

ТРЕТИЙ *Подмосковье* ВОЗРАСТ

СП
СОЮЗ ПЕНСИОНЕРОВ
ПОДМОСКОВЬЯ

18+



Июль, 2021 год

№ 100



Три
Спаса
августа

14 августа
Медовый Спас
19 августа
Яблочный Спас
29 августа
Ореховый,
Железный Спас

КОГДА умолкает июньский шелест берёз, отцветает душистый июль, когда спокойный, прохладный август приближается к своей середине, наступает особая тишина. Ах, как любили наши предки последний месяц лета красного, любили – и ждали. Ведь три Спаса России знаменуют август.

Спас в христианстве – от имени Иисуса Христа, Спасителя. В народе есть свое объяснение названию праздника – в лучших традициях сбора урожая: «спасаться», запасая урожай на долгую зиму. У каждого Спаса августа – своя история и даже свои праздничные угощения к столу.

Яблочный Спас, он же и праздник Преображения Господня, для православных христиан событие знаковое. Верующие стараются внутренне преобразиться. Конечно, никому не дано повторить Преображение Господне, но этот день – повод начать новую жизнь, свободную от пороков и вредных привычек.

Яблочный Спас почитают созревшими к этому времени плодами, в первую очередь, конечно же, яблоками. Поздравьте всех и каждого, скажите добрые слова и ваша жизнь от этого станет только светлее.

ДЛЯ ЛЮДЕЙ

Льготный проезд на коммерческих маршрутах

С 1 августа жители пяти городских округов Подмосковья смогут пользоваться льготами при проезде на коммерческих автобусных маршрутах. Перевозчики будут предоставлять пассажирам льготы и скидки, а область компенсирует им выпадающие доходы.

ПО ПОРУЧЕНИЮ Губернатора Московской области Андрея Воробьева пилотный проект стартует в г.о. Одинцово, Люберцы, Наро-Фоминск, Ленинский, Чехов. Как рассказала первый замминистра транспорта и дорожной инфраструктуры области Анна Кротова, в этих муниципалитетах работает больше всего коммерческих перевозчиков.

«Для пенсионеров, ветеранов, людей с ограниченными возможностями и отдельных категорий детей проезд будет бесплатный. Дошкольникам после 7 лет, школьникам, студентам будет предоставляться скидка с 1 сентября по 15 июля: 50% с 1 по 35 поездки, 99% – с 36 поездки. Для пассажиров с картами «Стрелка» скидка составит 7% за каждые 10 поездок и 35% – за 50 и более поездок», – объяснила А. Кротова.

В дальнейшем аналогичная опция будет вводиться во всех муниципалитетах Подмосковья, пообещал глава области.

По материалам информагентств

В номере

Электротранспорт
в России
4 СТР.

Не замыкайтесь в
четырёх стенах!
8-9 СТР.

Невыдуманная
история
10 СТР.

А ваш ребенок
уйдет?..
14 СТР.

ВАЖНОЕ



Выборы депутатов Государственной Думы VIII созыва пройдут в России с 17 по 19 сентября.

Кроме того, 19 сентября жители Подмосковья смогут проголосовать за кандидатов в Московскую областную Думу. В Мособлдуму избирается 50 депутатов на пять лет по смешанной избирательной системе: 25 по партийным спискам и 25 — по одномандатным округам.

Список политических партий, имеющих право принимать участие в выборах 2021 года:

1. Всероссийская политическая партия «ЕДИНАЯ РОССИЯ»
2. Политическая партия «КОММУНИСТИЧЕСКАЯ ПАРТИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
3. Политическая партия ЛДПР – Либерально-демократическая партия России
4. Всероссийская политическая партия «ПАРТИЯ РОСТА»
5. Социалистическая политическая партия «СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ – ПАТРИОТЫ – ЗА ПРАВДУ»
6. Политическая партия «Российская объединенная демократическая партия «ЯБЛОКО»
7. Политическая партия «Партия народной свободы» (ПАРНАС)
8. Политическая партия «Демократическая партия России»
9. Политическая партия «Российская экологическая партия «ЗЕЛЁНЫЕ»
10. Политическая партия КОММУНИСТИЧЕСКАЯ ПАРТИЯ КОММУНИСТЫ РОССИИ
11. Всероссийская политическая партия ПАРТИЯ ЗА СПРАВЕДЛИВОСТЬ!
12. Политическая партия «ПАРТИЯ ПРОГРЕССА»
13. Политическая партия РОССИЙСКАЯ ПАРТИЯ СВОБОДЫ И СПРАВЕДЛИВОСТИ
14. Политическая партия СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ
15. Общественная организация Всероссийская политическая партия «Гражданская Сила»
16. ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ – ПОЛИТИЧЕСКАЯ ПАРТИЯ «РОССИЙСКИЙ ОБЩЕНАРОДНЫЙ СОЮЗ»
17. Политическая партия «Российская партия пенсионеров за социальную справедливость»
18. Политическая партия «Гражданская Платформа»
19. ВСЕРОССИЙСКАЯ ПОЛИТИЧЕСКАЯ ПАРТИЯ «РОДИНА»
20. Политическая партия «Казачья партия Российской Федерации»
21. Всероссийская политическая партия «ПАРТИЯ ДЕЛА»
22. Всероссийская политическая партия «Гражданская инициатива»
23. Политическая партия «Партия Возрождения России»
24. Политическая партия «Партия Социальных Реформ – Прибыль от природных ресурсов – Народу»
25. Всероссийская политическая партия «Интернациональная партия России»
26. Политическая партия «Добрых дел, защиты детей, женщин, свободы, природы и пенсионеров, против насилия над животными»
27. Политическая партия «Альтернатива для России (Партия Социалистического Выбора)»
28. Политическая партия «Партия Малого Бизнеса России»
29. Политическая партия «Народно-патриотическая партия России – Власть Народу»
30. Политическая партия ЗЕЛЕНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА
31. Политическая партия «Партия прямой демократии»
32. Политическая партия «НОВЫЕ ЛЮДИ»

Информация Минюста России

ЗАЩИТА ОТ УТЕЧЕК ГАЗА



УСТАНОВЛИВАТЬ

в квартирах одиноко проживающих пенсионеров старше 65 лет приборы автоматического отключения газа предложил вице-губернатор Московской области Евгений Хромушин. «В течение месяца мы разработаем такую программу помощи», — сказал он на совещании с областным кабинетом министров и главами муниципалитетов.

За последние шесть лет в регионе случилось 130 так называемых газовых хлопков. Из них 50 в многоквартирных домах, 61 — в частном секторе, остальные 19 — в нежилых зданиях.

Сейчас в Подмосковье полным ходом идет социальная газификация, до конца текущего года будут газифицированы более 40 тысяч домов. «Установка автоматики, которая в случае утечки отключит газ или хотя бы предупредит об опасности звуковым сигналом, будет реальной заботой о пенсионерах», — уверен Хромушин. Он считает, что пилотный проект можно было бы начать с нескольких муниципалитетов, в которых проживают больше всего одиноких пенсионеров.

Источник: news.rambler.ru



ПРАВИТЕЛЬСТВОМ РФ принято решение о проведении основного этапа Всероссийской переписи населения (ВПН) с 15 октября по 14 ноября на стационарных участках и с 15 октября по 8 ноября на портале «Госуслуги».

Перепись пройдет в новом многоканальном формате — жители России смогут переписать себя самостоятельно на портале госуслуг, в МФЦ и на стационарных участках. Также по домам будут ходить около 320 тысяч человек, переписчики будут использовать электронные планшеты. Первые итоги о численности населения подведут в конце 2021 года, а окончательные — к концу 2022 года.

ДЕМОГРАФИЧЕСКОЕ ЭХО ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ

ПО ДАННЫМ Росстата, в нашей стране 20-летних почти вдвое меньше, чем 35-летних. Одна из причин — демографическая яма, которая повторяется каждые 25-30 лет.

Последствия войны продолжают влиять на современное общество, структуру населения и экономику.

Перепись 1959 года зафиксировала демографическое эхо Великой Отечественной войны: огромные диспропорции между разными поколениями, а также мужчинами и женщинами. Война унесла молодых, а мужчин среди них было большинство. Сорокалетних жителей РСФСР,

на которых пришелся основной удар, было почти вдвое меньше тридцатилетних, а мужчин 35-60 лет — вдвое меньше женщин.

По данным переписи 1897 года, в Российской империи на 1000 женщин приходилось 992 мужчины, а в 1959 — всего 641 мужчина.

Диспропорция выровнялась только спустя 20 лет. По данным переписи 1979 года, на 1000 женщин приходилось уже 784 мужчины.

«Война унесла миллионы жизней мужчин, преимущественно молодых, нарушив нормальное соотношение полов в населении на десятилетия вперед. По данным переписи 1939

года, уже в возрастной группе 5-9 лет девочек было больше, чем мальчиков. Начавшаяся в 1941 году война увеличила половые диспропорции и в старших поколениях», — поясняет Елена Егорова, заведующая научной лабораторией «Количественные методы исследования регионального развития» РЭУ им. Г.В. Плеханова.

Немногочисленное поколение военных детей к переписи 1959 года достигло возраста 13-17 лет, их оказалось почти в 2,5 раза меньше, чем ребят старше и младше этого возраста.

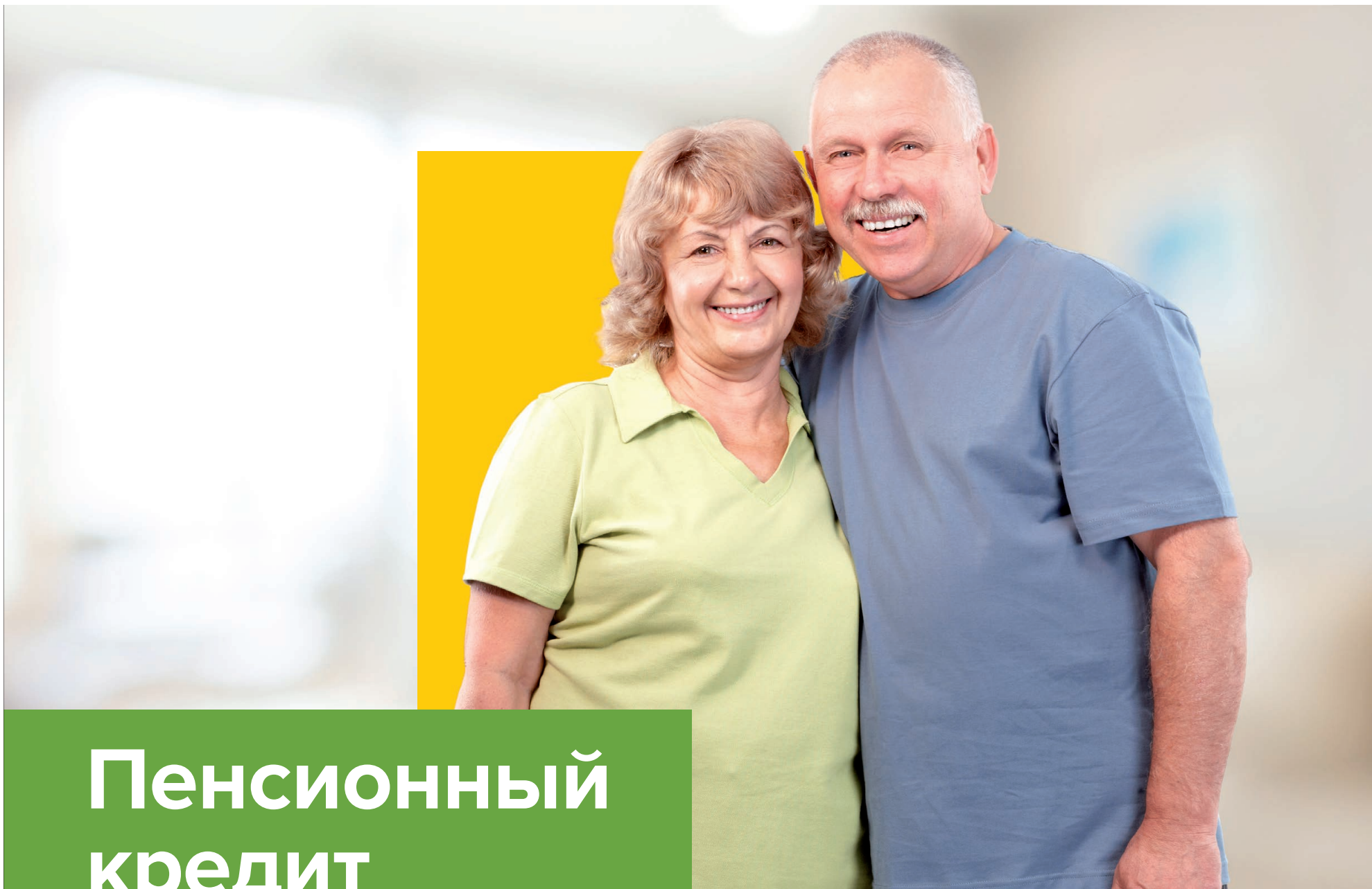
Когда военные дети выросли и стали родителями, образовалась следующая демографическая яма. Рождае-

мость в 1960-е годы упала с обычных 26,9%, до 23,2%. В 70-е снижение продолжилось: сказался тренд на малодетную семью.

Демографическое эхо войны со временем стало слабее. На рождаемость влияют и другие события в истории страны. А также меры поддержки молодых и многодетных семей. Но провалы в численности населения, связанные с войной, повторяются в разных поколениях каждые 25-30 лет.

Как может измениться ситуация через десять лет, позволит узнать Всероссийская перепись населения.

Источник: perepis2020.ru



Пенсионный кредит

ОТ

5.9%

ГОДОВЫХ*



РоссельхозБанк

8 800 100 0 100
rshb.ru

Кредит «Пенсионный» предоставляется без поручителей и залога гражданам РФ в возрасте до 75 лет включительно (на момент возврата кредита), находящимся на пенсионном обеспечении и получающим пенсию на счет, открытый в АО «Россельхозбанк», в рублях Российской Федерации на срок до 7 лет включительно. Сумма кредита – от 30 тыс. рублей до 3 млн рублей включительно. Процентные ставки составляют от 5,9%* до 9,0% в зависимости от суммы кредита при условии оформления договора личного страхования. При отказе от личного страхования применяется надбавка до +4,5% в зависимости от объема страховой защиты.

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

Данная информация является рекламой. Не является офертой. Информация действительна на 13.04.2021.

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

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

ЭЛЕКТРОТРАНСПОРТ В РОССИИ. СТАНОВЛЕНИЕ

ЛЕНИН
У ЭЛЕКТРОПЛУГА

Открытие электрического тока и связанных с ним изобретений относится большей частью концу 19 - началу 20 веков. Изобретения открывали удивительные перспективы на многие десятилетия в будущее.

Русский ученый Борис Якоби в 1834 году создает первый в мире электродвигатель. Как только появился электродвигатель, мысль потребовала продолжения — то есть, колеса. И 25 сентября 1838 г., впервые в мире, в Петербурге, по Неве было пущено судно, гребное колесо, электродвигатель которого питался от гальванических элементов. Скорость 4 версты в час. Красиво, здорово, но куда же уйдешь от реальности? Гальваника в ту пору была громоздкой, тяжелой, маломощной и требовала больших расходов на медь и цинк.

Что поделаешь... В начале и середине 19 века ни одна из испытывавшихся электрических моделей не могла соперничать с паровыми машинами. Лишь появление электростанций — а это были 70-е годы того же века — и способов передачи электроэнергии по проводам открыли перспективы применить электродвигатели на городском транспорте.

В 1874-1876 гг. русский инженер и изобретатель Фёдор Пироцкий проводит опыты по передаче тока по рельсам. И вот 22 августа 1880 г. в 12 час. дня в Петербурге, на Песках, на углу Болотной улицы и Дегтярного переулка первый раз в России, да и в мире тоже, была проверена возможность движения трамвайного вагона «электрического силою». Опытный вагон электрического трамвая двигался с 40 пассажирами со скоростью 10-12 км/час. В трамвае впервые применена зубчатая передача по кинематической схеме Пироцкого. Она выгодно отличалась от более поздней Сименсовской ременной передачи.

А в 1881 г. Пироцкий представил схему своей электрической железной дороги на электротехнической выставке в Париже.

Кстати, Пироцкий, окончив в юности Михайловскую артиллерийскую академию, проходил службу в Киеве, где подружился со знаменитым электротехником Павлом Яблочковым, военным инже-

нером и изобретателем. И это не единственное пересечение судеб разных русских изобретателей, одержимых идеей превратить движение электричества по проводам в движение судов и экипажей.

Все они были похожи в одном: великолепных и даже гениальных идей было много, а денег для их воплощения не хватало. Пироцкий первым построил и испытал трамвайный вагон с электродвигателем, но немецкая фирма «Сименс и Гальске» использовала идею Пироцкого и первой в мире построила в Берлине электрический трамвай.



Через три года после окончания войны на полях страны появились первые электротрактора. Необычный скошенный капот на месте привычного дизельного движка скрывал всего-навсего массивную катушку с электрокабелем длиной более полукилометра. Кабель и оказался «ахиллесовой пятой» электротрактора. Он слишком часто выходил из строя, к тому же требовал рядом с полем линию электропередачи. Только сегодня, в 21 веке, с появлением компактных и мощных аккумуляторов конструкторы надеются вернуться к заманчивой идее

Замечу, что потомки не забыли первопроходца русского трамвая и осенью 2020 года Невский завод электрического транспорта в Санкт-Петербурге назвали в честь Фёдора Пироцкого.

А в 1878 году Павел Яблочков осветил Парижскую выставку электродуговыми лампами, ставшими гвоздем выставки. «Русский свет» прославил имя русского электротехника Яблочкова на весь мир.

Другой известный изобретатель, но уже лампочки накаливания, Александр Лодыгин в 1908-1917 гг. руководил трамвайной тяговой подстанцией в Петербурге.

Отсутствие средств и равнодушие властей — «ахиллесова пята» русских изобретателей, наверное, со времен Ивана Кулибина. В 80-е годы позапрошлого века трамвай уже построен в Австрии, Германии, Англии. Только в России

распространение трамвайного транспорта задерживалось. Первой в нашей стране 50-километровой трамвайной линии суждено было появиться лишь через десятилетие — в 1892г. в Киеве. Построена она была отечественными средствами, из отечественных материалов: Брянск поставил желобчатые рельсы, а Коломенский завод из Московской губернии — трамвайные вагоны.

В 1891г. наш соотечественник Михаил Доливо-Добровольский изобретает систему трехфазного тока, и с этого момента быстрое распространение трамвая в России обеспечено.

Но любое новшество встречает сопротивление. Сегодня, в 21 веке, электрическим автомобильным системам противостоят двигатели внутреннего сгорания, работающие как на жидких углеводородах, так и на газомоторном топливе. Что понятно: в России много нефти, но еще



На испытаниях присутствовали: товарищи Ленин (на фото — четвертый справа, в кепке), Калинин, представители Коминтерна, ЦК РКП, руководители прессы, представители научных и технических учреждений

России, и имелись ходатайства о постройке трамвая еще в 47 городах.

В Москве трамвай появился в 1899г., и ток подавался от тяговых подстанций. А за год до этого в самом центре столицы, на Раушской набережной построена мощнейшая в то время в России электростанция. Она работает и сегодня.

И опять исторический опыт и параллели. Что мы слышим сегодня от критиков электромобилей? Даже из уст Президента. Мол, с одной стороны, электромобиль экологически чист, а с другой, на выработку электричества затрачиваются уголь, торф, нефть, газ, дающие загрязнения атмосферы, окружающей среды. Получается, что электромобиль, о котором мы подробнее еще поговорим в следующей статье, на поверку оказывается не таким уж и чистым в экологическом плане.

А что нам говорит исторический опыт? Взять хотя бы электростанцию на Раушской набережной, дававшей электричество и для тяговых подстанций московского трамвая. Сначала она работала на нефти. В Первую мировую и в революционные годы — на торфе и дровах. В 1946 году перешла на газ. Использовался для получения электроэнергии и мазут. Так что? Из-за этого отказываться от трамвая?

А буквально через три месяца Россия отметит 100-летие испытания электропуга. Произошло это событие 22 октября 1921 года на землях Бутырского хутора в учебно-опытном хозяйстве Московского высшего зоотехнического института. Ныне это территория Гончаровского парка, расположенного в черте Москвы, на перекрестке улиц Гончарова и Руставели.

Испытанию электропуга уделил внимание глава Советского правительства Владимир Ильич Ленин. Большевики уже тогда почувствовали в электрической энергии мощный потенциал преобразования страны. Многое сделано за истекшие годы, но далеко не все. Еще полвека назад соседний Китай, например, был отсталой в техническом отношении страной. А на днях в Китае продемонстрирован поезд на магнитной подушке, скорость которого может достигать 600 км/ч. Нам отставать нельзя.

Думаю, нашему Союзу пенсионеров Подмосковья нужно организовать в Гончаровском парке памятную акцию в честь испытания первого в мире электропуга. И проще всего сделать это отделению СПП из Химок. Оно ближе всего к знаменательному месту.

Владимир МОРМУЛЬ



Стела, установленная на месте испытаний

Движение электрического трамвая в Москве было открыто в самом конце 19 века. И очень быстро, к 1913 году, общая длина трамвайных путей достигла 301 км. А в Петербурге в том же году трамвай перевез 285 млн. пассажиров.

Ну, а что с применением электромоторов в других сферах народного хозяйства России? В грузовом транспорте или ЖКХ? В сельском хозяйстве? Есть весьма обнадеживающие технические новинки и в этих направлениях.

ЧТО НОВОГО?

БЕССПРАВОЧНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

СМАРТА 2022 года медсправки, необходимые для получения и продления водительских прав, Минздрав будет автоматически передавать в МВД. Об этом сообщает «Коммерсант», ссылаясь на проект поправок к закону «О безопасности дорожного движения».

Как говорится в пояснительной записке, за десять лет действия водительского удостоверения у гражданина может обнаружиться заболевание, являющееся противопоказанием для управления автомобилем. Сегодня таких водителей в основном полиция выявляет случайно.

МВД и Минздрав решили изменить привычный порядок. Если на плановом медосмотре врач обнаружит у человека серьезное заболевание, несовместимое с управлением авто, то действие его водительского удостоверения будет временно приостановлено, а водителя направят на внеочередное медосвидетельствование.

Если диагноз не подтвердится, то по электронному заключению от клиники ГИБДД права «разблокирует». В случае, если состояние здоровья не позволяет управлять машиной, то права аннулируют.

Список болезней, при которых запрещено иметь водительские права, утвержден постановлением правительства №1604. В него входят серьезные проблемы со зрением, нефункциональность конечностей, алкоголизм, наркомания и ряд других заболеваний.

ПАПЫ ПОЛУЧАТ ПРАЗДНИК?



МИНТРУД России вынес на общественное обсуждение предложение отмечать День отца. Предлагаемая дата – третье воскресенье октября (в 2021 году оно выпадает на 17-е число). Соответствующий проект указа Президента размещен на федеральном портале проектов нормативных правовых актов, сообщает «Российская газета».

По замыслу авторов инициативы (а это сразу несколько сенаторов, организаций и членов Общественной палаты России) День отца должен укрепить престиж отцовства и подчеркнуть важную роль мужчины в воспитании ребенка.

«ВСЕ РАБОТЫ ХОРОШИ, ВЫБИРАЙ НА ВКУС...»

В 2021 ГОДУ жители города Москвы и Московской области могут пройти бесплатное обучение по наиболее востребованным профессиям в престижном федеральном вузе страны – Финансовом университете при Правительстве РФ.

Набор слушателей проводит Координационный центр местных сообществ при поддержке Федерального экспертного совета по местному и общественному самоуправлению и местным сообществам (ФЭС) в рамках реализации федерального проекта «Содействие занятости» национального проекта «Демография».

В настоящее время дистанционное обучение со своего рабочего или домашнего места в объеме 72 уч. часов организовано по трем программам дополнительного профессионального образования:

- **Финансовая грамотность:** практические инструменты личной эффективности поведения различных возрастных категорий населения (финансовая грамотность, личные финансы, бюджет домохозяйства, защита от финансового мошенничества, защита прав потребителей финансовых услуг);

- **Секретарь-администратор:** основы делопроизводства (делопроизводство, секретарь-админи-

стратор, информационные технологии в делопроизводстве, деловая переписка);

- **Инновации в индустрии туризма и гостеприимства** (индустрия туризма и гостеприимства, технологии в индустрии туризма и гостеприимства, информационные технологии в индустрии туризма и гостеприимства).

Требования к обучаемым: работающие граждане в возрасте 50-ти лет и старше (имеющие прописку в г. Москве или Московской области или имеющие справку с места работы в г. Москве или Московской области);

женщины, находящиеся в декретном отпуске по уходу за ребенком в возрасте до трех лет (имеющие прописку в г. Москве или Московской области или имеющие справку с места работы в г. Москве или Московской области).

По завершении обучения слушателям программ выдается удостоверение о повышении квалификации государственного образца Финансового университета при Правительстве РФ.

Зарегистрироваться на обучение можно по интернет-ссылке: <https://kcms.timepad.ru/event/1695664/>

Телефон для справок: +7-977-458-82-27; e-mail: kc_ms@mail.ru <https://www.fesrus.ru>

ТЕПЕРЬ МОЖНО СО СВОИМ

МИНЗДРАВ разрешил больницам использовать лекарства, купленные пациентами и благотворителями. Об этом говорится в приказе Минздрава, опубликованном на портале нормативных правовых актов. Изменения внесены в правила ОМС.

Ранее медучреждения могли использовать для лечения больных только препараты, приобретенные собственными аптеками, за нарушение правил им грозил штраф, составляющий 50% стоимости за каждый случай оказания медицинской помощи в подобных условиях.

Источник: kp.ru.

В НОВЫЕ КВАРТИРЫ

Озвучены подробности программы реновации жилья в Подмоскowie, сообщает rg.ru

ВБАЛАШИХЕ, Королеве, Пушкинском и Раменском округах Подмоскowie расселят 32 тысячи квадратных метров аварийного жилого фонда. Это станет первым этапом региональной программы реновации жилья, в рамках которого в новые квартиры переедут порядка 2,5 тысячи человек, сообщил губернатор Андрей Воробьев на подписании соглашения между Московской областью и федеральным Фондом содействия реформированию ЖКХ.

Фонд окажет области финансовую поддержку в размере до 1,6 миллиарда рублей. Это позволит быстрее расселить то ветхое жилье, которое планировалось к сносу в отдаленной перспективе.

По словам гендиректора Фонда содействия реформированию ЖКХ Константина Цицина, на втором этапе программа реновации придет еще в четыре муниципалитета области – в Мытищи, Ивanteevку, Одинцово и Фрязино. «В общей сложности будут расселены более 600 домов, в том числе 60 аварийных», – говорит Цицин. На их месте построят почти 2,5 миллиона квадратных современного и просторного жилья, в котором смогут жить 85 тысяч человек.

ЯДОВИТЫЙ И... ПОЛЕЗНЫЙ

Ученые и студенты Алтайского государственного университета (АлтГУ) нашли способ использования ядовитого борщевика Сосновского в медицинских целях – они создали вытяжку из опасного растения, которая эффективна при лечении кожных болезней, пишет «Российская газета» со ссылкой на руководителя проекта Виталия Царева.

БОРЩЕВИК Сосновского – один из самых распространенных сорняков в России. По словам Царева, в листьях и плодах этого растения есть эфирные масла с фуранокумаридами, некоторые виды которых помогают купировать кожные заболевания. «Нужно только подобрать наиболее эффективный метод их выделения из борщевика», – заметил ученый.

Специалисты из АлтГУ уже смогли получить вытяжку лекарственных веществ из борщевика с помощью аппарата Сокслета. Теперь они планируют опробовать другие методы, чтобы подобрать самый эффективный и максимально сохраняющий все полезные свойства способ. После этого ученые зарегистрируют свое изобретение.

ЧТО ЕЩЕ ИЗВЕСТНО:

По данным «Российской газеты», разработкой заинтересовался московский Псориаз-центр: ученые из Барнаула смогли подтвердить, что выделяемые из борщевика эфирные масла обладают противовирусными и антимикробными свойствами и при этом не вызывают резистентности – привыкание к возбудителям болезней.

Царев считает, что алтайский проект решает две задачи: «Во-первых, мы получаем новое фармакологическое вещество, эффективное в борьбе с заболеваниями кожи, а во-вторых, его производство позволит ликвидировать неконтролируемые заросли сорняка, который опасен и для людей, и для сельского хозяйства».

Ученые также предполагают, что в борщевике содержится много растительного белка, который можно использовать при производстве спортивного питания.

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ:

Борщевик Сосновского относится к инвазивным видам растений, распространение которых может угрожать жизни и здоровью людей, а также сохранению биологического разнообразия. От контакта с борщевиком появляются ожоги – сок растения делает кожу беззащитной от ультрафиолета.

В России борщевиком Сосновского заросли уже сотни гектаров земли. В некоторые регионах штрафуют владельцев участков, на которых растет сорняк. В 2020 году Совет Федерации предлагал ввести за это штрафы по всей стране.



НОВОСТИ НАУКИ О ВОЗРАСТЕ

В последнее время появляются самые разные рекомендации по питанию, разнообразие которых ставит в тупик сторонников здорового образа жизни. Одна из них – так называемая **интерметтирующая диета**, или прерывистое питание, когда в вечернее и ночное время надо обязательно делать перерыв в приеме пищи, продолжительность которого должна составлять не менее 11 часов. Так ли это на самом деле? Давайте попробуем разобраться.

ЗАВТРАК СЪЕШЬ САМ...

К НАСТОЯЩЕМУ времени известно, что циркадные биологические часы (внутренние часы, регулирующие работу нашего организма в зависимости от времени суток) – это сложно устроенный механизм.

Главные часы находятся в так называемом супрахиазматическом ядре гипоталамуса головного мозга. Именно в эту группу нервных клеток поступает прямой сигнал от сетчатки глаза, который подсказывает часам, что сейчас на улице: день или ночь. Но вот что интересно. В дополнение к главным часам почти каждая клетка в организме имеет свои собственные, автономные циркадные часы. При этом сеть нейронов-стимуляторов в ядрах гипоталамуса действует как дирижер этих периферических самоподдерживающихся источников ритма день/ночь по всему телу.

И эта сложная совокупность циркадных биологических часов регулирует работу нервной и эндокринной систем, системы обеспечения температуры тела, уровень выделения гормонов надпочечников глюкокортикоидов и гормона pineальной железы мелатонина.

Но если центральные биологические часы регулируются временем суток и освещенностью, то периферические часы регулируются... приемом пищи. То есть, если принимать пищу в неактивную фазу суточных колебаний ритма, то это будет иметь нежелательные последствия для здоровья.

С точки зрения соответствия циркадных ритмов ритмам природы важен завтрак. Вокруг нас довольно много людей, которые спят «до последнего», а потом забывают или не имеют времени полноценно позавтракать. Впоследствии это превращается в пагубную привычку. Между тем употребление пищи в начале дня после ночного воздержания от еды играет очень важную роль в регулировании нормальных циркадных ритмов и в контроле уровня глюкозы. Результаты большинства исследований предполагают наличие защитного эффекта употребления завтрака с точки зрения увеличения жировой массы.

К сожалению, современный образ жизни, включая сменную работу, длительное воздействие искусственного света и неустойчивый режим питания, нарушает циркадную систему. Потенциальные последствия этих изменений велики, они прямым образом отражаются на состоянии здоровья и приводят к ожирению, сердечно-сосудистым и онкологическим заболеваниям.

Что же мы можем сделать для того, чтобы вести естественный образ жизни? В последние годы достаточно активно развивается направление, получившее название хронопитание, когда приемы пищи соответствуют циклам сна и бодрствования, то есть циркадным ритмам.

Рекомендации по хронопитанию для поддержания здоровья следующие.

Во-первых, потребление правильного количества калорий в соответствии с фазами сна и бодрствования. Дело в том, что время суток, в которое потребляется определенное количество калорий, может повлиять на уро-

вень глюкозы в сыворотке крови натошак. Именно этот показатель определяет риск развития ожирения и сахарного диабета. Исследования на животных показали, что нарушения в работе периферических биологических часов из-за пропуска завтрака или снижения потребления пищи в первый прием в день, наряду с высококалорийными обедами (несмотря на отсутствие различий в ежедневном общем потреблении калорий), приводят к более высоким суточным колебаниям глюкозы. Это соотносится с такими данными: когда большая часть дневных потребностей в калориях восполнялась за ужином, заболеваемость диабетом у пожилых мужчин и женщин была в 2 раза выше. С другой стороны, в группе пациентов, которая потребляла больше калорий за завтраком, наблюдалось большее снижение уровня глюкозы и инсулина в крови натошак по сравнению с потреблением большего количества калорий за обедом. Наконец, ночное питание связано с ухудшением контроля уровня глюкозы и повышением риска диабета 2-го типа.

Во-вторых, при формировании диеты желательно выбирать продукты с низким гликемическим индексом. Гликемический индекс определяется как потенциал повышения уровня глюкозы в крови при употреблении углеводистой пищи. Углеводы с низким гликемическим индексом полезны, поскольку оказывают меньшее влияние на концентрацию глюкозы в крови и защищают от гипогликемии, то есть резкого снижения уровня глюкозы в крови.

Для справки мы приводим эту таблицу, в которой представлен гликемический индекс различных продуктов, что может стать хорошим подспорьем при формировании здоровой диеты.

Однако даже продукты с низким гли-

кемическим индексом надо употреблять в соответствии с циркадными ритмами. Доподлинно известно, что они более эффективны утром. Возможно, это объясняется изменениями чувствительности к инсулину, которая снижается в течение дня. Также дополнительное влияние на уровень глюкозы в течение дня оказывают гормоны, такие как глюкагон и кортизол. На их уровни влияют циркадные ритмы. По этой причине прием пищи с низким гликемическим индексом, независимо от размера порций, улучшал гликемическую реакцию утром, но мало влиял на уровень глюкозы в ночное время.

С точки зрения соблюдения правильного ритма приема пищи имеет значение сочетание продуктов. Например, потребление оливкового масла за полчаса до картофеля снижает постпрандиальный уровень глюкозы и инсулина (то есть после употребления пищи) в норме и при сахарном диабете 2-го типа. Молоко перед употреблением хлеба, а не при совместном употреблении обоих продуктов, значительно снижает постпрандиальную гликемию и уровень инсулина. Включение в рацион куриного мяса снижает гликемическую реакцию на белый хлеб, а его употребление за 15 минут до белого риса вызывает наибольшее снижение содержания глюкозы в крови. Употребление овощей, затем мяса и, наконец, риса является лучшей последовательностью для ослабления гликемического ответа без увеличения потребности в инсулине у здоровых взрослых.

Наконец, некоторые продукты питания могут влиять на ход биологических часов человека. Скажем, полифенолы зеленого чая, такие как катехины, показали свою эффективность в снижении уровня глюкозы натошак и после приема пищи. Употребление зеленого чая вечером способно снизить концентрацию глюкозы в плазме крови после приема пищи по сравнению с черным чаем, который подается к столу в то же время.

Таким образом, дорогие друзья, с точки зрения современной науки с полным правом можно сказать, что поговорка «Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, а ужин отдай врагу» по-прежнему актуальна. Питайтесь в правильное время и будьте здоровы!

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

Научно-исследовательский
медицинский центр
«Геронтология»:
www.gerontolog.info

Исключить осложнения

В Московской области проходит углубленная диспансеризация для переболевших COVID-19. Пройти её можно в поликлинике по месту прикрепления.

- COVID-19 может вызвать опасные осложнения – тромбозы, тахикардию и другие патологии. В Московской области переболевшие COVID-19 могут пройти углубленную диспансеризацию, в ходе которой специалисты смогут вовремя выявить у пациента обострение хронических болезней сердца, сосудов, почек, легких и других внутренних органов, – рассказала министр здравоохранения Московской области Светлана Стригункова.

Углубленная диспансеризация проводится в 2 этапа. Первый этап включает в себя такие исследования, как общий и биохимический анализы крови, измерение насыщения крови кислородом, рентгенография органов грудной клетки и другие. При необходимости пациент может быть направлен на второй этап углубленной диспансеризации – компьютерную томографию легких, ЭКГ, дуплексное сканирование вен нижних конечностей.

Пройти углубленную диспансеризацию могут лица старше 18 лет, перенесшие новую коронавирусную инфекцию, начиная со второго месяца после выздоровления.

Источник: mz.mosreg.ru

Вся информация – на одном сайте

Подмосковный Минздрав создал сайт об онкологической помощи для жителей: onco.mosreg.ru. На нем представлена вся информация об оказании специализированной медпомощи в областных учреждениях.

НА САЙТЕ можно найти сведения о врачах и медучреждениях региона, о возможностях диагностики и лечения, о мерах профилактики рака. Также там можно пройти тест, чтобы определить риск развития болезни. Кроме того, на портале можно почитать новости о развитии онкослужбы региона, материалы с советами медиков, истории пациентов.

На сайте размещен телефон контакт-центра (8 498 602-00-30) и создана форма обратной связи, чтобы все желающие могли задать интересующие их вопросы.

ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС ПРОДУКТОВ

ОЧЕНЬ НИЗКИЙ (0-20)			
ОРЕХИ И СЕМЕЧКИ Кунжут Льняное семя	БОБОВЫЕ Соевые бобы Тофу	МОРПРОДУКТЫ Креветки Лосось Сардины Треска Тунец	ТРАВЫ И СПЕЦИИ Бasilik Имбирь Куркума (турмерик) Мята Петрушка Розмарин Тимьян Укроп Черный перец Шалфей
ОВОЩИ Авокадо Болгарский перец Брокколи Брюссельская капуста Грибы Зеленая фасоль Кабачки Капуста белая	Огурцы Оливки Помидоры Редис Салат листовой Сельдерей Спаржа Цветная капуста Шпинат	МЯСО Говядина Индейка Курица	
НИЗКИЙ (21-55)			
ОВОЩИ Баклажан Зеленый горошек Лук Морковь Морские водоросли Чеснок	ФРУКТЫ Апельсины Бананы Виноград Вишня Гранат Грейпфрут Груши Киви Клубника Клюква Миндаль Семечки Подсолнечника Тыквенные семечки	ЯЙЦА Курага Лимон Малина Мандарины Нектарин Сливы Черешня Черника Чернослив Яблоки	ЗЕРНОВЫЕ Гречка Киноа Коричневый рис Макароны из муки грубого помола Овес Пшеница цельнозерновая Рожь Хлеб цельнозерновой Ячмень
СРЕДНИЙ (56-69)			
ОВОЩИ Кукуруза Лук-порей Свекла Сладкий картофель	МОЛОЧНОЕ Сметана ЗЕРНОВЫЕ Пшеница Рис басмати	ФРУКТЫ Абрикосы Ананас Арбуз Дыни	Изюм Папайя Финики
ВЫСОКИЙ (70 И ВЫШЕ)			
ОВОЩИ Картофель (во всех вариациях)	МОЛОЧНОЕ Молоко сгущенное с сахаром Мороженое	ЗЕРНОВЫЕ Кукурузные хлопья Манная крупа Хлеб белый	МАКАРОНЫ Макароны из муки высшего сорта Печенье

ВЕСТИ С МЕСТ



В ДЕНЬ СЕМЬИ, любви и верности лобненские пенсионеры приняли участие в поздравлении члена СПП, народного артиста России Виталия Васильевича Алексеенко и его супруги Валентины Ивановны с золотой свадьбой. Романтическая история знакомства в самолете – и пятьдесят счастливых лет вместе. Красивой и уважаемой в городе паре вручили медаль «За любовь и верность», подарили телевизор, а юбиляр исполнил любимые вокальные композиции. В числе тех, кто пришел поздравить семью Алексеенко, была диктор Центрального телевидения Анна Шатилова. Праздничный кортеж из 30 машин и байкеров – это было торжественно и волнительно.

Зоя ГАВРИЛИНА,
председатель Лобненского отделения СПП

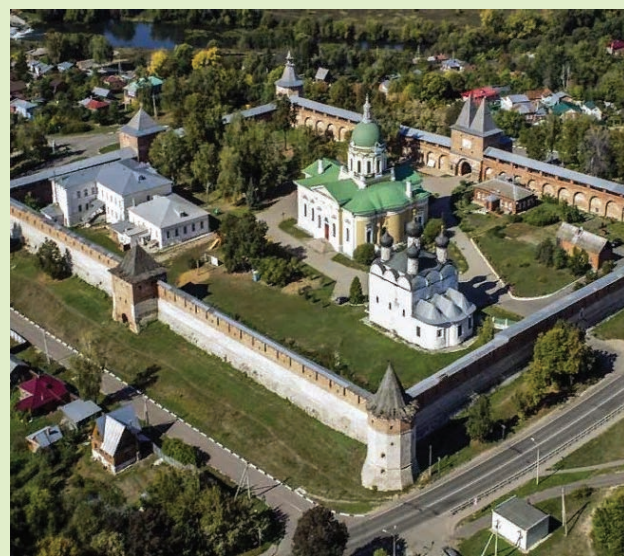


Н А ДНЯХ члены Озерского отделения СПП собрались в своем новом помещении на улице Советская, 3. Сюда они переехали из здания Управления Пенсионного фонда, которое на протяжении 20 лет предоставляло кабинет общественной организации. Как рассказала председатель отделения Валентина Александровна Никифорова, новым двухкомнатным просторным офисом с отдельным входом старшее поколение довольно. Осталось подключить интернет. И эту просьбу пенсионеры высказали пришедшим к ним на встречу депутату Роману Андросову и советнику главы городского округа по связям с общественностью Сергею Барабанову. Впрочем, вопросов к гостям было много. Благоустройство и раздельный сбор мусора, разница в тарифах Озер и Коломны и борьба с борщевиком. Желание членов отделения съездить в Парк «Патриот» и выделение помещения во Дворце культуры для приема пожилых озерчан врачами-геронтологами из Москвы с соблюдением всех мер предосторожности... Какие-то из обозначенных проблем и предложений решаемы, над другими стоит серьезно подумать. Гости Союза выразили благодарность пенсионерам за активную жизненную позицию.

Ч ЛЕНЫ Люберецкого отделения – известные в Союзе пенсионеров Подмоскovie любители поездок и путешествий. Благодаря неутомимому организатору экскурсий Зое Савельевне Ушаковой они побывали во многих уголках нашего прекрасного Подмоскovie и близлежащих областей.

Недавно посетили Зарайск – небольшой милый городок на юго-востоке Московской области. Зарайск основан в 1146 году, входит в список исторических поселений России. Жизнь здесь идет своим чередом, неторопливо и размеренно. Крупное промышленное предприятие только одно (обувная фабрика). Чисто, красиво, преобладает малоэтажная застройка. Такими были бы российские города, если бы люди не стремились непременно уехать в областной центр или столицу, а жили бы там, где родились, говорят историки.

– Посетили Зарайский Кремль – одну из самых



маленьких русских крепостей из тех, что сохранились до наших дней, Собор Иоанна Предтечи, побывали на святом источнике Белый колодец. А еще попробовали зарайскую коврижку – гастрономический бренд города в единственной в России коврижечной и продегустировали и приобрели местные сыры. Очень необычные вкусы! Все не опишешь, надо там побывать – всем советую, не пожалеете, – сказала Зоя Савельевна.

На снимке: экскурсанты у одной из достопримечательностей – водонапорной башни, построенной в 1916 году. Ее высота – 29 метров



30 ИЮНЯ сердечно, от всей души мы поздравили с юбилейным днем рождения члена Совета Союза пенсионеров г. Старая Купавна Людмилу Яковлевну Овчинникову. В день своего 80-летия Людмила Яковлевна получила поздравление от Президента России и подарок от Губернатора Московской области. Ветеран труда полвека отдала любимому делу, работая медицинской сестрой, где пользовалась большим уважением. Находясь на заслуженном отдыхе, Людмила Яковлевна всю теплоту своей души отдает работе в нашем Союзе, активно участвует во всех мероприятиях. Мы желаем ей крепкого здоровья, долгих лет жизни, сил, энергии, благополучия и любви близких!

На снимке (слева направо): Л.В. Прохорова, Л.Я. Овчинникова, Л.Г. Складенко

Н ИНА АСРЯН полвека отработала преподавателем в Детской музыкальной школе и музыкальным руководителем дошкольных учреждений в родном Ногинске. И так же, как музыка, всю жизнь ее сопровождает поэзия – Нина Сергеевна пишет стихи с 14 лет. Публиковалась в местной периодике, коллективных сборниках, принимала участие в различных конкурсах. Она член Ногинского литературного объединения «Лира», литературного отделения «Литера N».

В 2010 г. в издательстве «Библиотека профессиональных писателей» вышла электронная книга стихов Нины Асрян «Живой души автопортрет».

В качестве первого знакомства с ее замечательным творчеством хочу предложить читателям газеты стихотворение из цикла «Летние стихи».

ИЮЛЬ

Дразнил июль то солнцем, то грозой,
То вдруг в лицо ромашка рассмеялась...
Да, мне нужна для счастья эта малость,
Что, как пароль, впускает в мир большой.
Я с ним пытаюсь сблизиться и слиться,
Не отставать, не забегать вперёд,
Цвести и зреть, и смело сбросить листья,
Когда прикажет время: «Твой черёд!»
С порывом ветра смешиваться буйно,
Перекликаться с ропотом ручья.
Рассветы, росы, ливневые струи,
Деревья, птицы... Чем их лучше я?
Я – человек, мне многое дано.
Ни грусти нет во мне, ни сожаленья,
Что столько раз сменились поколения,
А новых песен петь не суждено.
Я следую обычной дорогой
Тех, что ушли и что не родились,
Пою о том, как сердце одиноко,
Как вечен мир и как прекрасна жизнь!

Любовь ПРОХОРОВА,
председатель отделения СПП Старой Купавны

ВЕСТИ С МЕСТ

**Не замыкайтесь
В ЧЕТЫРЕХ СТЕНАХ!**

КОГДА в Подмоскowie ужесточили карантинные мероприятия, мы как дисциплинированное поколение тут же изолировались, обособились и замкнулись в своих квартирах. О дачниках я не говорю: это «привилегированный» класс, который, без устали трудясь на свежем воздухе, поддерживает свой иммунитет, а заодно и свой бюджет. Пожелаем им хорошей погоды и большого урожая. А поговорить мне хотелось бы о другом.

Не первый год мы с вами под карантином со всеми вытекающими отсюда условностями – пренеприятнейшая ситуация. Но жизнь продолжается, и очень важно в этих условиях не поддаваться панике, особенно нашему возрасту 60, 70 и 80+! Наш народ прошел через неимоверные трудности и выстоял. Нам, советскому поколению, никогда не было особенно легко, но мы трудились и делали это с удовольствием, с огоньком и энтузиазмом. Достаньте свои старые фотографии – кругом открытые лица, живые глаза, лучезарные улыбки. Любо-дорого посмотреть на себя с высоты лет. И уж просто необходимо в нынешней ситуации поискать поводы для позитивного настроения.

Благодаря общественной работе, которой я занимаюсь уже около десяти лет, у меня есть масса примеров значения жизнеутверждающего настроения для преодоления любого рода трудностей. Назову лишь несколько имен, но каких ярких! Вот Анастасия Ивановна Родионова. Она – эта непоседа (везде бегом), веселая, жизнерадостная, активная, откликающаяся с удовольствием на любое мероприятие – осенью этого года будет праздновать свой 101 день рождения! Маячок, да и

только. А Клавдия Семеновна Ермаева в мае отметила свое 99-летие и обещала пригласить нас на свой 100-летний юбилей!

А другие стойкие ребята – мои 88-90-летние активисты? Как не сказать о них!

В.Я. Гуральник постоянно выступает на встречах и с удовольствием рассказывает о своем увлечении: он подготовил экспозицию храмовых миниатюр, с которой могут познакомиться все желающие в библиотеке №1 им. Д. Кедрина.

Э.В. Воронков не может жить без своего любимого спорта – принимает участие во всех соревнованиях по греко-римской борьбе в качестве судьи.

Г.П. Струев – активист СПП, неизменный участник всех областных Спартакиад пенсионеров, а ведь ему в августе исполнится 89 лет!

Я не случайно привела эти примеры, потому что именно они достойны подражания! Меня очень



Людмила Черкасова



Анна Гапонова и Галина Попова

радуют женщины, которым за 80, а они регулярно приходят в парк и танцуют, участвуют в посиделках и поют! Я частенько вижу их со скандинавскими палками, очень многие стараются везде успеть, занимают себя всем, что им по душе: рисуют, делают поделки, вяжут, учатся танцевать современные танцы, ходят на занятия аэробикой – и это правильно, только так, в водовороте интересных дел, мы можем выжить и избежать депрессии.

Вот две подружки Галина Павловна Попова и Анна Фоминична Гапонова.



Танцуй, пока пожилой!

давно, ей 82. На фоне предыдущих примеров она – молодежь. Яркая, красивая женщина. Всегда была в центре

внимания, хороший организатор, певунья, плясунья. Не видела ее два года, думала, что уехала куда-нибудь. Я частенько обзваниваю людей, у которых только домашние телефоны, т.к. знаю, что они лишены информации. И вот однажды Люда сняла трубку. Разговор был долгим и сложным – мешало волнение, слезы. Человек просто потерялся, сидя в стенах собственной квартиры, куда сам себя замуровал из-за боязни выйти на улицу. Сын с тремя детьми живет далеко, навещает крайне редко. Приятельница, с которой поддерживала дружеские отношения, умерла, а остальным соседям не до одиноко проживающей женщины. В магазин она ходит боится, ничего себе не готовит, давно сидит на консервах, которые ей привозит сын. Естественно, откуда в такой ситуации может быть жизненный стимул?!

Я, конечно, отругала Люду за затворничество. Она даже не знала, что мы ездим в кино, ходим на концерты, регулярно посещаем библиотеку, Арену Мытищи. Не знала, что с мая в парке играет прекрасный молодежный коллектив духовых инструментов, и на этих дискотеках собираются наши пенсионеры в большом количестве (фото сверху). Там все резко молодеет: озорные взгляды, улыбки, приподнятое настроение – вот лучшее лекарство от хандры! Я Людмиле все это рассказала и в приказном порядке потребовала, чтобы она завтра пришла в парк и поздравила Галину Павловну, которую мы все очень уважаем, с 88-летием. Она растерялась: давление беспокоит, ноги болят... Но что вы думаете? Ведь пришла – еще растерянная, неуверенная, но пришла – в своей неизменной шляпке, нарядная. Успокоила ее, поздравила с победой над собой. Встреча друзей была со слезами на глазах. Люда



Валентина Лебедева по личной инициативе навязала носочков разных размеров и дарит их нуждающимся

коит, и поднимет настроение. К сожалению, много народа полностью самоизолировалось, и мы потеряли с ними связь. Но каждую среду все, кому это необходимо, могут, соблюдая все меры профилактики, прийти на Новомытищинский проспект, 30, комната 230-А, где наши дежурные поделаются с ними информацией, пригласят на мероприятия.

А мероприятий – много! Нас приглашают музей, галерея, ДК «Яуза», теннисный корт, есть занятия аэробикой, танцами, йогой и т.д. В наших двух чатах и ВКонтакте мы стараемся своевременно информировать всех, кто там зарегистрирован, а дальше работает «сарафанное радио». Так что возможности жить активно есть, но самое главное – это ваше желание.

...Людмилу Черкасову я знаю

ВЕСТИ С МЕСТ

ожила, заговорила, запела. И обещала мне регулярно приезжать в парк и встречаться со сверстниками. Надеюсь ее вытащить на танцы под духовой оркестр, проведение которых возобновлено по субботам, и на посиделки под баян по воскресеньям в нашем любимом парке с 17 до 19 часов.

Наша бесценная Алла Анатольевна Киселева, дарящая нам здоровье, продолжает проводить занятия аэробикой там же в парке, но на теннисном корте, по вторникам и средам с 9 часов утра. «Жаворонки», приходите и не забудьте взять коврики, т.к. занятия полноценные, как все четыре года.

Уроки современного танца регулярно проводит Галина Шалдина из ЦСО (по вторникам, средам и четвергам с 10 часов) на летней эстраде парка.

В июле мы даже отметили Международный День шахмат. По инициативе судьи 1 категории, организатора шахматных турниров в Московской области и Москве Гуляма Иномова (на снимке слева) провели соревнования среди пенсионеров. В итоге первое место занял Владимир Карачун (на снимке



справа), второе место – у Гуляма Иномова, третье – у Александра Ламбаева. Для шахматистов было организовано чаепитие, победители получили полезные наборы, а потом все танцевали под духовой оркестр.

И, наконец, 27 октября к нам снова приедут врачи-геронтологи на собеседование с нуждающимися в обследовании и лечении. Мероприятие проводится уже четыре года для членов СПП. Вступайте в наши ряды, мы всем рады. Набор желающих проводит Валентина, звоните ей по телефону: 8-910-450-56-298.

Елена РАХМАНИНА,
председатель Мытищинского
отделения Союза пенсионеров

ВОЗРАСТ – СЧАСТЬЮ НЕ ПОМЕХА



В ДЕНЬ СЕМЬИ, любви и верности по Первому Мытищинскому телеканалу был показан сюжет о супругах Елене Васильевне Рахманиной и Геннадии Павловиче Струеве. История их семейного союза пока не такая долгая, но интересная. Шесть лет назад они познакомились на одном из городских мероприятий для людей старшего возраста. Закружились в танце... А через полгода решили узаконить отношения. «Было даже немножко неловко: все восемнадцатилетние, и тут мы – великовозрастные», – улыбаясь, вспоминала Елена Васильевна. «Не говори, что любишь, а просто люби», – считает Геннадий Павлович.

«Молодые» с первого дня дома сидеть не стали. Вместе путешествовали, отдыхали, вместе занимались общественной работой. Елена Васильевна не устает призывать пожилых не терять оптимизма – и они с мужем сами являются тому примером. У Геннадия Павловича даже перестало болеть колено – вот вам плюсы активного образа жизни.

8 июля они, как обычно, устроили семейный праздник. А людям своего возраста советуют: ищите позитив, находите друзей, занятия по душе, влюбляйтесь – и жизнь расцветет новыми красками!

НАШ КОРР.

ЭЛЕКТРОСТАЛЬ

ЧЛЕНЫ Союза пенсионеров по просьбе директора библиотеки «Буратино» помогли убрать и вынести книги и стеллажи. Было интересно и весело. На позитиве сделали благое дело и сами получили от этого удовольствие. Главное – в библиотеке начнется долгожданный ремонт. Пенсионеры нашего города в гуще событий. Рожденные в СССР!

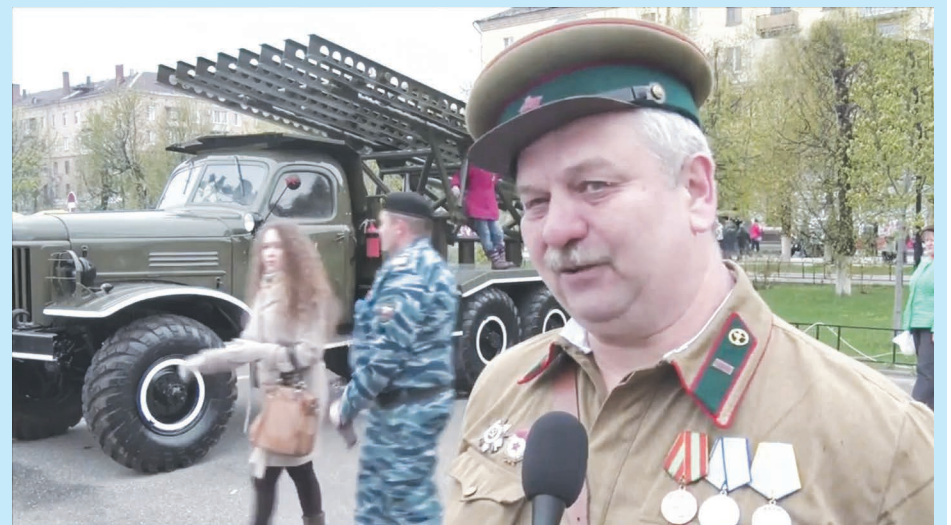


В поселке Заречный Ярославской области с 6 по 11 июля проходил Фестиваль по спортивному ориентированию «Макушка лета»-2021. Ветераны-пенсионеры городов Электростали, Ногинска, Фрязево, Мытищи, Раменского, Сергиево-Посада приняли в нем активное участие.

АКТИВИСТЫ из Электростали воссоздали легендарную «Катюшу», которая 80 лет назад сделала первый залп по врагу. И она, и другие образцы техники прошлого, собранные энтузиастами, принимают участие во многих городских мероприятиях.

Член местного отделения СПП Игорь Комолов, офицер в отставке и руководитель военно-технического общества, к знаменательной дате организовал автопробег на международный фестиваль в белорусскую Оршу, где «Катюша» приняла первый бой. В путь отправились четыре машины и семь человек.

Накануне этого события членов общества собрали в администрации г.о. Электросталь и вручили медали «80 лет реактивной артиллерии ВС РФ».



17 ИЮЛЯ на водоеме «Юбилейный» состоялся 26-й традиционный легкоатлетический пробег «Жаркое лето» среди ветеранов. А заодно и проведен субботник по очистке территории.

Ольга ГУРОВА,
председатель Электростальского
отделения СПП



НЕВЫДУМАННАЯ ИСТОРИЯ

Елена Какаулина

МАТЕРИНСКОЕ
СЕРДЦЕ

Считается, что жизнь человека заключена в двух датах: прихода в этот мир и ухода. Хотя они не имеют никакого значения, а жизнь-то вся - в маленьком тире между этими датами. Короткая или длинная, счастливая или трагичная...

ЖИЛА на свете Валюшка – задорная девчушка. Как все, росла, училась, получила образование, специальность, стала работать. Общественница, везде первая заводила – и сплясать, и частушку ядреную спеть, и в делах никому не уступит.

Друзей и подруг много. У кого неприятности какие – она и утешит, и успокоит, и поддержит. А скоро и суженого встретила. Поженились. Сыночек-первенец родился, Александр. Смышленный парнишка рос. А спустя время и второй появился. Да не все гладко в жизни бывает. Сыночек второй, Андрюшечка, оказался с проблемами со здоровьем, инвалид. Все свои силы, все свободное время Валя посвящала ребенку, выхаживала, лечила, учила. От мужа помощи никакой – сама родила, вот сама и возись. Не выдержала Валентина, подала на развод. Прожив вместе девять лет, супруги разошлись. Муж, уже бывший, тут же уехал в Сочи. И ни слуху ни духу, никакой помощи, никаких алиментов.

Вот так и жила три года одна с двумя сыновьями. Работала, завела небольшое хозяйство – все лишняя копейка в доме... Родственники, друзья помогали. Машину по случаю купила. Но ведь молодая была, хотелось рядом чувствовать мужское плечо, поддержку. Тяжело и одиноко одной. Да и мальчишкам какой-никакой отец нужен. Познакомили с мужчиной, тоже одиноком, вот и решили жить семьей. Легче стало Валентине – хозяин в доме, мужские руки есть. Да и с мальчишками нашел общий язык. Вот оно, женское счастье! Три года прожили. И тут узнала Валентина, что снова в положении, да и срок уже большой. Стали думать, что делать. Муж сказал просто – решай сама, ты мать, а где двое, там и третий вырастет. Так появился на свет Коленка, в будущем поддержка и опора, как плата за все горести, что пришлось пережить.

ДЕТИ РОСЛИ, учились, помогали во всем матери. Так она их воспитала. Восемь лет прожила со вторым мужем, да стали поговаривать – гулять, дескать, начал. Не верила, ох, как не хотела верить! А однажды сама увидела, убедилась. Собрала чемоданы и выставила за дверь. На этом поставила крест на семейной жизни. Ох, как трудно было! Разойдутся все, она закроется в комнате и не просто плачет, а воет. Потом успокоится, вроде легче станет. Жить-то надо! На людях деловитая, общительная, веселая... «Да, была б дана душа, а что за душой, так это никому не видно...»

Тем временем старший закончил мореходное училище, стал работать помощником капитана. Женился, родились две дочери. Помогал матери, подарки привозил всем. Нардоваться не могла Валентина на сына. Тут и самый младшенький стал подрастать, в школу пошел, а дома ребята так первые помощники: и водички принесут, и посуду помоют, и двор приведут в порядок. Вот вылетел из семейного гнезда и Николай: отучился в сельскохозяйственной академии, пошел в предприниматели. Коров закупил, и стало хозяйство расти, доход приносить. А уж занеможет Валентине, сляжет с болезнью – они все рядом. Сердце-то не камень, стало сдавать – инфаркт, потом второй. Сын из плавания вернулся, лекарств привез, поставили на ноги. И опять Валентина в строю. Какалось бы, все наладилось и внуки (а их уже шестеро) рядом, уж очень любят и гордятся бабушкой, у которой более 40 медалей за спортивные успехи: стрельба, плавание, дартс, теннис. Но жизнь непредсказуемая. Беда пришла, откуда и не ждали... Ушел старший сын вновь в плавание и не вернулся...

Проходят дни, недели. Заболновались, стали слать запросы во все инстанции. Ответ один: местонахождение неизвестно. Проходит год, второй, а о сыне нет вестей. Изболе-

лось материнское сердце, не хочет верить, что никогда не увидит больше сына. Снова и снова шлет письма-запросы. Ответ один – не значит.

Младшенький Николай за это время закончил еще и строительно-архитектурную академию. По собственному проекту построил дом матери с братом-инвалидом, который тоже был опорой и помощником Валентине, пошел работать дворником. Хвалят на работе, а дома идеальный порядок везде. Хороший дом построил сынок – большой, уютный, с садом да огородом, с сарайчиком, куда поселил курочек, чтобы не скучно было на пенсии матери.

А материнское сердце живет надеждой...

Обращается через газеты – может, кто знает, кто видел. Нет ответа.

Дважды обращалась на телевидение в программу «Жди меня». Нет результата. Сколько раз приглашали на встречи... Ехала с надеждой... а может?.. Но нет, не он... А годы летят – вот и семь лет прошло.

Однажды знакомая пригласила Валентину к гадалке, которая появилась в городе. «Это же грех, я верующая!...». Знакомая уговаривает – она не вызывает потусторонние силы, а просто гадает на кофейной гуще. Согласилась, пришли к женщине, та внимательно выслушала, угостила кофе, остатки вылила в блюдце. Долго смотрела и изрекла: жив твой сын, но находится в тяжелых условиях, да еще очень болен. Вот, смотри... Но не видела Валя ничего, слезы, слезы все застилали, а сердце готово было выскочить из груди. Через восемь лет вновь появилась надежда...

И снова обращается на телевидение в программу «Жди меня». Никаких результатов. А спустя несколько недель – телефонный звонок из далекого Дагестана, опять приглашают на встречу, хотя гарантии не дают. Мужчина частично потерял память. Не спит ночами Валентина. Сердце дает о себе знать. Хоть бы дожить...

ИВОТ – ВСТРЕЧА... Идут трое мужчин. Но она увидеть ничего не может – слезы застилают глаза, одни силуэты. Сердце замерло... Все ближе и ближе... И вдруг крик: «Мама, мама!..» – один из мужчин бросается к ней. Она обнимает его и чувствует – сынок, родной... живой... живой... А когда справилась со слезами, взглянула на сына и ужаснулась: голова, лицо, руки – все покрыто страшными ожоговыми шрамами.

Так и ехали домой, крепко держась за руки, чтобы, не дай Бог, опять не потерять надолго друг друга. Пока ехали, мать все расспрашивала, что же случилось. «Все расскажу дома, – отвечал, а сам все интересовался про дом, где жил, про жену, детей, пытаюсь все вспомнить. А воспоминания давались с трудом. Надолго задумывался, пытаюсь восстановить прошлое...»

Дома ждала вся семья – дочери, уже взрослые, братья, снохи. Радости не было предела, хотя сначала оторопели от вида, а потом бросились обнимать с горячими слезами, с вопросами.

А случилось вот что. Приплыли в Одессу, работы нет. Всех списали на берег: «Идите ребята, устраивайтесь хотя бы временно на работу». Андрей увидел объявление с приглашением на стройку. Устроился, поселили в барак, где уже 12 человек, познакомились. Андрей сразу обратил внимание на этого совсем молодого парнишку. Арслан (так звали юношу) занял лежанку рядом. Объяснил, что приехал подзаработать, помочь отцу – хозяйство большое, живет в горах Дагестана, в ауле. К вечеру оформили на работу, документы забрали. А следующей ночью загорелся барак... Выбывали окна, выпрыгивали, отталкивая друг друга. Ринулся и Андрей, да услышал крик парнишки... Оглянулся, а тот зацепился за что-то и никак не может вырваться, и уже все полыхает кругом. Вернулся, рванул парня, подтащил к окну и вытолкнул, а сам не успел, рухнула горящая балка... Последнее, что слышал Андрей, это крик парнишки, зовущего пожарных...

Очнулся в ожоговом отделении от страшной боли во всем теле. А рядом сидел парнишка и, глядя на него, плакал. Но ничего не помнил Андрей и никого не узнавал.

Через время за сыном приехал из Дагестана отец. Арслан категорически отказался уезжать без Андрея: «Если бы не он, ты бы сейчас хоронил меня!». Долго думал отец, сидя у кровати Андрея, глядя на его раны. А потом пошел к врачам и сообщил им о своем решении забрать спасителя. «На ноги поставим, да и лишние руки в хозяйстве пригодятся, а вот по поводу памяти ничего сказать не могу... Да и кто он, откуда, никому не известно – документы сгорели вместе с баракком».

Врачи сделали обезболивающие уколы, дали лекарства. И отправились отец с сыном и Андреем в далекий Дагестан.



Елена Какаулина,
председатель Луховицкого
отделения СПП

Всем аулом встречали прибывших, женщины плакали, мужчины горестно качали головой. А старая женщина, мать хозяйина, ни на кого не обращая внимания, устроила ребят в маленькой комнате, напоила, накормила. Сказала женщинам, что делать и ушла в горы, собирать траву, мох, кору – все, что ей одной, травнице, известно. Поздно вернулась домой и сразу села перебирать растения, варить снадобья, делать мази с добавлением животного жира. А по утрам стала обоих поить отварами, раны смазывать мазью. Внук быстро пошел на поправку, раны затянулись, ходить стал, помогать отцу. Но если выдавалась свободная минута – шел к Андрею, пытаюсь развлечь его разговорами. Но молчал Андрей, лежал безучастный ко всему... Так прошло полгода. Затянулись раны, стал работать. Хозяйство большое, дел много. Уставал сильно, только до постели – и сразу засыпал, слаб еще был. А бабушка все варила настои и заставляла пить, продолжала лечить и души в Андрее не чаяла, благодарная за спасение внука. Так прошло более четырех лет. А память не возвращалась – так, небольшие эпизоды вспоминались и все.

Лето выдалось жарким, жара изматывала, и решил Андрей ближе к вечеру искупаться в холодной горной речке, да простыл. И опять бабушка лечила его. А в бреду услышала, как он кричал: «Я, Андрей Капитанов, приказываю всех свистать...»

Так узнали, кто такой Андрей. И стал он после болезни и бабушкиных снадобий вспоминать школу, море, моряков, капитана корабля... А вот город, улицу, где рос, родных – не мог. И однажды рассказывает бабушке свой сон: стоят на горе две женщины, одна пожилая, другая помоложе с двумя девочками и зовут его, а он не может ног оторвать от земли, чтобы подняться к ним... тут и проснулся. Говорит бабушка ему: а это значит, сынок, что у тебя есть жена, дочери и мать, которые ищут и ждут тебя..

Продолжение
в следующем номере

ЖИВОПИСЦЫ, ОКУНИТЕ ВАШИ КИСТИ

ТЕПЕРЬ ОН БУДЕТ ЖИТЬ В БРОНЗЕ

«КОГДА грохочут пушки, музы молчат» - гласит старинный афоризм. Но в годы Великой Отечественной войны голоса муз перекрывали грохот пушек. Достаточно вспомнить, что Дмитрий Шестакович, находясь в блокадном Ленинграде, написал известную во всем мире Шестую симфонию. В это же время известный художник Павел Корин создал свой знаменитый триптих «Александр Невский». Писатель Александр Фадеев взялся за роман «Молодая гвардия»...

Разразившаяся два года назад и охватившая весь мир пандемия стала пострашней любых пушек. Она, конечно, наложила определенный отпечаток на развитие культурного и эстетического процесса, но и в это непростое время люди творческого труда продолжали радовать общество новыми художественными произведениями.

17 мая в древнем Волоколамске на одной из центральных площадей прошло торжественное мероприятие. Здесь в присутствии многочисленных гостей состоялось открытие памятника Митрополиту Волоколамскому и Юрьевскому Питириму. Памятник установлен Российским военно-историческим обществом к 95-летию со дня рождения выдающегося церковного, общественного и государственного деятеля.

Автором монументального скульптурного сооружения стал известный художник Юрий Хмелевской. Этот скульптор родом из поселения, расположенного недалеко от Троице-Сергиевой Лавры. Будучи право-

славным и воцерковленным человеком, он уже на протяжении многих лет работает над созданием памятников, посвященных известным деятелям церкви, начиная от игумена земли Русской Сергия Радонежского.

Митрополит Питирим (в миру – Константин Владимирович Нечаев) родился в 1926 году в тамбовской губернии, в семье священнослужителя. Это, безусловно, способствовало тому, что он продолжил путь своих родителей. После окончания духовной семинарии, а позднее и Московской Духовной Академии он начал свой трудный путь служения Богу. Тогдашний патриарх всея Руси Алексей I сумел рассмотреть в молодом человеке большие способности и поручил возглавить издательский отдел Московского Патриархата.

Служение в этой должности пришлось на сложнейшие советские годы, когда власти стали закрывать храмы, семинарии, монастыри. В таких условиях работа издательства требовала большого напряжения духовных сил и такта во взаимоотношениях с руководящими инстанциями. Благодаря разностороннему образованию и высокой культуре, ответственному подходу к делам и профессионализму митрополита Питирима Издательский отдел смог получить признание как необходимая область церковно-общественной деятельности. Одним из главных направлений работы был выпуск богослужебных книг, а кроме того велись кропотливые исследования древних рукописей, изучение материалов по истории богословской мысли.



Более 30 лет владыка Питирим возглавлял Издательский отдел. Он был одним из инициаторов создания Российского фонда культуры. А в конце 1980-х годов положил начало возрождению Иосифо-Волоцкого монастыря, учредил на территории обители музей Библии. Скончался 4 ноября 2003 года.

Памятник митрополиту Питириму, с именем которого связана целая эпоха в жизни Русской православной церкви, выполнен из бронзы и установлен на постаменте высотой 90 см. Автор изобразил владыку сидящим в красивом кресле с книгой в руке. Сразу после открытия памятника горожане стали приходить сюда, чтобы возложить к подножию цветы. Необходимо отметить, что работа скульптора заставила привести в надлежащий вид и окружающую территорию, теперь это одно из красивейших мест в городе.

В торжественной церемонии открытия памятника приняли участие помощник Президента Владимир Мединский, Губернатор Московской области Андрей Воробьев, Предсе-

датель Патриаршего совета по культуре Митрополит Псковский и Порховский Тихон (Шевкунов).

Собравшиеся ожидали выступления и автора памятника, но... о нем даже не вспомнили. Место ему нашлось лишь среди зрителей.

Но самое главное, что памятник открыт, а имя автора останется на века. Скульптор Юрий Хмелевской и раньше встречался с таким неэтичным отношением. Но как человек высокой внутренней культуры он считает, что главным в его деятельности является творчество, а не любовь чиновников к нему. В настоящее время художник трудится уже над следующим произведением. В первой половине июля в усадьбе Абрамцево он представил проект монументальной скульптуры, посвященной двум выдающимся писателям 19-го века – Аксакову и Гоголю. Областная комиссия одобрила работу, и теперь вопрос будет вынесен на дальнейшее обсуждение.

Лев МИЛОВИДОВ,
Заслуженный деятель искусств России

ИНИЦИАТИВА

ЕЖЕГОДНО только в России образуется более 17 млн. тонн пищевых отходов. Отходы попадают на мусорные полигоны, из них выделяется метан, который заражает почву, воздух и воду. При этом почти 400 тыс. российских семей не могут купить достаточно еды, а почти 7 млн. людей могут позволить себе только покупку пропитания.

Фудшеринг – это спасение от утилизации продуктов питания, которые не были проданы, но остаются пригодными для употребления. Этот вид помощи развит за рубежом, но в России компаниям нужно заплатить до 20% стоимости товара, чтобы поделиться с нуждающимся, а если продукт уничтожается, то государство компенсирует компаниям НДС.

По мнению экспертов, проблему способны решить изменения в Налоговом кодексе РФ. Член Общественной палаты РФ, создатель

СПАСАТИ ЕДУ И ПЕРЕДАТЬ ЛЮДЯМ

Стартовала кампания проекта «ОДОБРЕНО» по развитию фудшеринга

проекта «Одобрено» Артем Метелев запустил общественную кампанию по отмене НДС для развития фудшеринга.

«Можно подумать, что отмена НДС принесет потери в бюджет страны. Компании, уничтожая продукты, и так могут его возместить, и если они передают их людям, должно быть тоже самое. Это ошибка в наших законах, которую нужно скорее исправить. Если спасать хотя бы 10% продуктов, то можно накормить всех бедных в России», – объяснил А. Метелев.

Первой инициативой стали съемки

документального фильма, посвященного проблеме фудшеринга и безответственному распределению еды в России.

Статистика об отходах в фильме подтверждается экспериментом: только на Арбате 14 из 15 заведений вечером уничтожают все остатки еды, и лишь одно кафе передает еду на благотворительность.

В фильме проекта «ОДОБРЕНО» показан полный цикл фудшеринга от загрузки еды волонтерами в фуры после закрытия магазина до вручения продуктового набора многодетной

семье. Именно пищевые отходы составляют половину всего мусора в стране. Команда проекта побывала и на мусорных полигонах, наглядно показав масштаб проблемы. Фильм доступен на YouTube-канале проекта «ОДОБРЕНО».

Президент фонда «Русь» Юлия Назарова также считает, что если ежемесячно спасать хотя бы 1,2 миллиона тонн продуктов, то можно было бы регулярно оказывать продовольственную помощь всем нуждающимся в стране.

«Надо реформировать подход: брать еду там, где она есть, и передавать туда, где эти товары нужны», – заявила Ю. Назарова.

Проект «ОДОБРЕНО» предлагает внести изменения в Налоговое законодательство страны. Поддержать эту инициативу можно на сайте проекта. **odobreno.team**



ЗНАКОМЬТЕСЬ!



Галина Дмитриевна МИНКВИЦ-КОРОБКИНА родилась на Северном Урале в 1949 году. Детство прошло на Дальнем Востоке, откуда родом ее мама и где продолжил военную службу отец-фронтовик. По завершении военной карьеры отца семья обосновалась на Южном Урале, в Оренбурге. Там же Галина закончила педагогический институт, преподавала географию и биологию в школе, участвовала в научных экспедициях Русского географического общества по изучению флоры и фауны Оренбуржья. Но и Германия стала для нее вторым Fatherland (отечеством), где она проживает уже более 30 лет в Бремене. У Галины – дочь и сын, три внуки и один внук, подрастает правнучка.

Стихи Галина начала писать еще в России. Поэтесса

говорит: «Стихи для меня – часть моей души, самовыражение».

АНЯ С., дочь автора. Москва

ОТ РЕДАКЦИИ

Представить нашим читателям Галину Минквиц-Коробкину, с которой я был знаком еще со времен общей студенческой компании в Оренбурге, хочу с двух ее зарисовок из детства. Редакция благодарит ее дочь Анну за предоставленный материал.

Владимир МОРМУЛЬ

Воспоминания детства...

Они украшают жизнь, как ожерелье. В суе дня они приходят как отдохновение – сами – не заботясь о том, вовремя или нет. Они всегда желанный гость, но поправить или изменить уже ничего нельзя. Принимайте все как есть, то есть как было.

* * *

Затопит бабка печку, подметет около нее, а на загнетке-то* чугунок с супом томится. Аромат! Притворяться спящей дальше не получится.

Ложится бабка рано, еще и спать-то совсем не хочется, а вот когда она встает – уследить невозможно.

Когда просыпается внучка, печь растоплена, и суп всегда готов.

– Галька, подмети крылечко!

– Да ну...

– Галька, сходи в сельпо за хлебом!

– Это можно.

Магазинов хлебных было два: один ближний, другой дальний.

Но в ближнем хлеб бывал только утром, а в дальнем – в течение всего дня. Дорога шла через канаву, потом поворачивала на короткую улочку, где у дома росла яблоня, мимо которой «не пройдешь» – яблоки висели над тропинкой – а тут и ближний магазин.

– Что надо?

– Буханку хлеба и две булки с сахаром.

Ох и вкусная была обратная дорога. Булки как раз хватало до дома. Так что все были довольны, только бабка всегда удивлялась, что хлеб «подорожал», ибо она на эти же деньги покупала буханку хлеба и две булки.

* * *

Парное молоко я не любила: оно было теплым, как коровьи бока или как сама корова.

А вот масло... Сначала надо собирать сливки и сливать их в большую кастрюлю, что в подполье, а потом наступает день, когда бабка дает команду-разрешение: «Можно!». И тут-то начинается работа: надо крутить ложкой в кастрюле до тех пор, пока она там стоять может. Сначала никакого масла нет, только сливки, но потом появляются маленькие комочки, как звездочки, а потом уж и масло плавает облаком среди сыворотки-неба.

А вкусно-то, не описать словами!

**Загнетка – место, куда складывали угли для того, чтобы в следующую топку не прибегать к розжигу. Иногда она устраивалась по типу печки с выходом в трубу. В загнетке угли медленно догорали.*



* * *

Ах, ты, Русь моя,
Песня нежная,
Зима-зимушка
Белоснежная.
Заметелится
и завьюжится,
Тихо девонька
в танце кружится.
Ты стоишь одна -
Разметав крыла,
Дума тяжкая
На чело легла.
Стон березовый,
Звон малиновый –
перемешано все
Судбиною.

Ах, проснись, душа,
Краса-девица,
...Лишь терпения
Чаша пенится...

* * *

А мысли – голуби души,
Посланцы неба.
Начавши дело – заверши,
И день даст хлеба.

* * *

Мне к тебе бы
только прикоснуться,
Подержать в руке твою ладонь.
Поутру от радости проснуться,
Ощувив любви твоей огонь.

Или мне напела все синица,
Надо мной летая в вышине?
Ах, синица! Глупая ты птица,
Разве можно душу
так тревожить мне.

* * *

Снова я пишу стихи –
Снова мысли вслух.
Собираю я слова,
Как стада пастух.
Может этим разгону
Невеселый дух?
Так тревожно поутру
Прокричал петух.
Путь дорога нелегка,
Но печали нет.
Потому, что есть слова –
Утешенья свет.

* * *

В жизни всякое бывает –
Поле трудно перейти
Без разлуки, без печали,
И, конечно, без любви.
А любовь бывает разной.
Полыхает этот цвет
У кого в 17, двадцать,
У кого и в сорок лет.
Все в природе соразмерно,
Мимо не пройдешь,
Как одну иголку в сене
Ты любовь найдешь.
Разноцветные страницы,
Разных жизней свет,
Полыхают, угасают,
Оставляя след.

* * *

А у меня душа трепещет,
Когда читаю я стихи,
И мысль волною тихо плещет,
Согласно воле всех стихий.
И нет прекраснее мгновенья,
Как дуновение ветерка,
Когда приходит вдохновенье –
Из слов бегущая река.

* * *

На чужбине, на чужбине
Жизнь, конечно, хороша.
Только песней о рябине
Изливается душа.
На чужбине, на чужбине
Жизнь, конечно, красота.
Вспоминаешь и поныне
Пыль дорожного куста.
На чужбине, на чужбине
Вкус парного молока
Ощущаешь и поныне,

Писем ждешь издали.
Не забудешь вкуса хлеба,
Дорогих любимых лиц,
Звонкой радуги в полнеба,
Клинья перелетных птиц.
На чужбине, на чужбине,
Жизнь, конечно, вся не та,
Вспоминаешь о рябине
И о друге неспроста.
На чужбине, на чужбине...

* * *

Сколько воды утекло –
Капель несчитанных в море.
Не сосчитать в жизни слез,
Пролитых в счастье и в горе.
Сколько дождинок в дожде!
Разве сочтешь?
Только слезинки в судьбе –
это не ложь.

* * *

В жизни разные мгновенья –
Взлеты и паденья,
Вот готов уже сюжет
Для стихотворенья.
На качелях я взлетаю
Высоко,
И оттуда все мне видно
Далеко.
А потом лечу я снова вниз
И судьбе кричу я: «Браво, бис!»
Потому что не бывает
только ввысь,
Как бы в мыслях высоко
не вознестись.
Потому что опускаться
Нам всегда с кручин –
Так уж мир устроен –
И не без причин.
Насладиться чтобы радостью
сполна –
Эта чаша не приходит
к нам одна.
Нужно горечи отведать
как вина,
Чтобы истина была одна.

* * *

Домашние дела,
Как кружева,
На жизненное полотно
Ложатся.
Не устают,
Спать не дают,
И все кружатся.
Неугомонный
Этот хоровод
Ведет сквозь день,
Из года в год.



ЖАРКИЙ ПРОЦЕНТ

Откройте вклад
«Доходный» со ставкой

до
6.5%
ГОДОВЫХ*



РоссельхозБанк

В рамках акции «Жаркий процент» открывается вклад для физических лиц «Доходный».

Срок вклада 365 дней, 540 дней, 1095 дней. Минимальная сумма вклада: при открытии в офисе Банка – 10 000 рублей РФ, при открытии через дистанционные каналы обслуживания – 3 000 рублей РФ. Вклад может быть открыт на имя вкладчика, а также в пользу третьего лица. Период проведения акции с 28.05.2021 по 31.07.2021 включительно. Ставки по вкладу зависят от срока размещения вклада. Максимальная сумма вклада не ограничена. Пополнение и расходные операции с сохранением процентной ставки не предусмотрены. Выплата процентов производится в конце срока вклада на счет вкладчика, открытый в Банке, или капитализация. Досрочное востребование осуществляется по ставке вклада «До востребования» на дату расторжения договора. Пролонгация ранее открытых вкладов «Доходный» на срок 540 дней, 1095 дней в период проведения Акции и соответствующих условиям проведения Акции осуществляется по процентным ставкам, действующим на момент пролонгации для вклада «Доходный» с учетом условий проведения Акции.

* Ставка 6,5% годовых при сроке размещения 1095 дней.

Данная информация является рекламой и не является офертой. Информация действительна на 26.07.2021.

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

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

7787 (Билайн, Мегафон,
МТС, Теле2)

8 800 100 0 100

rshb.ru

Вклады
застрахованы



ВЗРОСЛЫЕ, ВНИМАНИЕ!



А ВАШ РЕБЕНОК УЙДЕТ С НЕЗНАКОМЦЕМ?

Поисковый отряд «Лиза Алерт» провел социальный эксперимент — волонтеры «похищали» детей. Результаты шокируют: больше половины согласились уйти с незнакомцем.

ДЕТСКАЯ площадка. Куча детей, качели, горки, лабиринты. К 9-летней Даше подходит девушка в оранжевой футболке: «Мама ждет тебя за углом, попросила тебя привести». И ребенок, не задавая вопросов, берет «чужую тетю» за руку и уходит с ней.

— Как же так? Ты серьезно, дочь? Вот тебя сейчас украли! Я бы сейчас пришла, а тебя нет! — не может поверить в случившееся мама Даши, Ольга. — У меня руки трясутся... Кошмар! Мы всегда объясняли дочери, что уходить с посторонним человеком ни под каким предлогом нельзя. Показывали фильмы, ролики о похищенных детях и том, что с ними происходит впоследствии. Но, видимо, в одно ухо влетало, а в другое вылетало... Надеюсь, что сегодняшний эксперимент будет для дочери уроком.

За 2020 год по России по линии «Лизы Алерт» поступила 6581 заявка на розыск детей, 5300 были найдены живыми. В остальных случаях отряд помочь не смог. В это число входят и дети, которые обнаружены погибшими, и те, кого найти до сих пор не удалось.

Три часа — время жизни ребенка, если его похитил маньяк. Не нужно ждать 72 часа, чтобы подать заявление о пропавшем — это опасный миф. Родители должны реагировать мгновенно. Паниковать нельзя. Звонить в полицию и «Лиза Алерт» нужно сразу. Телефон горячей линии «Лиза Алерт» 8-800-700-54-52.

детьми на эту тему, у нас есть понятия «свой» и «чужой». Но можно объяснять на словах много раз, а как ребенок поведет себя в реальной ситуации — это непредсказуемо...

Анастасия Тараканова, старший специалист по профилактике поискового отряда «Лиза Алерт»:

— Чаще всего теряются дети 4–9 лет: они хуже ориентируются в пространстве, могут заблудиться и они более доверчивы. Родителям нужно запомнить несколько правил:

1. Определите круг общения тех людей, с которыми ребенку можно куда-либо уходить. Этот круг должен быть небольшим: родители, братья-сестры, бабушки-дедушки. И всё. Сосед, подруга мамы, друг папы — чужие, с ними нельзя. Если сосед дядя Вася предлагает подвезти ребенка до школы, научите его сначала позвонить вам и спросить разрешения. И только если родители разрешили — садиться к дяде Васе в машину.

2. Отправляясь в людное место, одевайте ребенка ярко, чтобы в случае чего быстро найти его в толпе. Если у него пока нет своего телефона, пусть в кармане всегда лежит листок с вашим номером.

3. Важно соблюдать тайминг. Если ребенку идти из школы до дома 30 минут, а его нет уже час, начинайте звонить — одноклассникам, их родителям, учителям. Вы должны убедиться, что он в безопасности и просто загулялся во дворе. Если это не так, обращайтесь в полицию. Знайте, что звонок на номер 112 равносителен подаче заявления о пропаже ребенка. Лучше беспокоиться напрасно, чем упустить важное время.

4. Разработайте безопасные, быстрые и освещенные маршруты: из дома в школу и обратно, из дома в магазин и т. д. Лучше пройти на 10 минут дольше по освещенной улице, чем быстрее, но через темный парк.

5. Обговорите с ребенком экстренные ситуации,

которые могут произойти в транспорте, если вы уехали без него или он вышел на остановке, а вы не успели, — он стоит и ждет вас на месте, а не бежит и не ищет маму.

6. Никогда и никуда не отправляйте детей в темное время суток одних. Пример из реального поиска: девочка вечером принесла домой котенка, а мама отправила ее с ним на улицу. Ребенок домой больше не вернулся.

7. Важно объяснить ребенку, что адекватный взрослый человек никогда не обратится к нему за помощью: он обратится ко взрослому. Поэтому перевести бабушку через дорогу, донести ей сумку — благородно, но не надо. Помните, что маньяку Спесивцеву в 90-е жертв поставляла его мать, милейшая старушка. Она просила девочек донести сумки до ее квартиры, и они оттуда уже не выходили живыми.

«Если вам кажется, что ребенка уводят против его воли, подойдите и спросите у ребенка и взрослого, что происходит. Если это похититель, то, скорее всего, он оставит ребенка. Ему не нужен лишний интерес с вашей стороны. Вы обратили внимание, значит, вы запомнили его», — говорят в «Лиза Алерт».

8. Научите ребенка кричать и громко звать на помощь. Во весь голос. Вырваться. Бить. И быстро бежать к другим взрослым. Без стеснения. Это может спасти ребенка, если его уже схватили или крепко держат за руку.

К сожалению, в стрессовых ситуациях даже взрослый ведет себя на уровне инстинктов или сформированных до автоматизма навыков, а не на уровне полученных теоретических знаний. Мозг просто отмечает их важность в такое время. Что уж говорить о детях...

Поэтому ожидать, что от одного-двух разговоров на тему похищений ребенок сумеет верно среагировать в моменте — самонадеянно. Важно намеренно проводить тренировки с имитацией подобных ситуаций. Силами родителей или учителей. Тогда ребенок будет уже наверняка знать, что и как делать в опасный момент и с большей степенью вероятности поведет себя правильно.

По материалам
поисково-спасательного
отряда «Лиза Алерт»

ВЕРЮ

МОЛИТВЫ О ДЕТЯХ

ЕСТЬ специальные молитвы о детях ко Христу. Много молитв к Богородице, в которых мы молим Божию Матерь укрыть детей «покровом Ее материнства», вручаем их Ее «материнскому смотрению».

Есть и святые покровители, к которым отдельно обращаются, желая, чтобы ребенок хорошо учился: преподобный Сергей Радонежский, праведный Иоанн Кронштадтский, святитель Митрофан Воронежский. Молитвы святых сильнее, чем наши, потому мы и делаем их своими заступниками перед Господом, просим их ходатайствовать за нас перед Ним: в молитвах их так и называют — «заступники», «предстатели», то есть те, кто предстоит за нас перед Богом. Обращение к какому-то определенному святому в конкретной ситуации — это результат опыта многих и многих верующих, получавших помощь по молитве именно этому угоднику Божьему.

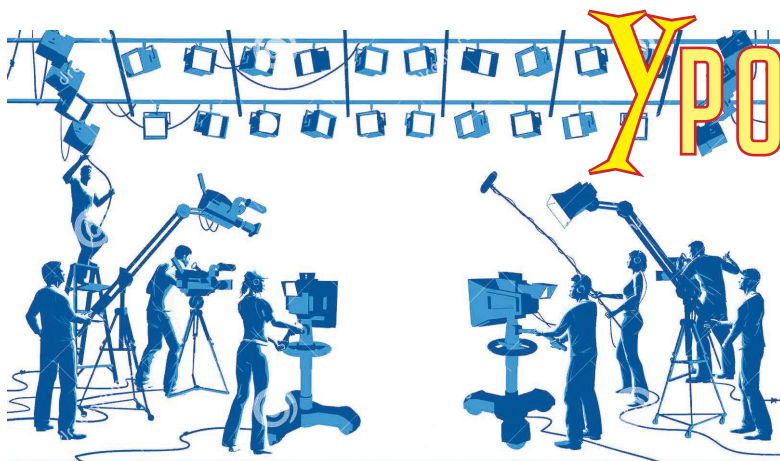
30 АВГУСТА вспоминают икону Богородицы «Прибавление ума» — один из образов, перед которым молятся, когда ребенок плохо учится или требуется вразумить распоясавшееся чадо.

Молитва

за детей,
перед началом учебы,
у иконы Богородицы
«Прибавление ума»

О Пресвятая Владычице Дево Богородице, спаси и сохрани под кровом Твоим моих чад (имена), всех отроков, отроковиц и младенцев, крещенных и безымянных и во чреве матери носимых. Укрой их ризою Твоего материнства, соблюди их во страхе Божием и в послушании родителям, умоли Господа моего и Сына Твоего, да дарует им полезное ко спасению их. Вручаю их Материнскому смотрению Твоему, яко Ты еси Божественный Покров рабам Твоим. Аминь.

РАССКАЗ



УРОКИ ТЕЛЕВИЗИОННЫХ ШОУ

Окончание. Начало в №99

И ТАК, я поделился со своей сотрудницей информацией о возможном участии в телевизионном шоу, где по сценарию был обречен стать едва ли не главным героем. Конечно, у меня уже сформировалось отношение к этой авантюре, но мне была интересна позиция моей сотрудницы, в том числе как зрительницы. Обрадовало, что моя коллега думала так же. Ее мнение полностью совпало с моим и было однозначным: соглашаться на предложение телевизионного шоумена не стоит.

И дело, повторяю, было не в моем стеснении. Соглашаясь на предложение шоумена, я бы приобрел для моей жены фактически бесцельный, пусть и бесплатный, вояж к знаменитому Эрнсту Неизвестному, правда, носителю чуждой для нее эстетики. Мне не понравилась подмена шоуменом простого и понятного общения со скульптором-педагогом Зурабом Церетели, к которому она — преподаватель художественной школы, мечтала свозить учеников, на якобы престижную поездку в американскую мастерскую прославленного диссидента. Причем, поездку безо всяких учеников.

Это, во-первых.

Кстати, спустя много лет мы с женой зимою 2016-го приехали в Третьяковку на выставку Валентина Серова, где очереди были такими длинными, что на улице в вагончиках угощали горячим чаем, чтобы любители живописи не замерзли. Интересно, что в те же дни в Манеже шла выставка, посвященная 90-летию Эрнста Неизвестного. Мы до электрички успели и туда, не надеясь, впрочем, попасть, поскольку ожидали очередей. Но Манеж был пуст. В залах было едва человек 15-20. Народ ногами «проголосовал» за то искусство, какое ему ближе. Так что Никиту Хрущева, публично обругавшего непонятное ему творчество Неизвестного и этим скандалом сделавшего имя авангардного скульптора знаменитым, понять можно. Хрущев, наверное, и в наши дни выбрал бы Валентина Серова. Но это так, к слову.

А что во-вторых? Во-вторых, компания, где я в ту пору работал начальником отдела, была известной в России и за рубежом. Фирма серьезно подходила к формированию своего имиджа и репутации, которые рассматривала как существенные рычаги ее делового и финансового успеха. И вдруг — нате! — на известном всероссийском телеканале, в prime-time — самое «смотрибельное» время появился бы один из ее функционеров, да еще и в сомнительном контексте — в ночном столичном клубе и чуть ли не нагишом.

И конечно, можно было бы ожидать от компании, где я работал, мягко говоря, не удовольствия. Полагаю, дело бы дошло до расставания с должностью. Это я — профессиональный пиарщик — как говорится, «почуял спинным мозгом». Поэтому на следующее утро набрал номер редакции телеканала и сказал дежурной девушке, что отказываюсь от проекта и прошу меня не беспокоить. На том конце провода огорчились, но больше не звонили.

Казалось бы, наплевать и забыть. То самое шоу на телеканале вскоре закрыли.

Но история повторяется. В начале минувшей весны сего года мой телефон «закурлыкал», и на том конце «провода» быстро-быстро заговорил голос знакомой молодой женщины-москвички. Условно назову ее Юлей.

— Ой! Я так рада слышать вас!

— Я тоже очень рад, Юля!

— У меня для вас классное предложение. Хотите заработать 30 тысяч?

— Рублей? Это честные деньги? И что я должен для этого сделать?

Юля увлеченно изложила условия. Оказалось, что у нее есть подруга на главном телеканале, и для съемок программы, которая вскоре пойдет в эфир, этой подруге нужен мужчина моего возраста, моей внешности, моего образования и т.д.

— Я сразу вспомнила о вас! — зачистила Юля. — Там практически ничего не надо делать. Вы ей точно подходите. Но, конечно, нужно резюме

о вашей жизни, привычках, увлечениях. Сначала с вами лично познакомятся, потом вы поедете в Москву, встретитесь с редактором. Она введет вас в курс дела, и все у вас получится, я уверена. Не бойтесь, без вашего согласия...

— И волос не упадет с моей головы? — засмеялся я.

— Да-да, — тоже засмеялась Юля.

Ну, что? Юлю года три назад мне представил уважаемый московский чиновник. Мало того, дважды мы с ней пересекались в конкретных делах. У нее хороший организационный опыт, она ни разу не подвела и выполнила все, что я от нее тогда ждал. Юля внушала доверие, и я принялся за написание резюме. Правда, было неясно, на каком периоде жизни и каких своих качествах делать акцент.

Позвонил. Оказалось, что важен тот период, когда я был еще полон планов и сил и много путешествовал. В принципе, туризм мне был интересен всегда. Я пять раз перешел через Главный Кавказский хребет, бывал в Карпатах, Урале, в Крыму. Ездил на велосипеде в 1000-километровое турне, ходил на байдарке, по Беломор-каналу, бывал в Кижях и на Валааме и т.п.

Написал, послал.

— Замечательно! — сказала Юля. — Вся редакция вами просто «заболела». И фотография ваша подходит идеально! И то, что у вас борода. У нашего героя борода должна быть.

— Юля, ты мне хоть объясни — что я должен делать по сценарию и кто я по сценарию?

— По сценарию вы возможный отец одной известной актрисы. Вы ее наверняка знаете. На передаче познакомитесь. Она разыскивает отца, опираясь на рассказы матери.

— Постой, постой! Какой еще отец?!

— Ну, это по сценарию. Не бойтесь! Ошибка разъяснится прямо в эфире. Ее отцом на самом деле окажетесь не вы, а другой мужчина. Так что вашей репутации ничто не угрожает.

— Подожди, подожди... Ведь это будет смотреть вся страна и мои дети в том числе.

— Да вы можете на передачу даже с женой прийти. Она посидит в зале. Да не волнуйтесь вы! Сейчас вам перезвонят из редакции...

И мне тут же позвонила редактор передачи. Грамотная, бойкая, уверенная женщина. Уловив мои колебания, она сходу увеличила сумму гонора

ра до 50 тысяч рублей. Заранее прояснила фабулу телешоу.

Объясняю вам, читатель, эту фабулу. То есть, краткое содержание фантазмагии, в которой мне предложили участвовать и получить от государственного телевидения «маленький кусочек ихнего масла на мой кусочек хлеба».

Вот моя версия произошедшего.

У нас переизбыток людей творческих профессий. Таких, про которых говорят, что они «торгуют лицом» или «закрыв рот — вот и убрал рабочее место». Творческие вузы и училища выпускают за выпуском штамуют творческих специалистов. А многие и без образования попадают на экран и эстраду. Во врачи не идут — учиться долго. В доярки не хотят — рано вставать. В слесари, крановщицы или вагоновожатые ноги сами не идут, потому что непрестижно и мало платят. Значит, надо в певички или артисты. Сказано — сделано. Пока личико молодое и не изношено гримом и красками, можно и роль получить, и на фестиваль съездить. А с годами все труднее. Режиссеры и продюсеры не зовут, зритель смотрит на других. Удачные проекты все реже. Забвение. Именно поэтому многие состоявшиеся актеры или певцы категорически не хотят, чтобы их дети шли по родительскому пути.

Но на помощь приходит шоу-бизнес, который эксплуатирует нашу с вами, читатель, наивность и незнание. Пришло время «выйти в тираж»? Зритель уже не помнит твою фамилию? Киностудии обходятся без тебя?

А мы на что? Сейчас придумаем слезливую историю, и страна увидит, какая ты несчастная, и люди посмотрят и пожалеют. И твое лицо минут сорок будет на экране. И тебя вспомнят. И, может, пригласят в какой-нибудь проект.

Но одно условие — ЗАПЛАТИ! И мы все организуем в лучшем виде. Будет сентиментальный сценарий о бурной молодости папы или мамы. Об их ошибках. О неожиданной беременности родительницы или сбежавшим от ребенка отце. О том, что и как в детстве мама рассказывала...

«Над вымыслом слезами обольюсь» — говорил Пушкин. Но нам-то на телевидении биографию несчастных деятелей культуры преподносят не вымыслом, а правдой. Пожалуй, лишь Дмитрий Нагиев в своем

проекте «Окна» был честен со зрителем и не скрывал, что его программа — чистый гротеск, не имеющий отношения к жизни. Смешной, парадоксальный, почти правдоподобный, но гротеск.

В конце 90-х мне довелось по работе заглянуть в одно известное объединение журналистов. За два часа, что я провел там, с удивлением наблюдал, как полдюжины профессиональных журналистов изнывали от безделья. Курили, рассказывали анекдоты, подшучивали над секретаршей... Они чего-то ждали. Оказалось, ждали работы на заказ. Допустим, надо «раскрутить» актрису. А тут как раз есть нужда в рекламе новой зубной пасты или таблеток от головной боли, или набора для бадминтона. И профи тут же звонит актрисе и делает с ней короткие интервью. В итоге в женский журнал идет материал о зубной пасте и почему актрисе по душе именно такая марка; в спортивную газету — ее слова, что жить не может без игры в бадминтон. А в журнале о медицине читатель прочтет — какие таблетки принимать, если заболит голова.

— Мы готовы увеличить вам гонорар до 60 тысяч, — сказала редактор телеканала. — Ждем завтра на съемку.

— Я отказываюсь.

— Но почему?! Вы нам приходите на 100 процентов. И фактура и биография. Ну, и мало ли был какой грех в молодости. Но все это будет опровергнуто и ваше имя ничем не будет запятнано. Настоящий отец актрисы уже приехал. И ДНК все подтвердит. Да и деньги... Вам что, не нужны деньги?!

Ну, как ей объяснить, что ее шоу — не Нагиевские «Окна», где скандал обращается в юмор. А выдуманная история о моих похождениях будет подаваться как настоящая правда. У меня трое детей и шестеро внуков. И тысячи знакомых.

Современному телевидению все равно. Его не интересуют твои переживания и мнение твоих друзей и родных. Там крутятся деньги. Актриса заплатила за шоу, которое — она надеется — вернет ей популярность. Деньги должны работать. Ничего личного.

А Юля больше не звонила. Не знаю — поняла ли она, что телевидение не только что-то создает, но и разрушает наше общество. Разрушает доверие и веру.

М. ВОЛОДИН

В КОНЦЕ НОМЕРА



ХИЩНИК С МИЛЫМ ИМЕНЕМ

В июле жители ряда центральных и южных регионов России столкнулись с неожиданным явлением – заметным увеличением числа божьих коровок на улице. В отдельных городах насекомые устроили «массовый вылет» и доставили определенные неудобства.

Вот что рассказал газете «АиФ» о причинах «нашествия» кандидат биологических наук, доцент кафедры зоологии и паразитологии Воронежского госуниверситета Евгений Аксёненко.

БОЛЬШИНСТВО видов божьих коровок – это хищники, которые за летний сезон уничтожают огромное количество вредных насекомых (тлей, червецов и щитовок), защищая урожай и лес. Так что среди жуков божьи коровки – это наши друзья и маленькие помощники.

Есть среди них и такие виды, которые едят растения и грибы, но таких немного. Например, картофельная коровка, которая в некоторых регионах, особенно на Дальнем Востоке, очень уж вредит посевам картофеля и томатов. А на юге страны люцерновая коровка повреждает посадки люцерны и сахарной свеклы.

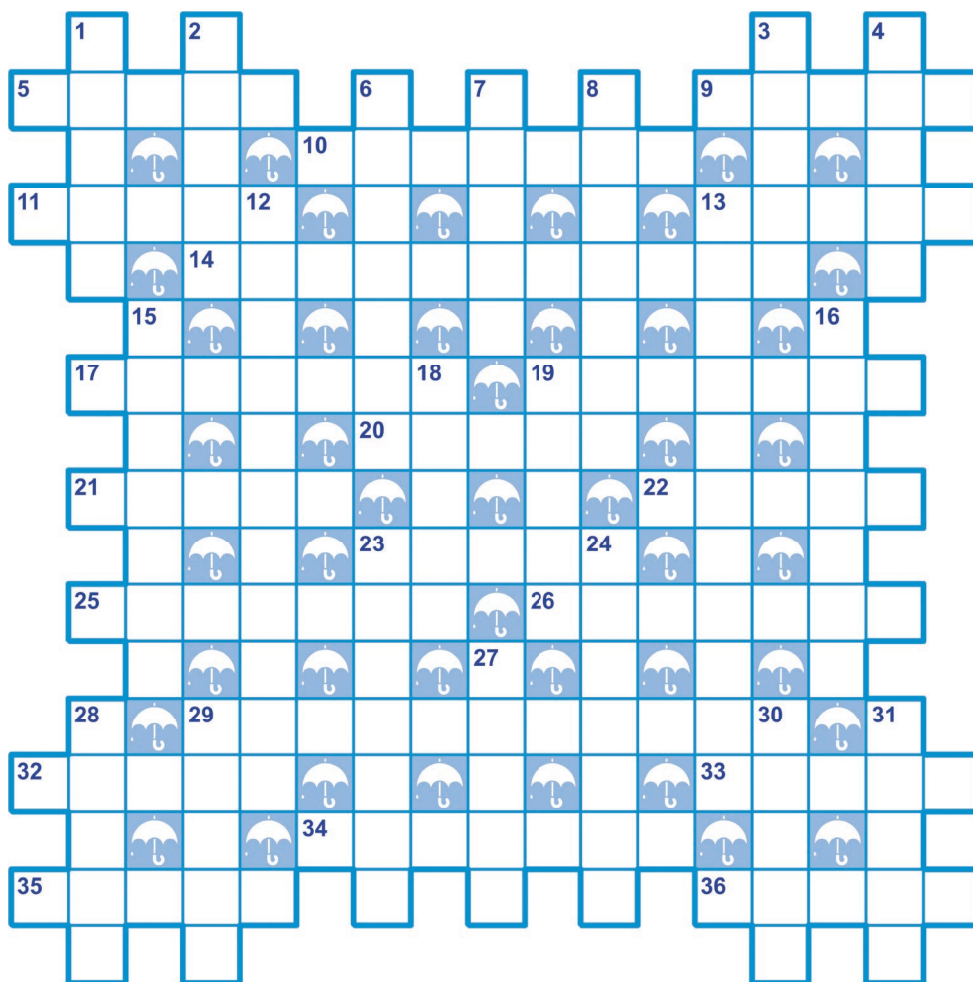
Укусить человека коровка не может. Она попросту не прокусит кожу. Поэтому бояться этого не стоит.

Почему стало гораздо больше божьих

коровок? К этому может привести, например, удачное стечение обстоятельств: тёплая погода, наличие большого количества пищи и тому подобное. К примеру, резкое размножение тлей может повлечь резкое увеличение численности хищных божьих коровок. Обычно же коровки образуют такие массовые скопления, когда размножаются или уходят на зимовку.

Если это вспыхающая численностью местного вида, который не причиняет вреда, то никаких серьёзных последствий не будет. В итоге всё стабилизируется и вернётся на круги своя. А вот если это окажется азиатская божья коровка, которая в последние годы распространяется по миру всё активнее – то это нехорошо. Такие чужеродные виды могут оказаться очень опасными. Поскольку они попадают в новые для себя места, то невозможно точно спрогнозировать, какими последствиями это обернётся для местных экосистем.

В последние годы к нам в регион проникли ясенивая изумрудная узкотелая златка, которая съела в городе ясени. В прошлом году все каштаны в Воронеже были поражены каштановой молью. Два года назад мы нашли тропического постельного клопа, который более опасен, чем наш местный постельный – нападает не только ночью, но даже днём. И его численность продолжает расти.



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5. «Куча мала» на трассе велогонки. 9. Колобковая малая родина. 10. Процесс, во время которого влюблённые пытаются «найти общий язык». 11. «Феодальные хоромы». 13. Рецепт худобы. 14. «Пастух рабов». 17. Город с множеством холостых парней. 19. Музыкальный темп, «угодивший» в фамилию певицы. 20. Кориандр на базаре. 21. «Мудрая» столица. 22. Наёмные деньги. 23. Отец косолопого топтыгина. 25. Талант в бутоне. 26. Подставка с нечётным числом «конечностей». 29. Где больные обмениваются опытом? 32. Согласно поговорке, иначе жизнь не он. 33. Баран-альпинист». 34. «Забивала». 35. Часть упряжи, накинута девичей на шею жениха. 36. «Позирует» для натюрморта. **ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Колокольный «атас». 2. «Контора» массажистки. 3. Спаситель «спортсменки, комсомолки, красавицы». 4. Геополитическая жидкость. 6. Прыжок невысокого. 7. Букет вместо шляпы. 8. Отличник, по мнению одноклассников. 12. «Допинг» для химической реакции. 13. Радистка Кэт, с точки зрения гестапо. 15. «Брак по расчёту». 16. Вечный «турист». 18. Белокочаный шар. 19. Сосед европейца по континенту. 23. Краснокожий из сказки Джанни Родари. 24. Ловкач, умеющий в любом заборе найти лазейку. 27. Плоть игрушечной армии. 28. «Ковёр» футбольного поля. 29. Одиночный белый объект из классического стихотворения. 30. Сердце цирка. 31. Половина «хвоста» у фрка.

По розпиту: 5. Заван, 9. Сусе, 10. Поцуня, 11. Замок, 13. Дивта, 14. Надасмотпуик, 17. Саратов, 19. Алнерпо, 20. Кинза, 22. Сцудз, 23. Потан, 25. Зачаток, 26. Тренора, 29. Поликлника, 32. Сахар, 33. Арахар, 34. Фовара, 35. Хомут, 36. Снедь
По верпикан: 1. Хабат, 2. Санон, 3. Шуик, 4. Нефть, 6. Подскок, 7. Венок, 8. Зубрина, 12. Катализатор, 13. Диверсантка, 15. Саботаж, 16. Бродяга, 18. Вилко, 19. Азиат, 23. Помидор, 24. Пропыра, 27. Оновю, 28. Газон, 29. Парус, 30. Арена, 31. Фалда.

"НАПРАСНЫЕ СЛОВА..."

СОВЕРШЕННО естественно, что иностранные слова просачиваются в нашу речь. И не все заимствования в русском языке одинаково плохи. Однако некоторые из них откровенно раздражают.

КОУЧ

Лексема встречается всё чаще и значит почти то же самое, что тренер или наставник. Оно вполне применимо в профессиональной среде, а вот в обычной беседе звучит заумно и странно.

ВОРКШОП

Это слово означает какое-либо обучающее мероприятие. Синонимов в русском языке у него достаточно, например, курсы, семинар, мастерская. Между заимствованием и ими есть формальные отличия, но, в зависимости от ситуации, каждый вполне подходит. Потому «воркшоп» и раздражает, ведь в большинстве случаев в нём нет необходимости.

КРАФТОВЫЙ

Сейчас крафтовым называют почти всё, что сделано вручную и не поставлено на большое производство. Поскольку видишь слово слишком часто, оно раздражает. Вариант модный и интересный, но «ручная работа» звучит не хуже. А в каких-то случаях даже солиднее.

ПРОЛОНГАЦИЯ

Чем не угодило слово «продление», не понятно. Оно даже короче и проще выговаривается. Возможно, заимствование используют в речи для придания значительности фразе, но большой необходимости в нем действительно нет.

ДЕВАЙС

Слово обозначает любой технический прибор или его составляющие. Раньше оно использовалось не так ши-

роко, но со временем набрало популярность. В целом оно весьма полезно на профессиональном уровне, но в простом диалоге может показаться странным.

ХАЙП

Значение слова знакомо почти каждому, ведь его используют все кому не лень. Как раз по этой причине оно начало многих раздражать. Синонимов в русском языке у него много: шумиха, ажиотаж, популярность, истерия и так далее.

БУЛЛИНГ

Задирание, травля, агрессия, запугивание – и много других синонимов этого слова, которые оказались не модными. Но в простом диалоге без него вполне можно обойтись, ведь не все знают английский.

ЛАКШЕРИ

Совершенно бестолковое заимствование из английского языка. Легко заменяется на «роскошный, престижный». Нужды в нём нет, используется чаще в разговорной речи. Беда в том, что любители этого слова вставляют его практически везде.

МЕРЧАНДАЙЗЕР

Красивое и интересное заимствование, в котором ещё многие делают ошибку и пишут его через «е». Только вот профессия, скрывающаяся за этим словом, смысл имеет менее поэтичный — товаровед. Поскольку быть им, видимо, менее приятно, чем мерчендайзером, заимствованное слово получило распространение. В целом это личное дело представителей профессии, как им называться. Ведь это не важно, если человек делает свою работу хорошо.

По матеріалам сети Інтернет

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

В ИНТЕРНЕТЕ: www.пенсионеры-подмосковья.рф
ПРИСЫЛАЙТЕ ВАШИ ОТЗЫВЫ И НОВОСТИ: pension93@mail.ru

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-52036
от 07 декабря 2012 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.

№ 100, июль 2021 г.
Тираж 50 000 экз.
Отпечатано в АО «Красная Звезда»
125284, Москва, Хорошевское шоссе, д. 38.
Тел.: 8(495) 941-28-62, 8(495) 941-34-72.
<http://www.redstarph.ru> E-mail: kr_zvezda@mail.ru
Заказ № 4644-2021