

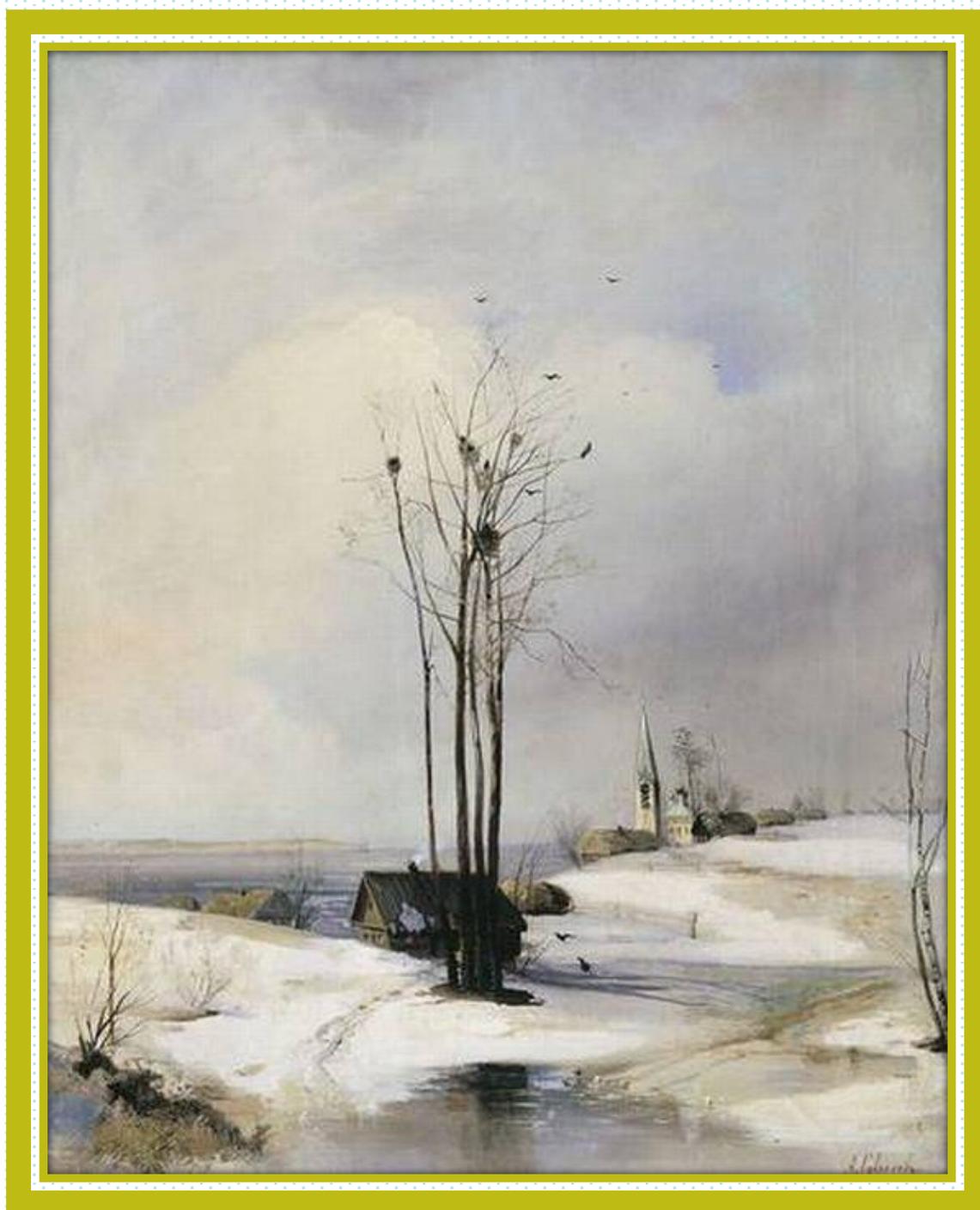
январь 2021 г.  
выпуск №3

# **ВРЕМЯ ЖИТЬ**

*Информационно - просветительский журнал  
для получателей социальных услуг государственного бюджетного  
учреждения социального обслуживания  
Владимирской области «Вязниковский дом - интернат для  
престарелых и инвалидов  
«Пансионат им. Е. П. Глинки»*



**г.Вязники**



*«Ранняя весна. Оттепель». (1880-е). Автор: Саврасов А. К.*

**Утром небо ясно и прозрачно,  
Ночью звёзды светят так светло;  
Отчего ж в душе твоей так мрачно  
И зачем на сердце тяжело?**



## **СОДЕРЖАНИЕ**

- **Новости социальной защиты**
- **Калейдоскоп событий**
- **Тропой добрых дел**
- **Это важно знать! Спасатель-33**
- **Юрист советует**
- **Психолог советует**
- **Формула здоровья**
- **Спорт и активное долголетие**
- **Литературная гостиная**
- **Твоя жизнь в твоих руках**
- **По страничкам нашей жизни**
- **Вкусная страница**
- **С днем рождения!**
- **Модный приговор**
- **Мозговой штурм**
- **План основных мероприятий**

**Канун великий Рождества...  
Темнеют краски небосвода...  
Все тихо... близость торжества  
Невольно чувствует природа.**

**Лев Медведев**

**Зимний пейзаж с церковью. К.И. Горбатов - 1925**



## РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

### Об изменении размера денежных выплат с 01.01.2021 г.

В соответствии с Указом Губернатора Владимирской области от 23.12.2020 № 349 «О внесении изменений в Указ Губернатора области от 02.09.2008 № 16 «О денежной выплате малоимущим семьям, малоимущим одиноко проживающим гражданам и гражданам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации», внесены изменения в Указ Губернатора области от 18.11.2019 № 147. На 2021 год установлен размер ежегодной денежной выплаты ко Дню Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов лицам, которым на 3 сентября 1945 года не исполнилось 18 лет («Дети войны») в сумме 1040 рублей (в 2020 г. – 1000 руб.). Указанные размеры выплат установлены с 01.01.2021 года.

## ВЛАДИМИРСКАЯ ОБЛАСТЬ

29 января губернатор Владимирской области Владимир Сипягин в торжественной обстановке вручил 21 жителю региона памятные знаки «В честь 75-летия полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады». Эта награда учреждена правительством Санкт-Петербурга и вручается гражданам России, награждённым медалью «За оборону Ленинграда» и почётным знаком «Житель блокадного Ленинграда». Всего в нашей области её получают 156 человек. Чествование ветеранов пройдет во всех городах и районах области.





*На севере диком стоит одиноко  
На голой вершине сосна  
И дремлет качаясь, и снегом сыпучим  
Одета, как ризой, она.*

**М. Лермонтов**

## Калейдоскоп событий

### *Вечер музыки Арно Бабаджаняна*

22 января 2021 года исполнилось 100 лет со дня рождения Арно Арутюновича Бабаджаняна, армянского советского композитора, пианиста. В библиотеке пансионата прошел медиа-вечер о творчестве композитора.

Арно Бабаджанян умел искренне радоваться жизни и делиться этим чувством с другими людьми. Вся его жизнь стала своеобразной историей любви, которая разлетелась по миру в пронзительных песнях. На вечере звучали самые популярные песни: «Свадьба», «Чёртовое колесо», «Голубая тайга», «Лучший город земли» и другие. Участники вечера поучаствовали в онлайн-викторине "Арно Бабаджанян - яркий композитор XX века"! и были отмечены сертификатом за участие.

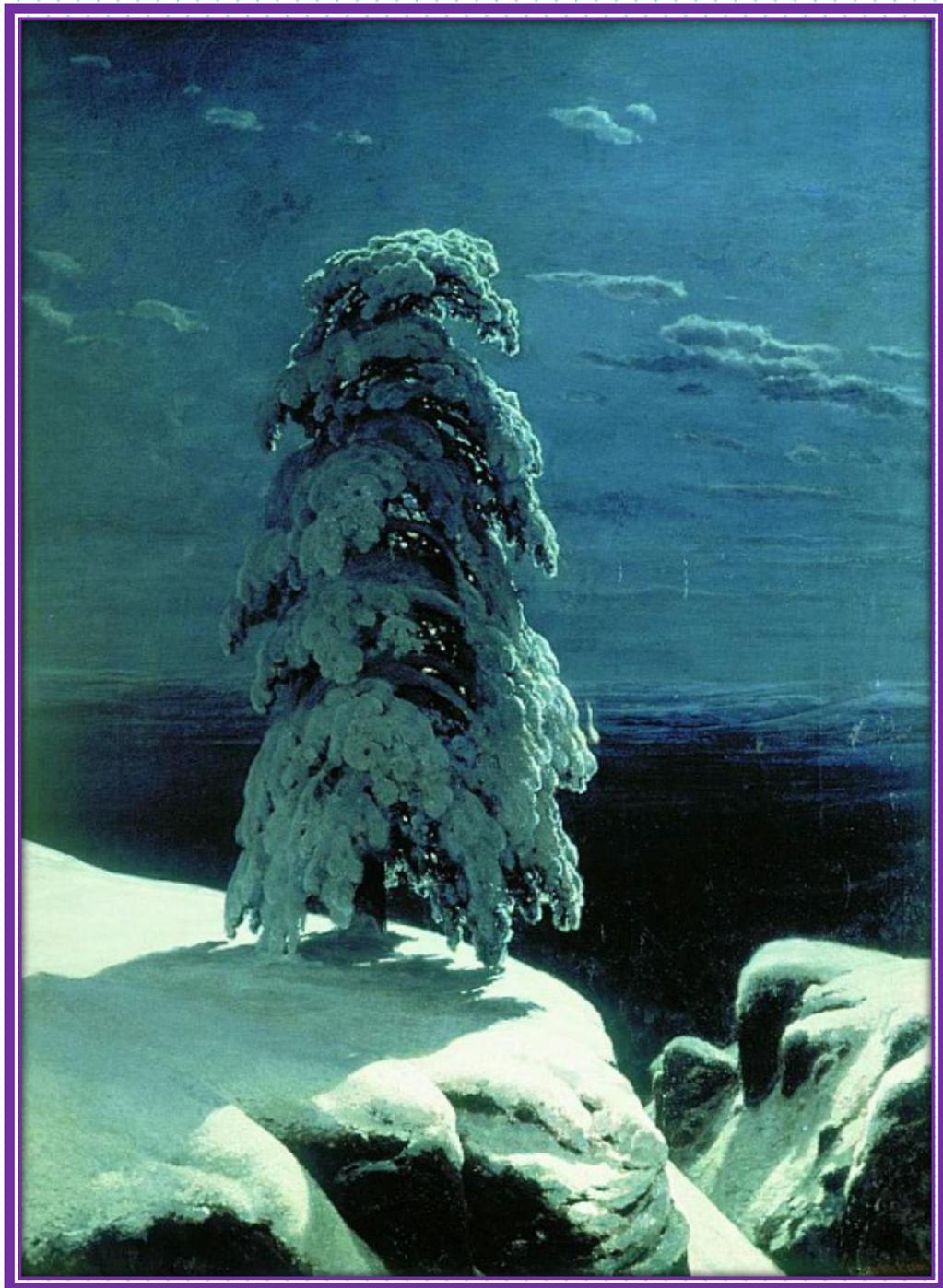


### *Покормите птиц зимой*

Зима – трудное время для птиц, особенно если она суровая и многоснежная. Голодная птица сильно страдает от холода. С наступлением морозов в поисках корма синицы, голуби, снегيري, воробьи и многие другие пернатые начинают искать корм вблизи жилых домов. Чтобы не дать погибнуть пернатым в лютые морозы жители нашего Пансионата поддерживают птиц, делают для них кормушки и не забывают подсыпать в них корм.

*На севере диком стоит одиноко  
На голой вершине сосна  
И дремлет качаясь, и снегом сыпучим  
Одета, как ризой, она.*

**М. Лермонтов**



*«...В том крае, где солнца восход, / Одна и грустна на утесе горячем /  
Прекрасная пальма растет». Русский художник Иван Шишкин.*



## ТРОПОЮ ДОБРЫХ ДЕЛ

С 1 по 20 февраля Пансионат им. Е.П. Глинки организует в честь памяти Доктора Лизы МАРАФОН «Спешите делать добро»

Основная цель МАРАФОНА:

Оказание благотворительной помощи тяжело больным детям, престарелым гражданам, инвалидам.

В рамках Марафона проводятся 4 сетевых АКЦИИ, названия которых соответствуют Заповедям-урокам Доктора Лизы:

1. Помогать всем, кто в этом нуждается своими руками;
2. Своим примером заряжать других;
3. Говорить с каждым на его языке;
4. Принимать помощь от любого человека.

**К участию в МАРАФОНЕ приглашаются ВСЕ ЖЕЛАЮЩИЕ!**

Для закрепления Вашего участия необходимо обратиться к координатору МАРАФОНА Е.Е. Самойловой, определить в какой Акции Вы примете

**«Добро, сострадание и милосердие работают сильнее любого оружия». Елизавета Глинка**



**"На катке" Копнина Татьяна**

Блестят коньки, блестит каток,  
Пушистый снег искрится,  
Надень коньки свои, дружок,  
Попробуй прокатиться.  
Пускай тебя щипнет мороз —  
Смотри, не испугайся.  
Пусть заморозит он до слез —  
Ему не поддавайся!  
Не отступай, скользи вперед,  
Лети быстрее птицы.  
Мороз сердитый отстает  
От тех, кто не боится!

**В. Донникова**

## Это важно знать! Спасатель-33

В рамках реализации Закона «О СИСТЕМЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ» от 3 декабря 2004 года N 228-03 и Плана мероприятий по пожарной безопасности учреждения информируем:

### ЗНАКИ ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Знак	Знак	Знак
 Кнопка включения средств и систем пожарной автоматики	 Дверь эвакуационного выхода	 Огнетушитель
 Звуковой оповещатель пожарной тревоги	 Сдвинуть, чтобы открыть	 Пожарный кран
 Телефон для использования при пожаре	 Направление к эвакуационному выходу	 Пожарная лестница
 Эвакуационный (запасный) выход	 Направление к эвакуационному выходу (по лестнице вниз)	 Пожароопасно: легковоспламеняющиеся вещества
 Открывать поворотом от себя	 Направление к эвакуационному выходу (по лестнице вверх)	 Пожароопасно: окислитель
 Открыть поворотом к себе	 Разбить стекло	 Запрещается тушить водой
 Направление эвакуации	 Запрещается пользоваться открытым огнем и курить	 Запрещается курить

УМЕЛЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ СОХРАНИ СВОЮ ЖИЗНЬ  
И ЖИЗНЬ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

при пожаре  
ЗВОНИ





**«Катание на масленицу» А. Степанов**

**Мороз и солнце; день чудесный!  
Еще ты дремлешь, друг прелестный —  
Пора, красавица, проснись:  
Открой сомкнуты негой взоры...**

**Александр Пушкин**



# Страховая пенсия

Считаем в пенсионных баллах

Начиная с 2015 года трудовая пенсия, включающая страховую и накопительную части, преобразовывается в самостоятельные виды пенсии: страховую и накопительную. Страховая пенсия формируется с применением новой величины – пенсионных коэффициентов, или баллов. Порядок расчета накопительной пенсии не меняется. Пенсии нынешних пенсионеров не уменьшатся, а будут ежегодно повышаться. Пенсионный возраст не увеличивается.

Страховые взносы

Пенсионные баллы

## Пенсия до 2015 года

### Трудовая пенсия

Пенсия, формируемая по обязательному пенсионному страхованию, – это трудовая пенсия. Предусматривается три вида трудовой пенсии: по старости, по инвалидности, по случаю потери кормильца.

### Страховые взносы

Страховые взносы работодателя на пенсию работника учитываются на его личном счете в Пенсионном фонде России в виде пенсионных прав. Чем больше взносов уплачивается за работника, тем больше будет размер его пенсии. При выходе на пенсию ежемесячный размер выплат рассчитывается исходя из суммы сформированного пенсионного капитала.

### Страховой стаж – 5 лет

Минимально необходимый стаж для получения трудовой пенсии составляет 5 лет. Такой низкий уровень не учитывает индивидуальный трудовой вклад человека в собственную пенсию. Это уравнивает пенсионные права людей, проработавших разное количество лет. В итоге, стаж практически не влияет на формирование пенсии.



Пенсионный калькулятор на сайте [www.gosmlntrud.ru](http://www.gosmlntrud.ru) и [www.pfgr.ru](http://www.pfgr.ru) – расчет условного размера будущей страховой пенсии.

ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ ПЕНСИОННОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ



8-800-510-5555 (по России бесплатно) [www.pfgr.ru](http://www.pfgr.ru)



## Пенсия с 2015 года

### Страховая пенсия

Пенсия, формируемая в системе обязательного пенсионного страхования, – страховая пенсия. Предусматривается три вида страховой пенсии: по старости, по инвалидности, по случаю потери кормильца.

### Пенсионные баллы

Страховые взносы на пенсию учитываются на личном счете работника в Пенсионном фонде России в пенсионных баллах. Чем больше взносов уплачено за работника, тем больше баллов ему начисляется. Устанавливается минимально необходимое количество пенсионных баллов для назначения страховой пенсии по старости – 6,6 баллов в 2015 г. с ростом до 30 баллов к 2025 г. Стоимость одного балла устанавливается государством и ежегодно увеличивается на уровень не ниже инфляции.

### Страховой стаж – 15 лет

Минимальный стаж будет поэтапно увеличен до 15 лет (к 2024г.), что повысит соответствие трудового стажа размеру пенсии. За выход на пенсию позже установленного пенсионного возраста будут начисляться дополнительные премиальные пенсионные баллы, увеличивающие пенсию.

В рамках реализации Закона Владимирской области от 27.12.2017 года № 134-ОЗ «О правовом просвещении граждан Владимирской области, повышения правовой грамотности проживающих информируем:

**«Тройка» Н.Сверчков**



**Чудная картина  
Как ты мне родна:  
Белая равнина,  
Полная луна,  
Свет небес высоких  
И блестящий снег,  
И саней далеких  
Одинокий бег**

**Афанасий Фет**

## Депрессия....

«Многие не понимают и недооценивают серьезности симптомов депрессии. Может казаться, что это какая-то блажь человека, и возьми он себя в руки — «хандра» отступит. Для начала стоит сказать, что ДЕПРЕССИВНОЕ (состояние) испытывал каждый из нас и испытывает его периодически. Если ресурсов и сил у конкретного человека, оказавшегося в этой ситуации, достаточно, то через несколько дней-недель постепенно состояние начинает улучшаться и получается потихоньку выбираться «из ямы». Если ресурсов и сил оказывается недостаточно, то состояние не улучшается, и может ухудшаться.

### Психолог советует

Как выйти из депрессии самостоятельно

**Совет № 1.** Примите ответственность на себя.

**Совет № 2.** Просматривайте интересные и вдохновляющие фильмы.

**Совет №3.** Избегайте уединения и одиночества. Чаще общайтесь с окружающими людьми. Посещайте интересные мероприятия. Найдите себе увлекательное занятие или хобби.

**Совет №4.** Позвольте себе принимать помощь от других людей.

**Совет №5.** Обратитесь к духовному миру.

**Совет №6.** Отрегулируйте сон..

**Совет №7.** Займитесь физическими упражнениями.

**Совет №8.** Сделайте что-нибудь полезное для окружающих людей бескорыстно — проявите любовь к ним, и они ответят взаимностью.

**Совет №9.** Используйте аффирмации (позитивные утверждения, помогающие изменить наш образ мыслей и сформировать то будущее, к которому мы стремимся).

#### Упражнение «Лимон»

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладони вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у Вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что выжали весь сок.



Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнения. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

#### Упражнение «Муха»

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на Ваше лицо пытается сесть муха. Она садится на нос, то на рот, то но на лоб, то на глаза. Ваша задача не открывать глаз, согнать назойливое насекомое.



#### Упражнение «Колба»

Представьте себе, что Вы находитесь в стеклянной колбе, и все негативные слова не пробиваются, они бьются о колбу и рассыпаются.

#### Звуковая гимнастика

Сядьте удобно с выпрямленной спиной. Сделайте сначала глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произнесите звук в течение 30 сек:

- А** - воздействует благотворно на весь организм;
- Е** - воздействует на щитовидную железу;
- И** - воздействует на мозг, глаза, нос, уши;
- О** - воздействует на сердце, легкие;
- У** - воздействует на органы, расположенные в области живота;
- Я** - воздействует на работу всего организма;
- М** - воздействует на работу всего организма;
- Х** - помогает очищению организма;
- ХА** - помогает повысить настроение.



**И.Грабарь «Роскошный иней»**

**По голубыми небесами  
Великолепными коврами,  
Блестя на солнце, снег лежит;  
Прозрачный лес один чернеет,  
И ель сквозь иней зеленеет,  
И речка подо льдом блестит**

**А.С.Пушкин**

## Формула здоровья



27 декабря 2020 года в силу вступил приказ от 21.03.2014 г. №125 н Минздрава «Об утверждении национального календаря профилактических прививок и календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям». В данный календарь Минздрав включил профилактическую прививку против коронавирусной инфекции, Федеральный закон устанавливает случаи обязательной вакцинации.

### Общие сведения о вакцине

АО «Медицина» использует препарат российского производства АО «Гам-КОВИД-Вак», более известную под названием «Спутник V».

Это двухкомпонентный препарат векторного типа, технология производства которого хорошо известна и испытана в течение последнего десятилетия.

Основу представляют два вида безобидного человеческого аденовируса, оболочки которых дополнены белковыми частицами S-белка коронавируса SARS-CoV-2.

При попадании в организм человека препарат вызывает иммунный ответ, который заключается в выработке достаточного количества антител и формировании стойкого иммунитета к инфекции COVID-19.

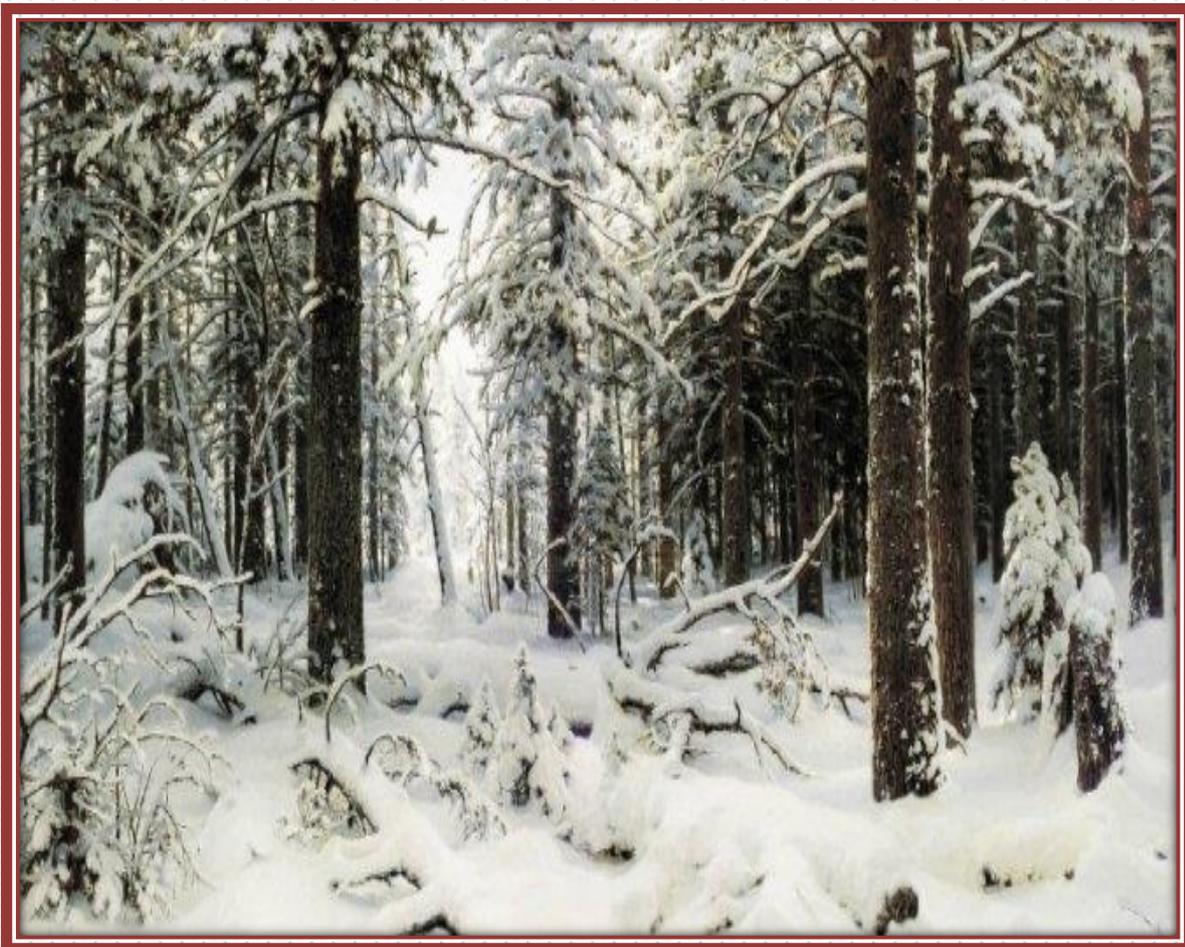
### Кому можно делать прививку?

В настоящее время вакцинироваться может любой житель, если у него не обнаружено противопоказаний к иммунизации.

### Кому нельзя делать прививки?

- переболевшим коронавирусной инфекцией в течение последних полугода;
- с тяжелыми аллергическими реакциями; с повышенной чувствительностью к компонентам, входящим в состав вакцины «Спутник V»;
- в настоящее время болеющие гриппом, ОРВИ, другим инфекционным заболеванием;
- с любым другим заболеванием в острой фазе, в том числе хроническим;
- беременным и кормящим женщинам; детям и подросткам до 18 лет.





**И.Шишкин «Зима»**

**Чародейкою зимою  
Околдован лес стоит,  
И под снежной бахромою,  
Неподвижною, немою  
Чудной жизнью он блестит**

**Федор Тютчев**

В рамках реализуемого Департаментом социальной защиты населения Владимирской области социального проекта «Спортивное долголетие», разработанного в рамках федерального и регионального проектов «Старшее поколение» национального проекта «Демография» ОРГАНИЗУЕМ:

## Спорт и активное долголетие



Зима – это время забав и веселых игр. Игры на снегу! Катание с горок! Скорость, свист свежего ветра, буря переполняющих эмоций!



Зимние развлечения полезны не только для укрепления дружеских отношений, но и для поднятия настроения, бодрости духа, избавления от тревожностей, страхов, депрессивного состояния! Сегодня всем рекомендуем **КАТАНИЕ НА ВАТРУШКАХ С ГОРКИ!** Эмоций и удовольствия через край!



## Литературная гостиная

### Небольшой роман

*Александр Грешинов*

На скамейке. На центральной площади города К. целовались девушка и парень.

Светлана, так звали девушку, обнимала за шею Игоря и шептала - Боже, как я тебя люблю.

Они действительно любили друг друга, у них это была первая любовь. Они везде появлялись вместе, помогали друг другу в учебе. Он мечтал поступить в танковое училище. И каждый вечер они встречались на той же лавочке и, целуясь, в очередной раз клялись любить друг друга.

Стоял знойный субботний день. Казалось, от жары солнце стало белого цвета. Деревья понуро опустили свои листочки, и только автомобили, не сбавляя ход, затягивали за собой облака пыли. Все изнывало от жары. Население старалось выехать за город.

Родители Игоря еще утром уехали на дачу, рассчитывая выходные дни провести в загородной прохладе.

Игорь, сославшись на плохое самочувствие, остался дома. Убедившись, что родители уехали, он набрал номер телефона Светланы, на другом конце трубки он услышал до боли знакомый голосок: «Слушаю!».

- Здравствуй, моя любимая, - чуть слышно произнес Игорь, и, не дождавшись ответа

Родители уехали на дачу, приглашаю тебя на чай. Мама испекла вкуснейший пирог с брусникой. В общем, я соскучился и хочу тебя видеть.

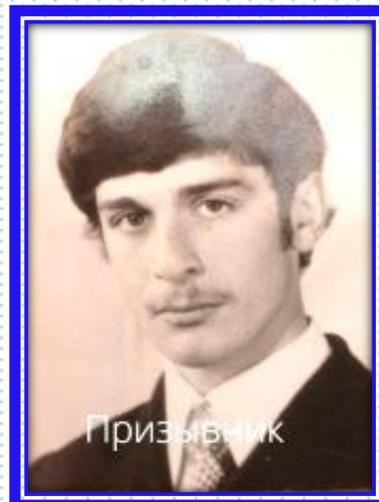
Через полчаса в квартире раздался мелодичный звонок.

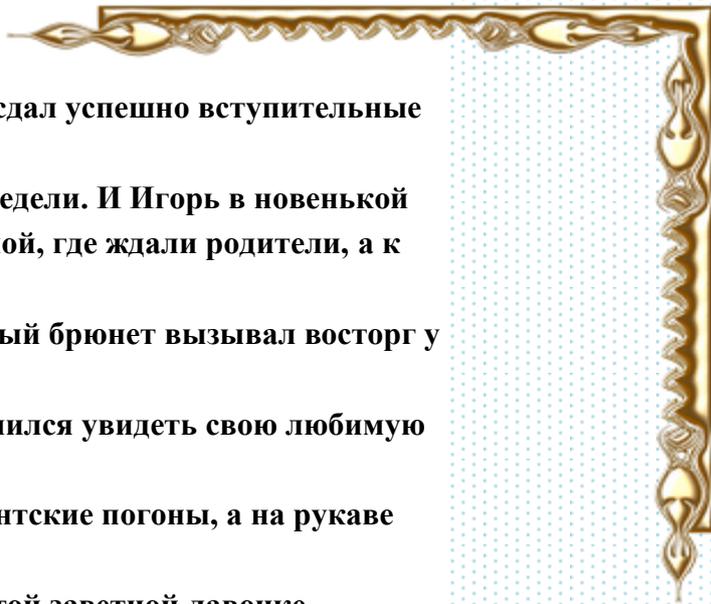
На пороге стояла Светлана в летнем платьице выше колен и глубоким вырезом. Ее светлые волосы волнами спадали на плечи. Глаза источали голубизну. Все говорило том, что Светлана находилась в прекрасном расположении духа.

Пили чай с пирогами. Светлана впервые была здесь. Но все ей казалось родным и близким. Игорь включил магнитофон и пригласил Светлану потанцевать. Он крепко обхватил девушку за талию и прижал к себе. Светлана от смущения немного покраснела и, опустив глаза, обняла Игоря за шею. Музыка играла тихо, давая влюбленным насладиться друг другом. ....

У нее кружилась голова. Нежный поцелуй, и Светлана медленно опустилась на диван...

Лето кончалось. Для Игоря это означало, что наступила ответственная пора вступительных экзаменов. В танковое высшее военное училище. Провожая на экзамен возлюбленного, Светлана пролила немало слез, но в глубине души гордилась Игорем, верила в успех и хотела поскорее стать женой российского офицера.





Как того и следовало ожидать, Игорь сдал успешно вступительные экзамены.

До начала учебы оставалось еще две недели. И Игорь в новенькой курсантской форме с вокзала поехал не домой, где ждали родители, а к любимой Светлане.

Красавец, высокий и стройный, голубоглазый брюнет вызывал восторг у мимо проходящих девушек.

Но Игорь никого не замечал. Он торопился увидеть свою любимую Светлану.

На плечах у Игоря красовались курсантские погоны, а на рукаве пришит шеврон курсанта первого курса.

Не сговариваясь, они встретились на той заветной лавочке, которую облюбовали уже несколько лет тому назад. Две недели провести влюбленные на лавочке, только расставаясь на короткое время.

Прошли годы...

Игорь стал командиром подразделения, и на его плечах красовались сержантские лычки. Через месяц Игорю будут вручены лейтенантские погоны.

Пять лет он ждал этого дня, осталось сдать один экзамен, и он у заветной цели. Однако его сегодня ничего не радовало.

Полгода назад он получил письмо от Светланы, в котором она сообщала, что вышла замуж за однокурсника и ждет ребенка.

Игорь смутно помнит тот пасмурный день. Тогда шла боевая учеба на полигоне. Когда он прочел письмо, у него перед глазами все помутилось. Он все время повторял: - «Я должен ее увидеть».

Много еще глупостей мог натворить сержант с вытекающими последствиями, если бы командир взвода. Он немедленно отстранил Игоря от учебы и отвез Игоря на гауптвахту.

Игорь не стеснялся слез и через неделю вышел из гауптвахты другим человеком. И только потухшие глаза выдавали его душевное состояние. Игорь еще старательнее взялся за учебу и закончил военный ВУЗ с красным дипломом.

Сегодня Игорь получил лейтенантские погоны. На него с гордостью смотрели родители, он в знак благодарности чуть заметно им улыбался. Он редко бывал в городе К. и старался обходить заветную лавочку, издали наблюдал за сидящей на ней влюбленной парой, но все же рана на сердце осталась.

Игорь вел замкнутый образ жизни. Все силы и знания отдавал военной службе, а свободное время проводил с офицерами-холостяками.

В ресторанах и кафе голубоглазый брюнет пользовался особым спросом.

*ПРОДОЛЖЕНИЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ*



## **Твоя жизнь - в твоих руках**

*В своей судьбе решает каждый сам,  
Карабкаться ли в гору к небесам,  
Плыть тихо по течению  
реки*



*Иль бурному потоку  
вопреки.  
Оставить за собою  
бурелом,  
Людей ли обогреть своим  
теплом,  
Опорой быть Небесному  
Отцу  
Иль преданным  
Содомскому дворцу.*



*И я в душе хранить  
пытаюсь свет  
Стремясь вперёд идти непроторённой*

*тропкой.*

*И ничего приятней в жизни нет,  
Быть переполненной надеждой робкой.  
И я считаю, как бы ни был страшен гром  
(Вы в критике ко мне не будьте строги),  
Уж лучше упереться в тучу лбом,  
Чем промочить в болоте мутном ноги.*

**\*\*\*\*\***

*Запомни раз и навсегда,  
Что жизнь одна - она твоя!  
Не надо слушать никого, они не знают ничего...  
Твоих эмоций и страданий, твоих обид, любви,  
прощаний...  
Не знают, что в душе, на сердце, не знают, чем  
тебе согреться...  
Кто нужен, дорог, кто любим, кто до безумия  
тебе необходим...  
Не знают снов твоих, не видят боли...  
И никогда не быть им в твоей роли!  
Ведь жизнь одна, она твоя, ты делать всё сама  
должна.  
Решать, брать, видеть, говорить, звонить,  
кричать, страдать и ждать.  
И ненавидеть, и скучать, и крепко за руку  
держаться.  
Смотреть в глаза и обнимать, смеяться, плакать и мечтать...  
Не бояться полюбить... Тогда поймёшь, Что значит ЖИТЬ!!!*



**С октября 2017 года в Пансионате  
Наталья Идрисова.**

**проживает**

**Молодая, энергичная, позитивная и  
не унывающая!**



**Ей интересно все-  
рукоделие, цветоводство,  
теннис и шашки, быть  
артисткой и серебряным  
волонтером!**

**Оптимизм  
помогает ей справляться с  
трудностями.**



***Не прекращай мечтать,  
моя душа!***

***Мечты сбываются, поверь. И очень часто!***

***Ты только полюби саму себя И не кори за промахи напрасно..***

***Представь, что утро улыбнулось лишь тебе!***

***Что у тебя, душа, довольно силы,***

***И никакие боли в тайнике***

***Не помешают стать тебе счастливой!***



**Ф. Сычков «Зима. У изгороди»**

**Зимою всего веселей  
Сесть к печке у красных углей,  
Лепешек горячих поесть,  
В сугроб с голенищами влезть,  
Весь пруд на коньках обежать  
И бухнуться сразу в кровать.**

**Саша Черный**

## По страничкам нашей жизни



### «Ленинград. Блокада. Память»

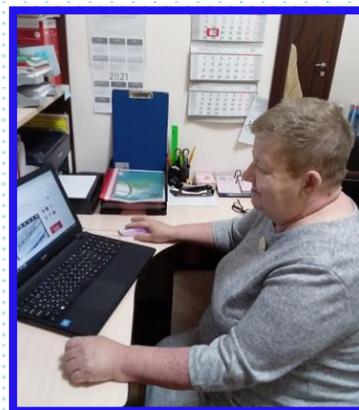
Блокада Ленинграда – одна из самых трагических и печальных страниц в истории нашей страны. Подвиг, который не меркнет в памяти поколений. В память о мужестве и самоотверженности

защитников города Ленинграда был учрежден День воинской славы России — День снятия блокады города Ленинграда. 27 января 1944 года была прорвана блокада Ленинграда, которая продолжалась почти 900 долгих дней и ночей. Жители пансионата им.Е.П.Глинки приняли участие в онлайн-викторине «Ленинград. Блокада. Память» и были отмечены дипломом за участие.

### Знатоки кино

Увлекательное путешествие в мир кино совершила Галина Николаевна Малинина.

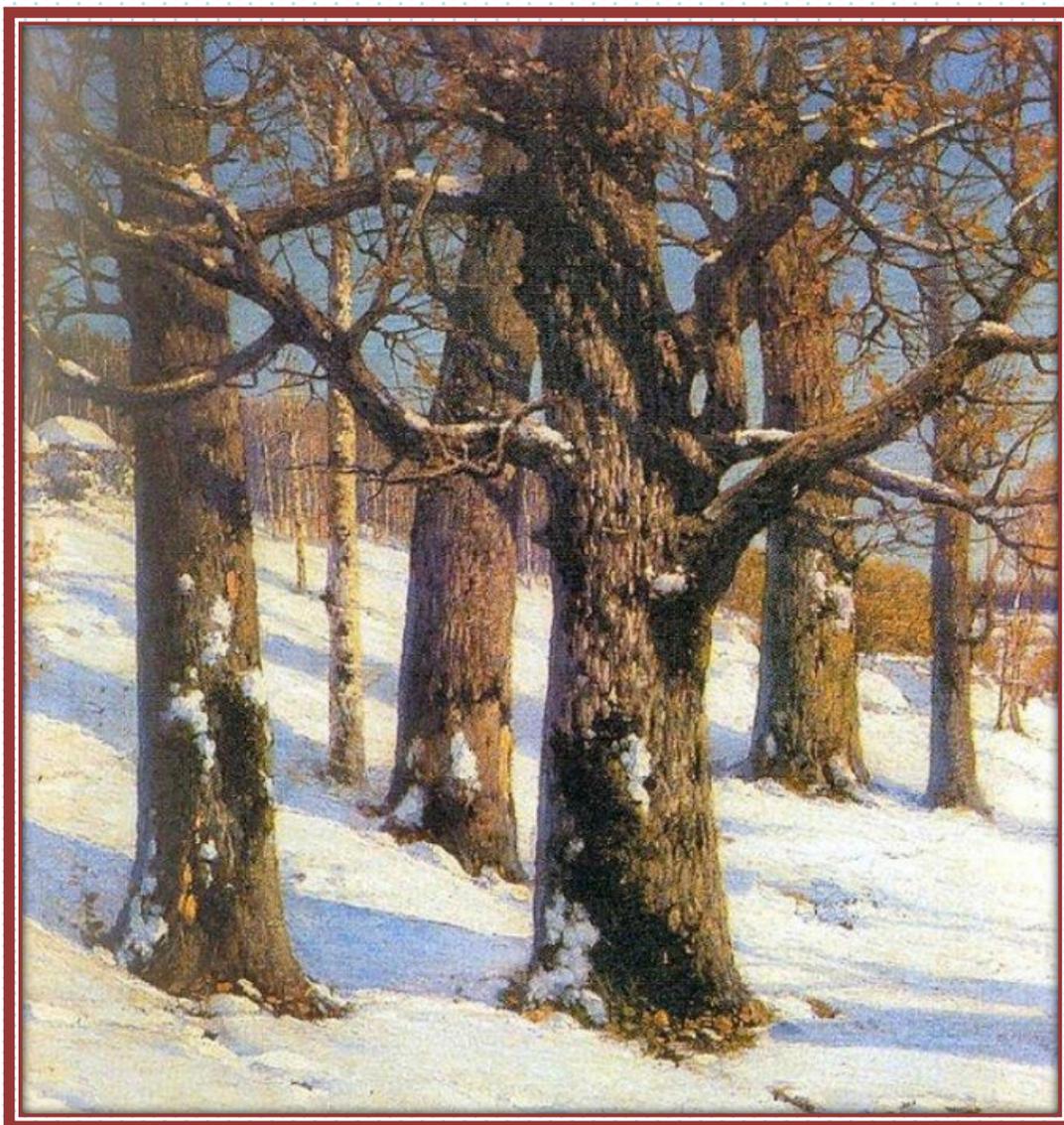
Участница викторины призналась, что советский кинематограф - это хорошее и доброе кино. Герои этих фильмов, даже спустя десятилетия, заставляют искренне сопереживать, радоваться и вдохновляться. Пройдя 4 тура, Галина Николаевна получила



сертификат «Знатоки кино», а вместе с ним и приятных минут от воспоминаний любимых кинолент и их героев.

### Онлайн фестиваль-конкурс

Пансионат им. Е.П.Глинки принял участие в 4 Межзональном онлайн фестивале- конкурсе «Владимиру Высоцкому посвящается!». Мероприятие, приурочено ко дню рождения В.С. Высоцкого. В номинации «Вокал» и категории «Зрелость» Пансионат представлял Гольденберг Петр Владимирович, в его исполнении прозвучала песня «Он не вернулся из боя».



**К. Крыжицкий «Дубы»**

**Заколдован невидимкой,  
Дремлет лес под сказку сна...**

**Сергей Есенин**

## Вкусная страница

Людам, вынужденным придерживаться низкоуглеводных диет, часто рекомендуют отказаться от злаков. Их считают вредными при сахарном диабете, а также для тех, кто стремится к снижению веса. Но есть крупы, количество углеводов в которых изначально невысоко, а кроме того они богаты клетчаткой. Благодаря ей углеводы в кишечнике усваиваются медленно, долго поддерживая чувство сытости и не вызывая резких колебаний уровня глюкозы.

**Овсянка** Эта крупа служит отличным источником многих питательных веществ. В ней есть витамины группы В, марганец, фосфор и магний. А по содержанию клетчатки грубая овсянка «Геркулес» опережает большинство других круп. В 30 граммах крупы на клетчатку приходится целых 8 граммов, что помогает пищеварению.



**Пшеника** - "золотая крупа"

Пшенику часто называют золотой крупкой не только благодаря золотистому цвету, но и из-за содержания питательных веществ. В ней много антиоксидантов и полифенольных соединений, которые, согласно научным данным, снижают риск развития хронических заболеваний, например, сахарного диабета. Также она богата фосфором, кальцием и магнием, а по содержанию клетчатки приближается к «Геркулесу». Углеводов же в ней немного – настоящий полезный диетический продукт.



Еще одна «экзотическая» раньше крупа, которая сейчас доступна в любом магазине. **Кускус** производят из пшеницы твердых сортов, поэтому он богат клетчаткой и содержит совсем мало углеводов. А вот чего в нем много, так это селена – важнейшего вещества для нашего иммунитета, здоровья сердца и щитовидной железы. Включая его в рацион регулярно, вы обеспечите организм этим минералом, а также марганцем, медью и витаминами группы В.



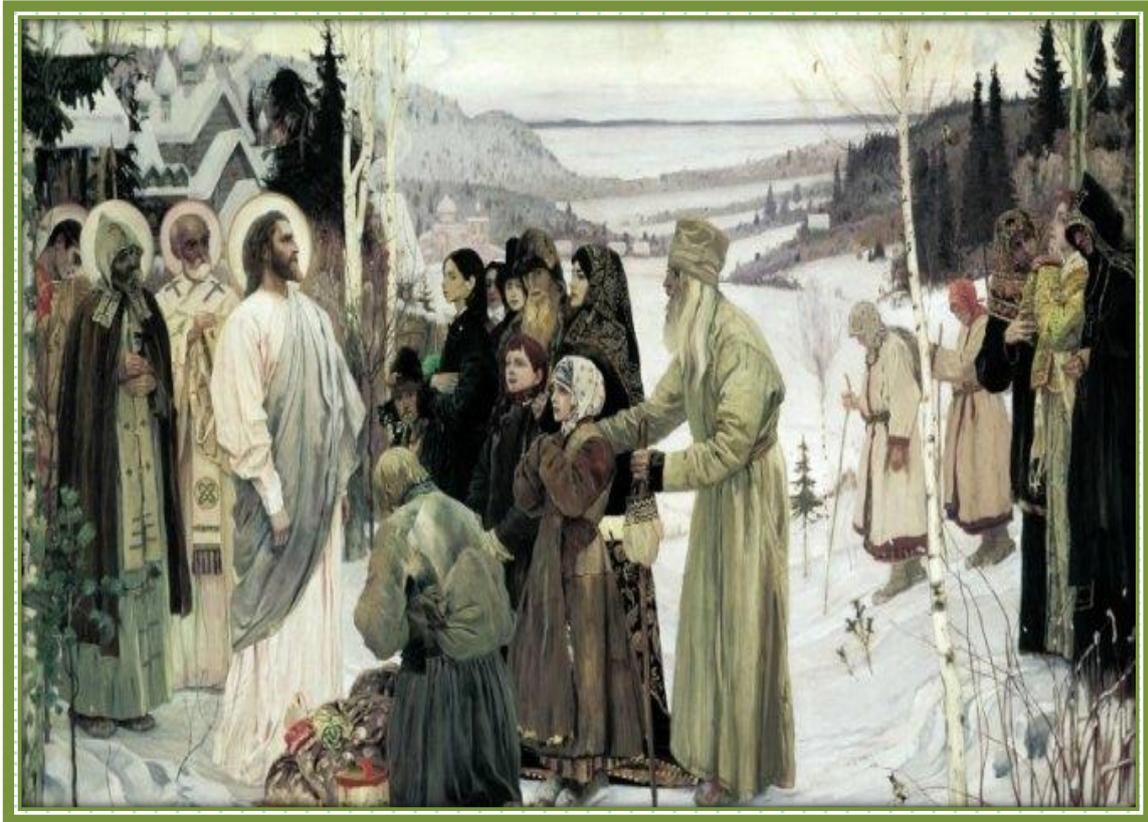
**Бурый рис** Если белый рис – это высокоуглеводистая пища, то бурый – ее полная противоположность. Обилие клетчатки – оболочек рисовых зернышек, делает его питательным, но вполне диетическим продуктом. А вот по содержанию антиоксидантов бурый рис – настоящий чемпион. В исследовании канадских ученых было установлено, что продукт обладает мощными противовоспалительными свойствами, подавляет активность свободных радикалов и противостоит окислительному стрессу в тканях и сосудах. Очень полезный продукт!



**Полба**

Пока люди не научились делать из зерна муку, они ели полбу – цельное зерно пшеницы. И в этом виде пшеница, которую принято ругать в современной диетологии, удивительно полезна. Если вы не страдаете непереносимостью глютена, она станет для вас здоровым источником клетчатки, марганца, цинка и магния. Углеводов в ней немало, но из-за обилия клетчатки они усваиваются очень медленно. А значит, долгое чувство сытости вам обеспечено.





**М. Нестеров «Святая Русь»  
Выпал снег- и все забылось,  
Чем душа была полна!  
Сердце проще вдруг забилося,  
Словно выпил я вина  
Вдоль по улице, по узкой  
Чистый мчится ветерок  
Красотою древнерусской  
Обновился городок  
Снег лети на храм Софии  
На детей. А их не счесть...  
Снег летит по всей России  
Словно радостная весть.  
Снег лети- гляди и слушай!  
Так вот, просто и хитро  
Жизнь порой врачует душу...  
Ну и ладно! И добро!**

**Николай Рубцов**

# ПОЗДРАВЛЯЕМ!!!

## январь

5-Царева Надежда Алексеевна

6-Федорова Лидия Григорьевна

7-Изотова Нелли Александровна

11-Бойков Владимир Федорович

11-Воронов Геннадий  
Александрович

11-Громика Нина Ивановна  
(Сарыево)

22-Северьянова Валентина  
Семеновна



## февраль

6. – Поскочинова Татьяна  
Михайловна (САРЬЕВО)  
8. – Занков Анатолий Юрьевич  
23. – Холодов Александр  
Викторович

С днем рождения, дорогие!

Вы не огорчайтесь, быстротечно так  
летят года, Сердце пусть не охладает!

И душа пусть будет молода!

Побед желаем, новых ожиданий,

Сюрпризов, романтических свиданий!

Идти вперед, о прошлом не жалеть!

И в будущее с верою смотреть!





### **Евгений Балакшин**

**Все женщины зимой неповторимы, мороз целует щечки до красна,  
И тушью трогает ресницы, Вас краше хочет сделать - цель ясна!  
Зимой нам реже шлет улыбки солнце, передавая пламенный привет.  
Зато морозец на стекле нам дарит узорov восхитительный букет!**

**Для нас метели вальсы снова кружат, спускаются с небес искрясь, снежинки.  
Нам улыбаются прохожие при встрече, чтоб растопить в глазах холодных льдинки.  
И Вы, красавицы, почаще улыбайтесь! С улыбкой легче переносятся невзгоды!  
Улыбки делают нас чуточку добрее, спасая от душевной непогоды!**

## В ногу с новым трендом



