



Анна Свалова с дочерью, внуком, его женой и правнуками на персональной выставке в честь своего 90-летия

1000 картин за 90 лет

Наталья ДЮРЯГИНА

Накануне 90-летия старшей художницы Верхней Пышмы в историческом музее города открылась её персональная выставка «Цветы судьбы моей». Анна Свалова впервые показала свои работы лишь после выхода на пенсию, в 70 лет.

В историческом музее Верхней Пышмы художница представила около 70 картин, больше половины которых она написала за последние два года и выставляла впервые. Остальная же часть полотен – лучшие работы Анны Сваловой за годы её художественной деятельности, в том числе самая первая её картина «Натюрморт с красным пледом», выполненная в 1976 году.

За свою жизнь Анна Антоновна написала более тысячи картин, но активнее всего начала заниматься живописью уже на пенсии. Художница с детской непосредственностью переносит на холст детали окружающей её жизни, но преимуществом в жанрах пейзажа и натюрморта.

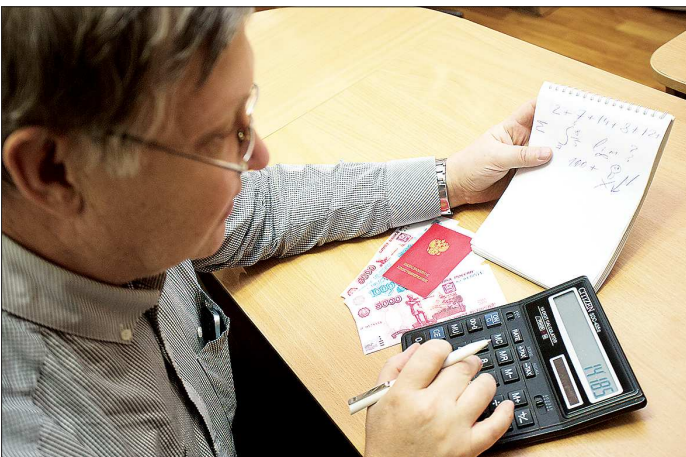
Всего на полотнах Анны Сваловой не перечислишь: фрукты, грибы, разнообразные цветы (колокольчики, лилии, васильки, маки, ромашки, флоксы и другие). Но изображённое очень узнаваемо и выглядит как живое, поэтому я бы назвал её творчество наивным реализмом, граничащим с натурализмом, – комментирует «Облгазете» искусствовед

Пенсия по баллам

Реформа изменила возраст выхода россиян на пенсию, но оставила прежние условия

Лариса ХАЙДАРШИНА

В боях с пенсионной реформой на задний план отступила балльная система начисления выплат. Больше полугода со страниц изданий не сходят заголовки об увеличении возраста выхода на пенсию. Этот закон дорабатывался, изменялся, был окончательно принят в прошлом октябре и начал действовать в январе 2019 года. Но повлиять ли он на систему расчёта пенсий? «Областная газета» разобралась, будут ли теперь при расчёте пенсии иметь значение баллы, начисляющиеся в зависимости от стажа.



Расчёт пенсии напрямую зависит от трудового стажа и размера заработной платы в последний перед начислением пенсии год. При этом в 2019 году максимальная заработная плата, которую учитывает ПФР, – 95 833 рубля в месяц

ВАЖНО!

Пенсионный фонд России на своём сайте обновил сервис «пенсионный калькулятор». При его помощи каждый желающий может рассчитать размер пенсии. В специальных окошках расставляются возраст, трудовой стаж, зарплата без вычета налога на доходы (НДФЛ). Однако сотрудники ПФР обращают внимание, что до выхода на пенсию рассчитывать свою пенсию смысла немного: именно от количества отработанных лет зависит начисление баллов.

дающего право на страховую пенсию по старости (65 лет для мужчин и 60 лет для женщин). Вместе с тем, как и раньше, для назначения страховой пенсии по старости необходимо соблюдение минимальных требований по стажу и пенсионным баллам, – поясняет заместитель управляющего Отделения Пенсионного фонда Российской Федерации по Свердловской области Ольга Шубина. – Так, в 2019 году для права на пенсию необходимо не менее 10 лет стажа и 16,2 пенсионных балла.

Соответствовать требованию закона можно, проработав всего-навсего 10 лет за всю жизнь, если, конечно, зарплата в 2019 году будет не меньше, чем 15 528 рублей.

МЕЖДУ ТЕМ

Для трудящихся, имеющих большой стаж, новое пенсионное законодательство предусматривает льготный возраст выхода на пенсию – на два года раньше, чем остальные граждане. Женщинам надо иметь стаж не менее 37 лет, а мужчинам – 42 года. К примеру, женщина начала свою трудовую деятельность в 17 лет, как только закончила школу. Если стаж её не прерывался, то уже к 54 годам она получает право досрочного выхода на пенсию. Во время переходного периода (а он продлится до 2028 года) индивидуальные расчёты досрочного выхода на пенсию делают отделения ПФР на местах.

дётся в 2019 году мужчинам к возрасту 61 год, а женщинам – к 56 годам.

С проблемами при назначении пенсии сталкиваются те, кто либо совершенно не работал – например, домохозяйки, либо работал неофициально, без записей в трудовой книжке.

Работодатель за такого наёмного работника не делал государству никаких отчислений, – разъясняет Санникова. – Неудивительно, что и государство имеет меньше обязательств перед таким гражданином.

Отметим, если гражданин исправно трудился всю свою жизнь, но зарплата у него была на самой низкой границе, минимальной, то с выходом на пенсию и начислением баллов он не испытает никаких трудностей. Кстати, пенсия в этом случае будет хоть и небольшой, но выше минимальной и составит примерно 9 000 рублей.

100-летняя жительница Новоасбеста Анисья Южакова: «До ста лет на диване не досидишь»

Галина СОКОЛОВА

Секрет долголетия Анисьи Южаковой из Новоасбеста в Горноуральском ГО – многолетняя жизнь, постоянное движение, умеренность в еде и... незлобность. Разменяв второе столетие, она до сих пор сама ходит в магазин и делает работу по дому.

– Я сама удивляюсь, что Бог мне столько много лет отмерил, ведь жизнь моя состоит из малых радостей и больших печалей, – поделилась Анисья Дмитриевна с «Облгазетой».

Судьба её совсем не баловала. Родилась она в деревне Боровой в 1918 году, когда на Урале шла жестокая война. В семье было четверо детей, и отец – ветеран Японской войны – больше ружья в руки не взял. Семья бедствовала, дети старались принести в дом копейку. Анисья с братьями трудилась в поле, занимаясь к зажиточным соседям. В коллективизацию по краю прокатился голод. Отец умер, дети были на грани истощения.

– Весной дождёмся первой травки и пасёмся, как козочки. Сколько я крапивицы тогда съела, трудно теперь представить. Может, она такой полезной оказалась? – улыбается хозяйка.

В школе Анисья довелось оканчивать всего три класса, после пошла работать. Замуж она вышла в 1938-м, но этот брак оказался несчастливим. Молодого супруга сразу забрали в ар-



С новогодними праздниками Анисью Дмитриевну поздравила местная администрация и депутат

КСТАТИ

- Наука от Анисьи Южаковой для тех, кто хочет стать долгожителем:
- Пьяной не бывала, табачок не курила.
 - На людей зла не держу, портрет ушедшего мужа повесила на стену.
 - Работа спасает, Бог ведь тоже любил труды.
 - Я всегда на ногах, усидеть не могу: кто надолго сядет, тому потом полежать захочется.
 - Торт кушайте сами, а у меня суп на кухне варится.

мию, а потом его на службе задержала Великая Отечественная война. Анисья одна поднимала дочку, училась, работала. В войну она съездила на курсы механизаторов в Бисерть и села за рычаги трактора.

– Летом в поле на тракторе и комбайне работала, а зимой на ферме дояркой. Ходила по общему наряду – делала всё, что бригадир назначит. За труд рисовали па-

лочку за трудовую, – вспоминает Анисья Дмитриевна.

Мужа ранили на фронте и комисовали, но за долгие годы он позабыл жену, и Анисья переехала на житьё в материнский дом. Так и потекла жизнь в доме, где обосновались три женщины. Кроме работы на ферме, на них был огород в 19 соток и скотина. – Собираю 400 вёдер картошки и кормлю ею всех. Себе, маме и дочке с маслом,

другими овощами. Корове – большую бадью, курам и гусям бадью поменьше, – рассказывает о деревенских деликатесах именинница.

Наученная голодом в детстве, всю жизнь заботилась женщина не о красивых нарядах и домашнем убранстве, а о хлебопечении. Любила готовить пироги. Особенно удавались с черемуховой начинкой.

Переехать в Новоасбест её позвала дочь Елена в 2007 году. Недавно дочери не стало. Анисья Дмитриевна теперь живёт одна, и привычкам своим не изменяет. На мест ей не сидится: сама хлопочет по хозяйству, сама ходит в магазин. По самочувствию жалуетесь только на скачущее давление. На юбилей директор социального центра Пригородного района Маргарита Поводырь привезла украшения тыла поздравление от президента Владимира Путина. После тёплых чествований Анисья Южакова приняла-таки решение встать на обслуживание в социальный центр, чтобы ей немного помогли по дому люди, которым это положено государством.

– Куплю в магазине молока, курицу, хлеб и прошу продавщицу, чтобы посмотрели из окна, как я иду, не падаю ли. Силы убывают, помощница в доме не помогает, – рассказывает бабушка. И тут же добавляет, что гулять всё равно будет, ведь на дворе долгой жизни не бывает.



Только для женщин

Наталья ДЮРЯГИНА

Уже 18 лет Нина Ведерникова на общественных началах руководит клубом для пожилых людей «Здоровье» в Реже, который сама же и создала. На днях пенсионерке исполнилось 77 лет, но она по-прежнему полна сил и энергии и делится ими с другими женщинами на своих тренировках.

– Спортом занималась всю жизнь, хоть и непрофессионально. Когда работала на Режевском химическом заводе, ходила заниматься в физкультурный клуб. А вышла на пенсию, пошла работать в прокат на городской лыжной базе и решила открыть свой спортивный клуб для старшего поколения, – рассказывает Нина Ведерникова.

Кружок, который она организовала, – конечно, бесплатен для посещения. Это клуб по интересам для ровесников. Проводить занятия Нина Александровна стала в помещении на лыжной базе. Сначала вместе с нею занимались четыре человека, но сейчас число участников достигло 27. Это всё женщины, и самой молодой из них 63 года, а самой старшей 85 лет. Сегодня занятия физкультурного клуба проходят уже в режевском Дворце культуры «Металлург», и здесь приходится платить за аренду небольшие деньги: 100 рублей с человека за месяц. Желающих заниматься в нём много, но места для большего числа людей, по словам руководителя клуба, просто не хватает.

Активные пенсионерки три раза в неделю по часу занимаются гимнастикой по утрам, а по выходным проходят по пять километров скандинавской ходьбы в лесу по близости. Все занятия Нина Ведерникова продумывает и проводит сама: начинает с разминки, а затем даёт комплекс посильных упражнений.

– Тренировки сначала согласовываю с коллективом, чтобы они не делали то, чего не хотят. Упражнения периодически меняю для разнообразия, но дыхательную гимнастику, например, и по 30 приседаний оставляю всегда. Некоторые занимаются с нами с самого основания клуба, и возраст не имеет значения. У нас вот Людмила Аляева самая старшая, но самая активная, даже в 70 лет на шпагат садилась, – говорит руководитель клуба. – С нами хотели тренироваться и мужчины, но я отказала: всё-таки им нужна своя специфика.

Кроме этого, участницы клуба вместе отмечают разные праздники, ходят в походы, участвуют в турслётах для пенсионеров и даже выступают на городских мероприятиях.

– Замечательно, что есть такие физкультурно-оздоровительные клубы для пожилых людей, как наш. Так мы и здоровьем поддерживаем, и новостями обмениваемся, и просто общаемся, что необходимо в любом возрасте, – считает участница клуба, пенсионерка Алла Шарфутдинова.

ВАЖНО ДЛЯ РЕГИОНА

Госдума упростила получение компенсации за капремонт

Государственная дума в последнем чтении приняла закон, по которому россияне освобождаются от необходимости самостоятельно доказывать отсутствие задолженности по уплате взносов на капремонт в целях получения компенсации расходов на услуги ЖКХ.

– Это нововведение существенно облегчит людям пожилого возраста получение социальной поддержки, – сказал журналистам глава нижней палаты Вячеслав Володин.

Сейчас Жилищный кодекс Российской Федерации даёт право регионам предоставлять компенсацию расходов на уплату взносов на капремонт пенсионерам, достигшим возраста 70 лет, в размере 50 процентов, и достигшим 80 лет – в размере 100 процентов. Эта мера соцподдержки оказывается только при полном отсутствии задолженности по уплате взносов на капремонт, которую россияне подтверждают сами, предоставляя ежемесячные сведения об оплате.

По новому же закону пенсионерам не придётся этого делать: информация об отсутствии долга будет направляться в органы социальной защиты региональные операторы или владельцы специального счёта и фонда капремонта. На это будет даваться не более пяти дней.

Наталья ДЮРЯГИНА

Пенсионеров Екатеринбурга научили не храпеть

На днях в библиотеке № 14 Екатеринбурга состоялась очередная встреча пенсионеров в «Школе пожилого возраста». Темой первой в Новом году встречи стало обсуждение насущной для старшего поколения проблемы – храпа.



Пенсионеры выдают памятку с упражнениями для лечения храпа

Сотрудники Комплексного центра социального обслуживания населения Железнодорожного района Екатеринбурга рассказали людям «серебряного» возраста о причинах храпа и способах борьбы с ним. Согласно статистике, этот звуковой феномен есть у каждого пятого человека после 30 лет. С возрастом храп усугубляется хроническими болезнями дыхательных путей и лёгких. Из-за громкости он доставляет больше неудобств родственникам пенсионеров.

Пожилые люди внимательно слушали лекцию, ведь у многих из них есть храп. Он не только неприятен (из-за шума), но и опасен. Храп может быть признаком апноэ – резких остановок дыхания во сне. Их может быть 500 за ночь – суммарной длительностью до четырёх часов. Апноэ чревато кислородным голоданием организма и увеличивает риск возникновения серьёзных сердечно-сосудистых заболеваний: инсульта, инфаркта, артериальной гипертензии, а иногда и вовсе приводит к внезапному летальному исходу во сне.

Причины храпа могут быть разными, но в основном они сводятся к искривлению носовой перегородки, нарушению прикуса и лишнему весу. Конечно же, многим пенсионерам дорогостоящие медицинские лечебные работники показали пожилым людям семь упражнений для нормализации дыхания в домашних условиях. По большей части они представляют собой гимнастику для носа, рта и языка.

Как отметили специалисты центра соцобслуживания, если её делать ежедневно, то о храпе можно будет позабыть. Для закрепления полученных знаний пенсионеры сами сделали несколько упражнений, а чтобы они не забылись, каждому из них на прощание подарили памятку по лечению храпа.

Творческие коллективы Берёзовского поздравили пенсионеров

Во Дворце молодёжи Берёзовского уже в седьмой раз прошёл традиционный зимний праздник для людей «серебряного» возраста.

В этот раз она собрала около 150 пенсионеров, которые от души отдохнули и пообщались между собой. Организовал праздник для пожилых Комплексный центр социального обслуживания населения Берёзовского.

Елка началась с оригинальных игр и конкурсов. После них участники встретились с ведущей Раисой Лукашевой, стали звать Деда Мороза. С его появлением пенсионеры окунулись в яркое новогоднее представление с хороводом вокруг ёлки, народными песнями, танцами и театральными номерами, которые подготовили для пожилых творческие коллективы города. Сценки показали и сами гости праздника. По мнению зрителей, лучшим выступлением стал этюд «Три поросёнка», который представили подопечные Берёзовского психоневрологического интерната. Завершился праздник вручением сладких призов и подарков.

Станислав МИЩЕНКО

Блокадники получают по 7 000 ₽

Станислав МИЩЕНКО

27 января исполнится 75 лет со дня полного освобождения Ленинграда от фашисткой блокады.

В канун юбилейной даты по инициативе и.о. губернатора Санкт-Петербурга Александра Беглова правительство северной столицы приняло за-

кон о единовременной денежной выплате в размере 7 000 рублей блокадникам и защитникам города.

Право на выплату имеют ветераны, награждённые медалью «За оборону Ленинграда» или знаком «Жителю блокадного Ленинграда», независимо от места жительства на территории России. Получить деньги можно будет в те-

чение всего 2019 года. Для этого необходимо представить в управление социальной политики по месту жительства заявление, паспорт, удостоверение о награждении и реквизиты расчётного счёта в банке. Выплату будет производить Комитет по социальной политике Санкт-Петербурга. Подобрать информацию об этом можно узнать у социальных

работников в населённых пунктах Свердловской области.

Закон «О социальной поддержке ветеранов в Свердловской области» также предусматривает единовременную денежную выплату блокадникам. Её дают раз в год ко дню Победы в Великой Отечественной войне, и составляет она 500 рублей.