

Верхняя Салда становится краше

Дубы, клёны и липы посадили ветераны-экологи

Маргарита ЛИТВИНЕНКО

Началось всё несколько лет назад с лёгкой руки бывшего учителя биологии Валентины Зуевой, создавшей экологический кружок. Вскоре от распространения теоретических знаний ветераны перешли к практическим действиям по улучшению экологического климата в промышленном городе – начали сажать деревья, привлекая к совместной работе молодёжь.

В городском парке Труда и Победы, где находится мемориал погибшим участникам войны и увековечена память о погибших в Чечне, ветераны посадили 70 лип. Сегодня липовая аллея стала излюбленным местом отдыха горожан.

Потом Валентина Алексеевна выступила с предложением посадить дубки на территории школы №14. Идею поддержали учителя и ученики.

Летом ветераны и учащиеся многопрофильного техникума, которые охотно помогают пенсионерам делать родной город чище, вместе очистили речушку Озёрка, впадающую в Верхнесалдинский пруд, от хлама.



А после трудов праведных можно и сфотографироваться на память

На осень ветераны задумали ещё одну акцию – посадку деревьев в детских садах. Валентина Зуева специально вырастила саженцы клёнов на своём участке. По словам председателя городского Совета ветеранов Николая Кондрашова, помогать высаживать деревья вновь пришли учащиеся техникума. И, несмотря на ненастье, все работали дружно и весело.

Теперь в детском садике «Красная Шапочка» будут расти остроконечные клёны. Руководитель ветеранской организации подчеркнул, что остроконечных клёнов до сих пор в Верхней Салде не было, а вот теперь можно на них полюбоваться. Кстати сказать, не только экологи и студенты любовались на маленькие клёны, но и родители с детками, которые благодарили волонтеров и решили с ними сфотографироваться. А воспитанники детсада Кристина Мелкозерова, Гордей Оносов, Алиса Костяева, Миша Чернавский и Егор Меньшиков пообещали, что будут следить за деревьями, чтобы они радовали своей красотой. Всего в тот день было высажено двадцать четыре саженца.



Выставка садоводов-любителей превратилась в коллективную дегустацию



У настоящей хозяйки фантазия не истощима

Садоводы поразили всех своим искусством

Сентябрь у наших пенсионеров был очень насыщенным

Людмила КОЛЕСОВА, член совета ветеранов Красноуральского ГО

Осенью этого года наша организация, одно из самых крупных ветеранских объединений Северного Уральского округа, отмечает своё 55-летие.

Мы отмечаем этот юбилей разнообразными мероприятиями. На открытие Дня пенсионера к нам приехали депутат Законодательного Собрания Свердловской области Анатолий Сухов и заместитель министра социальной политики Сергей Золотов, которые тепло поздравили ветеранов, вручили почётные грамоты и благодарственные письма нашим активистам и преподавателям. Неожиданным подарком – концерт лауреатов международных конкурсов братьев-банистов Сергея и Игоря Матвеевых.

В рамках месячника прошли праздничные вечера во всех первичных ветеранских организациях города, а также во всех посёлках – там побывали представители администрации города и депутаты местной Думы. По сложившейся традиции на различные мероприятия ветеранов пригласили комплексный центр социального обслуживания населения Красноуральска и центры отдыха «Кунава» и «Лукоморье». Сотрудники этих учреждений, кстати сказать, не только по праздничным датам устраивают встречи с пожилыми – это их каждодневная работа. В сентябре мы организовали выставку даров природы «Осень-2013». Она проходила в городском Дворце культуры, в ней приняли участие около ста ветеранов. Садоводы удивили своим искусством, представив замечательные экспозиции

– красиво украшенные столы, ломившиеся от уральских овощей, ягод и фруктов, выращенных пенсионерами. Для посетителей выставки мы организовали дегустацию приготовленных блюд, а также благотворительный стол. Все участники были поощрены благодарственными письмами городского совета ветеранов и подарками – садово-огородной утварью. Гостей выставки приветствовала красавица Осень, роль которой прекрасно исполнила ветеран производства Галина Пфайф – она читала сказочные стихи собственного сочинения. А ансамбль песни учителей ветеранов «Зоренька», давно полюбившийся жителям Красноуральска, встречал горожан русскими народными песнями. Так что пришедшие на выставку красноуральцы и с садоводами могли пооб-

щаться – секреты высоких урожаев разузнать, и отведать дары природы, и песни любимые послушать, и насладиться атмосферой дружелюбия и веселья, которые царили на нашем осеннем мероприятии. Надо заметить, что постановление главы города Александра Устинова о проведении месячника предусматривало экскурсии по родному краю, встречи с интересными людьми, выставки в музеях города, посещение спектаклей. Побывали мы и на ярмарке в городе Ирбите, на мотоциклетном заводе, а также на выставке военной техники в Нижнем Тагиле, посетили природный парк «Олень ручьи». Не забыты были и одинокие ветераны – им оказывается практическая помощь, для тружеников тыла выделяются путёвки на санаторно-курортное лечение.

Человек старится так же, как живёт

Понять друг друга нам поможет специалист

Лия ГИНЦЕЛЬ

Как-то так случается, что родители, которых мы в детстве не просто любим – боготворим, к старости považают тяжёлым грузом на шею собственных детей. Самые чуткие и воспитанные из нас умеют скрыть недовольство. Жесткие полагают, что никому ничем не обязаны. Но есть ведь обыкновенные. И их большинство. Они хотели бы жить в мире и согласии, а получают только мучения. Конечно, мы знаем – отцы и дети... Но есть ведь и иные, чисто психологические причины, знание которых могло бы помочь справиться с ситуацией. Об этом наш разговор с заведующей геронто-психиатрическим отделением Областной клинической психиатрической больницы Инной ЯЗЫКОВОЙ.

Лых людей. И эта ситуация готовится всей предыдущей жизнью. Пуповину надо рвать вовремя. Когда старшее поколение ещё не стало старым поколением. Когда интересы ещё не сосредоточены исключительно на детях. Когда здоровье позволяет справиться с ситуацией. К сожалению, инфантильные дети в это время вовсе не горюются начать самостоятельную жизнь. Надеются на помощь домашних. На тарелку супа, которая для них всегда найдётся в доме родителей.

– Старика часто полагают, что лучше знают жизнь и вправе учить своих уже поседевших детей. Более того, они порой самостоятельно принимают решения за всю семью.

– Панацеи от этого нет. Нет и универсальных рецептов. Подстраиваться придётся детям. Пожилые люди в силу особенностей своего мышления более кожны, консервативны. Менять свою жизненную позицию точно не будут. Но детям надо попробовать абстрагироваться от роли ребёнка, а родителей перестать воспринимать как наставников. В общении должны присутствовать два взрослых человека. Из которых хотя бы один максимально терпим.

– Заматанные на работе дети, у которых подрастают свои, тоже требующие заботы дети, не в силах уделить должного внимания родителям, это вызывает обиду. Не обязательно молчаливые.

– Ну да, начинают жалобы на здоровье, раздражительность, вспыльчивость. Звучат нелепые требования. А за всем этим часто кроется желание – привлечь внимание к себе. При резко изменившемся поведении стоит обратиться к специалисту. Если человек вёл себя так всю жизнь, то это уже характер и перемен к лучшему не

будет. Мы старимся как живём. Всегда был демонстративным, шумным, громким? К старости эти черты только усилятся. Тихий, спокойный таким и останется. Дело, конечно, в кризисе пожилого возраста. Сумеет человек достойно принять изменения в своём положении, начальником себя перестанет ощущать, дорогу молодому уступит, поверьте, ему самому легче будет. И отношения с близкими сложатся. А если свою неудовлетворённость начнёт вымещать на родственниках, беда.

– Вот ещё одно наблюдение: если детей было двое, то тот, с которым приходится жить старикам, обычно в их глазах «наухудший». И если бы повезло перебраться, жизнь, им кажется, наладилась бы.

– И положительные, и отрицательные эмоции мы вываливаем на того, кто рядом. Конфликты вырастают обычно из бытовых мелочей. Их море. Гораздо проще быть холосим, забегая в гости раз в неделю. Не в укор, однако, пожилым людям... Не все их высказывания стоит принимать буквально. А более молодое поколение пусть утешает осознание долга, который оно выполняет.

– Если нельзя разделиться (а разделиться часто нельзя и из-за отсутствия жилья, и из-за состояния здоровья старших), как поделить пространство?

– Всё опять-таки зависит от младших. Научитесь избегать общения, когда звучат директивные указания. Предупредите заранее: «Папа, мама, на эту тему говорить не будем. Меня она расстраивает». Не реагируйте? Выходите из комнаты, телевизор включайте, просто замолкайте.

– Может быть, существуют какие-то хитрости, облегчающие общение?

– Вовремя взрослейте.



АЛЕКСЕЙ КУМИЛОВ

Книга – лучший собеседник для любого возраста

Возраст мудрости

Мозг работает в полную силу в 60 – 80 лет

Александр ШОРИН

Всё больше научных исследований показывают, что мозг пожилых людей гораздо пластичнее, чем это было принято считать раньше.

Врач-геронтолог, директор медицинского центра имени Джорджа Вашингтона (США) Джин Коэн, ссылаясь на последние исследования в области нейронауки, заявляет, что мозг здорового пожилого человека проигрывает более молодому мозгу в скорости, зато выигрывает в гибкости. В течение жизни наш мозг кодирует мысли и воспоминания, формируя новые нейронные связи. Говоря более простым языком – с возрастом мы принимаем более мудрые решения, так как делаем более точные выводы, спокойнее реагируем на отрицательные эмоции.

Канадские нейрохирурги из университета Монреаля подтвердили утверждение Коэна экспериментально. Учёные отобрали добровольцев различных возрастных групп и попросили пройти ряд тестов. И оказалось, что люди старшей возрастной категории (60-75 лет) при рассмотрении сложных задач выбирают оптимальные решения, тогда как более молодые испытываются в критических ситуациях пытаются просчитать слишком много вариантов, что часто приводит к путанице.

Исследователи объяснили этот «парадокс» так: со временем в головном мозге увеличивается количество миеллина – вещества, которое заставляет сигнал быстрее проходить между нейронами, за счёт чего повышаются интеллектуальные способности, причём пик производства миеллина приходится на возраст от 60 до 80 лет. Если до 60 лет между двумя полушариями головного мозга существует строгое распределение функций, то после 60 человек легче может использовать оба полушария одновременно, регулируя их «включение» лёгким наклоном головы в ту или другую сторону.

Что же касается последних исследований нейронного головного мозга, то они отмирают не у всех, как считалось ранее, а лишь только у тех людей, которые не занимаются умственной работой – «за ненадобностью». Поэтому, кроме здорового образа жизни, исследователи рекомендуют пожилым людям проявлять любознательность, посвящать время воспоминаниям и беседам. Также полезны для мозга загадки, кроссворды, чтение книг и освоение новых навыков.

Для того чтобы мозг работал «на полную катушку», советуем, например, иметь рядом с кроватью ручку и бумагу: стоит записывать мысли, которые не дают заснуть – это мозг требует, чтобы вы что-то запомнили. Не стоит огорчаться, ес-

МНЕНИЕ

Александр Васильевич ЛЕДНЁВ, городской совет ветеранов Екатеринбургa, 89 лет.

– Стареть просто некогда, я завален общественной работой и в городском, и в областном Совете ветеранов. Вчера, например, был в военной части, где беседовал с недавними призваниями, которые только становятся солдатами. Постоянно бываю в школах, лицеза, люблю общаться с молодым поколением. А силы мне придать многолетние занятия спортом... Считаю, что я ещё даже не на пенсии, вот будет 90 – начну отдыхать.

Ида Власьева ОЧЕРЕТИНА, ветеран 3-й гвардейской стрелковой дивизии, жена уральского писателя Вадима Очеретина, 88 лет.

– А я не старая, мне вообще о возрасте думать нельзя, потому что слишком много нужно ещё сделать. Я регулярно бываю в школьных музеях, часто школьники сами ко мне приходят, расспрашивают о войне. Естественно, принимала участие в открытии улицы Очеретина в Екатеринбурге... В свободное время я много читаю. Последние прочитанные мной книги – это Владимир Богомолов «Жизнь моя, иль ты приснилась мне» и Сергей Буляков «Гумилёв сын Гумилёва». Регулярно читаю журнал «Урал» и «Областную газету».

ли утром эта мысль покажется глупой или нелепой, главное, что мозг проделал работу. Лучший способ отношений со старостью – «играть» с ней: забудьте от том, что вы уже не ребёнок, постарайтесь воплотить в жизнь то, что хотелось сделать когда-то в детстве, но потом не хватило времени. Очень полезно писать письма или вести дневник – неслучайно во все времена в старости принято было писать мемуары.

Как дела? Скрипим помаленьку!

Социологи выяснили, что большинство российских пенсионеров оптимистичны и неприхотливы, закалены жизнью и готовы к любым трудностям.

Соглашусь с мнением социологов Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ), которые пришли к такому выводу. Общение с пожилыми свердловчанами каждый раз приводит меня к мысли – старшее поколение обладает удивительной стойкостью и огромным запасом положительной энергии. Не будь этих качеств в нашем народе, вряд ли бы он смог пережить все беды и любить жизнь.

«Счастливы» или «скорее счастливы, чем несчастны» от 56 до 72 процентов пожилых, при этом только треть ветеранов в целом довольны своей жизнью.

Видимо, счастье и достаток, радость жизни и возможность изменить в ней что-то к лучшему – разные вещи. Более или менее устраивает жизнь 77 процентов россиян старше 72 лет, а вот абсолютно довольны жизнью только семь процентов.

Социологи выяснили и тот факт, что далеко не всегда к старикам можно применить выражение «им всё не нравится» – большинство людей старшего поколения в общем одобряют политическое и социальное направление, взятое нашей страной.

При всём жизненном оптимизме старшее поколение мало надеется на то, что их жизнь поменяется к лучшему, примерно каждый пятый ждёт ухудшений. На лучшее надеются только 13 процентов.

Что касается здоровья, то многие оценивают своё состояние по присловью – «скрипим помаленьку». А вот 64 процента людей, которым перевалило за 70, открыто признают, что чувствуют себя плохо. Тем не менее 14 процентов престарелых и 31 процент шестидесятилетних продолжают курить.

Что касается богатства, то к нему люди относят только свои годы. Поэтому наши пенсионеры мало путешествуют, прошедший летний сезон в основном провели дома или на даче. Только четверть из сотни самых старых россиян съездили к морю – и восемь процентов тех пенсионеров, кому до 60 лет.

Однако интерес к жизни российские пенсионеры не теряют – особенно этому способствует программа «Старшее поколение». Треть шестидесятилетних россиян пользуется Интернетом, а семь процентов полагались на интернет-зависимость.

Пожилые любят театр, выставки, участие в различных кружках по интересам, ну, и телевизор.

Екатеринбургский почтамт приглашает на День подписчика

17 октября с 14.00 до 17.00 в Екатеринбургском почтамте в рамках Всероссийской декады подписки пройдёт День подписчика печатной прессы. В мероприятии примут участие редакции федеральных, региональных и районных печатных изданий.

Традиционной для Дня подписчика стала благотворительная акция, в которой может принять участие каждый, кто хочет доставить радость постоянным домом престарелых и интернатов. Оформить подписку можно будет для библиотек социальных учреждений, где проживают одинокие пожилые люди. Для удобства оформления подписки почтовики впервые разделат абонементы по ценовым категориям и пожеланиям пожилых людей.

Маргарита ЛИТВИНЕНКО

Секрет долголетия

12 октября 2013 года орденосицу (орден Отечественной войны II степени и медаль «За победу над Германией») Давлятну Давляхановичу исполнилось 90 лет.

...Плащарм сёло бомбили. Было много убитых и раненых. Но команду отделили Давлятну Давляханову тогда повезло. Ранили его потом, уже в марте 1945-го, в Венгрии. Он и Победу встретил в госпитале. Домой же вообще вернулся только к ноябрю.

Он и сегодня по-прежнему высок и статен. А ещё активен и на редкость энергичен. Самостоятельно ходит в магазин, следит за новостями, копаются в огороде. В общем, годы над этим человеком не властны. В чём же секрет его долголетия? Кто-то уверен, что причина всему здоровый образ жизни ветерана, который не пьёт и не курит. А может быть, ему помогают оптимизм и вера в надежду и любовь.

В 2006-м старшее поколение Давляхановых переехало жить к старшей дочери Равие в Красноуральск. А нынче главу семейства и юбиляра посетили гости из управления социальной политики и администрации города. Вручили именную поздравления от Президента РФ и главы Красноуральска. Конечно, недостатка в пожеланиях не было.

Лия ГИНЦЕЛЬ



Не каждого юбиляра поздравляют Президент РФ и глава города

ЕЛЕНА ЗАКОРЮКИНА