



# «ЛЮБАВА»

№ 22  
26 января  
Газета издается с  
07.04.2021г.

Клуб активного долголетия «ЛЮБАВА» и Совет ветеранов Горьковского МО Автономное учреждение Тюменской области  
«Комплексный центр социального обслуживания населения Тюменского района»



## «Подвиг, изменивший мир!»

*Сталинград! Мы засыпали с думой о тебе. Мы на заре включали репродуктор, чтобы услышать о твоей судьбе.*

*Тобою начиналось наше утро.*

*В заботах дня десятки раз подряд, сжимая зубы, затаив дыхание, твердили мы: — Мужайся, Сталинград! Своя кровь струилась горячо поток твоих невыносимых пожаров.*

*Нам так хотелось стать к плечу плечом и на себя принять хоть часть ударов!*

2 февраля 2023 года наша страна отмечает 80-летие со дня разгрома советскими войсками немецко-фашистских захватчиков в Сталинграде. Летом 1942 года началась невиданная по своему значению, размаху и напряжению битва советских и немецко-фашистских войск на подступах к Дону и Волге. Командование противника планировало захватить Сталинград – важнейший промышленный и транспортный узел на Волге, оккупировать Кубань и Ставрополье, прорваться к кавказской нефти. 200 дней и ночей Красная армия, ценой напряжения всех сил, перемалывала отборные соединения Германии и ее союзников. Сталинградская битва продлилась с 17 июля 1942 года по 2 февраля 1943 года, закончилась полной победой советских войск, изменившей ход всей Второй мировой войны.

В нынешнем Волгограде есть потрясающий мемориальный комплекс на Мамаевом кургане. Его отдельные скульптурные группы и он в целом глубоко символичны и никого не могут оставить равнодушными. Мамаев курган — это возвышенность на правом берегу реки Волги в самом центре бывшего Сталинграда, где происходили ожесточенные бои. На Мамаевом кургане существует несколько братских и индивидуальных могил, а под ним покоится прах более 35 000 защитников Сталинграда. Непокоренный город на Волге навсегда остался символом мужества и воли нашего народа. Подвиг защитников Сталинграда напоминает нам о том, что куда мы стоим за родную землю, чтим память предков и сохраняем веру в свои ценности — Россия была, есть и будет непобедима. Память о величии бессмертного подвига Поколения Победителей живет сегодня и будет жить в веках.

Президент Российской Федерации Владимир Путин подписал указ о праздновании в 2023 году 80-летия победы Красной армии над вермахтом в Сталинградской битве. ... Сталинградская битва - одно из важнейших и ключевых сражений Великой Отечественной войны.

## Новогодний подарок для Горьковки

Накануне Нового года в селе Горьковка после капитального ремонта открыли Дом культуры. В ремонте он находился с апреля, и за довольно короткий срок здесь был проведен огромный объем работ: замена систем электро-, тепло-, водоснабжения, водоотведения, выполнена внешняя и внутренняя отделка здания, обновлена кровля, оборудовано несколько новых туалетных комнат, благоустроена прилегающая территория. Иными словами, старыми остались только стены Дома культуры, построенного почти полвека назад.



Фото ДК «Родник»

Как рассказала Ирина Морарь, директор центра культуры и досуга "Родник", структурным подразделением которого является Горьковский клуб, в нормативное состояние привели все помещения ДК. Сейчас в ДК возобновили работу все клубные формирования - а их более 20-ти. Дополнительно откроются театральная студия и студия эстрадного вокала – кадры преподавателей для них уже есть. Главная задача сейчас – наполнить это культурное пространство жизнью: дыханием поселковых традиций, теплом сердец любительских объединений, творческой дружбой местных танцевальных и вокальных коллективов".

**2 и 5 февраля 2023 года смотрите в эфире канала "Россия – Культура" специальную программу передач, приуроченную ко дню разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинграде.**

## «ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ»



14 января на старый Новый год в Доме культуры Горьковского МО состоялась встреча наших мастериц - рукодельниц. Благодаря их участию, трудолюбию, отзывчивости реализуется добровольное движение в помощь нашим «защитникам», которые выполняют священный долг в зоне проведения СВО. На встрече присутствовал старший инспектор пограничного управления ФСБ России по Тюменской и Курганской области, Рыбин Юрий Иванович. Он тепло поблагодарил женщин, за работу и их желание помочь «мобилизованным» и вручил Почетные грамоты и календари с видом «Парка пограничников».

В проведении мероприятия большую помощь оказали наши предприниматели: Мальцева Наталья Григорьевна, Шкурченко Андрей Никонорович, Шкурченко Максим Андреевич, Пантелеева Наталья Григорьевна, Мокринская Светлана Витальевна, Маковоз Валентина Антоновна, Воробьева Радина Гаяновна, Толстоухова Татьяна Анатольевна и Сорокина Светлана Анатольевна. Огромное спасибо за вкусные пироги и ватрушки Молчановой Светлане Александровне, супругам Токаревым Федору и Анне, которые отправили гостям праздника фрукты, Петелиным Сергею и Татьяне за цветы. На собранные средства были накрыты столы, а на оставшиеся денежные средства, приобрели самое необходимое нашим ребятам. Ещё раз большое спасибо всем кто помог в проведении праздника, огромное спасибо нашим дорогим мастерицам. От сердца к сердцу с теплом и заботой вы делаете большое дело. Это очень важно и нужно. Благополучия всем, крепкого здоровья и мирного неба!



Фото праздника

Председатель  
совета ветеранов Нина Неверкович

## ПРОГУЛКА ПО НОВОГОДНЕЙ ТЮМЕНИ

13 января в старый Новый год «серебряные» волонтеры прогулялись и посетили «вечернюю новогоднюю Тюмень». Побывали на Цветном бульваре и сфотографировались с семьёй светодиодных медведей. Далее проехали по самым красивым местам города. Праздничное оформление радует глаз. Тюмень вечером сияет огнями. Гирлянды, горки, качели, фотозоны... Отличная двухчасовая прогулка по вечерней, нарядной, новогодней Тюмени. Время пролетело незаметно, погода с нами на одном дыхании. Восхищение увиденным, с каждым годом наш город все краше и краше.



«серебряные» волонтеры  
подготовила Надежда Захарченко

## Здоровый образ жизни – залог успеха и активного долголетия!

Оздоровительная деятельность направлена на улучшение состояния физического и психологического здоровья пожилых людей за счет формирования здорового образа жизни. 26 января 2023 года в сельском спортивном комплексе прошло занятие «группы здоровья» с участницами активного долголетия «Любава» и гражданами пожилого возраста села Горьковка. Инструктор по физической культуре Татьяна Решетникова, все это время увлеченно ведет за собой тех, кто стремится наполнить свою жизнь движением и радостью. С каждым разом регулярные занятия физической культурой набирают все большую популярность среди горьковчан старшего поколения. И сегодня в рядах приверженцев активного образа жизни насчитывается более 25 человек пенсионного возраста.



Фото занятия  
в спортивном  
комплексе

подготовила  
Раиса  
Сторожева

**СВОИХ НЕ БРОСАЕМ!****ТЕПЛО РОДНОГО ДОМА****Требования к оформлению посылки:**

- ✔ посылка должна быть упакована в картонную коробку. Посылку нельзя запечатывать;
- ✔ в пункте приема все вещи, вложенные в посылку, будут проверяться;
- ✔ по итогам проверки будет составлен акт приема с описью отправляемого имущества, только после этого посылка будет запечатана.

Посылки принимаются при предъявлении паспорта гражданина РФ.

Для отправки посылки необходимо знать наименование подразделения или части военнослужащего, его позывной или позывной «старшего». Без наименования подразделения посылки не принимаются.

Телефон горячей линии: 8 (3452) 49-51-97

**Продолжается акция «Тепло родного дома»**

25 января на базе АУ ТО «КЦСОН Тюменского района» вновь начал свою работу один из пунктов приема посылок от семей военнослужащих, участвующих в специальной военной операции. В этот раз акция «Тепло родного дома» доставит посылки солдатам ко Дню защитника Отечества и проходит на территории Тюменского района в период с 25 января по 3 февраля. Адрес пункта приема: п. Московский, ул. Озерная 7.

Время работы: понедельник – четверг с 09.00 до 16.00 (обед с 13.00 – 14.00) По вопросам приема вы можете обратиться по номеру телефону горячей линии: 8 (3452) 49-51-97 или по телефону пункта приема: 8 (3452) 766-433

**ТЕПЛО РОДНОГО ДОМА****Что МОЖНО и что НЕЛЬЗЯ отправлять в посылке:****МОЖНО:**

- предметы личной гигиены;
- одежду;
- продукты длительного срока хранения (конфеты, печенье, сухофрукты, орехи и т.д.);
- сигареты;
- вещи по запросу военнослужащего (инструменты, оборудование).

**НЕЛЬЗЯ:**

- алкоголь;
- наркотические вещества;
- курительные смеси;
- скоропортящиеся продукты, в том числе овощи, фрукты, все виды мяса, рыбы и т.д.);
- все жидкости, за исключением средств гигиены (шампунь и т.д.);
- стеклянную тару;
- лекарственные препараты.

Телефон горячей линии: 8 (3452) 49-51-97

подготовила Тамара Клинок

**НАШИ МЕРОПРИЯТИЯ****Маскировочные сети для участников СВО**

«Серебряные» волонтеры Тюменского района (в том числе Богандинское МО, Каскаринское МО, Горьковское МО и другие) присоединились к волонтерскому движению «#МЫВМЕСТЕ» и начали плести маскировочные сети для участников специальной военной операции, которые необходимы во время боевых действий «серебряные» волонтеры села Горьковка с огромным желанием присоединились к движению оказать помощь нашим ребятам, которые находятся в зоне СВО. Каждая ленточка на маскировочной сетке наполнена душевным теплом и надеждой на их возвращение. Как плести сетку объяснила нам Людмила Васильева, посмотрев мастер - класс по плетению, а Сергей Яковлев сделал рамку, чтобы мы могли правильно ее сплести. Общими усилиями мы сплели две зимние маскировочные сетки. Большое спасибо всем волонтерам!



подготовила Надежда Кадулина

**ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

16 марта 2023 года приглашаем желающих граждан пожилого возраста 65+ пройти диспансеризацию в «Областная больница №19», транспорт АУ «КЦСОН Тюменского района» по всем вопросам звонить 83452-766-433

**ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ ПОМОЖЕТ ИСКЛЮЧИТЬ РИСК РАЗВИТИЯ:**

**ИНФАРКТА** **ИНСУЛЬТА**  
Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются основной причиной смерти во всем мире: ни по какой другой причине ежегодно не умирает столько людей, сколько от ССЗ. Например, в 2018 году от ССЗ умерло 17,9 миллиона человек, что составило 31% всех случаев смерти в мире. 85% этих смертей произошло в результате сердечного приступа и инсульта\*.

**ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**  
Рак является одной из ведущих причин смерти в мире, которая в 2020 г. унесла жизни почти 10 млн человек, или почти каждого шестого умершего\*.

**АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ**  
По данным ВОЗ 46% взрослых с гипертонией не подозревают о наличии у себя заболевания, при этом гипертония – одна из ведущих причин смертности во всем мире.

**САХАРНОГО ДИАБЕТА**  
Диабет является одной из ведущих причин слепоты, почечной недостаточности, сердечных приступов, инсульта и ампутации нижних конечностей, а в 2019 г. диабет стал девятой ведущей причиной смерти в мире\*.

**БОЛЕЗНЕЙ ЛЕГКИХ, ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ И ДРУГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**  
Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) – третья причина смерти во всем мире, от которой в 2019 г. умерло 3,23 млн человек\*.

**ГЛАУКОМЫ**  
Во всем мире насчитывается не менее 2,2 миллиарда случаев нарушения зрения или слепоты, причем более 1 миллиарда из них являются следствием отсутствия профилактики или лечения\*.

\* по данным Всемирной организации здравоохранения

Служба здоровья

ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ

## Особенности питания при простуде



Во время болезни стоит сделать упор на продукты, которые обладают противовирусными и антибактериальными свойствами, укрепляют иммунную систему, а, следовательно, помогают организму справиться с инфекцией. При инфекции значительно возрастает потребность организма в витаминах. Особенно ценны витамины, которые влияют на состояние иммунитета и прежде всего это витамин С, является противовоспалительным и бронхолитическим действием. Источники аскорбиновой кислоты: черная смородина, квашеная капуста, настой шиповника, сладкий красный перец, киви. Лучше употреблять в пищу свежие, сырые фрукты и овощи. Мясо - говяжья и свиная печень, чечевица, а также яйца, говядина, орехи, морепродукты, семена льна и подсолнечника. При простуде или ОРЗ отдавайте предпочтение моркови, тыкве, фасоли, свекле, спарже, брокколи, шпинату, капусте, томатам, огурцам, яблокам. Самый эффективный продукт при гриппе и простуде – чеснок. Корень имбиря – волшебное средство при лечении простуды. Мед – уникальный продукт с противовоспалительными свойствами. В качестве питья можно применять травяной чай, отвары ягод, шиповника, морс и др. Питайтесь полезно, вкусно и будьте здоровы!

подготовила Вера Скорнякова

### Принципы здорового питания

- Принимайте пищу тогда, когда начали чувствовать голод
- Тщательно пережевывайте пищу
- Кушайте мелкими кусочками
- Кушайте сидя в спокойном состоянии
- Ограничьте меню одного приема 4 блюдами максимум
- Разделите свой рацион на 4-5 маленьких приемов пищи



- Больше двигайтесь на протяжении дня
- Не запивайте пищу и не пейте после приема пищи
- Ешьте свежеряготовленную пищу
- Кушайте натуральную пищу
- Не употребляйте вредные продукты (майонез, Фаст-фуд, алкоголь и т.д.)
- Ешьте побольше клетчатки – фрукты и овощи в свежем виде

## НАШИ ПЛАНЫ

### РАСШИРЯЯ ГОРИЗОНТЫ

В феврале 2023 года формируются две группы граждан пожилого возраста по пятнадцать человек на обучающие курсы «Основы компьютерной грамотности». В данный момент предлагается три основных курса. Начальный – для тех, у кого нет навыков работы на компьютере или опыт минимальный. Базовый – для уверенных пользователей компьютера, кто желает освоить интернет. Продвинутый – для профессиональных пользователей, желающих научиться получать электронные государственные услуги, пользоваться интернет-банком и другими сервисами. Приглашаем всех желающих на бесплатные курсы, которые будут проходить в селе Горьковка, ул. Молодежная д.11. **запись по телефону 766-433**

### ФЕВРАЛЬ 2023

- **02 февраля**  
«80 лет сталинградской битвы»
- **09 февраля**  
Мастер класс «Мы без дела не сидим, что ни будь да смастерим»
- **16 февраля**  
Школа компьютерной грамотности.  
«Видеоролики»
- **22 февраля**  
Акция «Снежный десант» по расчистке памятника «Вечная память павшим героям»

### ЭТО ИНТЕРЕСНО

#### Чем можно занять пожилого человека дома?

Для мужчин старшего возраста часто рекомендуются настольные игры, такие как шашки, домино, шахматы. Они не только помогают поддерживать активную работу головного мозга, но и позволяют в дружественной обстановке обсудить интересующие проблемы. Полезно вывозить престарелых родственников на природу. Тихие посиделки у костра, рыбалка всегда были интересны представителям сильного пола и этот интерес не пропадает с возрастом. У женщин тоже есть свои интересы. Так уж сложилось в жизни, что наиболее часто все сводится к рукоделию. Помимо вязания и вышивки, можно плести из бисера, лепить из холодного фарфора. Это не только отличная тренировка головного мозга и поддержание психоэмоционального состояния, но и развитие мелкой моторики рук, что важно для всего организма.

Адрес редакции: 625535, с. Горьковка, Тюменский район, ул. Молодежная, дом 11 Тираж 65 экз.  
Верстка и дизайн Т.И. Клинок

Редактор газеты специалист по социальной работе служба сопровождения по месту жительства: Т.И. Клинок  
Редакционная коллегия:  
В.Л. Скорнякова, Н.Н. Неверкович. Р.М. Сторожева  
Фотокорреспондент Н.Ф. Захарченко