

ТРЕТИЙ *Подмосковье* ВОЗРАСТ

СП
СОЮЗ ПЕНСИОНЕРОВ
ПОДМОСКОВЬЯ

18+



9 июня 2017 года

№ 63

С днем России!



Дорогие земляки!

Сердечно поздравляю вас с важнейшим государственным праздником – Днем России!

День России – общий праздник для всех, кто живет в нашей стране.

Эта дата – еще один повод задуматься о настоящем и будущем нашего Отечества, о том, что мы сделали и что нам вместе еще предстоит сделать для его укрепления и развития.



Каждый из нас осознает, что независимо от политических убеждений, национальной и религиозной принадлежности все мы вместе – граждане единого государства. Забота о нашем общем доме, помощь старшим, поддержка слабых, радость за детей, уважение к взглядам и святыням живущих рядом людей – вот вклад каждого из нас в достижение спокойствия и справедливости.

Желаю новых трудовых свершений, достижения поставленных целей, радости, успехов и счастья!

С уважением, **Ольга МАРКОВА,**
Председатель Правления Союза пенсионеров Подмосковья.

Дорогие друзья!

Искренне, от всей души поздравляю вас с главным национальным праздником – Днем России!

Эта дата символизирует свободу и независимость нашей страны, говорит о ее величии и единстве многонационального народа. Любовь к Родине – самая глубокая, значимая и благородная идея, которую россияне передают из поколения в поколение. Это основа единства и мощи нашего государства. Эту любовь проносили сквозь годы войн, нищеты, разрухи наши предки. Именно они восстанавливали и строили, трудились во имя будущих поколений. Стойкость духа и мужество всегда являлись и являются отличительной чертой Россиян. Россия и сегодня достойно отвечает глобальным вызовам современности, последовательно решает сложные, стратегически важные задачи. День России – это день Национального единения, который символизирует готовность каждого гражданина нести ответственность за настоящее и будущее страны.

Желаю всем успехов и достижений на благо Отечества, мира и счастья!

Ирина СЛУЦКАЯ,
депутат Московской областной Думы.



Уважаемые жители Подмосковья!
Дорогие друзья!

Примите мои искренние и сердечные поздравления с государственным праздником – Днем России!

Этот праздник по праву стал всенародным, символом любви к Родине, национального единства и независимости России, гражданской ответственности за ее будущее.

Нас объединяют общая история, уважительное и бережное отношение к традициям, культурному и духовному наследию всех народов страны, а главное – незабываемые традиции патриотизма. Именно в этом наша сила, именно это надежный потенциал будущего России.

Желаю вам и вашим близким мира и согласия, здоровья и благополучия, успехов в труде во благо нашей общей Родины – России!

С уважением, **Владимир ГОЛЬБЕРТ,**
депутат Московской областной Думы.



ПОБЕДА – НАША!

Ощущения – как у завянутых болельщиков, которые наконец-то дождались громкого успеха родной команды. Ведь верили же, ждали не один год! И вот: команда Московской области стала победительницей VII Всероссийского чемпионата по компьютерному многоборью среди пенсионеров, финал которого проходил в Санкт-Петербурге с 25 по 27 мая.

На высшую ступень пьедестала почета поднялись Елена Никитина (Зарайск) и Александр Кокушкин (Солнечногорск).



О ВАЖНОМ

В СОЮЗЕ НОВЫЙ ЛИДЕР

В Московской областной Думе прошла VII Конференция Союза пенсионеров Подмосковья, у которой была важная миссия: делегатам предстояло избрать нового Председателя Правления областной организации.

В связи с переходом на другую работу действующий Председатель Валерий Родионов сложил свои полномочия, оставшись в составе Правления.

Перед делегатами конференции встал нелегкая задача. За годы работы Валерий Александрович показал себя способным организатором, которому нужно было найти не просто замену, а достойного преемника, который бы не только успешно продолжил начатые дела, но и имел четкое представление о том, как, в каком направлении должна развиваться организация.

Председатель Чеховского отделения Нина Федоровна Капралова предложила кандидатуру исполнительного директора Союза пенсионеров Подмосковья, члена Правления Ольги Марковой. Она и стала единственной, которая рассматривалась и обсуждалась.

Было сказано, что Ольга Владимировна прекрасно ориентируется в многоплановой работе Союза, знает людей на местах, сумела завоевать их уважение. В деятельность организации она привнесла много нового, интересного. Ольга Владимировна стала инициатором и организатором таких ярких проектов, как «Битвы хоров», фестивали, форумы с участием творческих коллективов представителей старшего поколения и других, которые поднимают людям настроение и жизненный тонус, дают возможность как можно более полно и многогранно раскрыть свой потенциал. Исполнительный директор подбирает и готовит команды пенсионеров из Московской области на Всероссийские меро-

приятия – конкурсы, спартакиады, чемпионаты и т.д. С участниками недавнего компьютерного чемпионата, вернувшись из Санкт-Петербурга абсолютными победителями, также работала О. В. Маркова. Она же прилагает много сил к тому, чтобы в это непростое время наша газета не прекратила своего существования. И нельзя не отметить, что Ольга Владимировна никогда не оставит без внимания просьбу обратившегося к ней человека.

Конечно, как справедливо заметила председатель отделения Звездного городка Светлана Ивановна Надежина, с руководством такой организацией – многочисленной, требующей решения множества вопросов и проблем, легче было бы справиться мужчине. Но здесь самое время сказать, что природная женская мягкость у Ольги Владимировны каким-то удачным образом сочетается с твердостью и настойчивостью, умением, когда это необходимо для дела, отстаивать свою точку зрения. По всей видимости, сказывается немалый опыт военной службы, что в данном случае можно рассматривать как большой плюс.

Заслуги О. В. Марковой отмечены наградами Министерства обороны РФ, знаком Московской областной Думы «За содействие закону», Грамотами Губернатора Московской области, Благодарностями Комитета Совета Федерации по социальной политике, Общественной Палаты РФ и др. Одним словом, это тот человек, которому можно доверить «штурвал» организации.

Делегаты конференции единогласно поддержали кандидатуру Ольги Марковой на пост Председателя Правления Союза пенсионеров Подмосковья, а оглашенный результат голосования был встречен аплодисментами.



О ВАЖНОМ

В СОЮЗЕ НОВЫЙ ЛИДЕР

Окончание. Начало на 1 стр.

В своем выступлении на конференции Валерий Родионов озвучил один очень важный момент. Союзу пенсионеров необходимо переключить внимание с массовых мероприятий, которыми сегодня полна жизнь областной организации, на работу отделений на местах, на конкретных людей. Да, в свое время именно эти мероприятия позволили Союзу заявить о себе, добиться узнаваемости, создать позитивный имидж. На сегодняшнем этапе более важна социальная направленность.

И конкретным шагом в этом направлении стало событие, которое произошло здесь же, на конференции. Состоялось подписание Соглашения о сотрудничестве и взаимодействии в целях укрепления здоровья и долголетия граждан пожилого возраста между МООБО «Союз пенсионеров Подмосковья» и ООО «Клиническая больница Центросоюза». Свои подписи под этим важным документом поставили Валерий Александрович Родионов и главный врач академик Виктор Иванович Зубкин (на верхнем левом снимке). С большим одобрением все присутствующие восприняли рождение этого союза.

Одним из действенных инструментов улучшения работы на местах уже несколько лет является Премия «Наше Подмосковье», учрежденная Губернатором Московской области А. Ю. Воробьевым. Ее цель – поддержка социальных инициатив жителей региона,

по сути, это самая настоящая «премия добрых дел».

За четыре года проведения конкурса на соискание Премии были поданы более 80 тысяч проектов, почти восемь тысяч заявителей получили премии до 500 000 рублей. В списках отмеченных немало членов Союза пенсионеров Подмосковья.

В нынешнем году подача проектов имеет свои особенности, которые могут вызвать у пожилых людей затруднения с участием в конкурсе. Для разъяснений и ответов на имеющиеся у наших пенсионеров вопросы на конференцию была приглашена начальник управления социальных технологий Главного управления социальных коммуникаций Московской области Мария Исаева (правый нижний снимок). Она, в частности, рассказала, что теперь подать заявку можно по категориям в зависимости от количества участников в проекте. Это было сделано для того, чтобы у всех проектов были равные возможности на победу и они соревновались в своих «весовых» категориях.

Всего определены четыре категории:

«Инициатива»: для групп, в которые входит до 15 человек;

«Команда»: для групп из 16-50 человек;

«Объединение»: для групп из 51-100 человек;



«Сообщество»: для групп из 100 человек и более.

Мария Владимировна отметила один важный момент: все участники проекта должны быть зарегистрированы на официальном сайте премии наше-подмосковье.рф и присоединиться к проекту до 9 июля. Один участник или одна инициативная группа могут представить только один проект.

Также Мария Владимировна выслушала мнения присутствующих, ответила на их вопросы и в дополнение

к имеющимся контактам координаторов Премии в муниципальных образованиях дала номер своего телефона.

...Тем, кто решил выдвигать свои проекты на премию «Наше Подмосковье», предстоит поторопиться, срок окончания подачи заявок – 24 июня. А у остальных, как и у большинства пенсионеров страны, начался садоводческий сезон. Будем считать, что для активистов Союза – это своего рода каникулы перед новым этапом больших и важных дел.

ВНИМАНИЕ:
КОНКУРС!

Московская областная общественная благотворительная организация «Союз пенсионеров Подмосковья» совместно с АО «Россельхозбанк» объявляют конкурс на лучшее отделение СПП. Победители будут отмечены ценными призами от Банка.

Подробности читайте на официальном сайте Союза пенсионеров Подмосковья pensioner-mo.ru.

Пенсионеры будут реже подтверждать доходы

Освободить пенсионеров, получающих ежемесячную денежную компенсацию в размере 700 рублей, от лишних визитов в органы соцзащиты предлагают в министерстве социального развития Подмосковья. «Мы подготовили проект закона, разрешающий получателям компенсации отчитываться о доходах раз в год, а не каждые 6 месяцев, как это происходит сейчас», – сообщила на брифинге министр соцразвития области Ирина Фаевская.

Сегодня этой мерой поддержки пользуются более 80 тысяч жителей области. И каждый из них вынужден раз в полгода представлять справку, доказывающую, что его доходы не перескочили за границы двух минимумов.

По словам Фаевской, законопроект будет передан в Мособлдуму в ближайшее время.

Источник: «Российская газета».

ЭНТУЗИАСТЫ

МУДРЫЕ ГОЛОВЫ, ЗОЛОТЫЕ РУКИ

Все помнят, какой вклад в разгром фашистов внесли знаменитые «Катюши». А снаряды для этих грозных установок делали в нашем городе на снарядательном заводе №12 (сегодня это ПАО «Машиностроительный завод»). И вот, зная это, И.А. Комолов загорелся идеей создать памятник «Катюше». Надо сказать, что Игорь Анатольевич у нас – человек известный. Офицер в отставке, участник ликвидации аварии на Чернобыльской АЭС, член Совета СПП, всей душой преданный делу патриотического воспитания молодежи.

Городская администрация поддержала идею, и Игорь Анатольевич, вместе с инициативной группой, друзьями и единомышленниками, взялся за воссоздание легенды. Была найдена подходящая автомашина и полностью восстановлена. Одновременно велись работы по воссозданию пусковой установки и снарядов к ней. Были проанализированы исторические материалы, разработаны конструктивные чертежи и документация. Все делали тщательно, но при этом хотели подгадать к празднику – и это у них получилось: 9 мая копия «Катюши» приняла участие в городском параде!

Вообще, у нас в организации много талантливых людей, которые не только предлагают свои идеи, но и осуществ-

ляют их. Так, в марте активист нашего Совета СПП В.И. Коробко представил свой проект: универсальный тренажер для плечевого пояса. Он мог бы оказать неоценимую услугу не только для занятий пенсионерам, но и при реабилитации больных, людям с ограниченными возможностями, для тренировок спортсменов и т. д.



Владимир Иванович начертил эскизы, пригласил знакомых фрезеровщиков и токарей, которые помогли изготовить необходимые детали. В итоге, тренажер был собран. На презентации его возможности были оценены врачами, пенсионерами, инвалидами, спортсменами – то есть, всеми теми, для кого он и создавался. Отзывы были самые положительные. И теперь в планах Электростальского

отделения Союза пенсионеров Подмосковья изготовление нескольких пробных экземпляров для заинтересованных лиц, а затем можно подумывать и о поточном производстве тренажеров, предложить их рынку – тем более, что идея была запатентована.

Сейчас в разработке нашего отделения ещё несколько неординарных проектов. И это неудивительно, ведь в наших рядах люди с огромным опытом, мастерством и навыками, накопленными за десятилетия трудовой деятельности.

Обо всех наших делах, встречах, проводимых мероприятиях и проектах мы рассказываем на местном радио в авторской радиопрограмме «Третий возраст». Туда приглашаем интересных, неравнодушных собеседников, ведём разговор на самые различные, интересные радиослушателям, темы, информируем о ближайших планах, приглашаем на мероприятия и встречи.

Так что горожане еще не раз услышат об электростальских мастерах из нашего Союза.

Ираида ВИКТОРОВА,
председатель
Электростальского
отделения СПП.

На снимке: И.А. Комолов (слева) у «Катюши» образца 2017 года.

ПОБЕДА — НАША!

Окончание. Начало на 1 стр.

Гордиться есть чем: соревнования такого рода среди пенсионеров — единственные в мире! И если в прошлые годы они ограничивались только Россией, то сейчас на них все чаще можно увидеть участников из других стран. В этом году среди россиян (их команды представляли 74 субъекта РФ) сидели соотечественники из Армении, Беларуси, Дании, Нидерландов, Польши, Словакии и Финляндии. А всего северная столица встречала более 200 участников и гостей турнира.

За Московскую область выступал тандем Елена Никитина (Зарайск) и Александр Кокушкин (Солнечногорск). Елена Евгеньевна шла в категории «уверенный пользователь», Александр Николаевич бился среди начинающих.

— Все было великолепно, — делится впечатлениями он, а усталость во взгляде объясняет просто: — Накануне не спал три ночи. И готовиться нужно было, и волнение сказалося...

Волноваться было о чем: противники подобались сильные, каждый стал лучшим среди более 7 тысяч пенсионеров, принявших участие в районных и областных отборочных турах, которые проходили весной по всей стране.

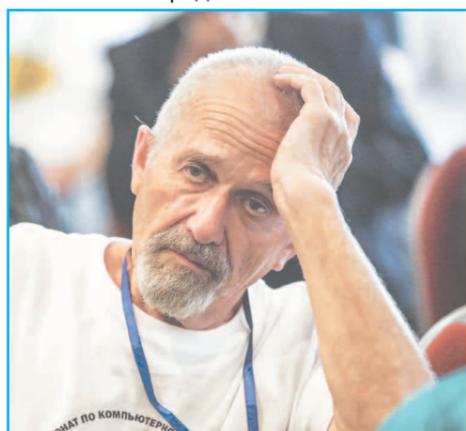
И география, и возрастной состав красноречиво говорят о том, что компьютер уже давно перестал быть «предметом роскоши» и достоянием лишь молодежи. Более 15% участников перешагнули 70-летний рубеж, а двое «многоборцев» в этом году празднуют свое 80-летие. Каждый четвертый финалист приехал из малонаселенного пункта, проще гово-

ря, глубинки. Например, семейная пара Наталья Прохорова и Игорь Шапиев живут в селе Колвица Мурманской области. Зимой здесь остаётся всего девять человек...

Участники боролись в четырех номинациях. Первую — презентацию на тему «Мой день с семьей на Едином портале госуслуг» они делали заранее.

— У меня, — рассказывал Александр Николаевич Кокушкин, — на нее ушло дней десять. Переделывал, сомневался, подбирал материал. Отправлял, чуть не опоздал...

Кропотливая работа принесла успех: к званию абсолютного чемпиона среди «новичков»



добавилось «серебро» в этой непростой номинации.

Вторая номинация была посвящена работе в Государственной информационной системе (ГИС) ЖКХ. Ситуация была выстроена уникальная: участники стали первыми пользователями системы, которая в настоящее время находится в стадии наполнения и полностью будет запущена только в середине этого лета! Используя ресурсы портала, финалистам предстояло решить ряд бытовых вопросов, связанных с получением коммунальных услуг и контролем их

качества, а также проявить себя инициаторами благоустройства двора у своего дома.

В третьей финалисты показывали свои навыки работы с текстовыми редакторами и умение пользоваться поисковой системой «Яндекс». Они проложили путь по карте города от гостиницы до Музея Связи им. А. Попова, где проходили сами соревнования, и совершили виртуальное путешествие по Эрмитажу к неизвестной заранее картине.

В четвертой, самой новой номинации, проверялись навыки работы на планшетах и пользования мобильными приложениями. Задания разработал многолетний партнер чемпионата — компания МТС. Участники прошли серию увлекательных квестов: культурно провели время, приготовили сюрприз внукам и, разумеется, наделали и разместили на странице чемпионата в социальной сети «Одноклассники» множество селфи.

Зайдя на страничку, этими фотографиями могли полюбоваться и сыновья Елены Никитиной (их у нее двое), ее близкие, все желающие.

— Узнав о моей победе, — рассказала Елена Евгеньевна, — сноха расплакалась от радости: вот так за нас переживали родные. Вообще такие соревнования нужны: и не только для того, чтобы проверить свои знания, но и чтобы расширить кругозор. Для нас были организованы обзорная экскурсия по Питеру, трехчасовая прогулка на теплоходе почти до Финского залива. Мы приняли участие



в танцевальном флешмобе возле памятника «Медный всадник». А еще это встречи с новыми людьми. В гостинице я жила вместе с Ириной из Минска, мы подружились, много общались, обменялись телефонами.

Конечно, и для Александра Николаевича, и для Елены Евгеньевны эта победа — не финальная точка. Они будут продолжать заниматься с компьютером, открывая в нем все новые и новые возможности для полноценной насыщенной жизни.

Собственно, об этом и сказал на церемонии награждения Председатель Союза пенсионеров России (организатор Всероссийского чемпионата), Председатель Комитета Совета Федерации по социальной политике Валерий Рязанский: «Уверен, что победа в чемпионате станет для них пово-

дом идти дальше и совершенствоваться, а тысячи их сверстников вдохновит на то, чтобы овладеть компьютером и качественно улучшить свою жизнь. Убежден, что чемпионат-2018, который состоится в Ставрополе, готовит нам много удивительных открытий!»

На снимках: А. Кокушкин: Три ночи не спал, но оно того стоило!

Валерий Рязанский: С каждым годом растёт не только число участников и региональный охват, но и уровень подготовки, сложность конкурсных заданий, с которыми прекрасно справляются финалисты.

Е. Никитина: Задание с планшетами было одно из самых интересных.

В материале использованы данные и снимки сайта rosensioner.ru

ИДЁМ К ЗДОРОВЬЮ ВМЕСТЕ

Скандинавская ходьба шагает по Подмосквовью во главе с мастером спорта Ириной Слуцкой!

В парках и на стадионах Подмосквовья с начала мая можно увидеть группы людей со скандинавскими палками — это участники проекта депутата Московской областной Думы Ирины Слуцкой «Школы скандинавской ходьбы для людей с диабетом». На сегодняшний день школы работают в пяти городах области — Одинцово, Наро-Фоминск, Королев, Красногорск, Пушкино, а с августа откроются еще и в Серпухове, Люберцах, Химках, Клину и Раменском.

Знаменитая спортсменка, заслуженный мастер спорта Ирина Слуцкая принимает личное участие в открытии школ, проводит мастер-классы, чтобы своим примером показать, как любой человек в любом возрасте может преодолеть свой недуг, вести здоровый образ жизни, заниматься скандинавской ходьбой и лучше себя чувствовать. Ирина проводит свою личную зарядку, показывает комплекс упражнений, который необходимо выполнять на разминке, рассказывает и показывает, как правильно ходить с палками для скандинавской ходьбы и почему нужно обязательно этому обучаться.



А на регулярной основе занятия проводят опытные инструкторы, прошедшие обучение по курсу повышения квалификации «Скандинавская ходьба в медицинской реабилитации», который разработан на кафедре спортивной медицины и медицинской реабилитации Первого Московского государственного медицинского университета им. И.М. Сеченова.

Участники «Школы» на время занятий получают скандинавские палки и пульсометры, имеют возможность пройти диагностику и задать вопросы вра-

чу эндокринологу. Каждый занимающийся заполняет дневник, в котором фиксирует показатели организма до и после прогулки. По итогам 3 месяцев (36 занятий) участники получают рекомендации для занятий физической культурой и спортом.

Проект реализуется Добровольным физкультурным союзом совместно с Министерством здравоохранения Московской области, генеральным партнером проекта выступает компания «Рош Диабетес Кеа Рус».

Расписание занятий «Школы скандинавской ходьбы Ирины Слуцкой» для людей с диагнозом диабет:

Наро-Фоминск. Понедельник, среда, четверг. Начало в 9.00. Инструкторы: Александр и Наталья Спектор. Тел. для записи: 8 (916) 9283315

Одинцово. Понедельник, среда, четверг. Начало в 13.00. Инструкторы: Александр и Наталья Спектор. Тел. для записи: 8 (916) 9283315

Красногорск. Понедельник, среда, четверг. Начало в 16.00. Инструкторы: Александр и Наталья Спектор. Тел. для записи: 8 (916) 9283315

Пушкино. Понедельник, среда, пятница. Начало в 10.00. Инструктор: Ирина Касьян. Тел. для записи: 8 (977) 4756650, e-mail: kasir62@list.ru

Королев. Понедельник, среда, пятница. Начало в 13.00. Инструктор: Ирина Касьян. Тел. для записи: 8 (977) 4756650, e-mail: kasir62@list.ru

Желаем Вам доброго здоровья и ждем Вас в «Школах скандинавской ходьбы Ирины Слуцкой»!

СОБЫТИЯ, ЛЮДИ

ТРИ ПОКОЛЕНИЯ ЗАЩИТНИКОВ

ПРИШЛИ В ГОСТИ К УЧАЩИМСЯ ХИМКИНСКОГО ЛИЦЕЯ № 12

Наверное, только через много лет эти ребята осознают, что они были последним поколением, которое вживую видело участников самой жестокой и разрушительной из войн, слышали их рассказы, задавали вопросы, общались... Но и сейчас дети понимают всю важность таких встреч, которые в Лицее №12 города Химки стали уже традиционными. И вновь гостями школы стали ветераны Администрации Губернатора Московской области и Аппарата Московской областной Думы.

Юрий Парфентьевич Двойкин ушел на войну в семнадцать лет, добровольцем:

— К нам в школу — я учился в девятом классе — пришел инструктор райкома комсомола, рассказал о положении дел на фронте и предложил записаться в Красную Армию. Я тут же согласился. Вначале отправили в обратную от фронта сторону — в Киргизию, где я проходил обучение в школе снайперов. Потом некоторое время был инструктором, сам обучал мо-



лодых бойцов, а потом нас всем составом отправили на запад, на фронт...

Эти давние дни снова воскресли в памяти ветерана, когда на сцене лицея он увидел театральную постановку по повести Б. Васильева «А зори здесь тихие». Десятиклассники, которые были всего на год-два младше «того» Юрия Двойкина, старались передать зрителям героизм русского народа, испытывавшего на себе тяготы многих войн, но никогда не склонявшего голову перед врагом.

Постановка произвела на ветеранов огромное впечатление! И на этой ноте весь зал исполнил песню из кинофильма «По главной улице с оркестром»: «И все-таки мы победили».

Среди тех, кто подпевал, был и участник Великой Отечественной войны Иван Антонович Чусов.

— О войне мы узнали не сразу — жили-то в деревне, — вспоминал он. — А в 43-м, вскоре после того, как мне исполнилось восемнадцать, меня призвали в армию.

Дальше судьба распорядилась так же, как и с Ю.П. Двойкиным: Иван попал в школу снайперов. А летом 44-го выпуск Ивана отправили на фронт. Они

шли по улице города, а вдоль дороги стояли старики, женщины, ребятишки — и провожали их. Без оркестров. Оркестры будут потом, в победном 45-м...

Когда Юрий и Иван слушали сообщение о начале войны, Зоя Смирнова ее уже видела своими глазами: июнь 41-го она проводила в Бресте. Девчужке не было еще и восьми лет, но она уже помогала маме, которая вела в городе подпольную деятельность.



Тамара Ефремова в роковой год начала войны уже училась в школе. Накануне битвы под Москвой в их дом в деревне Владышино на Сходне постучался раненый разведчик. Тамара вместе с близкими перебинтовали солдата. Это было крайне опасно — кругом немцы, но об опасности они не думали. А спустя несколько лет Тамара, повзрослев, выбрала профессию медика — и отдала ей полвека жизни.

Состав гостей лицея оказался очень показательным: он наглядно демонстрировал, что тогда на борьбу с врагом встала буквально вся страна — от мала до велика.

С не меньшим восторгом и интересом встречали учащиеся и ветеранов послевоенной поры: генерал-майора, участника боевых действий в Афганистане Виталия Куприяновича Павличенко, Владимира Петровича Михеева, Вячеслава Павловича Синельникова, Александра Ивановича Ткача. А еще были среди гостей и женщины — Лидия Павловна Кочеткова и Зоя Алексеевна Румянцева, которые наравне с представителями сильного пола носят звание заслуженных ветеранов труда.

Виталий Куприянович от имени Совета ветеранов наградил учащихся лицея грамотами за высокие достижения в учебе и активное участие в общественной жизни, а учителей — за патриотическое воспитание детей. Без сомнения, награды, полученные из рук такого человека, запомнятся особо.

После этого ветераны разошлись по классам на «Урок мужества». Они рассказывали ребятам о трудностях и лишениях, которые испытали во время Великой Отечественной войны, о том, что чувствовали и переживали. А ребята порадовали старшее поколение исполнением стихов и песен о войне.

У нынешней встречи было одно очень существенное отличие от прежних: на этот раз учащиеся 1-10 классов вместе с ветеранами разбили в саду лицея



Аллею Победы, высадив саженцы сирени. Отныне в майские дни о Великой Победе будут напоминать не только флаги и транспаранты, но и цветущая сирень.

А потом, за круглым столом, ребята поделились с гостями своими впечатлениями о ежегодных встречах с ветеранами, которые проходят в лицее вот уже шесть лет.

Мероприятие завершилось чаепитием, а еще ветераны записали в Книгу Памяти пожелания будущим поколениям школьников.

...Ветераны уходили, зная, что через год их вновь встретят радостные улыбки учащихся — и сирень на аллее Победы.

Алла ШЕВЧЕНКО.

Фото Аллы КОТЕНКО.

Баба Деда

КРАСОТА НЕ ИМЕЕТ ВОЗРАСТА

Объявлен Всероссийский конкурс среди культурно ориентированных некоммерческих организаций (НКО) и инициативных групп, деятельность которых связана с сохранением культурных элементов в одежде и национальных образов (народное рукодельное творчество).

Заявки на конкурс принимаются с 16 мая по 30 июня (до 17:00) 2017 г.

Электронные заявки принимаются на email: info@baba-deda.ru с темой «Заявка на участие в конкурсе от НАЗВАНИЕ ВАШЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ — РЕГИОН».

Заявки принимаются в свободной форме, но

должны содержать следующую информацию: представляемый регион и город, описание деятельности НКО или инициативной группы, текстовое описание культурных элементов (одного или нескольких), заявленное от представляемой территории, а также фотографии заявленных элементов в отличном качестве и с нескольких ракурсов.

Экспертное жюри, состоящее из известных российских дизайнеров, отберет лучшие работы, присланные на конкурс, и стилизует (интегрирует) их в свои авторские образы (коллекции) для демонстрации на Этно-Подииуме.

Этно-Подииум пройдет в первой неделе октября 2017 г. в рамках ежегодного социокультурного мероприятия «Подииум зрелой красоты», направленно-

го на демонстрацию позитивного восприятия возраста в России.

Список победителей конкурса будет опубликован на сайте «Баба-Деда» не позднее 14 августа 2017 г. По результатам конкурса будет выбрано 5 представителей культурно-ориентированных НКО или инициативных групп, которые смогут принять участие в мероприятии в Москве.

«Подииум зрелой красоты» — это проект, реализуемый с 2014 года порталом для старшего поколения «Баба-Деда» и Культурным центром ЗИЛ. В 2017 году мероприятие пройдет при поддержке компаний МГТС, WITT international и Благотворительного фонда Елены и Геннадия Тимченко.

ВЕСТИ С МЕСТ: МЫТИЦЫ

МЫ ВСТРЕЧАЕМСЯ, ЧТОБЫ ПОМНИЛИ

Главный праздник ушедшего месяца – разумеется, День Победы. Это хороший повод, чтобы еще раз выразить слова безмерной благодарности, которую люди испытывают к поколению победителей. И очень важно, что ветераны, несмотря на преклонный возраст, продолжают встречаться с молодежью, которая узнает историю своей Родины «из первых уст».

Школьники всегда принимают почетных гостей торжественно. Специально оформляются залы и сценические площадки. Готовятся тематические концерты, на которых ветераны вместе с юными артистами поют фронтовые песни. Так было и в лицее №23, и в Молодежном Центре «Родина». Зал слушал такие выступления со слезами на глазах.

Но самыми трогательными оказываются встречи с дошколятами. В этом году мы с ветеранами побывали в пяти подготовительных группах мытищинских детса-

дов №№ 65,68 и 69 – с этими учреждениями нас связывает давняя дружба.

Как же нравится детворе, когда к ним приходят эти поистине легендарные герои! С каким восторгом они слушают их рассказы! А больше всего им нравится рассматривать и трогать медали. Тут уж они и посчитают, и изучат, и спросят, какая – за что.

Дети младшей группы танцевали под песню «Синий платочек», и надо было видеть, как они прижимали к груди платочек, который надо было сберечь! Очень трогательно станцевали ребята под песню на стихи Р. Гамзатова «Журавли». Они очень старались, и поэтому все получилось с большим чувством. А когда нам показали композицию на песню И. Резникова «Дети войны», глаза у всех были мокрые...

Большие молодцы воспитатели, учителя, музыкальные руководители – все те, кто создает эти пронзительные праздники!



ДЕРЕВНЯ, РОДИНА МОЯ...

Это было в далеком 1941 году, в Тамбовской области. Война полыхала уже рядом, и ученики 2-го класса сельской школы – 9-летние мальчишки – были официально призваны руководством колхоза на трудовой фронт, заняли места ушедших на передовую братьев и отцов. Был среди них и Гена Струев. Мальчуг пахал землю в паре с женщиной (она шла за плугом, а Генка управлял парой лошадей), бороновал (тут уже самостоятельно), по окончании рабочего дня ходил с другими мальчуганами в «ночное», где пас колхозных лошадей. Приходилось объезжать молодняк для верховой езды и в упряжке.

– С тех давних пор, – вспоминает Геннадий Павлович Струев, – я не могу спокойно смотреть на лошадей: не забыл их умные глаза, верную службу хозяйину, терпение и выносливость. Казалось, что они каким-то образом понимали ситуацию. Бывало, табун разбредется, а лошадка подо мной сама несется к отбившейся от табуна лошади и по-своему наказывает провинившуюся – грызет за круп. Однажды меня послали бороновать землю. Стояла страшная жара, и тучи слепней тут же атаковали лошадь. Она стала пятиться назад, села на острые зубья бороны, сильно распоролла ногу и упала. Я со слезами пытался распутать ей постромки, чтобы поднять, но у меня ничего не получалось, а кругом – ни души. На всю жизнь у меня остались в памяти ее молящие глаза – помоги! И я распутал, распряг, помог ей подняться, и мы потихоньку пошли на конюшню. Там лошади оказали ветеринарную помощь, и потом она еще долго служила фронту.

Вообще, мальчишки многие сельскохозяйственные

работы выполняли на лошадях. А как забраться на взрослую лошадь, когда твой рост – всего-то метр или чуть больше? Приходилось использовать подручные средства – забор, телегу или подсаживали друг друга по очереди. А когда работали в «ночном» по три человека, двоих подсаживали, а как быть третьему? Так мы нашли выход: повод от уздечки кладем на шею, берем лошадь за удила, наклоняем ее голову до земли, ставим левую ногу на повод, а правой – толкаем голову. Лошадь дергает головой, и я оказываюсь у нее на спине!

Геннадий Павлович Струев уже полвека живет в Мытицах, но познакомились мы с ним недавно. Разговорившись, он признался, что уже полтора года живет совсем один и ему очень плохо. Тогда мы и взяли его в свою ветеранскую организацию (на тот момент я ее возглавляла). Геннадий Павлович с большим удовольствием влился в активную общественную жизнь. Стал посещать занятия танцами, увлекся экскурсиями, театром, концертами и тематическими встречами, освоил технику «скандинавской ходьбы». Участвовал в межмуниципальном конкурсе «Мисс серебряный возраст», где танцевал танго страсти. В общем, стал активистом, и теперь не только ветеранской организации микрорайона Перловка, но и Мытищинского отделения Союза пенсионеров Подмосковья.

Знаем, что есть у Геннадия Павловича заветная мечта – снова покатаются на лошади! И надеемся, что этим летом она сбудется. В деревне Ульяновко – от Мытищ это недалеко – есть конеферма, а хозяйкой там милая Анечка. Она-то и будет той доброй феей, которая превратит мечту в реальность! Это может стать хорошим подарком ветерану к будущему юбилею: в августе ему исполнится 85 лет.



Материалы подготовила Елена РАХМАНИНА, председатель Мытищинского отделения СПП.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ



ВЫХОД ЕСТЬ ВСЕГДА

Как уберечь себя от рака молочной железы? Об этом сегодня рассказывает наш гость, В.И. ЗУБКИН, академик, доктор медицинских наук, профессор, главный врач ООО «Клиническая больница Центросоюза». Виктор Иванович – один из самых опытных специалистов в своей области: в 2000 г. впервые в России им были выполнены эндоскопические операции при доброкачественных опухолях молочных желез. Уже сорок лет он занимается медициной, является хирургом высшей категории.

Доброкачественные опухоли (мастопатии) и рак молочной железы занимают первое место по частоте среди всех заболеваний у женщин. С 1998 г. в структуре онкологической заболеваемости в Москве, Московской, Тверской, Владимирской и других областях рак молочной железы вышел на первое место и сегодня является основной причиной смертности у женщин. В промышленных городах России онкологи выносят приговор о раке молочной железы каждой седьмой женщине, в сельской местности – каждой десятой. Мастопатии встречаются у 50% женщин и не являются обязательными предраковыми заболеваниями, однако при них частота возникновения рака в 30 раз выше.

Все женщины, начиная с 35 лет, должны ежегодно проходить маммологическое обследование, а входящие в группу риска (имеющие гинекологические и эндокринные заболевания, рак груди у ближайших родственниц) – с 25 лет.

Раннее выявление рака молочной железы играет важнейшую роль в возможности повлиять на ход болезни. Поэтому необходимо принимать две основные меры: регулярное самостоятельное обследование груди и ежегодный осмотр у врача-маммолога с проведением ультразвукового или рентгеновского исследования. Самостоятельное обследование груди должно проводиться регулярно, каждый месяц, через 4-7 дней после менструации. Женщины в менопаузе должны проверять себя каждый месяц, в один и тот же день.

На что следует обращать внимание:
- опухоль любого размера (даже самая маленькая) или уплотнение в груди;
- образование складок или изменения цвета кожи груди, втяжение соска;
- сыпь, шелушение соска или выделяющаяся жидкость;
- увеличение лимфатических узлов под мышками;

- появление родинок или трещины на груди.
При обнаружении указанных симптомов нужно немедленно обратиться к врачу-маммологу. Клиническая больница Центросоюза проводит обследование и оперативное лечение женщин с заболеваниями молочных желез по программе ОМС. Также проводится госпитализация с гинекологическими заболеваниями, терапевтической и неврологической патологией по программе ОМС.

ВСТРЕЧИ С ПРЕКРАСНЫМ

ПЕСНИ УЛИЦ
ГОРОДСКИХ

«Вот и стало обручальным нам Садовое кольцо...». Эти, знакомые всем слова, дали название концерту авторской песни, который в рамках ежегодного проекта «Наших песен удивительная жизнь» состоялся в Государственном Кремлевском Дворце. Представители сразу нескольких отделений Союза пенсионеров Подмосковья побывали на этом музыкальном празднике. Впечатления, которыми сегодня делятся ногинчане, вполне разделяют и другие зрители.

Перед началом этого большого музыкально-го действия выступил представитель Московской мэрии, который рассказал о Международном дне семьи (именно ему был посвящен концерт), поздравил всех зрителей и артистов с этим праздником, поблагодарил организаторов праздничного концерта.

В этот вечер со сцены звучали признания в любви близким людям, семье, друзьям, любимым и, конечно, Москве. И все это – в замечательных песнях.

Ведущие вспоминали истории любви, семейные легенды: от Натальи Гончаровой и Александра Пушкина до Марины Влади и Владимира Высоцкого. Через песни, фотографии, строки стихов артисты рассказывали о своих чувствах. Народный артист СССР Василий Лановой поделился историей о себе и своих родителях, вспомнил военные годы, когда, будучи ребенком, испытал разлуку с матерью и отцом, рас-



тянувшуюся на три с половиной года. В юности он пел под гитару, и жанр бардовской песни для него один из любимых.

На сцене выступали ветераны бардовской песни: народный артист России Михаил Ножкин, Вадим Егоров, Владимир Туриянский, Лидия Чебоксарова и другие. Приняли участие барды Лариса Брехман, Татьяна Визбор (заглавная песня праздника написана на стихи ее отца, замечательного поэта Юрия Визбора), Валентин Вихорев и другие. После выступления состоялась торжественная церемония вручения награды лауреатам Всероссийского конкурса бардовской песни «Наших песен удивительная жизнь...» (как оказалось, самому «старшему» лауреату... 92 года! Вот уж поистине: песне, как и любви, все возрасты покорны).

Творчество любимых народом бардов актуально и в наше время. Зрительный зал с замиранием вслушивался в каждое слово со сцены... После концерта хочется вспомнить любимые бардовские песни и петь их с друзьями, говоря о жизни и любви.

И как под впечатлением от услышанного не поделиться своим признанием в любви Москве, нашей красавице-столице! Как же хороша и красива Москва в эти дни! Во время прогулки мы восхищались красотой Красной площади, наслаждались красками тюльпанов в аллеях и скверах Александровского сада, яркой зеленью деревьев и трав. Хочется пожелать любимому городу мира и счастья!

Мы благодарны нашему председателю Валентине Ивановне Тонаевской за организацию поездки в столицу. Побольше бы таких прекрасных встреч с искусством!

ПРИЯТНОЕ С ПОЛЕЗНЫМ

УРОКИ МАСТЕРСТВА ПРОДОЛЖАЮТСЯ

В разные времена и у разных народов искусство (именно искусство!) кулинарии считалось чрезвычайно важным. Совсем недавно мы были в гостях у преподавателей и студентов ГБПОУ МО «Ногинский колледж». Тогда мы постигали секреты приготовления блинов. А следующий визит посвятили мастер-классу по карвингу. Карвинг в переводе с английского – вырезание. В кулинарии это – искусство художественной резки по овощам и фруктам. Таким образом обычным продуктам придают праздничный вид, что очень кстати для домашних торжеств. Особенностью этого урока было то, что нас учили резать обычными ножами, которые есть на кухне у каждой хозяйки.

Преподаватели Марина Багда-

сарян, Наталья Сотскова, Надежда Дмитриева и завуч Валентина Владимировна Красилина доходчиво рассказали и показали, как надо вырезать элементы декора, при этом обращали внимание на все мелочи и особенности процесса. Мы старательно все повторяли: из апельсина делали розочки, из огурца вырезали колокольчики и «бордюры», очень нарядными получились листики из капусты, огурца и яблока. Для декора пригодилась и пекинская капуста, и морковь, и редис, и помидор. «Расцветали» розы, лилии, ромашки, «распускались» листочки. И, конечно, лучшее, самое сложное, что мы сегодня научились делать – это лебедь, вырезанная из яблока. Яблоки были разные: желтые, красные, зеленые – и поэто-

му лебединая стая получилась разноцветной. Наши лебеди смотрелись гордыми, с вытянутыми, красиво изогнутыми шеями. А крылья! Их надо было видеть! Создавалось впечатление, что птицы сейчас взлетят в голубую высь. Из всего нарезанного мы рискнули сделать композицию.

Когда урок мастерства был закончен, педагоги прошли по классу и отметили, что все справились с заданием на «отлично». Спасибо им и за внимание к нам, и за терпение!

И, конечно, мы благодарны организаторам сего мероприятия: Ирине Сергеевне Котеневой и Валентине Ивановне Тонаевской. Такие мероприятия делают жизнь пенсионеров интересной и познавательной.



Материалы подготовили Галина ФИЛАТОВА и Елена БАТОВА (фото), члены Ногинского отделения Союза пенсионеров Подмосковья.

АДРЕСА ДОБРЫХ ДЕЛ

МЫ ЭТО МОЖЕМ

Читателям нашей газеты нет нужды представлять Людмилу Артемову: ее произведения публиковались в «Третьем возрасте» не раз. Как правило, это была проза, но только ею творческие рамки Людмила Васильевна не ограничивает. Автор использует всё разнообразие жанров: романы, повести, рассказы, эссе, журналистика, сказания, новеллы, рассказы для детей, юмор, стихи, поэмы, романсы, военные марши, песни и даже гимн – для родного города Химки. А к некоторым своим поэтическим произведениям Людмила Васильевна еще и музыку сама пишет!..

Весь этот немалый багаж возник не в одночасье. Стихи Людмила начала писать еще в юности, а позже – все по Пушкину: «Лета к суровой прозе клонят...». Хотя «лета» тут не стоит принимать буквально – тот же Александр Сергеевич написал эти строки в 25 лет...

Талант ее был отмечен не только читателями, но и коллегами по перу: Людмила Васильевна – член Союза писателей России. А мы, к слову сказать, горды и еще одним членством нашего друга – в Союзе пенсионеров Подмосковья.

За плечами Людмилы Васильевны более сорока лет производственного стажа, и именно там – в труде, в общении с людьми, в круговерти жизни рождались сюжеты для произведений. У Артемовой нет надуманных персонажей, ее герои любят, строят, страдают, чтят свою землю и Отчизну. Они хотят счастья и мира для каждого из нас. Они ЛЮДИ, они – это мы.

Людмила Васильевна не представляет себе писательский труд без читателей и непосредственного общения с ними. И даже проблемы со здоровьем не могут ей помешать встречаться со школьниками, студентами, членами патриотических клубов, представителями трудовых коллективов, пенсионерами, ветеранами, инвалидами. И, конечно же, автор пишет, публикуется.

Уже вышли три книги, в том числе известные в стране «Карлики Богов» и «Стерва – звезда Афгана», где всё из души и от сердца, и от чтения которых трудно оторваться. А в столе лежат рукописи еще нескольких книг, ждут своего появления на свет. Но... это не боевики, на которых можно сделать деньги, поэтому издатели не торопятся дать дорогу таким книгам. Выход один – издать за свой счет, однако и тут есть свое «но»: у пенсионера, каким бы талантливым он ни был, золотых россыпей, увы, нет...

И мы подумали: вы, наши дорогие читатели, через редакцию газеты часто обращаетесь в адрес Людмилы Васильевны с благодарностями и признанием её таланта, просите продолжать публикацию её произведений на страницах «Третьего возраста». Тут наши желания сходятся: мы тоже надеемся еще не раз предоставить свои страницы для новых работ Людмилы Васильевны. Но газета не имеет возможности в полной мере представить творчество уважаемого автора – у нас иные цели и задачи. Зато поддержку можете оказать вы, наши читатели.

Давайте попробуем помочь Людмиле Васильевне в издании уже написанных, но все еще остающихся в рукописях произведений – и это станет самым лучшим подарком в ее нынешний юбилейный год. Это будет поистине народная книга народного писателя!

Связаться с автором и предложить помощь можно по телефону 8-916-167-57-85 (на этот же номер можно и просто положить любую сумму).





«СЕРДЦА ПОКОЛЕНИЙ»: ЗАБОТА КАЖДУЮ МИНУТУ

Молодость не вечна. Рано или поздно многие из нас сталкиваются с непростой ситуацией – престарелые родственники уже не могут обходиться без помощи, а мы... мы не всегда можем ее обеспечить. И тогда возникает вопрос: какое учреждение выбрать, чтобы и близкому человеку было комфортно, и душа была спокойна.

АЛЬТЕРНАТИВА ЕСТЬ!

Как вариант, это может быть государственный дом престарелых. Несомненным плюсом такого учреждения является отсутствие платы. Проживание (комнаты преимущественно на несколько человек), сестринский присмотр и питание пожилых людей, нуждающихся в уходе и не имеющих опекунов или родственников, осуществляются за счет средств государственного бюджета. Как вы понимаете, говорить об индивидуальном подходе к каждому постояльцу тут не приходится.

Конечно, кого-то устраивает и такой вариант. Но если бы сложившаяся система удовлетворяла всех, у нас в стране не появились бы альтернативные учреждения. А они есть и с каждым годом заявляют о себе все увереннее. Здесь пожилого человека ждут комфортные условия проживания, сбалансированное питание, специализированный уход, медицинское обслуживание, досуговые мероприятия и, что немаловажно, индивидуальный подход к каждому.

ДОМ В СОСНОВОМ БОРУ

Сам внешний вид пансионата в Малаховке (а есть и еще один, в Шатуре) заставляет забыть словосочетание «дом престарелых». Он разместился на краю знаменитой, воспетой Пришвиным, Мещерской низменности, в окружении стройных сосен. Слово стеной они отсекают весь шум, всю суету больших городов, настраивают на умиротворение. Неслучайно эта сторона всегда считалась местом отдыха творческой и инженерно-технической интеллигенции, ее давно ценят за чистый воздух и красоту пейзажей. Добротное здание из красного кирпича в несколько этажей, построенное с учетом всех требований к объектам санаторного типа, столь же массивно, как и окружающие его вековые сосны. Здесь все сделано для комфортного и безопасного нахождения пожилых людей: широкие и удобные лестницы, большие общие зоны и ко-

ридоры, навигация, уютные, со вкусом обставленные номера с индивидуальными ванными комнатами, везде, где нужно, предусмотрены поручни и пандусы. Постояльцы проводят совместные вечера в общих зонах отдыха, где они общаются, играют в настольные игры, читают книги из мини-библиотеки или просто слушают музыку. В хорошую погоду к услугам постояльцев вся обширная территория пансионата. Здесь каждый

Пансионаты для пожилых людей в п.Малаховка и г.Шатура

Мы предлагаем летний отдых или постоянное проживание с круглосуточным уходом в пансионатах, расположенных в живописных местах в тишине соснового леса

Наши услуги:

1. проживание в уютных комнатах на 1-4 человека
2. круглосуточный сестринский уход
3. полный гигиенический уход
4. сбалансированное 6-и разовое питание
5. специальные условия для лежачих постояльцев
6. большие и ухоженные территории для прогулок и активного отдыха
7. интересный и разнообразный досуг
8. медицинское обслуживание

Стоимость размещения от 950 рублей в сутки (тариф «все включено»)

подробности по телефону 8 800 777 2360
почта: info@gk-sp.ru

Группа Компаний Сердца поколений

найдет себе занятие по душе, будь то неспешные прогулки или активная скандинавская ходьба, общение и уход за оленями или домашней птицей и цесарками. А можно просто посидеть на скамеечке, подышать целебным воздухом, поговорить с новыми друзьями.

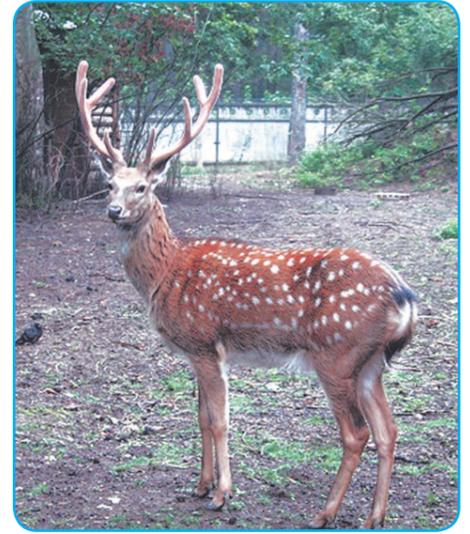
И в стенах пансионата, и на территории его постояльцы находятся под постоянным присмотром. В течение дня пенсионеры получают необходимое медицинское обслуживание, проводится проверка состояния и самочувствия (замер температуры, давления, контроль уровня глюкозы), прием назначенных лечащим врачом лекарственных препаратов. Под контролем специалистов составляется сбалансированное меню (в пансионате шестиразовое питание).

Впрочем, все это – лишь несколь-

ко штрихов, характеризующих ту ежедневную работу, которая организована здесь самым тщательным образом.

ОДИН ИЗ НИХ

Уже много москвичей и жителей Подмосковья воспользовались услугами наших пансионатов. Вот один из них – Сергей Витальевич. Он живет в нашем пансионате «Малаховка» почти два месяца. Всю жизнь работал архитектором и был фанатом своего дела. Но для любой работы требуется не только желание, но и здоровье. Увы, некоторое время назад Сергей Витальевич перенес –



С этими красавцами гости пансионата встречаются каждый день.

жем претворить в жизнь эту прекрасную идею.

БЕСПЛАТНО? ЭТО РЕАЛЬНО!

Да, скажете вы, все это прекрасно, но, ведь, стоит денег. Во-первых, если мы желаем счастья близкому человеку, деньги – не главное. А во-вторых, в частный дом престарелых «Сердца поколений» можно попасть и бесплатно.

С 1 января 2015 года вступил в силу Федеральный закон Российской Федерации от 28 декабря 2013 г. № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации». Закон дает возможность гражданам РФ, нуждающимся в социальных услугах, получить эти услуги в любом, в том числе и частном, учреждении социального обслуживания.

Необходимым условием является включение частного учреждения в Реестр поставщиков социальных услуг в конкретном регионе.

С мая 2017 года Общество с ограниченной ответственностью «Антарес» включено в государственный реестр поставщиков социальных услуг по Московской области. Таким образом, и у нас пожилые люди, признанные государством нуждающимися в стационарном размещении, могут получить весь спектр качественных услуг посредством субсидирования государством.

Более подробную информацию о праве на стационарное социальное обслуживание и порядке признания пожилого человека нуждающимся можно узнать, обратившись в территориальные отделы социальной защиты населения Министерства социального развития Московской области.



Чисто, красиво, спокойно.



Легко найти занятие для души...



...И подружиться здесь тоже можно.

РАЗНОЕ



НАДЕЖНЫЕ ПРИЁМЫ ДЛЯ ЗАПОМИНАНИЯ ИМЕН

Забывшее имя собеседника – проявление бестактности. Большинство людей прекращают общение после такого неуважения к ним.

Чтобы новое имя запомнилось, требуются:

внимательность – всегда слушайте своего собеседника и не пропустите момент, когда он назовет своё имя;

повторение – найдите способ, который позволит вам снова повторить услышанное имя. Можно спросить, как его правильно писать;

ассоциации – рифмы, красивые картинки – можно использовать что угодно. К примеру, человек назвал имя Сергей – нужно сразу же привязать к этому имени определённый визуальный образ (отлично подойдёт обыкновенная серьга). Представляйте софу, если женщину зо-

вут Софья, это тоже очень эффективно;

образы – сконцентрируйтесь на внешности нового знакомого, найдите яркую деталь. При наличии больших ушей у Сергея можно представить такое ухо и большую серьгу в нём. У Софьи, к примеру, это нос, представьте, что он на софе;

вспоминайте – заставьте себя вспомнить все детали разговора и имя собеседника сразу после встречи.

Знайте, запоминание важных имен и вещей – это ключ к правильному функционированию мозга.

Источник: <http://www.50plus.ru/>



КАКОЙ КВАС ПОРАДУЕТ НАС?

РОСКАЧЕСТВО ПРЕДСТАВИЛО РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ЛЮБИМОГО МНОГИМИ НАПИТКА

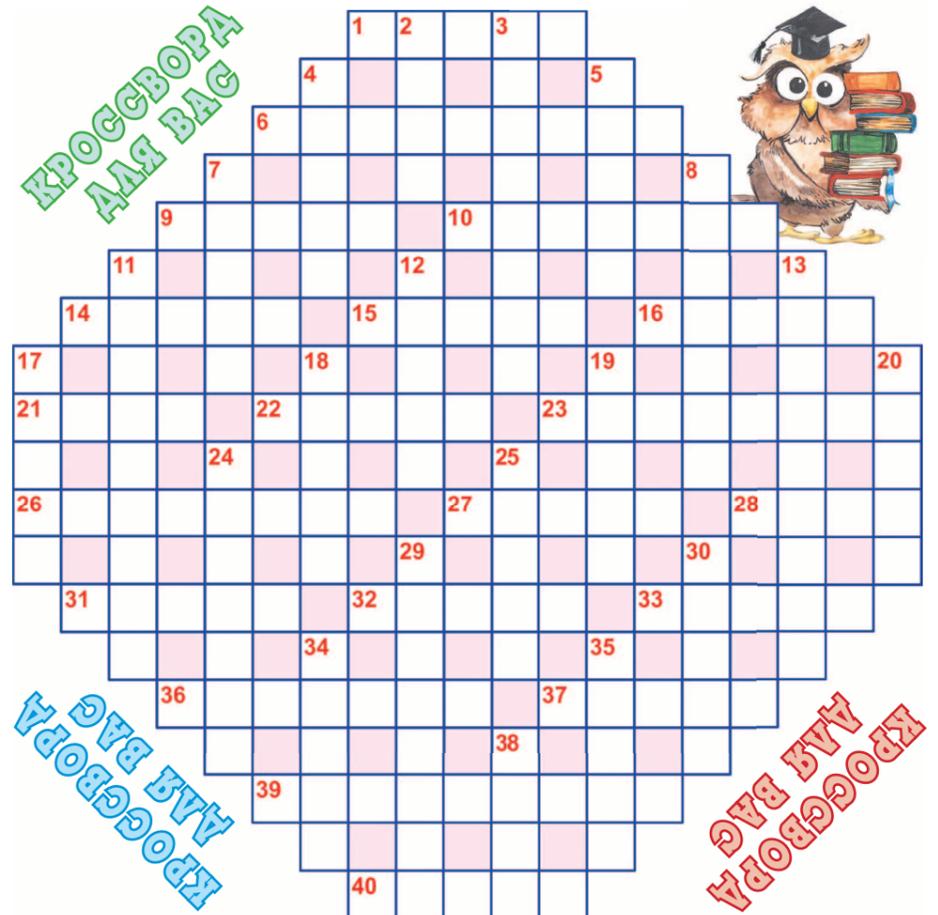
К началу летнего сезона Российская система качества (Роскачество) опубликовала результаты всероссийского исследования кваса.

Главным вектором исследования стало выявление натурального напитка, произведенного без применения низкокачественного сырья и искусственных добавок.

Согласно результатам испытаний, 17 образцов обладают повышенными потребительскими характеристиками и до-

стойны государственного Знака качества. Это напитки под торговыми марками «365 дней», «Бочковой классический», «Волжанка», «Вятский», «Домашний бочонок», «Лидский», «Наша семья», «Нижегородский», «Никола», «О'кей», «Опохмелофф», «Очковский», «Ржаной бочонок», «Русский дар», «Русский квас», «Семейный секрет» и «Яхонт».

Детальные результаты исследования доступны на портале Роскачества: <http://roskachestvo.gov.ru/researches/kvas/>



По горизонтали: 1. Тинэйджер при боярах. 6. Человек, которому к лицу выражение «мели Емеля – твоя неделя». 9. Мир с собой и перемирие с другими. 10. Гора выше некуда. 14. Всегда желанный клиент для любого банка. 15. Московская улица, на которой любителям быстрой езды делать нечего. 16. Герой сороговорки, пострадавший от членстоногого при форсировании водной преграды. 21. Голосующая конечность. 22. Синее, которым все горит. 23. Капля в «море» бархана. 26. Состояние общей слабости организма. 27. Количество меда, которое можно испортить ложкой дегтя. 28. Чувство, необходимое в КВНе. 31. Пессимист-плакса. 32. Сигаретный прах. 33. Ленин по образованию. 36. То, на что мы отваживаемся, если не можем создать комиссию. 37. «Варварская» роль Арнольда Шварценеггера. 39. Ситуация, в которую может попасть каждый. 40. Сантехническая деталь. **По вертикали:** 2. Натальное «граффити». 3. Мясное блюдо, которое можно смело назвать «жертвой» рукоприкладства. 4. Под этот звук лучше всего сматывать удочки. 5. «Заживо похороненные трамваи» (шутка). 7. Пискун, который может и укусить. 8. Пересечение в море людей. 11. Последний ребенок (устар.). 12. Славный груз. 13. Это человек, который знает о деньгах больше, чем те, кто их имеет. 17. Из него все соки жмут. 18. Лучшая часть стада. 19. Кулинарная «поножовщина». 20. Они решают все. 24. Группа лиц, решающая что ничего сделать нельзя. 25. Слово на экране, означающее, что «кина больше не будет». 29. Штирлиц в иерархии разведчиков. 30. «Сфера влияния» животного. 34. По мнению одной из команд КВН, в названии этого вина великолепно сочетаются английское «да» и русское «нет». 35. Прут-воспитатель. 38. Выступление оперного докладчика.

По горизонтали: 1. Отрок. 6. Пустобрех. 9. Локон. 10. Эверест. 14. Борщ. 15. Арбат. 16. Грешок. 17. Фрукт. 18. Элита. 19. Резка. 20. Кадр. 24. Комитет. 25. Конеч. 29. Резидент. 30. Ареал. 34. Хелс. 35. Поза. 38. Ария.

УЧИМСЯ ЭКОНОМИТЬ

КАК СДЕЛАТЬ ПЕРЕРАСЧЕТ ЗА ЖКУ ПРИ ОТЪЕЗДЕ ИЗ ДОМА

КОМУ ПОЛОЖЕН ПЕРЕРАСЧЕТ

Получить перерасчет за коммунальные услуги с уменьшением платежа гражданин имеет право, если он отсутствовал в квартире не менее 5 полных календарных дней. Причины могут быть разные: отпуск, лечение в больнице, командировка и так далее. Важен сам факт временного отсутствия. Для его подтверждения будут нужны документы.

КАКИЕ УСЛУГИ МОЖНО ПЕРЕСЧИТАТЬ

При временном отсутствии жильцы могут рассчитывать на перерасчет за следующие ЖКУ:

- холодное и горячее водоснабжение;
- водоотведение (канализация);
- газоснабжение;
- электроснабжение;
- плата за лифт.

При этом за отопление, содержание и ремонт жилфонда, телефон, коллективную антенну и радиоточку придется заплатить по полной, даже если вы не пользовались данной услугой какое-то время.

ДОКУМЕНТЫ ДЛЯ ПЕРЕРАСЧЕТА

Заявление на перерасчет подается до отъезда, либо в течение 30 календарных дней после возвращения. Его можно подать в управляющую компанию или ту организацию, которая рассчитывает вам квартплату. Во многих городах это Единый информационно-расчетный центр.

В заявлении укажите период, за который следует произвести перерасчет,

а также подкрепите его подтверждающими документами:

- проездные документы, оформленные на имя потребителя (авиа- или ж/д билеты);
- счета за проживание в гостинице, общежитии или другом месте временного пребывания;
- справка из органа внутренних дел о временной регистрации по месту временного пребывания (если вы отсутствовали продолжительное время);
- справка о нахождении на лечении в стационарном лечебном учреждении;
- справка из садового товарищества, если вы находились на даче постоянно.

Справки или их копии должны быть скреплены подписями должностных лиц, печатями и обязательно заверены.

КАК ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ПЕРЕРАСЧЕТ

В течение пяти дней после подачи заявления сотрудники расчетного центра должны рассчитать новую величину платежа и учесть ее в счете на оплату в следующем месяце. Уменьшение оплаты за коммунальные услуги должно быть пропорционально числу полных календарных дней отсутствия потребителя в квартире. Дни отъезда-приезда домой в перерасчет не включаются.

ВАЖНО! Перерасчет не дает права не оплачивать текущую квитанцию. Если вы оформите эту льготу, то вам все равно придется выплатить сумму за перерасчетный период. Однако уже в следующем месяце из счетов будет вычтена сумма переплат за предыдущий месяц.

Портал mosreg.ru.