



1 ОКТЯБРЯ — МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

*О возраст осени!
Он мне дороже
юности и лета...*



Дорогие друзья, союзовцы, пенсионеры Подмосковья!

УВАЖЕНИЕ к старшему поколению не может выражаться только в одном празднике, оно должно быть круглогодичным. Тем не менее, именно сегодня все, кто любит и ценит вас, имеют возможность выразить свою признательность вам — родителям, бабушкам и дедушкам, ветеранам войны и труда, наставникам и старшим товарищам.

Работая или находясь на заслуженном отдыхе, вы даёте идущим за вами поколениям важнейшие уроки жизни, добра и справедливости, учите нести ответственность за дела и поступки. Спасибо вам за терпение, сердечность, умение дать мудрый совет и поддержать в трудную минуту. Я надеюсь, что у нас в Союзе вы обрели дополнительную поддержку, нашли новых друзей, новые увлечения.

Моя особая благодарность — председателям наших отделений. Эти люди совершенно бескорыстно по многу лет работают со старшим поколением на местах, обращают внимание власти на проблемы и сложности, с которыми сталкиваются пожилые, защищают их интересы. Мы постараемся и в дальнейшем делать все от нас зависящее, чтобы пенсионеры из десятков населенных пунктов области не оставались в одиночестве, не ограничивали свой круг общения, не выпадали из активной социальной жизни.

Поздравляю всех с праздником. Желаю, чтобы вы встретили его в добром здравии и хорошем настроении! Долголетия вам, счастья, благополучия!

Ольга МАРКОВА,
Председатель Союза пенсионеров Подмосковья

В номере

Праздник в цифрах
и фактах
2 СТР.

Наша дружба, наше
братство!
5 СТР.

Нельзя добру на
карантин
6-7 СТР.

Знакомимся и
отдыхаем в Чечне
8-9 СТР.

**Дорогие друзья!**

ПРИМИТЕ самые сердечные поздравления с Международным днем пожилого человека. Этот праздник для нас с вами особенный, близкий не только в силу возраста, но и в связи с той благородной миссией, которую возложила на себя наша организация – внести свою лепту в повышение качества жизни людей старшего поколения в России.

Чем мы сегодня можем гордиться? Члены Союза пенсионеров достойно встречают вызовы возраста, находят для себя новые смыслы и роли как в семье, так и в работе, воплощают свои мечты, цели и амбиции и привлекают в свои ряды все новых единомышленников. Другим своим ровесникам, оказавшимся в социальной изоляции, они помогают преодолеть отчужденность и одиночество, оказывают необходимую поддержку, возвращают смысл и радость жизни. Спасибо за это нашим «серебряным» волонтерам!

Впереди еще много интересного. Пусть дорога каждого из вас будет длинной, и идти по ней будет легко и приятно. Занимайтесь спортом, творчеством – всем тем, что делает вас счастливыми. Осваивайте новые технологии – они полностью могут изменить вашу жизнь. По возможности путешествуйте – это самая здоровая зависимость. Чувствуете в себе силы и желание помогать другим людям старшего возраста – обязательно поддержите и научим. Общайтесь с молодежью – ей нужен ваш большой жизненный опыт. Все это пути к долголетию.

Здоровья вам, сил, бодрости духа, любви родных и близких!
С праздником!

С уважением,
Валерий РЯЗАНСКИЙ,
Председатель Союза пенсионеров России

**Дорогие представители старшего поколения, читатели газеты «Третий возраст»!**

ЦЕНТР РОЗНИЧНОГО и малого бизнеса АО «Россельхозбанк» поздравляет вас с Международным днем пожилого человека!

Этот праздник – дань глубокого уважения и признательности каждому из вас, вашему самоотверженному труду и бесценной родительской заботе.

Ваши мужество, стойкость, умение преодолевать трудности и сегодня служат для нас примером во всех делах. Спасибо вам за искреннюю любовь, внимание и поддержку. За вашу житейскую мудрость и бесценные советы, которые помогают нам на протяжении всей жизни.

Россельхозбанк является постоянным партнером газеты «Третий возраст» и с удовольствием поддерживает все начинания Союза пенсионеров Подмосковья в сфере организации праздников, объединяющих активных пенсионеров в спортивные и творческие коллективы. Ведь это и психологический настрой, и востребованность, и продление жизни для людей старшего возраста.

Каждому из вас желаю здоровья, благополучия, душевной молодости и долголетия! Внимания и тепла от тех, кто в этой жизни очень важен!

С уважением,
Владимир КАПРАНОВ,
Директор РФ АО «Россельхозбанк» – «ЦРМБ»

ПРАЗДНИК В ЦИФРАХ И ФАКТАХ

ВСЕМИРНАЯ организация здравоохранения сейчас определяет средний возраст как период 45-59 лет, 60-74 года – пожилой возраст, после 75 лет – старческий.

НАСЕЛЕНИЕ Земли неумолимо стареет. По прогнозу ВОЗ, к 2050 году каждый третий житель перешагнет возрастной порог в 50 лет.

ПО СТАТИСТИКЕ, средняя продолжительность жизни по миру составляет 72 года. Лидером по количеству долгожителей уже многие годы является Япония – там в среднем люди живут 84,3 года. Именно японцы время от времени пополняют Книгу рекордов Гиннеса по количеству прожитых лет. Среди других стран, где люди живут дольше всего – Швейцария (83,4 года) и Южная Корея (83,3 года).

Россия в общем списке занимает 101 место с показателем 73,2 года. Лидером среди российских регионов по долгожительству считается Ингушетия, там в среднем люди живут 81,2 года. В тройке лидеров также находится Республика Дагестан – 76,4 года и город Москва – 76,2 года.

КОНСТИТУЦИЕЙ РФ установлено, что в Российской Федерации обеспечивается государственная поддержка граждан старшего поколения, развивается система социальных служб, устанавливаются государственные пенсии, пособия и иные гарантии социальной защиты.

В 2016 году распоряжением правительства РФ была утверждена «Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года», результатом реализации которой является создание условий для активного долголетия граждан старшего поколения, которые позволят повысить уровень и качество жизни таких граждан.

СЧЕТНАЯ палата назвала число пенсионеров в России. На 1 апреля 2021 года их число составило 42,6 миллиона человек, из них 8,6 млн. продолжали работать. Страховые пенсии получали 38,7 миллиона человек, в том числе по старости – 35,4 миллиона человек.

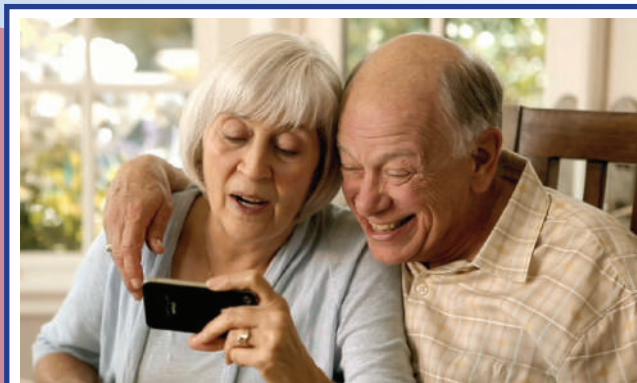
ОЖИДАЕТСЯ, что число пенсионеров в России будет ежегодно сокращаться. Это связано не только с пандемией коронавируса, перед лицом которой именно люди преклонного возраста оказались особенно уязвимыми. С повышением пенсионного возраста период выхода на пенсию для многих граждан сдвигается. «В 2020 году отложился выход на пенсию у 800 тысяч человек, но это нарастающим итогом – то есть с учетом тех, у кого сдвинулась пенсия в 2019 году», – приводит данные Пенсионного фонда «Российская газета».

ТЕМА Международного дня пожилых людей в 2021 году – «Цифровое равенство для всех возрастов» – подчеркивает необходимость доступа и значимого участия пожилых людей в цифровом мире.

ВОКТАБРЕ губернаторскому проекту «Активное долголетие» исполняется два года. За время реализации проекта в Подмосковье открылось 63 клуба в 59 городских округах, проект охватил порядка 80 тысяч человек. На сегодняшний день в клубах доступны 19 направлений для занятий: скандинавская ходьба и различные виды спорта, творческие кружки, искусство фотографии. Все занятия в рамках клуба проводятся бесплатно. Записаться могут все желающие пенсионеры несколькими способами: через бесплатное приложение «Соцсервисы», в центре социального обслуживания по месту жительства или на сайте проекта.

СЕРВИС Билайн.Аналитика посчитал, как за последний год изменилась динамика общения по мобильной связи у людей старше 65 лет.

Средняя продолжительность звонка выросла на 22%, а количество совершаемых звонков возросло на 18%. Мобильный интернет-трафик увеличился в среднем на 43%. Больше всего интернетом стали пользоваться в Санкт-Петербурге, где средний трафик на одного человека старше 65 лет вырос на 60% за год. В Москве, например, этот показатель составил 50%. На юге России пожилые люди стали пользоваться мобильным интернетом в среднем на 34% больше, а на востоке и севере страны средний трафик увеличился на 46-47%.



В УСЛОВИЯХ карантина старшее поколение «открыло» для себя приобретение продуктов и товаров через интернет – эта услуга, развивавшаяся до коронавируса в основном в среде россиян молодого и среднего возраста, сейчас стала пользоваться значительным спросом и у пожилых. Правда, требования к этой услуге у последних несколько иные. Особенности заказов от возрастной аудитории – это небольшой чек, ограниченный набор продуктов, повторяемость корзины от заказа к заказу, регулярность заказов и приверженность к наиболее популярным сетям.



Надежда Бабкина,
народная артистка России



РоссельхозБанк

7.5
ПЕНСИОННЫЙ
ВКЛАД

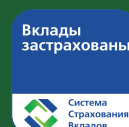
%
ГODOVЫХ*

СРОК 730 / 1095 ДНЕЙ. МИН. СУММА ВКЛАДА - 10 000 РУБ. РФ. ВЫПЛАТА ПРОЦЕНТОВ: В КОНЦЕ СРОКА ИЛИ ЕЖЕМЕСЯЧНО НА СЧЕТ, ОТКРЫТЫЙ В АО «РОССЕЛЬХОЗБАНК». ДЛЯ ЛИЦ, ДОСТИГШИХ ПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА ИЛИ ПРИ ПРЕДОСТАВЛЕНИИ ПЕНСИОННОГО УДОСТОВЕРЕНИЯ ИЛИ ДОКУМЕНТА О НАЗНАЧЕНИИ СТРАХОВОЙ ПЕНСИИ ИЛИ ДОКУМЕНТА О НАЗНАЧЕНИИ ЕЖЕМЕСЯЧНОГО ПОЖИЗНЕННОГО СОДЕРЖАНИЯ СУДОМ. ДОСРОЧНОЕ ВОСТРЕБОВАНИЕ ПО СТАВКЕ ВКЛАДА «ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ». ПРОЛОНГАЦИЯ ВКЛАДА НА ТОТ ЖЕ СРОК НА УСЛОВИЯХ, ДЕЙСТВУЮЩИХ НА ДАТУ ПРОЛОНГАЦИИ.
* СТАВКА 7,5% ГОДОВЫХ ПРИ РАЗМЕЩЕНИИ ВКЛАДА В ДИСТАНЦИОННЫХ КАНАЛАХ ОБСЛУЖИВАНИЯ НА СРОК 1095 ДНЕЙ, ВЫПЛАТА ПРОЦЕНТОВ В КОНЦЕ СРОКА ВКЛАДА. ИНФОРМАЦИЯ НА 01.09.2021. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОФЕРТОЙ. ПОДРОБНОСТИ ПО ТЕЛЕФОНУ, НА ОФИЦИАЛЬНОМ САЙТЕ И В ОФИСАХ АО «РОССЕЛЬХОЗБАНК».
ГЕНЕРАЛЬНАЯ ЛИЦЕНЗИЯ БАНКА РОССИИ №3349 (БЕССРОЧНАЯ) ОТ 12.08.2015.

7787 (Билайн, Мегафон,
МТС, Теле2)

8 800 100 0 100

rshb.ru



ПРИВЕТ ЛЕТИТ ИЗДАЛЕКА



ПЕНСИОНЕРЫ из Союза пенсионеров 2004 Болгария поздравляют пенсионеров Союза пенсионеров Подмосковья с Международным днем пожилого человека!

Объявленный Генеральной Ассамблеей Организации Объединенных Наций в 1990 году этот день ежегодно становится счастливым днем для пожилых людей. Днем признания их вклада в развитие общества и достойного места в современном мире. Пенсионеры из нашей региональной организации с радостью вспоминают свое участие в международном фестивале «Битва хоров», организованном вашим Союзом, и ждут встречи с вашими представителями в Болгарии и в нашем городе Русе. Мы надеемся увидеться снова после того, как уляжется коронавирусная пандемия.

Пожелаем пенсионерам Московской области и всем пожилым людям Российской Федерации здоровья, долгих лет, общественного признания и счастливой старости!

Йордан КАЗАКОВ, заместитель председателя Союза пенсионеров 2004 Болгария



В РЕДАКЦИЮ пришло поздравление от Галины Коробкиной из Германии; она наша соотечественница, живущая там около 30 лет. В предыдущем номере мы напечатали ее стихи, и газету уже успели переправить в Германию. Наш новый автор очень довольна. Во-первых, ее стихи увидели свет. Во-вторых, несколько экземпляров она подарила своим русскоязычным соседям и друзьям. Вот что пишет Галина в редакцию:

Большое спасибо создателям газеты «Третий возраст». Нам нравится. Прочитали все заметки до последней строчки. Темы газеты разнообразны: история страны, интересные люди, актуальные проблемы и их решение. Так держать и дальше! Всего доброго в вашем труде.

И еще поздравляю всех вас с Днем пожилого человека!

Как хорошо, когда пришел тот возраст, когда не надо куда-то спешить – можно просто делать что-то, не торопясь. Поговорить по телефону, узнать новости, просто прогуляться, зайти в магазин и купить, что хочется и опять же – не торопясь.

И есть еще время почитать, страницы жизни полистать. А есть разные страницы, как оперенье птицы.

С праздником, мои дорогие друзья, желаю вам мира, здоровья и спокойствия.

Галина КОРОБКИНА-МИНКВИЦ, Германия, Бремен

На фото: Галина с внуком Марком

НА ВАХТЕ ПАМЯТИ

ЗАМЕСТИТЕЛЯ председателя Совета Рузского отделения Союза пенсионеров, члена Совета ветеранов Рузского округа и руководителя поискового отряда «Надежда» Эдуарда Михайловича Байдакова наградили знаком «За заслуги перед Рузским городским округом». Награду вручил глава муниципалитета Николай Пархоменко во время празднования Дня города.

Эдуард Михайлович – майор в отставке, военный пенсионер, ветеран труда и ВС. Занимается с молодежью поисковой работой, увековечением памяти погибших при защите Отечества в Рузском округе. Организованный им в 2006 г. поисковый отряд «Надежда» в 2011 году стал юридическим лицом. Силами отряда в Рузском округе были подняты останки нескольких сотен бойцов. Воинов перезахоронили в братские могилы. Тех, у кого удалось найти родственников, передали на малую Родину. Только за 2020 год установлено на братских могилах 392 фамилии погибших героев, в 2021 году – 47.

В 2012 году по инициативе Э.М. Байдакова создан поисковый сайт «Мособлмемориал» с информацией обо всех погибших и пропавших без вести на территории Московской области бойцах. Теперь им пользуются более чем в 50-ти странах мира. В 2015 году на сайте разместили фото и паспорта воинских захоронений Подмосковья.

Мало кто знает, что многим памятным знакам в округе жители во многом обязаны этому человеку. По его инициативе установили бюсты Героям Советского Союза на площади Партизан; памятные доски на зданиях, где проживали Герои Советского Союза, уроженцы Рузского района; спроектирован памятный знак жертвам политических репрессий; приведены в порядок одиночные могилы воинов; все захоронения защитников Отечества поставлены на учёт, и на каждое из них заведен паспорт.



Как член военно-патриотического клуба «Скимановские высоты» Эдуард Михайлович участвует в планировании и установке памятных знаков на местах значимых сражений Великой Отечественной войны и «Маяков памяти». В настоящее время он разработал на все воинские захоронения Рузского округа QR-коды с информацией о погибших бойцах.

...Такие люди, как Эдуард Михайлович Байдаков – гордость нашей общественной организации.

ЗА СОВЕТОМ, ОПЫТОМ

В ЗВЕЗДНОМ городке Светлану Ивановну Надежину знают все или почти все. По ее инициативе в 2009 году было создано местное отделение Союза пенсионеров. Светлану Ивановну избрали председателем правления, и она возглавляла организацию десять лет.

Была проведена большая организационная работа по привлечению пенсионеров в Союз. А главной задачей стала защита прав и жизненных интересов одиноких малоимущих граждан, инвалидов, пенсионеров, ветеранов войны, оказание им помощи в решении социальных и бытовых проблем. Очень



много внимания и заботы Светлана Ивановна уделяла больным, нуждающимся в уходе людям. Организовала их посещение, приходила сама, общалась, обращала внимание работников администрации на их нужды.

Председателю удавалось находить спонсоров для оказания помощи попавшим в трудную жизненную ситуацию, выделяющих средства на поздравления пенсионеров с праздниками и днями рождения.

В отделении налажена тесная связь с администрацией городка и депутатами. Пенсионеры принимают активное участие в субботниках и массовых мероприятиях, проводимых администрацией ЗАТО Звездный городок и муниципальным бюджетным учреждением культуры «Дом космонавтов». С удовольствием занимаются хоровым пением, танцами, посещают различные кружки, группу здоровья, организуют выставки работ прикладного искусства.

На этом Светлана Ивановна не останавливалась. Ее волновало все: как уложили плитку на аллее Космонавтов, почему нет урн, почему не почистили тротуары от снега... Долгое время она добивалась льготного проезда для пенсионеров по Звездному городку, чтобы были оборудованы остановки и открыта социальная аптека.

За всю эту многогранную работу ее уважают, особенно пенсионеры СПП. До сих пор мы обращаемся к ней за советом и помощью. А еще Светлана Ивановна — самая лучшая мама и бабушка.

Светлана Ивановна, примите наши поздравления с Днем пожилого человека. Мы желаем Вам крепкого здоровья, счастья на многие годы!

Коллектив отделения Союза пенсионеров Звездного городка

Наша дружба, наше братство!



ЗВЁЗДНЫЙ ГОРОДОК

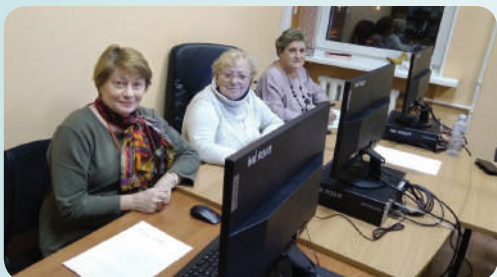


В канун Международного Дня пожилых людей в Доме космонавтов состоялся V городской фестиваль «Нескучное время в Звёздном» 55+.

Члены Союза пенсионеров городка рассказали, что, как всегда, на фестивале было много всего интересного: и праздничный концерт с активным участием старшего поко-

ления, и фотосессии, и мастер-классы, и выставка изобразительного и декоративного искусства, чаепитие со вкусными пирогами, танцы, пение под гитару и баян.

Фото Яны БУЛАШ



ХИМКИ

НА ПАРЛАМЕНТСКИХ выборах члены Союза пенсионеров г.о. Химки Ольга Ильинична Удова, Галина Ивановна Кабаргина и Людмила Анатольевна Кулагина работали в коллцентре избирательной комиссии.



«ОСЕННИЙ концерт» народного коллектива «Академический хор» прошёл в рамках нового проекта Дворца культуры «Родина» - «Абонемент «Родины». Он предусматривает регулярное проведение концертов, творческих встреч и мастер-классов для химчан старшего поколения, участвующих в программе губернатора Московской области «Активное долголетие».

ЭЛЕКТРОСТАЛЬ

ПЕНСИОНЕРЫ Электростальского отделения СПП на выборах были общественными наблюдателями, проверяли избирательные участки на предмет соблюдения законодательства и активности избирателей. Признались, что очень устали, но работу свою выполнили честно и с полной отдачей.

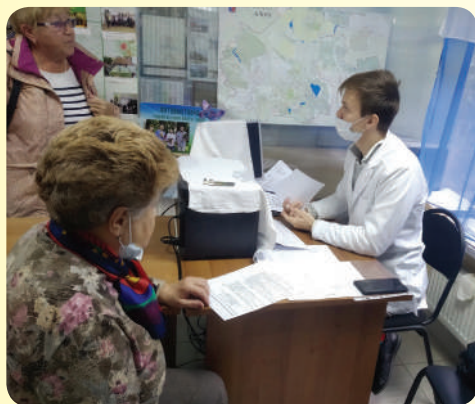


ОЗЁРЫ

1 СЕНТЯБРЯ озёрские пенсионеры получили замечательный подарок от Ледового дворца спорта «Арена Легенд». После летнего перерыва для любителей катания на коньках состоялось открытие нового сезона.

ЛОБНЯ

ЛОБНЕНСКОЕ отделение Союза пенсионеров Подмоскovie на праздничном шествии организаций города в День 60-летия города Лобни.



15 СЕНТЯБРЯ лобненских пенсионеров консультировали высококласные специалисты Всероссийского научно-клинического геронтологического центра: кардиолог, терапевт, ортопед. Помещения для реализации этого большого оздоровительного проекта представил Председатель городского Совета ветеранов, руководитель Торгово-делового центра «Невский» Александр Витальевич Невский, за что ему большая благодарность.

КЛИН



ЧЛЕНЫ Союза пенсионеров Подмоскovie выполнили свой гражданский долг — приняли активное участие в выборах депутатов Государственной Думы, проходивших с 17



по 19 сентября. Пенсионеры г.о. Клин с. Воздвиженское также работали в избирательной комиссии и были наблюдателями (на снимках).

КОЛОМНА



НАСТОЯЩИМ спортивным праздником стало городское мероприятие «Осенний марш» для любителей скандинавской ходьбы, организатором которого выступил Комплексный центр социального обслуживания и реабилитации «Коломенский». В числе 4 команд-участниц была команда членов Коломенского отделения Союза пенсионеров Подмоскovie. Перед началом похода инструкторы по скандинавской ходьбе показали и сделали с участниками разминку. Все с большим удовольствием прошли по территории Коломенского Кремля, насладились красотами родного города, получили заряд бодрости и отличного настроения.



ЧЛЕНЫ организации посетили концертное выступление Хоровой народной академии ДК «Тепловозостроитель», посвященное 80-летию начала блокады Ленинграда. Репертуар и исполнение тронули душу и сердце.

Нельзя добру на карантин

ДЕСЯТЬ лет назад, закончив свой трудовой путь с педагогическим стажем в 54 года, я пришла в Совет ветеранов г. Мытищи с желанием и дальше быть полезной людям. И вскоре стала работать на общественных началах председателем ветеранской организации в микрорайоне Шариповка. Всем миром мы выявляли, находили тех ветеранов, кто потерял всякий интерес к жизни. Приглашали их на чаепития в молодежный Центр «Родина», потом они приводили своих друзей. Благодаря ЦСО обучили их сканди-

праздники с чаепитиями и блинами. Депутат Станислав Федорович Железкин ежегодно в честь Дня Победы устраивал в Театре Кукол «Огниво» театрализованные праздники с фронтовыми угощениями. Председатель Совета ветеранов г. Мытищи Борис Алексеевич Феофанов буквально воевал за каждого ветерана. Мы с ним много успели сделать на благо людей: добивались ремонтов в квартирах, замены окон, дверей, сантехники; инвалидам добыва-

мы объехали все Подмоскowie и близлежащие области. Инициаторами выступали библиотеки, они разрабатывали тематические маршруты и приглашали желающих со своим транспортом. Здесь нас очень поддержала Администрация. Транспортное управление ежемесячно выделяло нам большой автобус, и все равно желающим не хватало места. Тесно сотрудничали мы с управлением физкультуры и спорта, которое достойно организовывало все наши поездки на Спартакиады пенсионеров, ежегодную сдачу норм ГТО.

сокращена. Но пожилым людям все также нужны внимание и поддержка, и даже больше, чем когда-либо. Пенсионеры напуганы, сидят дома, никуда не выходят, некоторые голодают и просят о помощи. И у кого



● Елена Рахманина

навской ходьбе. Палки для ходьбы стоили недешево, и наш уважаемый депутат Валерий Вячеславович Артюшкин подарил их моим бабушкам и дедушкам на один из праздников 9 Мая, а Галина Павловна Макарова научила правильно пользоваться ими. Начинали робко, а потом втянулись и были с этими палками везде – в парке, магазине, на экскурсиях. В.В. Артюшкин в течение трех лет ежегодно поздравлял ветеранов продовольственными пакетами, они до сих пор об этом помнят. Администрация, в частности, Николай Иванович Сапожников ежегодно предоставлял нам красивейшие цветные календари, которых нигде не купить. Управление социальной политики поздравляло всех юбиляров-активистов. Татьяна Николаевна Малешина всегда баловала нас чудесными цветами к праздникам. В МЦ «Родина» мы собирали ветеранов и пенсионеров на зарядку, организовывали интересные



● Таисия Зворыгина



● Ольга Короткая

ли коляски и даже памперсы, если было очень нужно. И всё нам удавалось, потому что пожилому человеку хотел помочь и помогал каждый, к кому мы обращались.

В декабре 2015 года мне поступило предложение возглавить Союз пенсионеров г. Мытищи. На тот момент отделение насчитывало 90 человек. Я предложение приняла, следом за мной ветераны тоже вступили в Союз, и мы продолжили работу. Нас тогда очень поддержала и по сей день является надежным помощником начальник Мытищинского управления соцзащиты населения Ирина Юрьевна Скворцова.

Незабываемыми были наши экскурсии с «Библио Тур». За три года



● Надежда Проценко



● Нина Кротова



● Нина Лыкова

Много помогал председатель Совета депутатов Андрей Николаевич Гореликов. Он был частым гостем на наших мероприятиях. С его помощью нам предоставляли помещения для зарядки, аэробики, танцев, собраний, чаепитий. Начинали мы с МЦ «Родина», но наша организация стала быстро расти, и нам предложили перебраться в СПК «Олимпик» на ул. Колпакова, а когда и там стало тесно, нас приютила Арена «Мытищи»...

ИЗ-ЗА ПАНДЕМИИ работа нашего Союза была серьезно



● Татьяна Кузнецова



● Лидия Журавлева



● Людмила Бустаманте



● Петр Белоусов

сострадание заложено в генах, тот не может не помогать. Нельзя добру на карантин. В предыдущих своих статьях я называла много фамилий активистов, которым не безразлична чужая жизнь, хочу назвать еще.

Наталья Гренц и Татьяна Кузнецова очень много вещей сдали в социальный магазин – «у нас они просто

висят, так пусть пользуются люди». Татьяна, кроме того, бессменный фотограф на всех наших мероприятиях. Людмила Бустаманте – активистка, безотказная, каких бы поручений это ни касалось. Она, как и Людмила Пантюшина, Надежда Проценко, живет в отдаленном районе города, и у всех троих есть свои бабушки, которых они опекают по всем вопросам. Любовь Тихонова, несмотря на свою трудную жизненную ситуацию, поддерживает пожилых микрорайона Пироговский. Светлана Инякина (мы с ней «одной крови», обе педагоги) – предельно ответственно относится к общественной работе, и если уж взялась, добросовестно доведет дело до конца. Надежда Максимова – труженица, сразу же предложила свои услуги в акции «Дарю еду» (сроки запуска этой акции пока уточняются). Активистка, участница всех спартакиад Ольга Короткая не жалеет сил и средств для благоустройства своего дома, чтобы людям было приятно пройти мимо красивого палисадника.

Бессменные дежурные нашего офиса на Новомытищинском проспекте, д.30, комн. 230-а Ирина Потанина и Лидия Журавлева делают очень нужное дело: принимают от пенсионеров заявления в Союз, рассказывают о мероприятиях, вручают свежие номера газеты, записывают на обследование в геронтологический Центр. Они с душой обустроили офис, где теперь есть все необходимое для работы и приема посетителей. Алла Говардовская как на работу ходит вязать в клуб «Активное долголетие», но успевает и в мастер-классах поучаствовать, и помочь распространить газеты по большому микрорайону Перловский. Галина Алексеева вместе с Галиной Юхно ежемесячно обеспечивают газетами членов СПП в микрорайоне Шараповка. Ольга Филимонова на общественных началах проводит мастер-классы в библиотеке № 20 и из подручного материала делает настоящую красоту. В этом же почетном списке активисты: чемпионка «Мытищинской лыжни» Таисия Зворыгина, спортсменки Нина Лыкова и



● Г. Струев с А. Широковой

Нина Кротова, участник всех мероприятий Петр Белоусов. Ну как не гордиться такими людьми?!

Про социальный магазин я подробно рассказывала в августовском номере газеты, и люди всколыхнулись, появилась новая идея. Наша молодая активистка Оксана Козловская создала в нашем чате группу «Отдам даром». И тут же пошли фотографии и предложения вещей и бытовой техники, а следом и спрос на них. Я таким образом договорилась с Татьяной Кузнецовой, которая дарит мне телевизор «Хитачи» в рабочем состоянии, а мне так его не хватало в спальне! Так что добрые дела в нашем Союзе продолжают жить, и душевное тепло наших пенсионеров не охладит никакая пандемия.

Мы с мужем Геннадием Павловичем Струевым уже много лет в осеннее-летний период носим яблоки в места сбора пенсионеров. Привозим с Палычем по 5-10 ведер, и все женщины разбирают, слышу только благодарности. Но танцы в парке один раз в неделю, а яблок в этом году много. И вот я насобирала большую тележку яблок, позвонила в Комплексный центр социального обслуживания и реабилитации «Мытищинский», который недавно возглавил В.В. Малинин. К нам тут же прислали мою помощницу Сашу Широкову, и они вместе с дедом отвезли тележку по назначению. Работники центра передали эти яблоки в свои отделения, и я от инвалидов получила благодарность. А тут петрушка поспела, да такая роскошная, я и ею поделилась. Рассказываю это для тех, кто не знает, что делать со своим урожаем: выходите на наш Союз и раздавайте природные дары на пользу другим!

КАЖДУЮ среду с 13 до 17 час. по адресу: Мытищи, Новомытищинский проспект, д. 30, комн. 230-А посетители принимают дежурные Союза пенсионеров.

Они дадут заявление в СПП, газету «Третий возраст», пригласят на мероприятия. Вступайте в наши ряды, с нами интересно!



27 ОКТЯБРЯ в Мытищи вновь приедут врачи-геронтологи из Москвы на собеседование с нуждающимися в обследовании и лечении. Мероприятие проводится для членов Союза пенсионеров уже на протяжении четырех лет. Запись желающих ведут Валентина (тел. 8-910-450-56-29) и Тамара (тел. 8-980-045-06-42).

Встанет лес до небес

11 СЕНТЯБРЯ в Мытищах в дер. Шолохово состоялась экологическая акция «Наш лес. Посади своё дерево», в которой мои пенсионеры приняли самое активное участие. От фотографов редакций не было отбоя. Конечно, второй такой команды не найти – 20 активистов в возрасте от 60 до 89 лет, экипированные по высшему разряду (футболки, бейсболки, перчатки, плащи-дождевики), да еще привезли с собой большой ящик яблок!

Но обо всем по порядку. К 9 часам мы были на месте сбора в полной готовности и отличном настроении. Нам выделили отдельный комфортабельный автобус с замечательным водителем Виктором. Командировал нас директор Комплексного центра социального обслуживания и реабилитации «Мытищинский» В.В. Малинин, за что ему огромная благодарность. Вячеслав Валерьевич представил нам прекрасного фотографа – Бориса Николаевича Суховеркова, которого мы, естественно, сразу взяли в свою команду. Благодаря ему я на следующий день до полуночи рассылала участникам мероприятия великолепные фотографии, и нам, конечно же, было не до сна. Столько положительных эмоций мы не получали больше двух лет! На свежем деревенском воздухе в сосновом лесу да под задорную музыку все сразу помолодели на 20 лет.



Организация мероприятия была на самом высоком уровне. Площадку для сбора участников покрыли щепой и стружкой; для детей оборудовали «сеновалы», где те с удовольствием кувыркались; а возле поленицы из бревен все с удовольствием фотографировались. Была сооружена большая красивая сцена. Мероприятие открыли девочки-барабанщицы. Собравшихся приветствовали гости и хозяева городского округа Мытищи. А потом был концерт, в котором участвовали приглашенные артисты и наш любимый хор под руководством Аллы Захаровой. Прямо с концерта участники акции отправились на поля. Там нас встречали работники лесного хозяйства в парадной форме. Они показали нам фронт работ – он был огромным, но и желающих посадить свое дерево тоже было очень много. Когда все разошлись по размеченным бороздам под посадку, вид был изумительный. Очень много школьников, детей с родителями.

Никого не может оставить равнодушным картина, когда папа работает мечом (инструмент для приготовления посадочных лунок), а 3-5 летний ребенок трепетно держит в своих ручонках зеленый саженец ели или дуба и с любовью опускает его в лунку. А какой это великолепный урок воспитания! Уж эти дети точно не сломают посаженное дерево. Мы с Людой Бустаманте тоже встали на свободную подготовленную борозду и пошли вслед за всеми. Честно посадили по 27 елочек и с посадочной площадки уходили почти последними.

А потом нас ждала полевая кухня. Народ с аппетитом уплетал вкусную солдатскую кашу и запивал чаем с лимончиком. Все было идеально чисто и цивилизовано – молодцы, организаторы! Тут нас навестил Вячеслав Валерьевич, который тоже участвовал в акции. Еще всплеск положительных эмоций – и команда «по машинам». Обратная дорога оказалась в два раза быстрее, и мы еще успели на дискотеку в ДК «Яуза», а оттуда в парк на танцы под духовой оркестр. Вот такой насыщенной и интересной была эта суббота.

Материалы подготовила Елена РАХМАНИНА,
председатель Мытищинского отделения СПП
Фото Бориса СУХОВЕРКОВА



ИДЕЮ поехать с ознакомительной целью в Чеченскую Республику я вынашивала 3-4 месяца, с той поры, как узнала, что московские пенсионеры с успехом отдыхали на курорте «Серноводск-Кавказский». Поэтому в конце своего отпуска решила туда слетать.

Уже на подлете к Чечне я обратила внимание на проплывавшие под крылом самолета горы, озера, холмы – красоты, отличавшиеся от видов других регионов России. Скорей хотелось приземлиться, чтобы увидеть, что представляет из себя природа республики.

На аэродроме меня ждала теплая и любезная встреча руководителя Союза пенсионеров Чеченской Республики Арби Абуязитовича Иналова. Он же возглавляет местное отделение Партии пенсионеров. Арби предложил мне встречу с представителями Общественной палаты и другими административными руководителями, но я вежливо отказалась, объяснив, что приехала неофициально, в свой отпуск, для ознакомления с условиями, которые предлагает для лечения и отдыха курорт «Серноводск-Кавказский».

Тем не менее, я встретила со стороны Арби Абуязитовича и руководителя «Серноводск-Кавказского» Мадины Борисовны Исмаиловой исключительное гостеприимство, радушие и понимание. Мне показали и замечательный курорт «Серноводск-Кавказский», и красивый город Грозный, мы посетили водопады, поднимались в горы и даже ненадолго посетили Город мертвых – некрополь Цой-Педе.

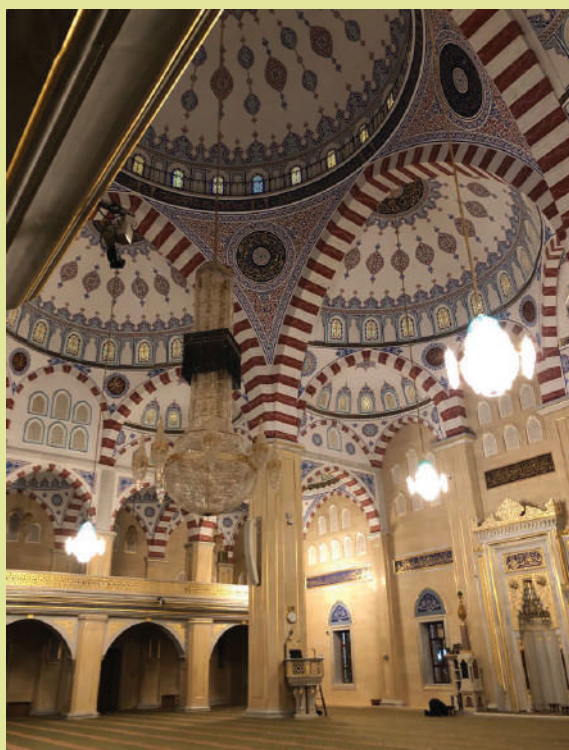
Нас, пенсионеров, готовы принимать на лечение со скидками, а переболевших КОВИДом - по условиям ОМС.

Курорт располагается в 50 км от столицы Чеченской Республики, на высоте более 300 м над уровнем моря на южной стороне Сунженского горного хребта. Местность обладает умеренным климатом без резких температурных перепадов, высокой влажностью воздуха и продолжительным летом, а также известна живописными природными ландшафтами.

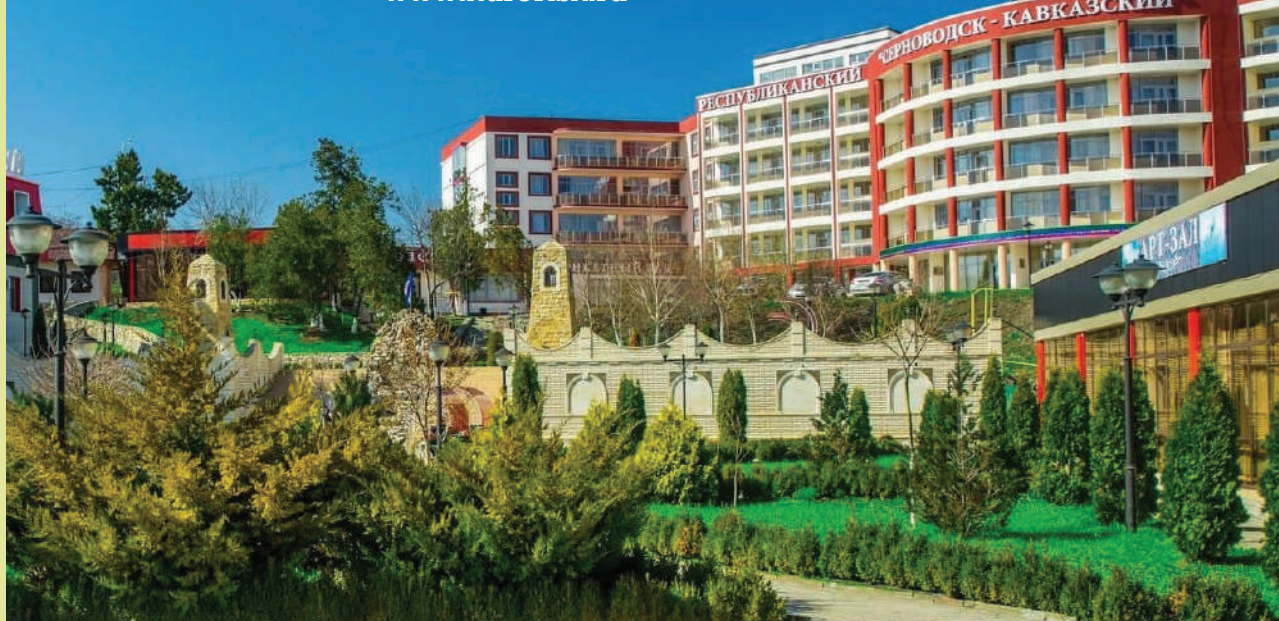
Курортная медицина, комфортабельные номера, интересные экскурсии к памятникам природы, чистый горный воздух, целебные источники, традиционная национальная и диетическая пища, минеральная вода, подающаяся прямо в номера, – все это будет к услугам наших пенсионеров.

Добро пожаловать в «Серноводск-Кавказский»!

Ольга МАРКОВА,
Председатель правления СПП



Россия, Чеченская Республика, Сунженский район,
с. Серноводское, курорт «Серноводск-Кавказский», 4
(ООО «Курорты Чечни».)
8 (800) 500-48-46 / 8 (928) 940-40-01
reception@kurortsk.ru
info@kurortsk.ru
www.kurortsk.ru



УСЛУГИ:

Бальнеотерапия; грязелечение (Тамбуканская грязь); гидротерапия (жемчужные ванны, гидромассаж, йодобромные ванны, скипидарные ванны, душ Шарко, циркулярный душ, восходящий душ); посещение питьевого источника; фитотерапия (уютный фитобар, совмещение процедуры с музыкотерапией); ингаляции (масляная, лекарственная, соляная, «Дельфин»); спелеотерапия (красивейшая спелеокамера из красного сальвинита, сочетание процедуры с музыкотерапией); бювет минеральной (содовой) воды; массаж (все виды лечебного массажа); физиотерапия (парафинотерапия, магнитотерапия, лазеротерапия, токи Дарсонваля, ультразвук, электрофорез, амплипульстерапия, УФЧ-терапия, КВЧ-терапия); колоногидротерапия; сухое вытяжение позвоночника. Также проводится лабораторная, ультразвуковая и функциональная диагностика, рентгенологические, гастроскопические и ректоскопические исследования.



ЛЕЧЕБНЫЙ ПРОФИЛЬ:

Заболевания костно-мышечной системы; заболевания нервной системы; заболевания органов пищеварения; заболевания урологические, гинекологические; заболевания эндокринной системы; заболевания кожи.

ВРАЧИ-СПЕЦИАЛИСТЫ:

Терапевт; стоматолог; невролог; уролог; рентгенолог; гинеколог; физиотерапевт; ЛФК-инструктор.



СПОРТ И ДОСУГ:

Тренажерный зал; бассейн; бильярд; настольный теннис; терренкур; аквааэробика; лечебная физкультура; сауна; солярий; экскурсии; живая музыка; концертные программы; детская игровая комната.



ИСКРЕННЕ поздравляю всех пенсионеров Московской области с Днем пожилого человека!

Желая всего самого наилучшего, люди в первую очередь желают друг другу здоровья. А мы, сотрудники курорта «Серноводск-Кавказский», еще и знаем, как добавить здоровья человеку.

В России и за рубежом постоянно идут исследования, которые вновь и вновь подтверждают, что ежегодные поездки в хороший санаторий позволяют наилучшим и самым эффективным образом решать проблемы сохранения здоровья и отдельно взятых граждан, и населения страны в целом.

Двери нашего курорта-санатория всегда радушно распахнуты для гостей. Ждем мы и вас, дорогие жители Подмосковья! Мы сделаем все, чтобы, уезжая, вы вновь захотели вернуться в наши прекрасные края за новой порцией здоровья.

Мадина ИСМАИЛОВА,
Генеральный директор ООО
«КУРОРТЫ ЧЕЧНИ»

КУРОРТ «Серноводск-Кавказский» – один из старейших в России курортов-санаториев общероссийского значения. История его целебных источников насчитывает более полутора столетия, с того времени, когда в 1848 году по инициативе командира 1-го Сунженского линейного казачьего полка Н.П. Слепцова в станице Михайловской (современное село Серноводское) был открыт казачий военный госпиталь и отделение на минеральных источниках.

Впервые научное изучение бальнеологических свойств источников было проведено в 1717 году лейб-медиком Петра I Шобером, посланным для ознакомления с ними.

Первым врачом, применившим серноводские воды для лечения больных, был Верзейн (1849).

Дальнейшее развитие и популярность курорта связано с именем известного врача Николая Абрамовича Вертепова. В 1895 году в «Терских ведомостях» появилось сообщение об открытии лечебного курорта при войсковых Михайловских источниках, и «...источники и сооружения на них поручены ведению Михайловского участкового врача доктора Вертепова, у которого при войсковом приемном покое и содержится контора вод».

С тех пор на курорте поправили свое здоровье десятки тысяч людей. И при этом важно отметить, что целебные свойства источников нисколько не утратили своих свойств, о чем свидетельствует бальнеологическое исследование химического состава и бальнеологической ценности минеральной воды источников на территории курорта, проведенное Пятигорским государственным научно-исследовательским институтом курортологии Федерального медико-биологического агентства в 2016 году.

Ученые института на основании проведенных анализов пришли к выводу, что состав и физико-химические свойства минеральных источников Серноводска остаются без изменения, отмечаются лишь незначительные колебания температуры, которые объясняются метеорологическими условиями и другими факторами.

Возрождение курорта «Серноводск-Кавказский» после известных трагических событий началось вместе с возрождением нашей Республики. Человек с глубоким осознанием необходимости и перспективы сохранения своего народа Ахмат-Хаджи Кадыров, оценив важность данного сегмента в этот тяжелый период, заложил основу, которую успешно развивает Рамзан Ахматович Кадыров, создавая все необходимые условия не только для населения нашего региона, но и для многочисленных туристов и гостей.

«Серноводск-Кавказский» медленно, но прочно занимает свою нишу на рынке специализированных средств размещения Юга России. Наш курорт обладает огромным потенциалом в силу использования всех конкурентных преимуществ региона – сероводородные источники, горные ландшафты и уникальный мягкий климат. Комплексный подход к лечению играет одну из ключевых ролей в маркетинговой стратегии курорта.

Сегодня курорт приобретает все большую популярность не только у жителей Чечни. Появились и постоянные клиенты из самых дальних уголков России и ближнего зарубежья, которые предпочитают ежегодно получать санаторно-курортные услуги именно у нас.

«ХОРОШО, ЧТО ЕСТЬ СОЮЗ!»

ОКОЛО 4-х лет Людмила Васильевна Винокурова в рядах Коломенского отделения Союза пенсионеров Подмосковья. Жизнерадостный, внимательный, отзывчивый человек, настоящий друг и помощник в работе. Активно участвует во всех акциях, праздниках, которые проводятся для членов организации и говорит: «Хорошо, что существует Союз пенсионеров, где мы общаемся с интересными людьми. Это большой плюс в жизни людей старшего возраста».

Людмила Васильевна занимается физкультурно-оздоровительной гимнастикой, плавает в бассейне. В период пандемии увлеклась скандинавской ходьбой, дыхательной гимнастикой по методу Стрельникова. С огромным интересом посещает занятия по ментальной гимнастике для активизации головного мозга.

Она признательна всем преподавателям за огромное терпение и труд и, как и все члены нашей организации, благодарна губернатору Московской области за реализацию программы «Активное долголетие».

Инна РОЩИНА,
председатель Коломенского отделения СПП



КАПИТАН ПО СТИЛЮ ЖИЗНИ



ДЕЯТЕЛЬНОЕ участие в жизни Озёрского отделения Союза пенсионеров и проекта «Активное долголетие» принимает Зоя Германовна Колобкова. Про таких говорят, что они агитируют своим примером.

И в самом деле: Зоя Германовна – «серебряный» волонтер, капитан команды-победителя спортивных мероприятий среди пенсионеров, обладатель золотого значка ГТО. В свободное время занимается в группе здоровья, увлекается катанием на коньках, плаванием и скандинавской ходьбой. Имеет дипломы участника Первого областного фестиваля танцев для граждан пожилого возраста и конкурса «Победный бросок».

Не меньше активных действий Зою Германовну увлекают спокойные занятия. Такие, например, как межрегиональный онлайн-конкурс «Новогодняя игрушка» среди участников проекта «Активное долголетие», в котором она заняла 2 место и онлайн-конкурс «Мой любимый музей Подмосковья», где смогла завоевать 1 место. А любимое хобби – вышивка лентами и шитьё.

Валентина НИКИФОРОВА,
председатель Озёрского отделения СПП



Как быстро лето пробежало –
Уже сентябрь наступил!
Не насовсем жара, наверно, спала,
Но время к осени спешит.
К нам мысли грустные приходят,
Сменяя солнечный настрой,
Об изменениях в погоде,
Которые не за горой.
Но нам и осень не помеха,
Ведь все сезоны хороши!

Продляя молодость с успехом,
Мы веселимся от души!
Для песен, танцев и загадок
Любое время подойдет.
А коллективные забавы
Продлят нашей жизни счет.
Так будьте радостней, подруги,
Вы грусти не давайте ход!
И, прогоняя все недуги,
Почувствуйте души полет!

Галина РЯЗАНОВА
г. Ногинск



ПЕРВЫЙ РАЗ В ПЕРВЫЙ КЛАСС!

ВЕСЕЛО и непринужденно прошел День знаний в Ногинской специальной (коррекционной) школе-интернате, в которой учатся дети с ограниченными возможностями здоровья.

Подростки, повзрослевшие, загоревшие ребята с пониманием глядели на первоклашек, которые с волнением и любопытством осматривались вокруг. Музыкальная разминка перед началом торжественной части добавила всем хорошего настроения.

Председатель Союза пенсионеров г. Старая Купавна Любовь Прохорова поздравила всех с началом учебного года и подарила первоклассникам игровые планшетики «Азбукварик». Спонсором таких замечательных подарков стал депутат Совета депутатов Богородского городского округа Анатолий Лебедев.

Первоклассники в игровой форме собрали портфель, дали клятву ученика, станцевали танец дружбы, и прозвенел первый звонок. А в столовой ребят ожидал сюрприз – мороженое. Это был подарок от Губернатора Московской области Андрея Воробьева.

ДУША ОДНА, А ГРАНЕЙ МНОГО

НЕДАВНО свой день рождения отметила член Союза пенсионеров г. Старая Купавна Людмила Николаевна Волкова, ей исполнилось 74 года. С виду тихая, скромная женщина – и какой удивительно красивый внутренний мир! В свое время Людмила Николаевна закончила Московский институт тонкой химической технологии им. М.В. Ломоносова и молодым специалистом пришла работать на Химико-фармацевтический завод «Акрихин». Начинала с должности инженера в проектно-технологическом отделе, затем технологом в производственном цехе, химиком, ведущим специалистом, начальником сектора в центральной заводской лаборатории. Была в составе заводского комитета комсомола и в летнее время по направлению работала вожатой в заводском пионерском лагере «Тимуровец».

И где бы ни трудилась, чем бы ни занималась Людмила Николаевна, всегда была первой, отличалась упорством, настойчивостью. Умела дружить, быть верным другом, надежным товарищем, помогала ближним по мере своих возможностей. Однажды, узнав, что коллега, вернувшись на предприятие после семилетнего отсутствия, но проработавшей до этого 12 лет, не дали пригласительный билет на корпоративный вечер, Людмила незамедлительно пошла к руководителю отдела и добила приглашения для этой сотрудницы.

Честно и добросовестно отработав полвека и получив звание «Ветеран труда», Людмила Николаевна ушла на заслуженный отдых. Мама двух прекрасных дочерей, родивших ей двух замечательных внуков, она очень любит свою семью и дорожит ею. Шьет и вяжет удивительные вещи для

своих близких, пройдя несколько обучающих курсов в школах по шитью и поучаствовав во многих мастер-классах. Ее работы можно найти в Инстаграме, где они получают много добрых комментариев.

На своем приусадебном участке Людмила Николаевна выращивает овощи и фрукты, делает из них различные блюда и заготовки на зиму. Ее цветники благоухают и радуют радугой красок.

Будучи равнодушным и заботливым человеком, она взяла из приюта двух собак.

Вместе с тем Людмила Николаевна ведет активный образ жизни. Принимает участие в наших мероприятиях и выполняет все поручения. Ее можно увидеть в бассейне, на занятиях скандинавской ходьбой, в группе «Движение вверх», где занимаются адаптивной физкультурой, танцами. Была участником соревнования по фоновой ходьбе «Человек идущий» и показала там хороший результат. Вот как она вспоминает этот марафон: «Человек идущий» не давал нам пролеживать на диване, поднимал и вел через непогоду и дожди, через плохое настроение и сумерки к заветной цели: шагать со своей командой, чувствовать плечо единомышленника, набираться сил и здоровья! Все было здорово, и теперь остановиться невозможно! Так и продолжаем. Спасибо организаторам и вдохновителям!».

День рождения Людмилы Николаевны и День пожилого человека разделяет не так много времени – поэтому мы от всей души поздравляем ее сразу с двумя праздниками. Желаем ей здоровья, сил и энергии для дальнейшей активной и творческой жизни!

Любовь ПРОХОРОВА,
председатель Союза пенсионеров г. Старая Купавна



УРОКИ ОТ БАБУШКИ

МОИ ПЕРВЫЕ воспоминания о бабушке – Инне Михайловне Рощиной – уходят глубоко в детство, когда меня оставляли ей на лето. Она всегда отличалась аккуратностью и хозяйственностью и прививала мне эти качества. Меня, совсем еще маленькую, она учила гладить, готовить, убираться, быть опрятной. Сейчас я очень благодарна бабушке, так как эти навыки здорово помогают в жизни.

Отдохновение от трудов, своей руководящей работы она находила в общении с природой: в теплые дни – непременно прогуляться на речку, в лес или парк. Всегда много внимания уделяла своим близким. Это был ещё один «урок от бабушки»: если есть желание, всегда

можно найти время и на отдых, и на общение с родными людьми.

Я удивлялась тогда и восхищаюсь до сих пор, как бабушка всё успевает. Мало того, что она всегда в каких-то делах (сейчас бабушка занята общественной работой в Союзе пенсионеров Подмосковья), так на ней ещё и огород, который отнимает много сил и времени. Заготовок, которые она регулярно делает на всю семью, хватает угостить и соседей.

А ведь бабушка прожила большую непростую жизнь и вполне могла бы сейчас просто наслаждаться заслуженным отдыхом! После института она по распределению в Новосибирской области преподавала физику. Переехав в родную Коломну, работала старшей пионерской вожатой.



Затем перешла в городской Дом пионеров (ныне Центр детского творчества), где отработала почти 40 лет, из них 27 лет – руководителем учреждения. Имеет правительственные награды. И при этом сохранила в себе юный задор и весёлый нрав, умение радоваться мелочам. Она всегда поддерживает, поможет дельным советом и просто выслушает, когда это нужно.



Мы тоже не оставляем её одну, помогаем, как можем.

Бабуля, я очень тебя люблю!

Дарья РОЩИНА,
студентка 4 курса МГАВМиБ
им. К.И. Скрябина

На снимках: Инна Михайловна Рощина с внучкой Дарьей и снохой Мариной Петровной Рощиной

ОТКУДА РОДОМ?

ДАВНО вынашиваете идею составления родословной, генеалогического древа, хотите передать своим потомкам – детям, внукам, племянникам историю вашей семьи? Не надо ждать чуда и откладывать это дело в дальний ящик. Нужно действовать и понимать, что если вы это не сделаете, то, может быть, этим никто не займется еще несколько поколе-



ний, и история вашей семьи и лично вы уйдете в небытие. 3-4 поколения – и ваше имя знать не будут, как сейчас многие не знают, как звали их прабабушек и прадедушек, а это всего-то 4-е поколение, дальше вообще говорить не о чем!

Узнать и сохранить историю своей семьи не только интересно, но и полезно. Генетика – сильная вещь и может ответить на множество вопросов. В кого я такой кудрявый и откуда у всех моих родных талант к музыке?..

Есть два способа составить древо: собрать самостоятельно или заказать готовое у агентства. Готовое исследование стоит недешево, в зависимости от количества раскапываемых ветвей

и срочности запроса. Не все могут позволить себе такие траты, да и в целом искать предков самостоятельно интереснее. А мы постараемся помочь вам в этом.

Так с чего же начать? Вот какие советы дают опытные люди.

ШАГ 1. РОДСТВЕННИКИ И ФОТОАЛЬБОМЫ

Сначала опросите родственников. Порой по-другому подробности жизни предков не узнать: они просто нигде не фиксировались.

В первую очередь направляйтесь к самым старшим своим родственникам: к прабабушкам-прадедушкам, к бабушкам-дедушкам (цените их, пока они живы, иначе будете потом жалеть, что многое не спросили, проводите с ними больше времени!) – записывайте, кто были их родители (фамилия, имя, отчество), бабушки и дедушки (фамилия, имя, отчество), когда и где родились, когда умерли, где погребены и так далее. Чем больше фактов, тем лучше!

Если бабушек и дедушек уже нет, обращайтесь к самым старшим тетям-дядям или, наоборот, к самым младшим тетям-дядям, а в идеале – чем с большим количеством родственников вы общаетесь лично, тем лучше. Опрашивать можно не только ближайших родственников, но и попробовать восстановить связь с более далекими.

Если же никак не удаётся разговаривать собеседника, попросите его письменно сообщить что-то интересное из биографии и полезное с его точки зрения для потомков. Ведь раньше любили писать письма, и, возможно, такая просьба пробудит в близком человеке желание помочь вам составить историю рода.

Хорошо бы посетить населенные пункты (деревни, села), где жили ваши прабабушки-прадедушки, бабушки-дедушки, встретиться с самыми старыми жителями, расспросить про ваших предков. Они могут поведать много интересного, даже то, что ваши родственники (родители) не знают!

Попросите родных пролистать с вами семейные фотоальбомы, не стесняйтесь расспрашивать. Обращайте внимание на: даты, подписи на оборотной стороне фото. Это тоже поможет найти зацепки.

Загорелись? Продолжим в следующем номере.

ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ ПОКОЛЕНИЙ

ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ поколений – это нить, которую нельзя разрывать. У нас в газете было много разных и интересных начинаний, конкурсов с рассказами о лучших бабушках, дедушках, внуках и внучках. А вот если копнуть глубже: какой след мы оставляем в наших детях, внуках и правнуках?



Конечно же, мы сеем добро – самое благодатное семя на планете Земля. Ведь это тоже образование, да еще какое! И если раньше мы говорили, что красота спасет мир, то теперь абсолютно точно доброта спасет мир! Начну с личного примера. На самом краешке Московской области в Шатурском районе есть город Рошаль. Такое название город получил после революции, а прежде это поселение называлось Крестов брод, т.к. кругом были болота. Именно эта болотистая местность в целях безопасности была выбрана оборонной промышленностью для строительства секретного порохового завода. И, естественно, все трудоспособное население работало на этом заводе.

Там в военные годы трудился рядом со своим отцом и наш ветеран Великой Отечественной войны Геннадий Павлович Струев. У него четверо детей, 8 внуков и очень много правнуков у нас в стране, а также в Венгрии и во Франции. Посмотрите, на снимок – там одна маленькая частица его большой семьи из города Рошаль.

На фото слева направо: прадед Геннадий Павлович (89 лет), правнучка и внучка тринадцатилетняя Марина Струева (с собачкой), дед Александр Владимирович Агапов (57 лет), стар-

шая внучка и правнучка пятнадцатилетняя Ольга Агапова (с котенком) и, наконец, бабушка и дочка Ирина Геннадьевна Агапова (Струева), ей 59 лет.

Что передалось младшему поколению в этой семье? Девочки талантливые и целеустремленные. Марина учится в музыкальной школе, поет в хоре и планирует поступить в музыкальный колледж. Ольга посещает театральную студию и твердо намерена поступить в театральную школу. Обе очень любят животных. Всеобщий любимец йоркширский терьер Федор и 5 котят живут привольно у бабушки с дедушкой, кроме этого у них большое подворье – сторожевой пес Барон, поросята, куры, утки, кролики, а также два

парники и пруд. В доме у Марины живут собака Белка и домашняя крыска альбинос. Когда Марина увидела на клейкой ленте от мышей маленького приклеившегося мышонка, она реально рыдала. Девочки кинулись его отмыкать от клея и забрали с собой домой. Мама научила Марину вязать (а маму наверняка научила бабушка), делать мягкие игрушки, которые побывали на различных конкурсах и выставках, а бабушка Ира научила девочек печь вкусные блины, пирожки и готовить харчо.

И моя лепта осталась в памяти Ольги: шесть лет назад, когда мы с ней познакомились, я научила ее, девятилетнюю, штопать носки. И она до сих пор это с удовольствием делает. Она недавно организовала «ВКонтакте» небольшой бизнес – плетет на заказ желающим красивые фенечки и минигобелены. На вырученные деньги закупает материалы и делает рассылку.

Когда мы к ним приехали, девочки копали картошку – а значит, и физический труд им не в тягость. Молодцы, у вас все получится, будьте здоровы и счастливы! И, конечно же, спасибо старшим за девочек, побольше бы таких!

Елена РАХМАНИНА

«...ПЛЮС ХИМИЗАЦИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА»

Никита Хрущёв: «Если бы был жив Ленин, он сказал бы примерно так: коммунизм есть Советская власть плюс электрификация всей страны, плюс химизация народного хозяйства».

Из доклада на пленуме ЦК 9 декабря 1963 г.

НА ДНЯХ отдыхал на прогулочном катере на Москве-реке и Оке под Коломной. Программа «Активное долголетие» «выгуливала» пенсионеров. День пасмурный, река полная. Кусты ивняка низко кланялись дождю и полоскали в реке листву. Свободного от растительности прибрежного песка ни метра. Только мелкая рябь холодной реки и листья мокрых деревьев – вот и вся граница между водой и сушей.

Почти все ветераны захватили с собой сумки с термосами и едой и сразу сдвинули столы. Заиграл баян, зазвела гитара, потом громко включился музыкальный центр. Пенсионеры, знакомые друг с другом по занятиям в кружках соцзащиты, пели, выходили плясать и активно двигаться под ритмичную музыку. Остывшее от сентябрьской непогоды помещение быстро наполнилось теплом и хорошим настроением. Окна нижней палубы запотели, обзор затуманился, и я с несколькими попутчиками поднялся на верхнюю палубу.

Они негромко переговаривались о житейских делах и разглядывали унылые берега. Мне подумалось – выглянуло бы солнце, было бы повеселее, но что поделаешь – уже середина сентября. С нижней палубы доносилась музыка, а здесь единственной отрадой был набегающий свежий ветерок. Осеннее беспробудное небо, дождевая морось и бесконечный вид вымокших зарослей ивы. Глазу не за что зацепиться. Почти как в поезде, где за окном одни лесопосадки. Лишь изредка за зеленой массой по маковкам церквей угадывались коломенские храмы, проплывали верхние этажи многоэтажек да портовые сооружения.

Да-а... Унылая пора...

И вдруг меня осенило!

– А хотите, расскажу, почему здесь так много ивняка и почему репинские бурлаки сегодня не смогли бы и шагу ступить по берегам российских рек из-за деревьев и кустов?

– Хотим! – обрадовались неожиданному развлечению

коллеги по прогулке, которым успела надоесть монотонность осенних берегов.

– Начну немного не с той стороны...

ВО ВТОРОЙ половине 2003 года тогдашнее руководство известной компании «Транснефть» объявило на весь мир и ввело в действие экологическую политику компании, направив ее для исполнения всем дочерним предприятиям, в том числе в г. Луховицы Московской обл., в «Диаскан», где я тогда работал начальником пиар-отдела. С одной стороны, экологическая политика совершенно справедливо призвала к охране окружающей среды; с другой – компания должна была вскоре приступить к строительству 4 тысяч километров магистрального нефтепровода «Восточная Сибирь – Тихий океан» (ВСТО) на

гической политике мы можем изготовить для наших гостей и партнеров? Что это будет? Открытка? Памятка? Буклет?

Сказать, что я обрадовался, значит не сказать ничего. Дело в том, что у меня почти 15 лет на примете была одна библиографическая редкость, которую берегли Луховицкие краеведы. Это был единственный на весь район ветхий экземпляр 45-страничной книжицы «Село Дединово. Медико-санитарный очерк» от 1900 года. Автор – врач Николай Мансуров, земский доктор. Мансуров скромными силами и скудными средствами, какими располагал тогда врач, постарался проанализировать десятки, а может быть и сотни факторов, влияющих на заболеваемость крестьян на его врачебном участке. Этот медико-санитарный очерк жизни дореволюционного российского села показался мне настоящим медицинским шедевром.

И вот я получил от гендиректора задание продумать полиграфическое сопровождение корпоративной экологической политики.

Мансуров был 100-процентным попаданием в тему! В его книжке задокументировано социальное и экологическое status quo одного из сел Луховицкого района в конце 19-го века. Даже химический анализ воды из реки Оки

был! А что, если повторить издание уникальной книжечки, да еще добавить рассказ, как сегодня, через 100 лет, живет село Дединово?! Ведь суть экологической политики предприятия не только в том, чтобы беречь среду обитания, но и в экологическом просвещении сотрудников и населения. А как лучше всего показать тревожные плоды деятельности «человека разумного», если не в сравнении? И я, уже под новым углом зрения, перечитал строки врача, который напечатал свою книжку, следуя хорошему тону естествоиспытателя 19-го века.

И чем больше вчитывал-

Река Москва от Ферапонтовского монастыря. У Можайска. Бородино. 1911 год



ся я в пожелтевшие страницы, тем явственней в воображении моем вставала фантастическая картина. Я видел, как из могил поднимались наши предки, умершие больше века назад. В диком недоумении они оглядывались вокруг, смотрели на лес, на поля и реки, пробовали на вкус речную воду, подозрительно нюхали воздух и, обращаясь к нам, ныне живущим, с горькой укоризной спрашивали:

– Что вы сделали с нашей землей и водой! Почему ивняком заросли все ручейки и речушки?! Почему они обмелели? Почему ночью почти не видно звезд? Где наши богатые разнотравья?! Почему воздух нечист, а в реке не плещет рыба?! Куда делся народ из села? Почему обветшали и запустели храмы?..

С этими мыслями я и пришел к генеральному директору, захватив с собой книжку Николая Мансурова.

– А что? Интересно! – поддержал идею начальник. – Деньги выделю. Начинайте проект.

И Я ПРИСТУПИЛ к работе. Обратился в администрацию Луховицкого муниципального района, в Совет депутатов сельского поселения Дединово, в Дединовский краеведческий музей, к директорам Дединовской средней школы и Дединовского центра культуры и досуга (Дом культуры). Помогали собирать материал о современном Дединове студенты и педагоги существовавшего тогда Луховицкого филиала МГОУ.

Случайно узнал о хранившейся в Доме культуры катушке киноплёнки, снятой в 1957 году. 10-минутный сюжет рассказывал о поездке передовиков колхоза на Всесоюзную сельхозвыставку в Москву (нынешняя ВДНХ). На 35-миллиметровом целлулоидном носителе оказались уникальные кадры, которым никто (!) не придал значения.

Вот их описание:

...Общий план. Камера оператора скользит по предрассветному селу Дединово. Медленно текут спокойные воды Оки. С переправы, в лучах раннего летнего солнца, хорошо видны одноэтажные домики на высоком противоположном берегу. Средний план. Одна за другой хлопают калитки палисадников. Это доярки идут на утреннюю дойку...

И тут меня поразил АБСОЛЮТНО ГОЛЫЙ берег реки Оки! У воды не росло ни одного куста, ни одного дерева.

То есть, в 1957 году вдоль берега растительности не было!

Это сегодня практически все ручейки, речки и реки России имеют по берегам пышную растительность. Летишь на самолете – и любую реку с высоты легко угадать по густо-зеленой ленте кустарников и деревьев.

Секрет этих кадров документального кино в том, что в 1957 году, когда снимался киножурнал о дединовских колхозниках, «химизация народного хозяйства» Никитой Хрущевым еще не была начата. Еще не стекали с полей в реки удобрения и не пропитывались ими все подземные водоносные горизонты.

Ждало меня открытие и в Интернете, где на ключевое слово «Дединово» неожиданно всплыла фотография знаменитого русского фотографа Сергея Прокудина-Горского, первым в мире открывшего способ цветной фотосъемки. Это было еще до 1-й Мировой войны. И надо же было такому случиться, что село Дединово вошло в маршрут Прокудина-Горского, когда он, объезжая всю страну в 1910-1916 годах, снимал Россию в цвете для потомков.

Сопоставив 1900-е годы и кинохронику 1957 года с нынешним днем, я сфотографировал село примерно с тех же точек. Взял и воду в Дединово из Оки, и химлаборатория «Диаскана»

Прокудин-Горский, 1912 год. Река Колоць у деревни Горки с высоким берегом. Бородино



Дальний восток страны и в Китай. Многомиллиардный проект требовал громадных кредитов, а современные банки не дают денег компаниям, загрязняющим природу. Вот и заявила «Транснефть», что отныне она образец для подражания в сфере экологии.

Во всех дочерних компаниях в срочном порядке издавались плакаты, брошюры и буклеты экологической тематики. В подразделениях проводилась учеба. «Диаскан» не был исключением. Все – от уборщицы до гендиректора должны были знать свои обязанности по соблюдению экологических правил. Вводился ежегодный международный экологический аудит и многостраничный опросник, а за незнание принципов экологической политики своего предприятия можно было вылететь с работы.

Однажды меня вызвал генеральный директор:

– Подумайте, какой раздаточный материал об эколо-



сделала ее анализ. Сравнение было не в пользу современности. Если в 1900 году воду из реки можно было пить прямо у берега, то в 2007-ом это было уже опасно для здоровья.

Сбор остальных данных о современном Дединове был осуществлен моими вышеупомянутыми помощниками. Правда, изменилась страна и люди, ее населяющие. На любой запрос в ответ слышалось настороженное, а то и испуганное – А вам зачем? А куда это пойдет? А кто инициатор запроса?

И все же, в конце концов, составляющие части проекта собрались у меня на столе. И книжка с названием «Дединово. Век XIX и XXI: оглянуться и задуматься» была напечатана, а потом – день в день, 9 декабря 2007 года, т.е. ровно через 100 лет после открытия и освящения Дединовской больницы – презентована и роздана в зале Дединовского ДК на праздновании векового юбилея сельской больницы.

А через несколько дней на планерке «Диаскана» книжку получил в подарок каждый начальник отдела, чтобы у работников нефтяной отрасли сформировалось чувство личной причастности к проекту, личного вклада в злободневное дело сохранения окружающей среды.

Но главной «мишенью» проекта стало молодое поколение луховичан, до сознания которого должны были прийти очевидность незаметных, но неотвратимых перемен в природе, связанных с деятельностью человека.

Всем библиотекам района, в том числе школьным, было передано по несколько экземпляров книги о Дединове. В школах прошли экологические викторины по мотивам книги, а в старших классах организован конкурс экологических сочинений. У подростков в сочинениях можно было прочесть о том, что они теперь лучше понимают рассказы своих бабушек и стали с большим вниманием относиться к природе. Но особенно тепло отнеслись к книге в селе Дединово, где она стала настоящим бестселлером. Читателям, музейным работникам, краоведам – всем были нужны дополнительные экземпляры книги для себя, для знакомых, для начальства.

Нынче ясно, что «химизация народного хозяйства», проведенная в 50-е и 60-е годы, кроме пользы нанесла тяжелый удар по природе.

Сегодня, приехав на экскурсию на Бородинское поле, с недоумением слушаешь экскурсовода, который говорит, что Наполеон и Кутузов в подзорную трубу могли видеть друг друга со своих командных пунктов. Сейчас это невозможно – стеной стоят высокие деревья, а экскурсоводы пожимают плечами, не зная, как объяснить буйный рост зеленой массы.

Я ЗАКОНЧИЛ рассказ. Катер возвращался в Коломну. На правом берегу нас ждал причал и плавающая гостиница. На левом, за деревьями, лежали вспаханные поля.

– Спасибо вам, – задумчиво сказал один из моих попутчиков и, мне кажется, как-то по-новому взглянул на Москву-реку и пашню, протянувшуюся почти от береговой линии до стен Бобренева монастыря, одиноко белевшего на горизонте.

Владимир МОРМУЛЬ
г. Коломна

ЗАПАСАЕМСЯ ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ



ПЕНСИОНЕРЫ Наро-Фоминского отделения СПП посетили Музейный комплекс памяти Героя Советского Союза Зои Космодемьянской в д. Петрищево Рузского района. Экспозиция музея посвящена битве за Москву 1941-1942 годов и легендарному подвигу, ставшему символом мужества и патриотизма советского народа в годы Великой Отечественной войны.

В СЕНТЯБРЕ для активистов Ногинского отделения СПП была организована экскурсионная поездка в музейный комплекс «Дорога памяти» в парке Патриот. Наше мнение после поездки: это еще одно чудо света!

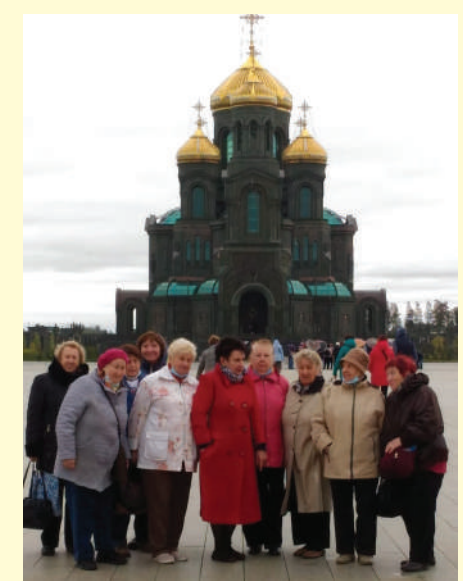
Мы прошли 35 тематических залов, в которых, благодаря современным технологиям, погрузились в обстановку военного времени. Увидели оборону Брестской крепости, Москвы, Сталинграда, Дорогу Жизни к блокадному Ленинграду и многие другие эпизоды Великой Отечественной. Стынет в жилах кровь от увиденного. Мемориал – отражение каждого дня войны. И этот путь в 1418 дней-шагов надо пройти каждому, почтив светлую память тех, кто отстоял нашу Родину и мирную жизнь для будущих поколений. На интерактивных панелях мы нашли сведения о своих родственниках, участниках войны. Три часа, проведенные в музее и храме, пролетели как один миг.

Выражаем огромную благодарность организатору этой экскурсии Л.С. Федосеевой и тем, кто помог с транспортом: В.А. Морозову, О.А. Красновой, О.В. Гамага.

Галина РЯЗАНОВА,
член Ногинского отделения СПП



НЕДАВНО в Музейном комплексе «Дорога памяти» побывали члены Озерского отделения СПП вместе со своим председателем Валентиной Александровной Никифоровой. Они полностью согласны с мнением: каждый человек хоть раз в жизни должен побывать тут, чтобы понять, каким невероятным напряжением сил была завоевана Великая Победа.



ПЕНСИОНЕРЫ г. Старая Купавна, участники «Активного долголетия», посетили Сергиев Посад.

Экскурсия началась с музея архитектуры в миниатюре, где представлены макеты главных достопримечательностей городов Золотого кольца. А продолжилась в Гефсиманском Черниговском скиту, который является подворьем Свято-Троицкой Сергиевой Лавры – Ставропигиального мужского монастыря. Скит – тихое, уединенное пристанище для монахов, жаждущих более строгого подвижничества. Гефсиманским он назван в честь Иерусалимского сада, где погребена Богородица, а Черниговским – в честь Ее чудотворной Черниговской иконы, прославившей скит в конце XIX века.

«Жемчужиной» нашей экскурсии стала Свято-Троицкая Сергиева Лавра – крупнейший мужской монастырь с многовековой историей, где находятся мощи основателя монастыря преподобного Сергия Радонежского.

Украшением монастыря являются Свято-Троицкий и Успенский соборы. Прекрасна церковь в честь Сошествия Святого духа на апостолов. Поражают своей красотой церковь Рождества святого Иоанна Предтечи, а также церковь Яв-



ления Пресвятой Богородицы со святыми апостолами преподобному Сергию Радонежскому и церковь Смоленской иконы Божией Матери Одигитрии.

Так бы ходил и любовался...

Погода была чудесной, отсвечивали своей позолотой купола, вокруг благоухали цветники.

Но, к сожалению, время было ограничено, и мы поспешили к нашему автобусу. Весь обратный путь прошел под впечатлением от увиденных святынь. Очень хочется вернуться туда, и не один раз.

От имени всех участников экскурсии выражаю огромную благо-



дарность организаторам поездки – заместителю Главы Богородского городского округа по социальным вопросам Олегу Шойко, начальнику окружного Управления социальной защиты населения Владимиру Морозову, руководителю социального Центра «Золотой ключик» Ольге Гамага и нашей сопровождающей Марии Немовой.

Следующая поездка состоится 25 ноября, на этот раз в Электросталь. Запись по тел. 89154117172.

Любовь ПРОХОРОВА,
председатель Союза пенсионеров г. Старая Купавна

НОГИНСК. ЗНАКОМЫЙ И НЕЗНАКОМЫЙ.....

НОГИНСКОЕ районное отделение СПП, включающее в себя около 700 членов и руководимое Валентиной Ивановной Тонаевской, существует уже более десяти лет.

Работа строится на общественных началах, на личной инициативе и энтузиазме членов Союза. Люди приходят со своими предложениями по организации мероприятий, экскурсий, занятий, досуга. Находят здесь единомышленников и помощников в осуществлении задуманного. Итогом становятся литературные встречи, беседы по истории города, танце-

вальные занятия. Организуются походы в театр, кино, музеи, на выставки, экскурсии по городам Подмосковья, информационные оздоровительные встречи. И ни одно большое мероприятие в общественной, культурной и спортивной жизни города не обходится без нашего участия.

В нашем коллективе много старожилов и коренных жителей – патриотов родного Ногинска, которые интересуются историей, культурой, архитектурой своей малой Родины. Есть и те, кто стали ногинчанами недавно и хотят больше узнать о городе, ко-

торый они выбрали местом своего проживания.

Обзорные экскурсии – это для приезжающих в город туристов. Мы же пришли к идее организовать цикл пешеходных экскурсий (продолжительностью до трех часов каждая), чтобы пройти неспешно по выбранному для осмотра району города или округа с подробным рассказом о тех объектах, которые встречаются на пути и об известных людях, которые тут жили.

Со своей идеей мы обратились к сотруднику станции юных туристов (СЮТур) Евгении Владимировне Кудрявцевой – и нашли у нее и директора СЮТур Елены Ильиничны Сергеевой искренний отклик, за что им большая благодарность.

С Е.В. Кудрявцевой мы познакомились ранее на экскурсии, которую она проводила гостям города по достопримечательностям поселка Октября и Глухова. Очень тогда тронуло ее отношение и любовь к нашему краю, подход



к работе с информацией. Понравилось, как Евгения Владимировна подает материал: полно, подробно, наглядно (с демонстрацией рисунков, фотографий и чертежей); заинтересованно выслушивает реплики и комментарии экскурсантов, отвечает на вопросы.

Для первой экскурсии мы выбрали центр города. И какой же интересный рассказ услышали! Казалось бы, идем по знакомым местам, а узнали столько но-

вого! Теперь все с нетерпением ждут продолжения, с удовольствием придут на следующие экскурсии такого замечательного экскурсовода. Тем более что у Евгении Владимировны, кроме наших запросов, есть еще и масса своих предложений по не менее интересным местам, о которых мы даже и не подозревали, живя в этом городе!

Ольга МАЛЫШКО,
член Ногинского
отделения СПП



100 ПРОЦЕНТОВ ОПТИМИЗМА!

ЗАМЕСТИТЕЛЬ председателя Люберецкого отделения Союза Зоя Савельевна Ушакова – человек удивительный. Ее деятельной энергии, активности хватает на всё и на всех.

Свой коллектив она едва ли не каждую неделю возит на экскурсии. Спонсор организации – автоколонна в Малаховке (учредитель Вячеслав Альбертович Страшнов) закрепила за пенсионерами автобус, который по их просьбе готов выехать по обозначенному маршруту. Надо уметь дружить! И для всех остальных отделений Союза Зоя Савельевна всегда рада предложить билеты на всевозможные спектакли и концерты в Москве. В основном, бесплатные или по самой низкой цене – у нее и там налажены контакты.

А еще она успевает творить красоту. Ее вязаные сумочки, коврики, сшитые кухонные прихваточки и многое другое наши женщины не прочь приобрести, но мастерица чаще всего это раздаривает.

Недавно Зоя Савельевна побывала на передаче «Жить здорово» на 1 канале. И не все у нее хорошо со здоровьем, как оказалось. Но через несколько дней она уже была в пути, возила своих пенсионеров в Музей фабрики елочной игрушки «Клинское подворье» (на снимке). Домой экскурсанты вернулись довольные, полные впечатлений, с подарками от фабрики.

...Не может она без людей и без работы.

Искусство... как лекарство

Поход на концерт, в кино или в музей – не просто приятный способ провести досуг. Новые впечатления помогают нам активизировать мозговую деятельность и почувствовать себя счастливее. Вот что об этом пишет онлайн-журнал «Нож».

ТЕАТР УЧИТ НАС ВЗАИМОПОНИМАНИЮ

Просмотр спектаклей развивает эмоциональный интеллект и помогает лучше понимать чувства других людей, выяснили ученые из Университета Арканзаса.

Кроме того, театральные постановки позволяют лучше запомнить происходящее на сцене и расширить словарный запас по сравнению с тем, если просто прочесть пьесу или посмотреть экранизацию.

Театральные представления активизируют разные части мозга, в особенности височную долю, которая отвечает за восприятие визуальной и слуховой информации, а также за развитие долговременной памяти. Так мы тренируем наш мозг и улучшаем когнитивные функции. Кроме того, ученые отмечают, что театр помогает справиться с психологическими проблемами и травмирующим опытом за счет символического переживания эмоций во время спектакля.

ПОЙТИ В КИНО, ЧТОБЫ СФОКУСИРОВАТЬ ВНИМАНИЕ

Ученые из Университетского колледжа Лондона доказали, что походы в кино могут сделать нас продуктивнее, креативнее и даже улучшить социальные навыки. Участники их исследования отмечали, что почувствовали себя ближе к товарищам по аудитории, просто посмотрев фильм вместе. Кроме того, поход в кино позволяет справиться с рассеянностью внимания. Социальные сети постоянно отвлекают нас и порождают тревожность, а походы в кино и другие культурные мероприятия дают мозгу возможность сосредоточиться на чем-то одном.

МУЗЫКАНТЫ И СЛУШАТЕЛИ НА КОНЦЕРТАХ СТАНОВЯТСЯ ОДНИМ ЦЕЛЫМ

Сходить на концерт в клуб или концертный зал – совсем не то же самое, что послушать музыку дома.

Ученые провели эксперимент и обнаружили, что во время живых выступлений синхронизируется моз-



говая деятельность слушателей и музыкантов. Прослушивание музыки на концерте – сложный процесс, который одновременно запускает активность в разных долях мозга и включает зеркальные нейроны.

Нейробиолог Киминобу Сугая и всемирно известная скрипачка Аяко Йонетани вместе изучают, как музыка влияет на мозг. Выяснилось, что она снимает стресс, боль и симптомы депрессии, а также улучшает когнитивные и двигательные навыки.

МУЗЕИ ПО РЕЦЕПТАМ

В Брюсселе врачи скоро начнут прописывать такой досуг, как поход в музей, для борьбы со стрессом, вызванным пандемией COVID-19. Специалисты уверены, что всплеск гормонов в результате восприятия искусства аналогичен тому, который вызывают физические упражнения. Это делает походы в музеи отличным средством для пожилых людей и тех, кто испытывает хроническую боль и не может заниматься физической активностью.

ЭКСПЕРСИИ И ПРОГУЛКИ КАК СПОСОБ МЕДИТАЦИИ

Невероятно, но даже простое созерцание интересных зданий способно повышать концентрацию и внимание, действовать расслабляюще и приостанавливать внутренний диалог. Подобного эффекта обычно достигают при помощи медитации.

Люди чувствуют себя лучше в парках, а необычные фасады вызывают у них позитивное эмоциональное возбуждение. Так что даже поездки на экскурсии – это не просто способ сменить обстановку и узнать что-то новое, но и возможность развить внимание и почувствовать себя счастливее.



КЛУБНИКА ИЗ ПРОБИРКИ КАК «ШКОЛА ФЕРМЕРА» УЧИТ РАБОТАТЬ НА СЕЛЕ

1 сентября будущие аграрии вновь сели за парты «Школы фермера», которая уже второй год успешно функционирует на базе Коломенского аграрного колледжа. Слушатели учатся строить эффективный фермерский бизнес «с нуля» и повышают свою квалификацию.

ПРОГРАММА «Школа фермера» стартовала в 2020 году по инициативе Россельхозбанка. Пилотный проект запустили в четырех регионах, в этом году число участников заметно выросло: в третьей волне более 800 слушателей в 27 регионах России начнут обучаться фермерскому делу. По итогам работы экспертного жюри в Коломенском аграрном колледже, который является главной учебной площадкой в Подмосковье, отобраны 20 слушателей третьего потока «Школы фермера». Готовить будущих фермеров будут по двум профилям: «Пчеловодство» и «Растениеводство». По мнению директора ЦРМБ Россельхозбанка Владимира Капанова, эти направления сегодня в числе самых перспективных в агропромышленном комплексе Подмосковья.

«Уже второй год подряд Россельхозбанк, заручившись поддержкой ведущих аграрных учебных заведений, Министерства сельского хозяйства, крупного бизнеса и фермеров, реализует федеральный образовательный проект «Школа фермера», — отметил директор Владимир Капанов. — Если в прошлом году мы только пытались понять, насколько эта программа будет востребована в стране, то сейчас с уверенностью можно сказать, что интерес к ней очень высок. Порядка 160 человек подали заявки на участие в третьем этапе обучения. Конкурс составил 8 человек на место. В проекте задействованы 27 регионов страны. Возросший спрос на обучение побудил открыть дополнительный центр подготовки в Москве на базе Тимирязевской сельскохозяйственной академии. Также немаловажным показателем работы школы являются результаты ее выпускников, многие из которых сумели открыть свое хозяйство и получить гранты от правительства регионов».

Высокий конкурс поставил экспертную комиссию перед трудным выбором: из множества претендентов на обучение пришлось выбирать наиболее мотивированных слушателей, имеющих опыт

работы в сельскохозяйственной отрасли и большое желание развиваться дальше. Например, Михаил Мамчур, выпускник прошлого года, пришел в «Школу фермера», не имея за плечами ни опыта, ни знаний. Тем не менее, он успешно защитил бизнес-план и сумел создать лабораторию по микроклональному размножению растений. Сегодня в лаборатории, которой



руководит Михаил, выращивают несколько сортов клубники, вишни, малины, жимолости и другие растения.

«В школу фермера я пришел с совершенно другим проектом. Наверное, я не до конца понимал, чего хочу. У меня было большое желание создать предприятие по выращиванию ягод, и полное отсутствие алгоритма, как это сделать. Стандартная схема предполагала, что изначально ты покупаешь землю, посадочный материал, выращиваешь из него ягоду, а потом ее продаешь. Во время учебы, пообщавшись с опытными и знающими людьми, я пришел к выводу, что надо идти по обратному пути и решил размножить растения лабораторным путем, что менее затратно и хлопотно. Реализовать задуманное мне помогли единомышленники, с которыми я познакомился в «Школе фермера». Считаю, что главным в школе являются не только те знания, которые она дает, но и возможность получения новых контактов и обмен опытом. Моя лаборатория на самом начальном пути развития. Думаю, что вложения начнут окупаться через 3-4 года», — отметил Михаил Мамчур.

Обучение в «Школе фермера» бесплатное. Интересно, что сельское хозяйство привлекает молодежь. Ребята приходят в школу с креативными и смелыми идеями, которые меняют представление о работе фермера.

Егор Калошин из Москвы всерьез увлекся вертикальным фермерством — это эффективный способ выращивания свежих овощей, фруктов, ягод и зелени на территории городов. При таком способе выращивания растений не нужен грунт. Для передачи питательных веществ к растениям используются несколько различных методов: гидропоника, аэропоника и аквапоника. Такие фермы можно устанавливать где угодно. В качестве источника света применяют светодиодные лампы, способные заменить солнечные лучи. Обслуживание ферм роботизировано: по сути, управлять такой фермой можно с помощью приложения на смартфоне.

«По профессии я врач-терапевт. Но у меня есть хобби, которое приносит большое удовольствие и имеет все шансы перерасти в нечто большее. Последние два года я всерьез изучаю технологию вертикального фермерства. Моя небольшая команда единомышленников: архитектор, программист, электрик — занимается выращиванием растений в лабораторных условиях. Два года назад мы арендовали в Москве заброшенный корпус, сделали ремонт и на 60 кв. метрах создали лабораторию, где растим микрозелень, салат, ягоды. Знания черпаем из интернета и на форумах, поскольку ни у кого из нас нет профильного образования. Также нам помогает консультант, который занимался подобными проектами в Америке и Израиле. Надеюсь, что обучение в «Школе фермера» восполнит недостающие знания. Моя мечта — создать подобные фермы в крупных городах страны, чтобы обеспечивать население экологически чистыми продуктами», — поделился ожиданиями 26-летний слушатель курса «Школы фермера» Егор Калошин.

Источник: ГлобалМСК.ру

ЧТО НОВОГО?

В 2022 ГОДУ средний размер страховой пенсии по старости составит 18 521 рубль, сообщила вице-премьер Татьяна Голикова на заседании комиссии по регулированию социально-трудовых отношений при российском правительстве. В начале 2021 года, по данным Счетной палаты, средний размер пенсии по старости составлял в России 16 800 рублей.

Также Голикова сообщила, что размер ежемесячных выплат отдельным категориям граждан с 1 февраля 2022 года проиндексируют на 5,8%, а в 2023 и 2024 годах индексация составит 5,6% и 5,5% соответственно, передает ТАСС.

С 1 ОКТЯБРЯ прививки по национальному календарю и в период эпидемий можно будет бесплатно сделать не только в государственной поликлинике, но и в частном медцентре. Государство станет поставлять в клиники нужные препараты. Скорее всего, бесплатной в этом случае будет только вакцина, а осмотр врача и сам укол — за деньги, уточняется в некоторых открытых источниках.

С 28 ОКТЯБРЯ подавать заявление о госрегистрации прав на недвижимость, дополнительные документы в Росреестр разрешат через нотариуса. Исключения составят лишь те случаи, когда заявителем выступает кадастровый инженер, сообщает Lenta.ru.

Льготным категориям жителей Подмосковья продлили бесплатный проезд на общественном транспорте до 2023 года, сообщает пресс-служба министерства социального развития Московской области.

Льготники продолжают бесплатно ездить на наземном городском транспорте Москвы и Подмосковья, метро, МЦД, МЦК и монорельсовой дороге. Для бесплатного проезда нужно только предъявить социальную карту.

Бесплатно общественным транспортом могут пользоваться ветераны, бывшие несовершеннолетние узники концлагерей, реабилитированные, инвалиды, почетные доноры, предпенсионеры, пенсионеры, лица в возрасте 60 лет и старше, жители, подвергшиеся воздействию радиации, а также один из родителей и дети из многодетных семей.

С 1 ОКТЯБРЯ в некоторых районах Москвы появятся пункты для диагностики болезни Альцгеймера, деменции и других когнитивных изменений. Как сообщает «Агентство Социальной Информации», точки установят на станциях метро «Курская», «Маяковская», «Тургеневская», «Парк Культуры» и «Киевская». Каждая площадка будет оснащена большим планшетом, на котором надо выполнить несколько заданий. Помогать респондентам будет дежурный волонтер-медик.

Авторы инициативы — участники благотворительного фонда «Память поколений». Они установят пункты в рамках программы «Деменция.net».

«Сегодня когнитивные расстройства „молодеют“ по всему миру и обретают формат настоящей эпидемии. Проблема выходит на общенациональный уровень, хотя в России и не принято говорить на эту тему», — рассказали в фонде.

В КОНЦЕ НОМЕРА

МЕНДЕЛЬСОН - ЗА ПЯТЬДЕСЯТ

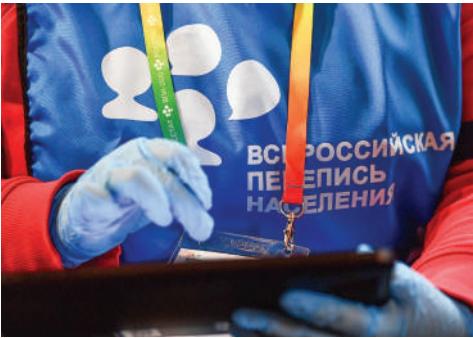
ПРОАНАЛИЗИРОВАВ возраст вступления женщин в брак в разных регионах России за 2019-2020 годы, социологи пришли к любопытному выводу: в Москве и Подмосковье, а также в Санкт-Петербурге невесты существенно повзрослели. Если раньше женщины за 55 довольно редко слушали марш Мендельсона в качестве брачующихся, то теперь это явление привычное.

Москва стала лидером среди российских регионов по количеству женщин, которые вступили в брак в возрасте от 55 до 59 лет. За прошлый год таких браков в столице было зарегистрировано 1363, сообщает агентство News.ru, которое ознакомилось с данными Росстата.

На втором месте в списке оказалась Московская область, где в брак вступили 1084 такие женщины. Тройку замкнул Санкт-Петербург с 802 взрослыми браками. Меньше всего женщин, которые вступили в брак после 55 лет, оказалось в Ненецком автономном округе (4).

Чаще всего на шестом десятке женщины выходят замуж за мужчин, с которыми уже общались раньше и, возможно, даже хотели заключить союз. После выхода на пенсию их круг общения заметно сужается, а также появляется страх старения и, как следствие, потребность в близком человеке. Также регистрируются браки и для решения различных юридических проблем. Кроме того, отмечается, что такие женщины принимают решение осознанно, так как понимают в отношениях больше, чем молодое поколение.

— Женщинам в возрасте в основном не присуща эмоциональная спесь, которая мешает человеку здраво мыслить. Обычно они ставят в приоритет душевное спокойствие и равновесие в паре. А молодым девушкам зачастую важнее доказать свою правоту. При этом крепкие и надёжные браки у возрастных женщин порой получаются и с молодыми партнёрами, — рассказала психолог Наиля Бирарова.



КТО СТУЧИТСЯ В ДВЕРЬ КО МНЕ...

ПОЛИЦЕЙСКИЕ предупреждают россиян от мошенников, которые могут активизироваться во время предстоящей в стране переписи населения.

Так, аферистами могут оказаться люди, которые предложат жителям ре-

ХРАНИМ ЧЕСНОК ПРАВИЛЬНО

ХРАНИТЬ чеснок в холодильнике нежелательно. Во-первых, оптимальная температура хранения чеснока — 16 градусов. Это почти комнатная температура. Во-вторых, чеснок нуждается в сухом и темном месте, а в холодильнике большая влажность. Чеснок также чувствителен к низким температурам, в холодильнике он может изменить свой вкус и текстуру зубчиков. Тем более нельзя замораживать чеснок: он меняет аромат.

Его не хранят в полиэтиленовых пакетах или закрытых пластиковых контейнерах. Чеснок можно положить в бумажный пакет, в корзину, в керамическую емкость с отверстиями. Если храните при комнатной температуре, то уберите подальше от источников тепла и воды: батарей, раковин, плиты. Лучше не хранить в кухонных шкафах наверху, туда тоже поднимается слишком теплый для него воздух.

Проросший нужно сразу выкидывать, его нельзя есть.

Если вы уже очистили чеснок, но не использовали, то можно положить зубчики в стакан с мукой: так его можно сохранить в течение недели или даже дольше. Только мука должна полностью покрывать зубчики. Или же можно залить очищенные зубчики растительным маслом.

УХАЖИВАЙТЕ ЗА ЛИЦОМ

ПОСЛЕ 50 лет кожа теряет тонус и влагу. Порядок ухода за кожей очень простой: сначала очищаем, затем увлажняем и питаем кожный покров. Совсем недавно косметологи советовали в качестве вечернего средства плотные питательные кремы. Но сейчас все чаще говорят о том, что кожа должна ночью отдыхать.

Можно делать так: вечером нане-



сти крем, а перед сном пройтись по лицу влажным ватным диском, смоченным в отваре трав. Попробуйте этот вариант и оцените состояние кожи на следующее утро.

ХОРОШАЯ ПРИМЕТА

Вы рассмеялись? Вас развеселила шутка или смешная история? Это очень хорошо, если смех не злой, не глумливый. Это к вам явился Гелос, бог доброго смеха. Греки и римляне считали это очень хорошим знаменем. Скоро будет повод чему-то радоваться и что-то праздновать.

Если несколько человек вдруг стали смеяться над пустяком, почти без причины — это не признак глупости, это такое особенное состояние веселья и смеха. В детстве часто оно было, с возрастом — все реже. Но это хорошая примета.

Смех без злобы и яда очень полезен. Им лечат сейчас серьезные болезни. Берегите тех, кто смеется вместе с вами. И тех, кто умеет заставить улыбнуться. Эти люди укрепляют вашу защиту, приносят счастье, пишет философ и психолог Анна Кирьянова.

Недо-тепа и растяпа	Финиш цивилизации	Твист или Кром-вель	Корвал-лан
Безо-ружный борец за мир	Плате-жом красен	Ночная на заводе	Крулиный капиталист
Группа подтан-цовки	Штурвал власти	Турман	Испан-ский короле-вич
Поддер-жка в деятель-ности	Родной город Шуль-женко	Город Орен-бург ранее	Раздел японской азбуки
Воинское звание в Японии	Столица Дагес-тана	Ворота для триум-фатора	Ласко-вое на-звание голубя
«Холм» Виктора Рыбина	«Мертвая природа»	Гавриил, возвес-тивший Марию	Героиня «Камен-ного гостя»
Биг-фут	Жена индейца	Богиня, дочь Пере-плута	Амстер-дамский клуб
Хлебная окрошка	Сказка Шварца «... клена»	Город с памя-тником мамонту	Испы-танный солдат
От холода или от жажды	Нолти	Руста-вели	«Чаша» на пике горы
Погуби-тель города Катании		Вектор без направ-ления	