ «ПЛАКСИНСКИЕ ЧТЕНИЯ 2023» ПРОШЛА В МОСКВЕ



МЕРОПРИЯТИЕ было посвящено современным проблемам комплексной и глубокой переработки природного и нетрадиционного минерального сырья. В числе спикеров конференции Председатель Союза пенсионеров Подмосковья, депутат Мособлдумы и Исполнительный директор НП «Горнопромышленники России» Анатолий Никитин.

Промышленник поднял важную тему дефицита квалифицированных кадров в отрасли.

«Тревожная статистика: 50-80% выпускников по направлению «геология» работают не по специальности. Как привлечь кадры в отрасль? Развивать образование в промышленных районах; планировать работу с учетом Восточного вектора; вернуть престиж профессии «горный инженер»; обеспечить интеграцию образовательных и научных организаций, компаний горной энергетической и других отраслей для развития научных исследований и подготовки кадров.

Деятельность Ассоциации горнопромышленников России, Высшего горного совета, обращения в Министерство образования и науки РФ позволили организовать комплекс мероприятий в рамках года горного инженера и программы наставничества в регионах.

Совместную работу бизнеса и государства в этом смысле сложно переоценить. Решение о выборе подростком профессии происходит не после выпуска из вуза, а до поступления.

Например, Норникель запустил в одном из детских парков игрового обучения профессиям специальный проект: это пространство, где дети могут почувствовать себя маркшейдерами.

Благодаря этим инициативам новое поколение наконец-то должно получить большую мотивацию учиться, развиваться и работать в горной инженерии», — поделился тезисами своего выступления Анатолий Никитин.



«ПЯТЕРКА» ПО ШАШКАМ

МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ ЗАВОЕВАЛА ПЯТЬ МЕДАЛЕЙ НА ПЕРВЕНСТВЕ МИРА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ ПО РУССКИМ ШАШКАМ



ПЕРВЕНСТВО мира среди молодежи по русским шашкам – самый престижный молодежный турнир. В этом году соревнования проходили в Турции. В них приняло участие 160 спортсменов из 13 стран: Россия, Беларусь, Узбекистан, Казахстан, Венгрия, Замбия, Молдова, Таджикистан, Эстония, Грузия, Румыния, Латвия, Болгария.

Лидером по количеству завоеванных медалей стала Российская Федерация – 27 золотых, 27 серебряных и 22 бронзовые медали. На втором месте Республика Беларусь.

Спортсмены из Московской области привезли пять медалей.

В группе среди юношей до 14 лет в классической программе отличился кандидат в мастера спорта Дмитрий Шаров. Ему удалось положить в копилку серебряную медаль! Дмитрий стабильно прошел весь турнир, без единого поражения, а победа в последнем туре помогла ему уверенно завершить турнир на второй строчке!

Мастер спорта Иван Илясов занял второе место в классической программе среди юношей до 20 лет. Иван занимал лидирующую позицию до последнего тура. К сожалению, немного не хватило, чтобы удержать первую строчку. Стоит отметить, что Иван Илясов один из самых стабильных игроков высокого уровня нашего региона.

Оксана Серажим показала превосходный результат – три первых места в трех программах среди девочек до 9 лет.

«Большая честь отстаивать интересы



России на Первенстве мира. Было очень волнительно и интересно. Благодарен Федерации шашек России и Московской области за всестороннюю поддержку. Отдельно хочется сказать спасибо президенту Федерации шашек России Анатолию Никитину за помощь в командировании», — сказал серебряный призер Дмитрий Шаров.

Президент Федерации шашек России Анатолий Никитин прокомментировал достижения наших спортсменов: «Поздравляю победителей и участников Первенства мира среди молодежи по русским шашкам. Рад, что общество может гордиться талантливыми и преданными спортсменами, которые продолжают развивать и совершенствовать русские шашки. Желаю дальнейших успехов, продолжайте воплощать свой потенциал и радовать новыми достижениями. Будьте достойными представителями страны и важным звеном в развитии русских шашек!»

ВЕСТИ С МЕСТ: МЫТИЩИ

ПООБЩАЛИСЬ ОТ ДУШИ

7 ноября в роскошном Ледовом дворце «Арена Мытищи» состоялось отчетно-выборное собрание Мытищинского отделения Союза пенсионеров Подмосковья

БЫЛИ приглашены члены совета первого созыва в количестве 50 человек и нынешние активисты. Пришли наши уважаемые ветераны боевых действий в Афганистане Игорь Владимирович Дешеулин и ветераны трудового фронта Галина Васильевна Аксенова, Нина Павловна Арина и Анатолий Николаевич Малютин.

В уютном зале разместились более ста человек, гости, пресса.

В собрании участвовали первый заместитель Главы администрации г.о. Мытищи Людмила Сергеевна Иванова, председатель совета депутатов г.о. Мытищи Андрей Николаевич Гореликов, начальник Управления по обеспечению социальных гарантий Администрации г.о. Мытищи Наталья Валерьевна Тер-Григорьян, заместитель начальника окружного управления социального развития Екатерина Игоревна Павлова, экс-председатель Союза пенсионеров Подмосковья Ольга Владимировна Маркова.

Со всеми гостями мы давно дружим и активно сотрудничаем. А вот Людмила Сергеевна познакомилась с нами впервые. Она была приятно удивлена собравшейся аудиторией – все молодые, красивые, нарядные, жизнерадостные. Первый зам. Главы тепло поздравила всех нас с большим событием, мне вручила букет цветов и подарок от Администрации, а всему нашему собранию к чаепитию привезла два огромных красивых и очень вкусных пирога! Спасибо большое Юлии Олеговне Купецкой за такое теплое поздравление ветеранов.

Когда мне дали слово, я огласила цифры. 8 лет назад я возглавила организацию численностью 95 человек, а сегодня она выросла до 1437 человек! 90% присутствующих принимали активное участие в нашей работе, поэтому докладывать было легко. Все мероприятия проводили вместе. Ежемесячные тематические

библиотеки – где мы только ни побывали! Участие в Губернаторских программах «Наше Подмосковье», в Международных фестивалях в Хорватии и Болгарии – незабываемые «Битвы хоров», Спартакиады, велопробеги, шахматные и компьютерные турниры. Слеты юбиляров, встречи в Звездном... А в этом году мы еще участвовали в областном фестивале «Модный возраст».

Большую работу проводил наш Совет по оздоровлению пенсионеров. 5 лет сотрудничаем со Всероссийским научно-клиническим геронтологическим центром. Ежегодно, а иногда и два раза в год, к нам в Мытищи приезжают геронтологи и с каждым пенсионером индивидуально решают проблемы – очень удобная форма работы. В этом году мы познакомились с руководством и специалистами Московского Областного Госпиталя ветеранов войн, и с марта по август в нем пролечились более 100 пенсионеров. Отзывы самые положительные.

Оказываем посильную помощь ветеранам Великой Отечественной, детям войны, инвалидам, одиноко проживающим малоимущим членам организации. В рамках университета третьего возраста обучились основам компьютерной грамотности и работе на современных гаджетах. В этом году большую работу по организации обучения провела Е.П. Дадисева.

Проводили курсы парикмахерского дела, учили желающих стричь, проводили уроки макияжа, учились шить, вязать и т.д.

У нас много новых идей. Мы начали приглашать шахматистов и шашкистов, чтобы они заинтересовали и обучили игре пенсионеров, и таких желающих немало. Наши женщины просят организовать кружок восточного танца, тем более, у нас есть свой человек, который с удовольствием взялся бы за это дело. Мы обмениваемся книгами, посадочным материалом, проводим дегустации

вкусных рецептов. Собираем вещи и готовим посылки на фронт. Встречаемся с интересными людьми, тесно сотрудничаем с Россельхозбанком.

Но есть одна большая многолетняя проблема – у полторатысячного коллектива нет своего помещения! Были мы «на квартире» в МЦ «Родина», в театре «Огниво», в 229 комнате на Новомытищинском пр., д. 30. Более 3-х лет занимаем 1 раз в неделю комнату 230-А по тому же адресу. Эту небольшую комнату нам предоставила партия ЛДПР, за что мы им очень благодарны. К нам еженедельно приходят по 5-10 новичков, и как мы можем их встречать без офиса – сразу же падает наш авторитет. А люди к нам тянутся, значит, мы идем правильным направлением и нам обязательно надо помочь с помещением!

Наш новый Председатель Союза пенсионеров Подмосковья Анатолий Юрьевич Никитин уже начал нам помогать. Оказал адресную помощь, в мае раздал пенсионерам 100 комплектов шашек, поддержал подарками наше собрание – их вместе с дипломами получили 25 юбиляров, активистов и 2 семейные пары, которые отметили 55 и 50 лет совместной жизни. Все присутствующие получили по комплекту шашек. Спасибо большое!

Персональные благодарности: Ольге Владимировне Марковой – она всегда была рядом с нами; нашей Администрации, которая много лет поддерживала нас в наших начинаниях; Андрею Николаевичу Гореликову, который много лет баловал нас транспортом, и мы ежегодно посещали Новогородную столицу; Наталье Валерьевне Тер-Григорьян – за поддержку наших мероприятий; Ирине Юрьевне Скворцовой – за активное участие в работе Союза пенсионеров; Екатерине Игоревне Павловой и Вячеславу Валерьевичу Малинину – за помощь социально незащищенным пенсионерам; Генеральному директору АО «Арена Мытищи» Илье Александровичу Перегудову и его команде помощников – за предоставленное прекрасное помещение с надеждой на дальнейшее сотрудничество, Дарье Горбуновой – за большую помощь в проведении собрания и всем, кто держит сердце открытым для пожилого человека. Мы вас любим!

Елена РАХМАНИНА,
председатель СПП
г.о. Мытищи

Уважаемая Елена Васильевна!

Поздравляю Вас с переизбранием в качестве председателя отделения СПП в Мытищах!

Это заслуженное признание Вашего труда, преданности и профессионализма. Ваш вклад и опыт всегда были важными для Союза пенсионеров Подмосковья, и я рад, что Вы продолжаете служить примером для всех нас.

Желаю Вам крепкого здоровья, ярких успехов, вдохновения для новых начинаний и, конечно, много счастливых и радостных моментов в жизни!

Анатолий НИКИТИН,
Председатель Союза пенсионеров Подмосковья

Мгновения памятного дня



У НАС В СОЮЗЕ

СВОИХ
НЕ БРОСАЕМ

НАША ПОМОЩЬ СВО



ХИМКИНСКОЕ отделение Союза пенсионеров работает по спецзаказу – женщины здесь шьют госпитальные подушки для раненых. И даже принесли из дома в офис свои швейные машинки.

ЭЛЕКТРОСТАЛЬСКОЕ отделение СПП известно своим вкладом в гуманитарную помощь участникам Специальной военной операции. А земляки, прибывающие из зоны СВО в краткосрочный отпуск, заходят навестить тружениц. Недавно женщины встречались с Евгением Маркиным (на снимке). Между прочим, бабушка Евгения, Ольга Владимировна Васильева, – член Союза пенсионеров и вместе со всеми старается для Победы, вяжет носки для героев спецоперации.



ВЛОБНЕ состоялась встреча с семьями участников СВО и волонтерами. Женщины рассказывали, в чем нуждаются военнослужащие, как обогреваются, чем питаются. И не в последнюю очередь бойцы ждут весточки от родных, от знакомых, от нас с вами! Вешают письма в землянках на стену, читают их и перед боем, и после боя.

Нашему отделению вручили благодарственное письмо за волонтерскую помощь СВО. Как и многие сегодня, мы собираем и отправляем посылки на фронт, чтобы поддержать своих земляков.

Зоя ГАВРИЛИНА,
председатель Лобненского отделения СПП

350 КОМПЛЕКТОВ «сухого душа» — средства гигиены для наших солдат подготовили наро-фоминские пенсионеры. Такой комплект может использоваться в полевых условиях при минимальном количестве воды. Работа будет продолжаться до тех пор, пока в ней есть необходимость, говорит председатель Наро-Фоминского отделения СПП Петр Кошкош.



ВПРЕДДВЕРИИ Дня народного единства 2 ноября в Коломне во Дворце культуры «Тепловозостроитель» центры помощи фронту и землякам-военнослужащим рассказали, как идёт работа по сбору гуманитарной помощи на базе учебных заведений, учреждений культуры, общественных организаций и предприятий. Гла-

ва городского округа Александр Владимирович Гречищев поблагодарил всех за поддержку российских военнослужащих.

На мероприятие были приглашены озерские пенсионеры. Среди награжденных благодарственными письмами за благотворительную и гуманитарную помощь – наша активистка Галина Ивановна Харченко (на снимке первая справа), которая связала более 100 пар носков для военнослужащих, находящихся в зоне СВО.

После награждений прошёл концерт группы «НАШИ» в рамках её тура «Своих не бросаем».

Валентина НИКИФОРОВА,
председатель Озерского
отделения СПП



ПРАЗДНИК УДАЛСЯ!

ОСОБЕННЫЙ для всех нас праздник День пожилого человека в Союзе пенсионеров г. Старая Купавна был приурочен к 10-летию со дня образования отделения. Мы рассказали об итогах работы за последние три года, показали видеофайлы.

От имени главы Богородского округа Игоря Сухина наш коллектив поздравил заместитель главы администрации Олег Шойко. Похвалил за хорошую работу, направленную на улучшение качества жизни и сохранение здоровья пожилых людей, вовлечение их в общественную жизнь. Вручил благодарственное письмо председателю отделения Любови Прохоровой за активную гражданскую позицию, участие в патриотическом воспитании молодежи Богородского округа, заботу о ветеранах и в связи с 10-летием со дня образования организации.



Самых активных членов нашего Союза пенсионеров наградили юбилейной медалью «5 лет Богородскому городскому округу».

Депутат Московской областной Думы Марк Черемисов отметил большой вклад старшего поколения в развитие региона, поздравил присутствующих с важной датой и подарил цветной принтер.

Доброе слово и теплые поздравления, идущие от сердца, выразили нам депутат Совета депутатов Богородского округа Сергей Мелин и начальник территориального управления Старая Купавна Борис Кондратюк.

Любовь Прохорова, председатель Союза пенсионеров г. Старая Купавна, поблагодарила гостей за поздравления и подарки, за заботу, за чуткое внимательное отношение и пригласила всех на чаепитие.

Праздничный стол был накрыт сладостями и закусками стараниями Председателя Союза пенсионеров Подмосковья Анатолия Никитина и наших друзей: сотрудников компании «Акрихин» в лице председателя комитета по благотворительности Алексея Урыкова, генерального директора ООО ПФ «Техно-ТТ» Константина Баранова, жителя Старой Купавны Владислава Кулаева.

В теплой обстановке, весело, непринужденно мы пели песни, читали стихи, танцевали. Получили заряд бодрости и хорошее настроение.

Благодарим всех, кто пришел и принял участие в нашем праздничном мероприятии!

Любовь ПРОХОРОВА,
председатель Союза пенсионеров г. Старая Купавна

ВЕСТИ С МЕСТ: КОЛОМНА



В КОЛОМНЕ состоялось расширенное заседание городского Совета ветеранов войны и труда.



СВОИХ НЕ БРОСАЕМ

С момента начала Специальной военной операции Коломенское отделение СПП оказывает гуманитарную помощь бойцам, воинам России.

Мы сразу же собрали 40 тысяч рублей беженцам Донбасса – на приобретение футболок, комнатных тапочек, халатов, школьно-письменных принадлежностей. А всего за это время было собрано 181600 рублей.

В последней акции мы собирали ветошь и консервированные продукты для бойцов, находящихся на Купянском направлении. В акции «Своих не бросаем» приняло участие около 300 человек.

На расширенном заседании городского Совета ветеранов войны и труда актив Коломенского отделения Союза пенсионеров Подмосковья наградили благодарственным письмом за проявленную гражданскую позицию и оказанную гуманитарную помощь нашим военнослужащим, выполняющим задачи в ходе СВО.

14 НОЯБРЯ делегация от Союза пенсионеров Подмосковья и Совета ветеранов войны и труда ГО Коломна посетила международную выставку-форум «Россия».

Россия – необъятна и широка, недра богаты полезными ископаемыми, а народ – дружный, талантливый и мудрый. Все это мы увидели на выставке. Несмотря на дождливую погоду, народ шел на выставку, как на демонстрацию, а ведь был вторник, рабочий день. Нас поразили масштабы выставки. Каждый регион показал свои традиции, достижения и успехи. Мы успели посетить интерактивные площадки и поучаствовать в викторине.



Удивительное впечатление произвел интерактивный стенд «Живая карта России», где представлены все регионы и рассказано, чем они богаты, как развиваются. Нас порадовали масштабы развития России за последние 20 лет.

Хочется отметить хорошую организацию: на выставке все продумано до мелочей, а волонтеры – просто молодцы, в любой момент готовы прийти на помощь. Советуем всем, у кого есть такая возможность, посетить выставку.



В КОЛОМЕНСКОЙ библиотеке им. В.В. Королёва проходит курс лекций «Исчезнувшие вкусы Коломенской земли». Специалист по исследовательской работе, библиограф Александр Ермаков интересно и содержательно рассказывает о традициях выращивания русских овощей. На экране постоянно менялись слайды истории развития Коломенского уезда Московской губернии. Мы узнали, как с начала XIX века в России появилась разница между огородничеством и садоводством, как крестьянское население кормилось в то время. Еда отличалась простотой – огромный объем работы по хозяйству и ограниченность выбора не давали возможности готовить разнообразную пищу.

В заключение нашей встречи прошла дегустация репы: сырой, пареной и салата из репы.

И пусть все мы были пенсионного возраста, то есть с большим опытом садоводства, слушали лекцию с интересом и внимательно.



НАШИ ЮБИЛЯРЫ

В ЭТОМ году у нескольких членов нашего отделения – юбилеи. У каждого в жизненной «копилке» долгие, наполненные трудом и разнообразными событиями годы. В чем-то судьбы юбиляров схожи, в чем-то – неповторимы.

Свое 70-летие отметила **Нина Петровна Фурсова**. Родилась она в Грузии. В 1960 году семья переехала в Коломну, которая и стала родной для юбиляра.

Закончив школу, Нина поступила в медицинское училище на фельдшерское отделение. Потом работала в ЦРБ в отделении переливания крови. Рабочий стаж – без малого полвека. Воспитала двух сыновей. Оба работают сотрудниками МЧС. Старший – майор, младший – в звании подполковника. Семья дружная, в ней царят мир, согласие и любовь.

В настоящее время Нина Петровна продолжает вести активный образ жизни. Много путешествует по России, была в Доминикане. Ходит на плавание, увлекается мозаикой из стразов. И, конечно, помогает в воспитании 5-летней внучки.



А за плечами **Галины Петровны Алексеевой** еще больше: совсем скоро она отметит свое 75-летие. Она – коренная коломчанка. Закончила шестое городское ПТУ по специальности токарь, затем поступила в торговый техникум и по окончании работала бухгалтером. Воспитала двух сыновей. Старший, Юрий, работает в администрации Зарайского района, Андрей – слесарь-водитель в электроотделе.

Галина Петровна также старается сделать свою жизнь разнообразной: участвует в мероприятиях СПП, посещает занятия в танцевальной группе «Энтузиасты ритма» и состоит в группе исторического танца «Реверанс».

Суровый Север долгое время был домом для **Екатерины Давидовны Морозовой**: она родилась и выросла в Норильске. В 1970 году стала работать на Норильском горно-металлургическом комбинате. Без отрыва от производства окончила местный индустриальный институт.

На «Норильском никеле» ее знали и как хорошего работника, и как активного участника общественной жизни.

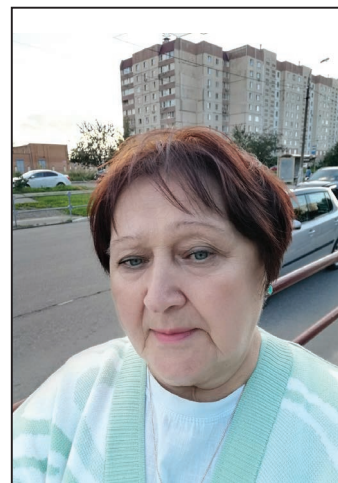
Екатерина Давидовна была награждена правительственной наградой «Строитель Надежинского металлургического завода», получила звание «Ветеран труда».

Приехав в Коломну, работала в финансовом управлении Коломзавода. И здесь тоже продолжила заниматься общественной работой в сфере ЖКХ.

– Решала вопросы наибольшей выгоды в пользу собственников нашего дома. Получилось «пробить» обустройство придворовой территории, – рассказала Екатерина Давидовна. – С 2008 года являюсь старшей по подъезду.

Заметную деятельность ведет она и в рядах Коломенского отделения СПП, принимает участие в программе «Активное долголетие». Здесь, в Коломне, встретила и свой 75-й день рождения.

Поздравляем всех юбиляров! Тепла и уюта вам, неиссякаемой любви со стороны близких, уважения от знакомых. Будьте счастливы и здоровы!



Подборку материалов подготовила **Инна РОЩИНА**, председатель Коломенского отделения СПП

ВЕСТИ С МЕСТ

СВОИХ
НЕ БРОСАЕМ

ЧЛЕНЫ совета СПП Орехово-Зуево провели встречу с представителями «Боевого братства» во главе с его председателем В. В. Шароновым, который рассказал, в чем больше всего нуждаются участники СВО, находясь на боевых позициях и в госпиталях. Мы приняли к сведению информацию и будем учитывать при сборе и отправке гуманитарной помощи.

На этой встрече нами было передано 12 посылок для гражданского населения Донбасса и 6 посылок для бойцов.

Также члены нашего отделения Союза пенсионеров активно продолжают плести сети, «костюмы лешего», шапочки на каски. Шьют подушки.

Самые активные – Роза Оттовна Бургард и Марина Геннадьевна Кострыкина (на снимке) были приглашены в Москву на VII Всероссийский форум «серебряных» добровольцев.



впоследствии хотела стать в нем монахиней, умерла, и в память о ней муж назвал монастырь Мариинским. После смерти самого Бардыгина монастырь закрыли. В 1960 году своды монастыря закрасили, но лики святых проявлялись вновь и вновь. Здесь открыли летное училище, многие курсанты которого впоследствии... стали священниками. В настоящее время территория монастыря делится пополам с авиационным колледжем им. Чкалова.

Людмила ГУСЕВА,
председатель Орехово-Зуевского отделения СПП

ЗА АКТИВНУЮ помощь воинам и мирным жителям в зоне боевых действий Администрация города Орехово-Зуево предоставила членам Союза пенсионеров автобус для экскурсии в г. Егорьевск. Там они смогли ознакомиться с экспонатами Историко-художественного музея и посетили Свято-Троицкий Мариинский монастырь, который был построен Никифором Бардыгиным в конце XIX века, а первая литургия прошла только в 2000 году.

Еще в период строительства монастыря жена Бардыгина, которая

В КРУГУ
ТАЛАНТЛИВЫХ
ДРУЗЕЙ

ПЯТНАДЦАТИЛЕТИЕ клуба «Радуга» его участники – ветераны педагогического труда и любители поэзии – отметили в своем «Радужном кругу» в зале Ногинской центральной библиотеки имени А.С. Пушкина (директор Наталья Викторовна Ляшок), ставшей за прошедшие годы излюбленным местом для

каждого члена сплоченного творческого коллектива.

Исторически рождение клуба педагогов-ветеранов произошло в сентябре 2008 г. благодаря союзу его идейных вдохновителей: Юлии Николаевны Фёдоровой, поэта, педагога и Инны Фёдоровны Натан, работника социальной защиты населения. Важно сказать, что

целью создания и деятельности объединения изначально была и остаётся забота о ветеранах педагогического труда, посвятивших жизнь подрастающему поколению в дошкольных, школьных и других образовательных учреждениях. За минувшие годы история этого славного коллектива наполнилась значимыми и интересными событиями, тематическими поездками и незабываемыми встречами.

Удивительным выдался и юбилейный день, праздничную программу которого провела О.Н. Макарова, ведущий методист библиотеки. Все с радостью делились своими воспоминаниями и эмоциями. Минутой молчания почтили память об ушедших членах объединения.

Были в праздничных поздравлениях самые сердечные авторские песенные и поэтические, музыкально-инструментальные, вокальные посвящения и видео-поздравления наших поэтов-земляков. В их числе – Валентина Маслова, Елена Зяблева, Галина Рязанова, Нина Асрян.

С душевной концертной программой выступили солисты вокального коллектива «Мелодия» МУК НЦКТ (руководитель Елена Юрьевна Кузьмина): Юрий Байбиков, Никита Антонов, Ольга Киселева, Оксана Компанейцева.

Своими песенными выступлениями порадовали и «Радужные» солисты: Людмила Доброва, Елена Сушкевич, Герман Лачин и Виктор Бурмистров.

Благодарность за многолетнюю дружбу, поддержку и праздничный сценарный видео-кинематографический подарок участники клуба «Радуга» адресуют замечательному коллективу библиотеки имени А.С. Пушкина.

А также мы признательны: председателю Совета ветеранов БГО Н.В. Огибалову; депутату фракции «Единая Россия» в Совете депутатов Богородского округа В.Н. Ситникову – за постоянную помощь в предоставлении транспорта для выездных мероприятий; В.И. Старушкину и А.П. Федосееву – за многолетнее сотрудничество и информационную поддержку

и каждому, кто, так или иначе, поддерживал словом или делом наш клуб.

С пятнадцатилетием, любимая «Радуга»!

Елена ЗЯБЛЕВА,
член Союза писателей
России

Галина РЯЗАНОВА

У меня юбилей

Прошло уже немало лет,
Как я пришла на этот свет.
Все было: радости и беды,
Бывали и различные победы.
Трудились и жила

по-разному,
Успех любила праздновать.
Своих любимых дочерей
Растила с мамочкой моей.
Друзей старалась радовать
И в интернет заглядывать.
А вот пришёл и юбилей!
Претензий нет к судьбе моей.
Есть дети, внуки, правнуки –
Любимые и славные.
Значит, жизнь живу не зря,
Есть мне чем гордиться.
Моя дружная семья
Сегодня веселится!



ВЕДЕНЬ НАРОДНОГО единства в Ногинске члены Союза пенсионеров вместе с представителями других общественных организаций, депутатами приняли участие в торжественном открытии Стелы «Ногинск – населённый пункт воинской доблести». На митинге наша Зинаида Миронова прочитала своё стихотворение «Мы сдю-

жим». Оно очень понравилось всем присутствующим и многих растрогало до слез.

Празднование продолжилось в центральном парке. Торжественная часть и концерт, угощение блюдами национальной кухни разных народов создали отличное настроение. И ещё больше укрепили всех в мысли, что наш народ непобедим, потому что МЫ ВМЕСТЕ!



На снимке: Зинаида Миронова с председателем Совета депутатов Владимиром Хватовым.

СВОИХ
НЕ БРОСАЕМ

НОГИНСКИЕ пенсионеры начали подготовку подарков и поздравлений с новогодними праздниками воинам СВО. Наши мастерицы вяжут носки, перчатки и шапочки для солдат. Тёплые вещи согреют их в холодное время, а письма, открытки и новогодние сладости порадуют.

Надежда КОРОБЕЙНИКОВА,
председатель Ногинского отделения СПП

СОВРЕМЕННАЯ ПОЛИТИКА

ЕЖЕДНЕВНО, с утра и до темна, в новостях – Украина и Израиль. По всем каналам телевидения и радио, в многочисленных бумажных СМИ – взрывы, стрельба и смерть мирных жителей.

Еще год назад были актуальны зерновая тема с вывозом урожая с Украины, с вывозом российской пшеницы и глухие разговоры о возможности голода в беднейших странах Юга.

А еще раньше мир трепетал перед вирусом КОВИД-19.

И во всех мировых потрясениях неизменным рефреном всплывали, как грязное белье, зловеющие имена, ставшие нарицательными – «США», «ЦРУ», «Пентагон». Эта триада, приносящая страдания народам всего мира, в последние десятилетия все отчетливее осознается как мировая угроза парламентариями и правительствами все большего числа стран.

Соединенные Штаты Америки, сказочно разбогатевшие на военных поставках Второй Мировой войны, нажившиеся на горе и гибели людей по всему миру, почувствовали себя не просто могущественным экономическим организмом. Отделенная от остальных цивилизаций двумя океанами американская элита, вызревшая из искателей приключений и моральных уродов, истребивших для захвата чужой земли миллионы наивных индейцев, давно задумала подчинить себе весь мир. Америка, по меткому наблюдению Никиты Михалкова, ведет себя «как человек, которого никогда не били» – нагло, самоуверенно, не сомневаясь в своем превосходстве.

Нет, наверное, такого греха, которого бы Соединенные Штаты не поставили себе на службу. Убийство, обман, подкуп, стравливание народов и конфессий, провокации, диверсии, государственные перевороты, санкции, кражи чужих денег – все идет в ход, чтобы достичь своих целей.

Вот, только что, прочел в интернете: «МОСКВА, 20 ноября – РИА Новости. Соединенные Штаты Америки хотят лишить Россию суверенитета ради захвата ее ресурсов, заявил американский режиссер Оливер Стоун в интервью портала MovieWeb. По его словам, Россия стала сильнее после прихода Владимира Путина к власти в начале нулевых, что не соответствует целям Штатов. «США не хотят, чтобы Россия снова встала на ноги. Мы не хотим независимой России, мы хотим лишить ее суверенитета, чтобы зайти на Евразийский континент, который очень богат, как и Россия, которая располагает огромным количеством природных ресурсов», – утверждает Стоун».

Но как это «зайти»? Мы же не индейцы с луками и стрелами и нам не подбросишь одеяла, зараженные оспой. Хотя, если вспомнить генетического врага России поляка Збигнева Бжезинского (умер в 2017 году), работавшего советником по нацио-

Сектор Газа в огне...



АМЕРИКА ДЕРГАЕТ ЗА НИТОЧКИ

нальной безопасности у президента США Джимми Картера, то мало не покажется. Вот что он советовал американской элите: «Единое мировое правительство – вот что нам нужно. Кризис ещё даже не начинался. Это управляемый хаос. И далеко не многие из вас увидят, чем он закончится. Сначала мы должны привести общество в необходимое состояние. Для этого нужно гораздо больше, чем экономический паралич – нужны войны, голод и эпидемии по всему миру».

Наивные люди полагают, что группировка ХАМАС, устроившая 7 октября нападение на Израиль, сделала это сама по себе. Погибли более тысячи евреев. А потом израильские военные, наверное, следуя Торе, так сказать, «зуб за зуб и око за око», уничтожили более 10 тысяч палестинцев, в том числе массу детей. Счет не равный 1:10, но что поделаешь? – разводят руками эксперты. Вот, мол,



Американские доллары – украинские могилы

сцепились две силы и «кулузаются» на глазах у всего мира. Палестинцы борются за создание государства, которое еще ООН обещала, да вот всё никак! Израиль же, на Земле законно обетованной, десятилетиями страдает от соседства палестинцев и потому отбивается от них, как умеет. А израильтяне умеют многое. Например, президент Турции Эрдоган подозревает, что в Израиле даже

ядерное оружие припасено, но ЦАХАЛ его никому не показывает. Стесняется. Или держит для создания того самого хаоса, о котором говорил Бжезинский. А вот у арабов только минометы, да ракеты из водопроводных труб. Не находите параллелей с белыми негодями-колонистами 16-18 века из Европы и их жертвами – американскими индейцами? Опыт накоплен богатый.

Чтобы манипулировать странами и народами, в США в конце 40-х годов 20 века было создано Управление стратегических служб, а позже Центральное разведывательное управление во главе с Аленом Даллесом. Читатель наверняка помнит его по фильму «17 мгновений весны» в исполнении Вячеслава Шалевича.

За истекшие почти восемь десятилетий ЦРУ «пропитало» своими агентами и самой Америкой, и практически все страны. И нашу страну – уверен – тоже. Думаю, что даже в элите СССР и в правительстве рухнувшего Союза такие люди были. Достаточно вспомнить радость Америки после ввода советских войск в Афганистан или распада СССР.

Отчего-то мне кажется, что есть американские «агенты влияния» и в нынешней российской элите. Иначе почему годами «буксуют» и не выполняются на 100% поручения Путина?! Наш народ чувствует, что Президенту России трудно. И «пятая колонна» в России есть. И деньги она получает по хитрым и замысловатым схемам на подрывную деятельность.

Тот, кто думает, что схватка ХАМАС с ЦАХАЛ (армия обороны Израиля) произошла сама по себе – просто добросовестно заблуждается. У Соединенных Штатов всё под контролем. Есть у них купленные осведомители и исполнители в обеих структурах борющихся сторон. США лишь дергают «за ниточки». Если американцам надо – дадут волю раздраженным арабам. А если нужно, чтобы конфликт еще больше разгорелся, плеснут «керосинчика» руками руководства Израиля и ЦАХАЛ.

ЦРУ вполне по силам, допустим, чтобы гигантский сухогруз перегородил Суэцкий канал и могли возникнуть «временные» экономические трудности в Европе и Азии. Или приложить руку к взрыву газопроводов, или «ненавязчиво» склонить Финляндию к закрытию границ с Россией. Или повлиять на выборы в Аргентине. Причем, все эти «бязки» по правилам ЦРУ исполняются так, что не должно оставаться улик и доказательств, что диверсии или несчастия одобрены правительством Соединенных Штатов. Вот публично сказал престарелый Байден, что русские газопроводы на Балтике не будут работать – так и случилось. И прямых доказательств того, что у него «рыльце в пушку», пока нет. Шито-крыто. Пока!

Или взять Украину. Американская мечта – чтобы за интересы толстосумов Америки всегда воевали другие. И у американцев, к сожалению, это получается. Корейцы воевали с корейцами. Вьетнамцы – с вьетнамцами. Сирийцы с сирийцами. Теперь украинцы – фактически русские – воюют с российской армией. И США регулярно подбрасывают в костер военных действий оружие и боеприпасы. Военная промышленность Америки ликует при появлении новых заказов. Так было и во время Сталинградской битвы или битвы под Курском, когда Рузвельт в то же самое время – по свидетельству историка Андрея Фурсова – спонсировал Гитлера аж до 1944 года!

Сегодня в центре Европы и на Ближнем Востоке идет война. Поджигатели из Соединенных Штатов Америки вряд ли угомонятся. Им для выживания нужна война, голод и эпидемии. Выдержат ли они нагрузку двух войн и возможную третью с Китаем? Поживем – увидим.

Нам нужно быть сплоченными и бдительными.

Владимир МОРМУЛЬ

Фото и карикатура из открытых источников

ЮБИЛЕЙ ПОД ГРОМ АПЛОДИСМЕНТОВ



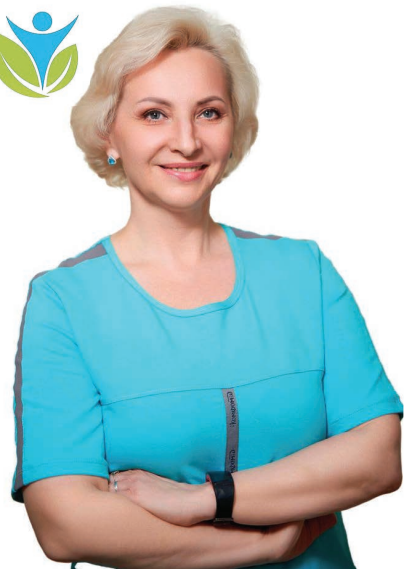
4 НОЯБРЯ в ДК «Мечта» г. Орехово-Зуево торжественно отметили 25-летний юбилей Народного хора «Сударушка». Мероприятие прошло на высоком уровне: был прекрасный концерт и душевные поздравления. Все участники хора являются членами Союза пенсионеров, и председатель Орехово-Зуевского отделения СПП Людмила Васильевна Гусева также была в числе поздравляющих. От имени Союза пожелала коллективу дальнейших успехов в творчестве.

Хор из 15 человек был создан на общественных началах в ноябре 1998 года. Сегодня в нем 30 участников. Под руководством Марины Борисовны Головченко коллектив достиг многих победных вершин. Ему было присвоено звание Народный, а в 2021 году он подтвердил это звание. В фестивале «Битва хоров» среди хоровых коллективов Московской области стал победителем и был награжден призом «Ника».

Хор «Сударушка» и вновь созданные на его основе коллективы «Русь», «Судари» и «Сударыни» являются неоднократными победителями конкурсов и фестивалей не только в Орехово-Зуевском округе, но и в Московском регионе. У них большое количество слушателей и почитателей.

Валентина ПУЗАНКОВА

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ



Что нам поможет прожить дольше? Как работает подмосковный проект «Школа здоровья и активного долголетия»?

Об этом нам расскажет наша гостья врач диетолог, специалист по коррекции веса и пищевого поведения, эксперт персонифицированной медицины, руководитель клиники «5П Медицина» Альбина ЕРМОЛЕНКОВА.

Что поможет
ПРОЖИТЬ ДОЛЬШЕ?

— Альбина, здравствуйте, хочется поговорить о вашей «Школе здоровья и активного долголетия». Что же это за проект?

— Я и мои коллеги уже несколько лет как реализовали этот значимый социальный проект. В нем заложены принципы доказательной медицины и современные цифровые технологии обработки данных.

Возник он не на пустом месте. Когда случилась пандемия и началась паника, мы с коллегами вышли с инициативой проекта для жителей Красногорска — для социально незащищенной категории граждан, которые как раз первыми были отправлены на нокдаун. Это пенсионеры. Мы обратились к соцзащите города, что готовы организовать группу поддержки.

И были услышаны. Нас подключили к группе через ватсап. И все коммуникационные каналы были налажены. Мы с коллегами смогли поддержать эту категорию людей, смогли дать им необходимые инструменты для того, чтобы преодолеть стресс. Как в домашних условиях, когда люди были закрыты в своих квартирах, двигаться правильно и безопасно для здоровья. Как правильно питаться, чтобы не набрать вес. Вместе со мной работали клинические психологи, поэтому мы получили достаточно много положительных отзывов, благодарностей от наших слушателей.

— Проект «Школа здоровья и активного долголетия» вырос именно из этой волонтерской истории?

— Да. Когда стало понятно, насколько это работающая технология, результаты проведенной работы я представила в Правительство, в соцзащиту и министерство здравоохранения Московской области. Проект одобрили, он получил хорошую оценку и дальше мне

предложили — «заявляйтесь на конкурс, участвуйте», что и было сделано.

— Я знаю, что на реализацию проекта вы получили региональный грант.

— Наш оригинальный проект реализован с участием оператора по развитию гражданского общества, осуществляющего поддержку различных инициатив Московской области по программе «Мир и согласие, новые возможности». Был объявлен конкурс, мы подали заявку на участие и получили грант. Начали подготовку к проекту, многие вещи переработали, переформатировали. Очень хотели реализовать этот проект не только в онлайн-формате, но и офлайн, но, к сожалению, так не получилось. Старт проекта был подготовлен в декабре прошлого года, мы его реализовали, он так и называется — «Школа здоровья и активного долголетия» и доступен для всех жителей Московской области.

— Говорят, береги здоровье смолоду, а можно ли скорректировать здоровье в почтенном возрасте?

— Наш проект изменил некоторые постулаты. Традиционная медицина считает, что люди устоявшихся привычек уже не способны к изменению своего образа жизни. Тем не менее та технология, которую мы отработали и получаем результаты, доказала, что это возможно в любом возрасте, никогда не поздно обратить вспять хронические заболевания или предотвратить развитие каких-то других.

— На какие аспекты здорового образа жизни вы делаете акцент в вашем проекте и почему на них?

— В проекте выделено 3 аспекта: питание, управление физической активностью и управление стрессом. Каждое направление

целительно по отдельности, а вместе они взаимодополняют друг друга. Если правильно питаться, больше двигаться, уменьшить стрессы и соответственно сильнее любить и быть на позитиве — можно не только сделать жизнь гармоничнее, но и предотвратить развитие целого ряда заболеваний. Однако, как показала практика, соблюдать эти несложные правила ох как не просто! Мы в своей школе рассказываем, почему эти правила работают, как их встроить в повседневную жизнь, какие препятствия поджидают на этом пути и какие есть лайфхаки — хитрости, чтобы справиться.

— Как разрабатывается программа? В интернете сейчас много специалистов, очень много информации. Насколько она достоверна?

— Конечно, я как врач и мои коллеги работаем только с подтвержденными, доказанными знаниями. Важно, чтобы люди могли получить качественную информацию от высокопрофессиональных специалистов. И как вы правильно сказали, в настоящее время очевиден интерес к ЗОЖ. Мы анализировали запросы в интернете, посвященные здоровому образу жизни. Публикаций и различных передач, посвященных этому, на сегодняшний день много, но, несмотря на очевидное совпадение с интересами государства, отсутствует четкая структура, которая действительно обучала бы ЗОЖ. А люди пытаются найти эту информацию и попадают на различные некомпетентные источники, скажем так.

— Когда все силы были брошены на подавление пандемии, диспансеризацию, фактически человеческих ресурсов, чтобы заниматься школами здоровья, не было.

— Да. А ведь это очень серьезный блок. Еще в советские времена был лозунг «Лучшая тактика — это профилактика». Мы видим, что уже очень много делается у нас в стране в рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья». Я искренне надеюсь, что наша инициатива, направленная на повышение информированности и мотивации граждан пожилого возраста в области своего здоровья, будет поддержана. И мы сможем в дальнейшем реализовать работу таких школ именно в живом формате, когда включается синергия групповой работы и это позволяет достичь лучших результатов.

НАШ КОРР.

МАРШРУТ ПОСТРОЕН

КУДА ВЕДУТ ДОРОГИ НАШИ?

С 7 ПО 9 НОЯБРЯ члены Союза пенсионеров совместно с Фондом ветеранов войны и Вооружённых сил совершили паломническую поездку в Рязанскую область в село Аннино. Село это старинное, впервые упоминается в 1611 году. Деревня Аннинская была вотчиной князя С.Н. Гагарина и до 1800 года принадлежала его наследникам.

Нас радушно встретили в приемном доме для паломников «Ковчег». Расселили в одноместные и двухместные номера. В комнатах чисто, новые кровати, бельё также новое, сразу накормили вкусной, по-домашнему приготовленной пищей.

Батюшка протоиерей Александр Добродеев провел для нас экскурсию. Некоторое время назад он возглавил инициативную группу, в планах которой было восстановление местного Крестовоздвиженского храма 1680 года постройки. Но прежде решили построить новый храм, где сейчас проходят службы. На территории храма воссоздается образ Святой Земли с евангельскими местами. Нам представилась возможность звонить в колокола и это было настолько трогательно, что запомнится надолго.

Показали нам подсобное хозяйство, где содержатся свиньи, козы, корова, индюшки, куры. И пригласили ещё приехать и на большее время. Можно даже на Новый год. А летом, в августе, здесь проходят фестивали, мы посмотрели фильмы – очень красиво и душевно.

Если кто решит посетить этот прекрасный тихий уголок Рязанской земли, этот земной рай, где так легко дышится, я могу организовать поездку. И цена за три дня вместе с проживанием, питанием и дорогой совсем небольшая.

Зоя УШАКОВА,
зам. председателя Люберецкого отделения СПП

БИБЛИОТЕКА им. С. Есенина – старейшая в Люберцах, ей 90 лет. Это любимая библиотека горожан. Для многих она стала вторым домом. Здесь можно почитать в уютной атмосфере, поработать за новейшими компьютерами с бесплатным выходом в интернет, ну и, конечно, выбрать книги. А фонд у библиотеки огромный, более 200000 тысяч книг.

Проходят здесь и концерты. В прекрасно оборудованном зале, где продумано все до мелочей: сцена, звук, свет, места для зрителей, интерьер.

Члены Союза пенсионеров г. Люберцы в октябре побывали на концерте «Виртуозы гитары», где выступала известная российская гитаристка, лауреат Международных конкурсов Ирина Александрова со своими учениками. Удивительные, волшебные звуки может издавать гитара в умелых и талантливых руках! Величественный Бах очень органично звучит на гитарных струнах. Кроме того, Ирина исполняла произведения итальянских и русских композиторов. Полтора часа длился этот замечательный концерт.

Спасибо сотрудникам библиотеки за их труд и отзывчивость!

Галина КОНИНА,
секретарь Люберецкого отделения СПП



НЕ СУПРУГИ, А ЗОЛОТО!

НЕДАВНО в Истринском Доме ветеранов celebrated счастливые супружеские пары, отмечающие 50-летний юбилей совместной жизни.

Лавренко Юрий Александрович и Мария Георгиевна познакомились во время учебы в Московском институте нефтехимической и газовой промышленности. Полюбили друг друга и 7 июля 1973 года стали мужем и женой. А в августе уехали в республику Коми по месту работы – в «Комигазпром». Юрий Александрович работал начальником службы автоматизации производства. Имеет звания «Ветеран труда», «Ветеран Газовой промышленности».

Трудовой стаж Марии Георгиевны в должности бухгалтера «Комигазпром» – 40 лет. И множество Почетных грамот и благодарственных писем.

В дружной семье Лавренко вырос и получил достойное образование сын Вадим. Он работает начальником департамента в компании «ФЭСКО».

Бабушка с дедушкой помогали воспитывать внука Федора, он учится в 10 классе. И после выхода на пенсию супруги продолжают вести активный образ жизни, Мария Георгиевна занималась хоровым пением, посещает бассейн.

У Мишениных Михаила Сергеевича и Валентины Васильевны своя история знакомства. Валентина приехала к родственникам из Сибири, поступила в Красногорское оптико-механическое училище, а Михаил, вернувшись домой из армии, заметил симпатичную девушку. Они начали встречаться. Со временем дружеские чувства переросли в любовь, а когда Валентине исполнилось 18 лет, отгуляли веселую свадьбу.

Михаил Сергеевич работал электриком в СМУ, которое строило многоэтажные дома в Истре, и благодаря его профессионализму загорались яркие огни в окнах новостроек. В его трудовой биографии были еще институт Курчатова и фабрика «Свобода». Стаж работы ветерана труда в целом составил 50 лет.

Валентина Васильевна работала в КБ на Истринском молочном комбинате. После окончания Клинского строительного техникума – в ОРСЕ продавцом, а затем бухгалтером. За четыре трудовых десятилетия у нее собралось немало почетных грамот.

У супругов замечательные дети: сын Александр и дочь Ирина, внук Сергей окончил Автодорожный

колледж и отслужил в армии. Валентина Васильевна является постоянной участницей «Активного долголетия» в Подмосковье, ее увлечение – кружок «Мастерица» ДК Онуфриево. Принимает участие в выставках лоскутного шитья, шьет балалайки для бойцов СВО.

Перовы Михаил Викторович и Галина Федоровна работали на одном предприятии, но судьба их свела во время отдыха на Черноморском побережье в городе Анапа. Два года они встречались, а потом поженились.

Михаил Викторович после окончания Московского авиационного технологического института по распределению работал на заводе «Вымпел» имени Торопова сначала инженером, затем начальником сектора, а в настоящее время – главный специалист КБ. Ветеран труда, награжден медалью «За трудовое отличие».

Галина Федоровна – выпускница Московского авиационного техникума им. Годовикова. Была сначала техником, а затем ведущим инженером и одновременно училась на вечернем отделении МАТИ. Несколько лет работала в коммерческих структурах, где дослужилась до генерального директора. В 55 лет ушла на пенсию, но отдыхала недолго, вернулась в родной коллектив завода «Вымпел» еще на 12,5 лет. Ее трудовой стаж 49 лет. Галина Федоровна награждена Почетной грамотой Госстроя СССР, ветеран труда. Супруги принимали участие в разработке средств для укрепления обороноспособности страны.

В дружной семье Перовых вырос и получил достойное образование сын Виктор, радует своими первыми успехами внучка Кира. Галина Федоровна работает на общественных началах в Союзе пенсионеров Истры, занимается плаванием в бассейне «Арена».

А еще одна наша пара прожила в любви и согласии 60 лет. **Симоновы Валерий Семенович и Галина Федоровна** отметили «бриллиантовую» свадьбу. Познакомились они очень необычно. Озорницу Галочку подружка попросила предупредить Валерия,

что не придет на свидание. Валерию девушка понравилась, а она не сразу ответила на его ухаживания. Был месяц май, и соловьиное пение растопило сердечко юной красавицы.

Но невесте отец поставил условие до замужества получить профессию. Галина поступила в техникум и по окончании первого курса Валерий повел избранницу в ЗАГС. Он оказался закрыт на ремонт, и жениху пришлось засучить рукава и принять участие в ремонте. Наконец 13 июля 1963 года свадьба состоялась.

Семья молодого офицера переезжала из одной воинской части в другую: Хабаровск, ст. Вожаевская Белогорской области, 26 лет прослужили на Байконуре. В 1990 году Валерий Семенович в звании подполковника вышел в отставку. В 2007 году переехали в г. Дедовск. Срок выслуги Валерия Семеновича составил 32 года, он Ветеран Вооруженных Сил. Галина Федоровна работала бухгалтером. Ее трудовой стаж – 44 года. Ветеран труда.

В дружной семье Симоновых родились, выросли и получили достойное образование сын и дочь. Радуют своими успехами внук Андрей и правнук Максим.

Мы гордимся этими супружескими парами. А молодежь видит добрый пример того, как нужно строить дружную и достойную семью!

Праздничную атмосферу на состоявшемся торжестве помогал создавать народный коллектив инструментальный ансамбль «Поющие струны» – лауреат международных и всероссийских конкурсов. Художественный руководитель Галина Иванова.

Кадима НАКОНЕЧНАЯ,
председатель Истринского отделения СПП





В КОНЦЕ НОМЕРА

ТЕПЕРЬ
ПРОЩЕ

ПОКУПАТЕЛЯМ станет легче ориентироваться в ценах в продуктовых магазинах. Генпрокуратура запретила производителям произвольно выбирать объемы фасовки товаров. Теперь в магазины должны вернуться «честный литр» и «честный килограмм». По требованию прокуратуры эти нормы внесли в ГОСТ. Но касаются они только социально-значимых продуктов.

СПЕЦИАЛИСТЫ утверждают, что одиночество, которое часто рассматривают как проблему развитых стран и вред от которого сравним с выкуриванием 15 сигарет в сутки, угрожает здоровью людей по всему миру. От него, как показывает статистика, страдает каждый четвертый пожилой человек. Новостное сообщество № – Новости Дня сообщает о создании в ВОЗ специальной комиссии, которая займется изучением того, как социальные связи влияют на человеческое здоровье.

НЕ ЛУЧШЕ
НИКОТИНА

ПОХРУСТИМ?

ЧТОБЫ добиться хрустящей текстуры квашеной домашней капусты, важно соблюдать несложные правила.

Идеально подходят зимние лежкие сорта этого овоща с плотными листьями и при этом не слишком твердым кочаном. Обычно такая капуста имеет слегка приплюснутую форму, но никак не вытянутую.

И важно не ошибиться: на один килограмм продукта нужна одна столовая ложка соли. В этот объем входит не только капуста, но и клюква или морковь, которые иногда добавляют в блюдо. Йодированная или морская соль не подойдут. Стоит отдать предпочтение обычной первого помола, говорится на портале «Аргументы и факты».

КОМПЕНСАЦИЯ? ПОКА НЕТ...

ГОСДУМА приняла закон о приостановке еще на год – до 1 января 2025 года компенсации советских вкладов, сообщают СМИ.

В 1995 году был принят закон, гарантирующий восстановление и обеспечение сохранности ценности сбережений граждан, помещенных до 20 июня 1991 года на вклады в Сбербанк, и до 1 января 1992 года – на вклады в организации госстрахования РФ и госбумаги СССР и РСФСР.

Приостановка компенсаций продлевается ежегодно с 2003 года «в связи с отсутствием источников финансового обеспечения и необходимого закона».

"У ЦЫГАНКИ
ИЗ СТАРОЙ
КОЛОДЫ..."

В ПРЕДДВЕРИИ Нового года на 40% подорожали консультации магов, гадалок и астрологов. По данным SHOT, эзотерики подняли ценники в ожидании високосного 2024 года.

По информации телеграм-канала, особой популярностью пользуются расклады таро и составление натальных карт. Россиянам не терпится узнать, какие сюрпризы готовит им судьба после Нового года, ведь прошлый високосный 2020-й с коронавирусом и локдауном, пожалуй, запомнился многим надолго.

А ВАША ПЛАТЕЖКА УМНАЯ?

1 НОЯБРЯ стартовала акция МосОблЕИРЦ «Выигрывай с Умной платежкой».

50 призов по 3 999 рублей каждый будут разыграны среди всех клиентов расчетного центра, кто оплатит счет онлайн.

Для участия в акции нужно:

- быть зарегистрированным в личном кабинете на сайте или в мобильном приложении «МосОблЕИРЦ Онлайн»;
- до 31 декабря 2023 года полностью оплатить счёт через личный кабинет. Сумма оплаты должна быть не меньше суммы, указанной в квитанции в графе «Итого к оплате».

Розыгрыш призов состоится в январе 2024 года.

Подробнее ознакомиться с условиями акции можно здесь: <https://мособлеирц.рф/aktsii/vyigryvay-s-umnoy-platez>.



ДАЙТЕ ОТДОХНУТЬ ГЛАЗАМ



СНЯТЬ напряжение с глаз после работы на компьютере поможет несложная пятиминутная гимнастика, которая подходит всем. Какие это упражнения, каналу *nastroenie.tv* рассказала врач-офтальмолог, доктор медицинских наук, профессор Татьяна Шилова:

переводим взгляд сверху вниз и слева направо;

рисуюем взглядом круг или цифры от 1 до 9;

10-15 раз моргаем;

закрыв один глаз, смотрим 20 секунд на свой палец (ближний объект, находящийся на расстоянии 20 см) и переводим взгляд на дальний объект (более 6 метров) и также 20 секунд смотрим на него;

потрем ладони, чтобы они были теплые и прикладываем – без нажатия – к главному яблоку. Держим 1-3 минуты и думаем о приятном.

ВСЕ СЛОВА НА БУКВУ **К**

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. Название этой страны произошло от названия группы монгольских племен – кидане. 6. Черпак на небосводе. 8. Хищная птица, национальная птица Исландии. 9. Средство дезинформации мужчин. 12. Еда для домашних любимцев. 13. Название этого стиля плавания в переводе с английского означает "ползание". 14. Подарок, которому не смотрят в зубы. 19. Какое изобретение было сделано после открытия свечения люминофора под бомбардировкой электронов? 20. Древняя цыганская "профессия". 21. Герой Александра Абдулова в телесериале "Мастер и Маргарита". 22. "Хорошо кресло старому, ... малому" (посл.). 25. Зеркальная рыба. 26. Судно пляжного спасателя. 27. Пучок выданных волос. 31. Переведите на тамильский язык "два дерева". 32. Нельзя сказать, что у этого оленя проблемы со зрением, но именно благодаря глазам, оно и получило свое название. 33. Единица шахматного поля. 34. Если его на чем-то ставят, значит дело плохо.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Существо с головой лисы в русской мифологии. 2. Тягучая нитка. 3. Часть языка, на котором слово вертится. 5. Рыба в полных шаландах. 7. Мечта бездомного. 8. Доменное топливо. 10. Скрещивание породистых слов для получения эрудированного читателя. 11. "Промеж двух морей, по мясным горам, гнутый мостик лежит" (загадка). 15. По обвинению в его убийстве в Советском Союзе был казнен сам убийца, 13 соучастников и еще 103 человека. 16. Любимая тема для разговора. 17. "Изъян" в манной каше. 18. Обычная единица измерения при убийстве лошади никотином. 23. Паук, убивающий верблюда. 24. Мастер по производству гончарных изделий. 25. Бегают за мышкой, но не кошка. 28. Способ соединения металлических деталей. 29. Имя певички Лель. 30. Конец, капут, крышка.

Керимист. 25. Купорос. 28. Клепка. 29. Катя. 30. Каюк. 8. Кокс. 10. Кроссворд. 11. Коромысло. 15. Кирюк. 16. Конек. 17. Комок. 18. Капля. 23. Каракут. 24. Ковш. 30. Копилка. 34. Крест. 35. Крест. 36. Крест. 37. Крест. 38. Крест. 39. Крест. 40. Крест. 41. Крест. 42. Крест. 43. Крест. 44. Крест. 45. Крест. 46. Крест. 47. Крест. 48. Крест. 49. Крест. 50. Крест. 51. Крест. 52. Крест. 53. Крест. 54. Крест. 55. Крест. 56. Крест. 57. Крест. 58. Крест. 59. Крест. 60. Крест. 61. Крест. 62. Крест. 63. Крест. 64. Крест. 65. Крест. 66. Крест. 67. Крест. 68. Крест. 69. Крест. 70. Крест. 71. Крест. 72. Крест. 73. Крест. 74. Крест. 75. Крест. 76. Крест. 77. Крест. 78. Крест. 79. Крест. 80. Крест. 81. Крест. 82. Крест. 83. Крест. 84. Крест. 85. Крест. 86. Крест. 87. Крест. 88. Крест. 89. Крест. 90. Крест. 91. Крест. 92. Крест. 93. Крест. 94. Крест. 95. Крест. 96. Крест. 97. Крест. 98. Крест. 99. Крест. 100. Крест.

