

# ДЕТИ ВОЙНЫ



## УВАЖАЕМЫЕ ЗЕМЛЯКИ

ОТЦЫ И МАТЕРИ,  
ПРЕДСТАВИТЕЛИ  
СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ!



Между праздниками, которые мы помним, чтим и любим, – Днем защитника Отечества и Международным женским днем – всего две календарные недели. Поэтому я хочу адресовать свое поздравление и мужчинам, и женщинам.



Старшее поколение защитников Отечества прошло через войну, через службу в армии. Вы настоящий пример патриотизма, беззаветного служения Родине, несгибаемого характера и силы воли. Благодаря вам наше Отечество выстояло в суровые военные годы, восстановило разрушенное войной хозяйство и на протяжении многих лет обеспечивало защиту рубежей нашей страны в воздухе, на суше и на море. Уверен, что годы службы в рядах Советской армии вы бережно храните в своей памяти, рассказываете о ней своим детям и внукам. Поздравляю вас с Днем защитника Отечества, желаю здоровья, бодрости духа, пусть в вашей жизни будет больше справедливости и доброты и, конечно, всем Мира и ясного неба над головой!

Если день 23 февраля наполнен мужеством и строгостью, то праздник 8 Марта – теплом и светом первых весенних солнечных лучей.

Дорогие женщины, труженицы, матери, вы всегда рядом с мужчинами. Вдохновляете их на мужественные поступки и сами способны на жизненные и трудовые подвиги. Вы работали на благо Родины и растили детей, преодолевая жизненные трудности. Некоторые из вас до сих пор продолжают трудиться, кому-то это не позволяет возраст и здоровье. Но я знаю, что вы не поддадитесь унынию, вы полны оптимизма, многие из вас – активные общественники. О вас можно по праву сказать: ваши годы – ваше богатство.

Желаю здоровья, неувядаемой красоты, задора и жизненных сил!

С уважением, Александр ТЕРЕНТЬЕВ,  
депутат Государственной Думы  
(партия СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ)

## «В НЕОПЛАЧЕННОМ ДОЛГУ ПЕРЕД МАМОЙ...»

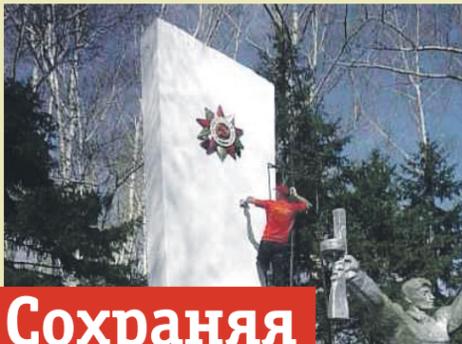
*Мама – главный и самый любимый человек в жизни каждого из нас. Маму барнаульского врача Владимира Сельцова без преувеличения можно назвать образцом героизма и самоотверженности.*

Анна Павловна Легостаева родилась в 1926 году. Из-за начавшейся в стране коллективизации в пять лет осталась сиротой, воспитывалась в семье стар-

шего брата в Барнауле. Когда началась война, Аня не отставала от своих друзей по школе: в седьмом классе записалась на курсы по подготовке медсестер и са-

нитарных инструкторов при Красном кресте. Практику проходила в госпитале № 1511 возле Знаменского монастыря.

Продолжение на стр. 5



## Сохраняя память

Подготовка алтайских эсеров к юбилею Великой Победы началась еще в 2010 году. Именно тогда по инициативе депутата Госдумы Александра Терентьева был составлен перечень памятников воинской славы, расположенных в алтайских селах, которые не вошли в краевую программу по реконструкции и требуют серьезного ремонта.

Всего за прошедший период удалось дать новую жизнь более чем 60 мемориалам и памятным знакам. В 2014 году проект выиграл федеральный партийный грант в размере 390 тысяч рублей, еще 100 тысяч удалось привлечь благодаря Терентьеву.

Как отметила куратор проекта в региональном отделении партии СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ Евгения Морозова, акция вызвала небывалый подъем среди жителей сел, которые подключились к ремонту памятников. Но не обошлось и без эксцессов. «Поскольку средства были целевыми, в рамках партийного гранта, мы могли перечислять их только на счет сельского совета, – рассказала Евгения Васильевна. – Практически везде местные администрации позитивно отреагировали на нашу инициативу, но в двух селах нам было отказано».

Одно из них – село Тулата Чарышского района. Однако жители села нашли возможность остаться в проекте. Группа активистов провела здесь серьезную работу: они безвозмездно очистили старый памятник, сделали сварку. Особо руководитель местного отделения партии Людмила Нечаева отметила семью Мамеевых, которая работала на ремонте мемориала в полном составе.

Ряд проектов минувшего года – масштабные и долгосрочные. Например, в Троицком районе было решено отстроить мемориал с нуля. Средства на него эсеры направили в консолидированный бюджет администрации районного центра. По словам руководителя районного отделения партии Натальи Гладышевой, он будет готов к маю 2015 года.

Вот уже более полутора лет силами председателя Краевого Союза за здоровое развитие детей Евгении Морозовой в Алтайском крае реализуется социальный проект «Переписка поколений». Суть его – в организации общения пожилых людей со школьниками посредством живых писем.



## Дружба поколений – в письмах

За непродолжительный срок круг людей, вовлеченных в переписку, превысил сотню человек; в их числе – ученики 10 школ Барнаула и края. «Бабушки» и «внуки» делятся в письмах самым дорогим: одни – жизненным опытом и бесценными воспоминаниями, другие – мечтами и душевным теплом, которого порой так не хватает одиноким старикам.

«Там, где переписка завязалась, рождается искренняя дружба, почти родство», – отметила Евгения Морозова. Например, семиклассница из барнаульской гимназии № 42 Диана Чудосай регулярно шлет письма и поздравления с праздниками Крупинной Вере Борисовне из Барнаульского дома-интерната для престарелых и инвалидов. А ученики второго клас-

са гимназии № 69 друга по переписке Лилию Васильевну Любашенко из Славгородского дома-интерната для престарелых и инвалидов называют своей бабушкой.

Раз в полгода участники проекта собираются на слет, чтобы поделиться своими успехами и неудачами, послушать гостей, чья судьба связана с Великой Отечественной войной. Многие истории

с позволения адресатов ложатся в основу исследовательских работ школьников. «А это немаловажный вклад в дело сохранения памяти о тех великих годах», – отметила Евгения Васильевна.

Если в вашем окружении есть пожилые люди, которые нуждаются в общении и внимании, вы можете сообщить их координаты по телефону (385-2) 500-258. «Мы найдем для каждого из них настоящего друга по переписке», – резюмировала Евгения Морозова.

## За блокадным кольцом

Куратор социальных проектов алтайского отделения партии СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ Лариса Барышева – добрый друг для многих представителей старшего поколения. Именно к ней они идут за помощью и поддержкой, и именно она становится желанным гостем на праздничных встречах ветеранских организаций.

20 января, в канун 71-й годовщины снятия блокады

Ленинграда, Лариса Александровна встретила с председателем барнаульского Совета ветеранов – жителей блокадного Ленинграда Галиной Деревяйне, чтобы поздравить ее подопечных со значимой датой. И как на любой праздник, гостя пришла не с пустыми руками. «Через Галину Федоровну мы передали подарки для поздравления членов организации на дому, – отме-

тила Барышева. – На протяжении многих лет мы устраивали для них сборные встречи с чаепитием. Сейчас в силу возраста многие просто не могут на такие встречи приехать. Но это не повод забывать о людях, которые пережили 872 дня ужаса блокады».



## Внимание, международный конкурс!

В 2015 году по инициативе партии СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ состоится Международный конкурс «История Великой Победы в истории семьи». Он посвящен сразу двум значимым событиям: 70-летию Великой Победы и Году литературы в России.

Конкурсные работы будут приниматься сразу по двум направлениям. В литературной секции участникам предлагается рассказать о военной истории своей семьи, описав судьбы не менее трех поколений. Коллективы и солисты, изъявившие желание принять участие в музыкальной секции «Песни, опаленные войной...», предлагают к рассмотрению номера и произведения о событиях Великой Отечественной войны.



Победители и лауреаты конкурса будут награждены дипломами и памятными ценными подарками на торжественном мероприятии в Москве.

Заявки на участие по форме, указанной в положении (его можно найти на сайте [altai.spravedlivo.ru](http://altai.spravedlivo.ru) в разделе «70 лет под знаменем Победы»), а также конкурсные работы направляются в региональный Оргкомитет конкурса по адресу: 656015 г. Барнаул, ул. Деповская, 7, офис А<sup>1</sup>-113, либо на электронную почту [morozova-evgenia@mail.ru](mailto:morozova-evgenia@mail.ru) с пометкой «На конкурс «История Великой Победы в истории семьи». Срок приема работ – до 20 марта 2015 года. Справки по телефону (385-2) 500-258.



## Закон о «детях войны»: ИСТОРИЯ ПОБЕДЫ

Почти четыре года – 1418 дней и ночей – длилась борьба советских солдат против фашистской Германии. Битва депутатов СПРАВЕДЛИВОЙ РОССИИ за закон, утверждающий юридический статус так называемых «детей войны», ведется больше семи лет.

В ряде регионов страны\* справедливость уже восторжествовала. Увы, Алтайский край в их число пока не входит. Но похоже, что к 70-летию Великой Победы активно противодействующие принятию этого закона сателлиты «партии власти» все же капитулируют.

### БЛИЦКРИГ НЕ УДАЛСЯ

Впервые идея выделить отдельную категорию граждан, переживших военные годы, но не получивших статуса ветерана, у эсеров появилась в 2007 году. Накануне очередной годовщины Победы, 7 мая, на рассмотрение Государственной Думы поступил законопроект № 427810-4 «О государственной социальной помощи детям войны». Он предполагал установление ряда льгот для граждан, которым на момент окончания (2 сентября 1945 года) войны с фашистской Германией еще не исполнилось 18 лет.

«Дети войны» – это пожилые люди, которые вправе рассчитывать на



самую серьезную поддержку государства и общества. Однако такая поддержка никак не обеспечена. Военное детство не дает права на получение льгот, которые полагаются ветеранам войны и труженикам тыла. СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ намерена восполнить этот пробел», – прокомментировал данную инициативу депутат Государственной Думы, руководитель регионального отделения партии СПРАВЕДЛИВАЯ РОССИЯ в Алтайском крае Александр Терентьев. Забегая вперед, отметим, что после этого в нижнюю палату парламента

поступало еще с десятком аналогичных законопроектов. Но всех их ждала один печальный вердикт: отклонить.

В 2011-м справедливороссы решили поменять тактику борьбы. Президиум партии рекомендовал региональным депутатам добиваться принятия соответствующей нормы на уровне субъекта Федерации. Алтайский край откликнулся на это предложение одним из первых. Но местные единороссы выступили единым фронтом, не давая даже внести этот законопроект в повестку сессий Алтайского краевого Заксобрания.

В битве за живых свидетелей Великой Отечественной не помогло даже объединение с местными коммунистами: численность депутатов фракции «Единая Россия» сегодня позволяет завернуть любую чужую инициативу. Десятки тысяч подписей жителей края с требованием принять этот закон фракцией большинства также игнорировались. Заметим, что за все эти годы «партия власти» только в нашем регионе продемонстрировала неуважение к поколению детей войны три раза!

## Алтайские эсеры предлагали «детям войны» следующие меры социальной поддержки

(в редакции законопроекта от сентября 2014 года):

- ✓ Единовременная денежная выплата в мае 2015 года в размере 5 тысяч рублей;
- ✓ Ежемесячная денежная выплата в размере 500 рублей;
- ✓ Компенсация 50 процентов расходов на оплату жилого помещения (в пределах установленных нормативов);
- ✓ Компенсация 50 процентов расходов на оплату коммунальных услуг в жилом помещении: (холодного и горячего водоснабжения, водоотведения, электроснабжения, всех видов газоснабжения и отопления — в пределах установленных нормативов потребления);
- ✓ Оплата 50 процентов стоимости проезда на железнодорожном и водном транспорте пригородного сообщения в сроки действия сезонных тарифов;
- ✓ Сохранение обслуживания в поликлиниках и других медицинских организациях, к которым указанные лица были прикреплены в период работы до выхода на пенсию, а также внеочередное оказание медицинской помощи по программам государственных гарантий оказания бесплатной медицинской помощи в медицинских организациях, подведомственных органу исполнительной власти Алтайского края в сфере охраны здоровья;
- ✓ Бесплатное зубопротезирование.

### ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫЙ «СТАЛИНГРАД»

Но как бы ни был силен враг, русский народ одерживал и не такие победы. На краевой сессии 30 октября 2014 года с легкой руки комитета АКЗС по социальной политике (члены которого, к слову, должны выступать в авангарде лобби закона) фракция ЕР в очередной раз заблокировала соответствующие поправки эсеров к краевому закону о ветеранах. Однако в ходе дискуссии было неожиданно объявлено о создании рабочей группы по обсуждению данной инициативы, куда вошли руководитель фракции «Справедливая Россия» Людмила Сулова и депутат фракции Алек-

сандр Молотов.

И – о чудо! – за каких-нибудь несколько месяцев инициатива, которую единороссы методично задвигали годами, получила стремительное развитие. Как было объявлено на последнем заседании рабочей группы, проект будет предложен на рассмотрение депутатов на апрельской сессии – аккурат к 70-й годовщине Победы.

Почти наверняка лавры победителей будут возложены на головы «главнокомандующих» из «Единой России». Но у эсеров на этот счет есть стойкое убеждение: не важно, чьими руками принят закон, главное, чтобы справедливость в конечном итоге одержала победу и на алтайской земле.



**Александр Молотов,**  
депутат фракции  
«Справедливая Россия» в АКЗС:

«Все эти годы краевые власти и депутаты «фракции большинства» отказывались от принятия закона о «детях войны», мотивируя это отсутствием денежных средств на поддержку данной категории граждан. Хотя мы подсчитали: с учетом того, что подавляющее большинство представителей старшего поколения уже являются получателями тех или иных льгот, под действие нашего закона подпадает немногим больше 20 тысяч жителей Алтайского края. Да и не все в этой инициативе сводится к материальным ценностям.

Возможно, на первом этапе для снятия напряженности все ограничится официальным закреплением статуса «детей войны», а уже потом депутаты будут думать над его наполнением конкретными мерами социальной поддержки».

На сегодняшний день региональные законы о «детях войны» приняты в 15 субъектах Российской Федерации. В их числе – наши ближайшие соседи: Новосибирская область и Республика Алтай. Среди наиболее популярных мер поддержки данной категории граждан: ежемесячные выплаты в размере от 300 (в Новосибирской области и республике Бурятия) до 750 (в Волгоградской области) рублей, единовременные выплаты к 9 Мая, льготы при оплате ЖКУ, внеочередное предоставление медицинских услуг.



## Уважаемые представители старшего поколения, ветераны и дети войны!

Сегодня Краевой Союз за здоровое развитие детей при поддержке депутата Госдумы Александра Терентьева реализует сразу несколько проектов, направленных на сохранение памяти о событиях Великой Отечественной войны. Один из них – издание серии брошюр «Дети войны» с воспоминаниями очевидцев тех горестных событий. На сегодняшний день уже увидели свет три издания, к 9 Мая планируется выход еще нескольких рассказов.

К сожалению, формат газеты не позволяет разместить воспоминания полностью, поэтому сегодня мы публикуем выдержки из них. Познакомиться с полными текстами вы можете на сайте [altai.spravedливо.ru](http://altai.spravedливо.ru) в разделе «70 лет под знаменем Победы». Хочу также пригласить всех желающих поделиться своими историями: никто и ничто не должно быть забыто!

**Евгения Морозова**, председатель Краевого Союза за здоровое развитие детей

**Ян Тихонович Попов** (Первомайский район)

## «Дети войны»

Я расскажу правду о нашем поколении. Мы – поколение, которое не имело детства. Поколение, которое создавало первоклассное оружие своим отцам на фронте, одевало, обувало, кормило бойцов все военные годы, Поколение, которое помогло уничтожить фашизм. Поколение, благодаря которому вы живете! <...>

В Сибири и до войны не хватало рабочих рук, а с начала войны эта проблема стала еще острее. Строителям прибывших на Алтай заводов была поставлена задача: начать выпуск продукции для армии через три месяца. Строители – это в основном женщины и дети из ближайших деревень. А теперь, посмотрим, кто работал на этих заводах и в каких условиях. Хорошо, правдиво, без прикрас описал это в рассказе «Банка варенья» писатель Юрий Гейко: «На Пермский завод, где делали моторы к боевым самолетам, принимали рабочих в возрасте не менее 11 лет. Их было более 2 тысяч, они съезжались в Пермь в теплушках со всей страны. Работали по 12 часов в сутки, выполняя по 1,5-2 нормы».

Обратите внимание: только на одном заводе детей работало более 2 тысяч. А заводов в Сибирь было перевезено 1523, да построено новых только на Алтае 51. Представляете, сколько мальчишек и девчонок работало на этих заводах.

А теперь обратите внимание на рацион этих детей-рабочих. Коля Одинцов, когда приехал через два года в деревню к матери, очень удивил ее: «Ой, сынок, и не вырос ты совсем за это время?» - «А с чего мне расти, мать! - отвечал Коля. - С капустного супа, заправленного мукой, или с рагу из брюквы, тоже заправленной мукой!»

Но дети на заводах находились в лучших условиях, чем дети в деревне. Они получили трудовые книжки, их кормили: впроголодь, но кормили. Они имели стаж. А теперь по-

смотрим, что было в деревне. Основная рабочая сила здесь – это женщины и дети. В отдельных районах дети составляли 70-80 процентов работающих в сельском хозяйстве. К 1943 году нагрузка на одного колхозника достигла 12,5 гектаров посевных. Можете себе представить 12,5 гектар на ребенка, при том, что почти все трактора и лошади были забраны на фронт? <...>

Чем отличалась деревня военная от деревни нынешней? Начну с самого главного. В деревне не было хлеба. Первый хлеб я увидел в 1947 году. Мой отец навязал тогда две связки мётел и повез их в Барнаул на хлебокомбинат. Мастер отвел нас на задний двор, где я увидел стойла для лошадей. В двух из них стояли кобылы и что-то жевали. Когда я пригляделся, то увидел: они поедали корочки хлеба. Они лежали в кормушках, но много их валялось и на полу. С разрешения мастера мы стали собирать корочки, которые были посвежее. Набрали с отцом этих корочек почти полмешка, привезли их домой и стали самыми богатыми на всю деревню. Мне было теперь чем угостить своих друзей.

Вторая особенность – военная деревня жила как одна семья. У военной деревни всё было общим. Если мясорубка одна в деревне, она ходила по всем дворам.

Третья особенность – деревней руководил не председатель колхоза или бригадир, не сельсовет. Руководила, по большому счету, в одной деревне Лукерья, в другой – Павловна, в третьей – Григорьевна. Их никто не выдвигал, никто не ставил. Сама война, видимо, выдвигала. Почтальон, принося похоронку, заходил прежде всего к Лукерье, а потом по ее просьбе в два-три дома, в которых передавал просьбу Лукерье навестить хозяйку этой похоронки. Придут три подружки, наревутся вдоволь, и вроде беда не у одной, а поделена на четверых.

Часто Лукерья бывала у нас: мы к тому



времени уже вшестером жили без отца и матери. Посмотрит в хлеву стельную корову и говорит Любке, старшей сестре: «Смотри, сегодня корова должна отелиться, как бы теленочка не заморозить». И точно, соскакивали ночью по очереди, а к утру облизанный теленок был уже дома.

А теперь несколько слов – слов благодарности – нашей Русской сибирской печке. Да, она тоже внесла свой вклад в Победу. Печь и полаты были детским садом для малышей в зимний период. Если туго было с дровами, прогревали одну печь с большими полатами, где собирали малышня из двух-четырех домов. Еда для малышей находилась в печи и всегда была горячая и вкусная.

Второе чудо сибирской печи – она являлась порой единственным лекарем в деревне. Пол в сибирской избе зимой всегда ледяной. А теперь скажите, сколько погубило бы малышей на таком полу без одежды и обуви, если бы не теплая печь и полаты? А сколько малышей болело бы желудком, если бы они картошку, тыкву, свеклу ели холодную. А сколько она сохранила женщин, работающих подростков, которые промерзшие, промокшие приходили с работы вечером домой и отогревались на печи, чтобы утром вновь трудиться на благо Родины? Спросите еще живых свидетелей этих тяжелых лет: много ли болели во время войны в деревнях малыши и подростки простудными заболеваниями? И вам ответят: во время войны болеть нельзя было. И это чудо творила наша любимица, наша хранительница, наша кормилица – наша СИБИРСКАЯ РУССКАЯ ПЕЧКА...



# «В НЕОПЛАЧЕННОМ ДОЛГУ ПЕРЕД МАМОЙ...»

Окончание.  
Начало на стр. 1

Чтобы попасть на фронт, юная Аня пошла на хитрость – поправила год рождения в метрике. Но уже на вокзале подлог раскрылся, и паровоз умчался на Запад без нее. Она сама не помнит, как, заплаканная, оказалась в госпитале, где заведующая хирургическим отделением Юлия Каплан приняла немедленное решение зачислить девушку на должность медсестры. Пожалуй, каждый слышан, каких сил стоила работа в госпитале. Аня всегда присутствовала на самых сложных операциях, где буквально пропиталась запахом эфира. Поужинав, она тут же падала на кровать – сказывалось действие газа.

После окончания войны медицинская сестра госпиталя № 1511 Анна (теперь уже) Сельцова была награждена медалью «За победу над Германией в Великой Отечественной войне», к которой позже прибавились другие награды, в том числе от городского общества Красного креста. Оставшуюся жизнь Анна Павловна посвятила любимому делу – работала старшей медсестрой в поликлинике № 4. А любящий сын посвятил ей вот эти строки:

## Маме

Сказать хочу всем – не лукавьте,  
Пока живы, маму славьте!  
Опора мамы – сыновья,  
А не трели соловья.  
У тебя же я один,  
Мир наш внутренний един.  
Две звезды соединились –  
На земле дитя родилось.  
Мамы крепко нас любили,  
Стали взрослыми – забыли,  
Что мы маленькими были.  
Сколько сказок рассказала,  
Сколько варежек связала,  
Колыбельные мне пела,  
А когда болел, не смела  
Ни вздремнуть, ни отойти –  
Лучше мамы не найти!  
В неоплаченном долгу перед мамой,  
Чью любовь считаю самой,  
Самой чистой и не ложной,  
Любви мамы нет надежней.  
Я как сын тебе желаю  
Благодатных урожаев  
Только радости, не бед,  
Внукам доблестных побед.  
Свечи, праздничный пирог...  
О тебе сказал, как мог!



**Нина Никифоровна Салмова** (Барнаул)

## «Я родом из военного детства»

<...> Иногда мне снятся родные места, особенно детские годы. И улетающие журавли, и их печальнее крики. Этот крик и сейчас, как живой, звенит в ушах. Очень хорошо запомнился их строгий треугольник, летящий низко над полем на фоне прозрачно-голубого неба. Мы, собирая колоски, упавшие из снопов, падали на суслоны (снопы, составленные вместе), махали вслед руками и кричали (почти пели) хором, прося вернуться, но только с хлебом. Кто просил белого, кто – черного, а кто и горелого – кто о каком мечтал. Шла война, и хлеба не было: все отправляли на фронт. А журавли, словно услышав нашу просьбу, возвращались, чтобы хорошо запомнить наше желание. И, последний раз облетев поле, снова улетали за горизонт, унося нашу мольбу и надежду в теплые страны. А мы тогда и не знали, в какой стороне эта хлебная страна.

До войны нет в памяти ничего, так как мне было всего-то шесть лет. Но зато я очень хорошо помню начало войны и последующие годы. Помню, как провожали уходивших на фронт. Помню, как уезжал старший брат Валя верхом на лошади: их почему-то всех забирали вместе с лошадьми. И как вся деревня плакала и рыдала, как будто бабы знали, что никто из них не

вернется, – и не вернулись! Очень хорошо помню отца, зашедшего в комнату, где лежала в зыбке месячная сестра, и его слова: «Если ты, доча, счастливая, то я вернусь». И вернулся в августе 45-го года.

Он вернулся! Помню фамилию его командира части или полка – он так часто ее упоминал с благодарностью. Послушаешь – это был второй Суворов. А фамилия его была Токарев. Отец был в обозе, который шел за фронтом с продовольствием и боезапасом. По дороге он умудрялся наломать березовых веток, чтобы сделать веники и в минуты передышек от боев натопить баню-палатку и хорошо вымыть вернувшихся из боя. Отец никогда не курил, а махорку все равно получал. И сто граммов, которые отдавал солдатам. А они за это отдавали сахар, который он украдкой подкладывал в чай своему Токареву.

При каждом удобном случае отец рассказывал о своем «рейхстаге». До Берлина оставалось 60 км, и всем хотелось попасть туда – Берлин уже взяли и расписывались на Рейхстаге. «Обозу» очень хотелось быть там, но Токарев строго пригрозил: «Остались живы – вот и сидите здесь». И тогда мой отец (а может, кто другой) нашел уце-



левшую церквушку и всем объявил: «Это наш Рейхстаг. Давайте, ребята, оставим свои подписи», – и началось! Так как отец не умел писать и знал всего две буквы – Ш и А (по нашей фамилии – Шараповы), – на своем «рейхстаге» написал мелом «ША». ША означало «конец». Вот и в его понимании «ША» было концом войны. Все воткнули штыки в землю, и тут за всю войну отец выпил стакан вина, которое нашли в подвалах этого городка. <...>

## Перечень социальных услуг,

утвержденный в Алтайском крае (выдержки)

### Социально-бытовые:

- помощь в приеме пищи и осуществлении гигиенических процедур лицам, не способным самостоятельно осуществлять за собой уход;
- покупка\* и доставка на дом продуктов питания, товаров первой необходимости, средств санитарии и гигиены, лекарств, корреспонденции;
- оплата\* коммунальных услуг, налоговых и иных обязательных платежей;
- отправка\* писем;
- помощь в приготовлении пищи, уборке и организации ремонта помещений;
- топка печей, обеспечение водой;
- уборка снега.

### Социально-медицинские:

- выполнение процедур, связанных с наблюдением за состоянием здоровья получателя социальных услуг (измерение температуры тела, артериального давления, контроль за приемом лекарств и др.);
- проведение оздоровительных мероприятий;
- консультирование по социально-медицинским вопросам.

### Социально-правовые:

- оказание помощи в оформлении и восстановлении документов;
- оказание помощи в получении юридических услуг, в том числе бесплатно;
- оказание помощи в защите прав и законных интересов в порядке, установленном нормативными правовыми актами РФ.

### Срочные социальные услуги:

- оказание консультационной психологической помощи анонимно с использованием телефона доверия;
- обеспечение бесплатным горячим питанием или наборами продуктов, одеждой, обувью и другими предметами первой необходимости;
- содействие в получении временного жилого помещения;
- содействие в получении экстренной психологической помощи с привлечением к этой работе психологов и священнослужителей.

\*осуществляется за счет средств получателя социальных услуг

# Социальное обслуживание граждан:

## НОВОЕ В ЗАКОНЕ

С 1 января 2015 года вступил в силу Федеральный закон от 28 декабря 2013 г. № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации».

Он определяет правовые, организационные и экономические основы социального обслуживания, полномочия органов власти, права и обязанности получателей и поставщиков социальных услуг. Теперь, кроме государственного сектора, в сферу социального обслуживания будут привлекаться коммерческие и некоммерческие организации.

Понятие «социального обслуживания» существовало в российском законодательстве и раньше. Но тогда право на бесплатное получение социальных услуг на дому и в полустационарной форме имели только граждане, чей денежный

доход был ниже прожиточного минимума, определенного для каждой из социально-демографических групп населения. Новым федеральным законом эта цифра была увеличена в полтора раза, что, безусловно, увеличит количество людей, имеющих право на получение такой помощи.

На третий квартал 2014 года в Алтайском крае (Постановление Администрации Алтайского края от 19.12.2014 № 571) для лиц пенсионного возраста прожиточный минимум установлен в размере 6647 рублей. То есть если ваш нынешний доход равен или меньше 9970,5 ру-



бля, вы можете претендовать на бесплатное социальное обслуживание. Список услуг (см. колонку) утвержден Законом Алтайского края от 1 декабря 2014 г. № 93-ЗС «О перечне социальных услуг, предоставляемых поставщиками социальных услуг в Алтайском крае».

Основанием для рассмотрения вопроса о предоставлении социального обслуживания является поданное в письменной или электронной форме заявление гражда-

нина или его законного представителя либо обращение в его интересах иных граждан, государственных органов, органов местного самоуправления, общественных объединений в орган субъекта РФ по социальной защите населения. Решение о признании гражданина нуждающимся либо об отказе в социальном обслуживании принимается и доводится до гражданина в течение пяти рабочих дней с даты подачи заявления.



Задать вопрос и обратиться за юридической консультацией можно в общественную приемную депутата Государственной Думы **Александра Терентьева** по адресу: **656038, Алтайский край, г. Барнаул, пр. Ленина, 44. Телефон: (385-2) 66-87-46.**

## Льготы по капремонту

**С декабря нам начисляют новый взнос на капитальный ремонт. Сохранится ли льгота по данной строке для ветеранов труда и тружеников тыла?**

– Перечень льгот для ветеранов труда и тружеников тыла утвержден Законом Алтайского края от 3 декабря 2004 года № 61-ЗС «О мерах социальной поддержки отдельных категорий ветеранов». Меры социальной поддержки тружеников тыла перечислены в статье 2 указанного закона. В данном перечне содержится право труженика тыла на компенсацию 50 процентов расходов на оплату жилого помещения в пределах установленных краевых стандартов нормативной площади жилого помещения. Поскольку взнос на капитальный ремонт входит в структуру платы

за жилое помещение, на него также распространяется указанная компенсация.

В статье 3 данного акта закреплено положение о том, что ветеранам труда также предоставляется компенсация 50 процентов расходов на оплату жилого помещения в пределах установленных норм площади. Кроме того, эта льгота распространяется на совместно проживающих с ветераном труда нетрудоспособных членов семьи, находящихся на их полном содержании.

Таким образом, на сегодняшний день правила в части установления льготы по строке «капи-

тальный ремонт» для ветеранов труда и тружеников тыла не менялись и, следовательно, при дальнейшем сохранении указанных норм данная льгота должна предоставляться представителям обеих категорий граждан.

Это же правило распространяется на иные льготные категории жителей Алтайского края: если они сейчас являются получателем льготы по оплате жилого помещения, она сохранится в прежнем объеме и в условиях нового закона о капитальном ремонте, если законодателем не будут внесены изменения в законы, устанавливающие льготы.

Отвечает Людмила Сулова, руководитель фракции «Справедливая Россия» в Алтайском краевом Законодательном Собрании, руководитель проекта «Коммунальный дозор»





# Шведская ходьба

## На лыжах без... лыж

В последние пару лет люди, прогуливающиеся по улицам с лыжными палками, стали явлением весьма привычным. Нет, они не забыли надеть лыжи. Это последователи модного спортивного направления «скандинавская ходьба».

Исследование\* этой новеллы провела школьница из Тюменцевского района Дарья Ладыгина в рамках VII краевого конкурса «Алтай: новое поколение». В октябре 2014 года в поселке по инициативе активистов была создана экспериментальная группа из семи человек – женщин 50–60 лет, которые на собственном опыте решили узнать о пользе скандинавской ходьбы. Но пока исследование только началось, поэтому немножко теории.

Скандинавская (или нордическая) ходьба (СХ) – это ходьба с палками, похожими на знакомые

всем лыжные. Данный вид ходьбы имитирует бег на лыжах, но при этом не является по своей сути бегом. Человек опирается на четыре точки, задействуются руки и спина, что повышает нагрузку и тренирует выносливость. СХ оказывает более интенсивные нагрузки, чем обычная ходьба, но не такие интенсивные, как при беге.

Более эффективно и рационально тренируются мышцы. Если при обычной ходьбе нагружаются только ноги, то при нордической работает и верхняя группа мышц – мышцы плечевого пояса,

спины, шеи, брюшной пресс. Зато позвоночник отдыхает: нагрузка с него переходит на палки. Это особенно важно для полных людей, страдающих радикулитом и остеохондрозом.

СХ можно заниматься в любое время года на свежем воздухе, даже зимой (палки помогут не оступиться на скользких дорожках). Свежий воздух окажет пользу для легких и всей дыхательной системы в целом. Также это эффективный метод похудения. При ходьбе с палками в работе участвуют 90 процентов мышц вашего тела! А



значит, процесс сжигания жиров происходит гораздо быстрее: уходит на 45 процентов калорий больше по сравнению с обычной ходьбой без палок.

Оптимальным считается проведение двух-трех прогулок в неделю в течение 30 и более минут. Экипировка включает палки (нордики), удобную одежду и обувь. Высота палок зависит от вашего роста. Они подбираются путем умножения вашего роста на коэффи-

циент 0,68 (±5 см). Например, при росте 175 см длина палок должна составлять около 119 см (±5 см). Необходимо иметь в виду, что, чем выше длина палок, тем больше нагрузка на определенные мышцы тела. Тем самым можно регулировать нагрузку на организм.

Выбрав экипировку и изучив технику движений, можно приступить к занятию ходьбой, которую можно условно разделить НА ТРИ ЭТАПА.

### «Разминка»

- 1) возьмите одну палку за концы и поднимите ее над головой. Сделайте наклоны влево и вправо несколько раз.
- 2) отведите руки с палками за спину. Поднимайте палки вверх, пока не почувствуется растяжение мышц.
- 3) встаньте прямо, обопритесь на палку. Осторожно согните одно колено и рукой потяните лодыжку к ягодичным мышцам. Удерживайте в течение 15 секунд, затем поменяйте ногу.
- 4) поставьте правую ногу вперед и раскачивайтесь вперед-назад. При этом руки должны двигаться в сторону, противоположную движению тела. Повторяйте упражнение несколько раз, меняя ноги.
- 5) сделайте не менее 15 приседаний. При этом палки находятся в руках и поставлены слегка за спину.
- 6) обе палки поставьте перед собой на ширину плеч. Выставьте прямую ногу вперед на пятку (носком вверх). Осторожно согните другое колено и наклонитесь вперед с прямой спиной. Задержитесь на 15 секунд. Повторите с другой ногой.

### «Ходьба»

Во время самой ходьбы с палками ноги должны быть слегка согнуты в коленях, правая рука вытянута вперед и немного согнута в локте. Палку нужно держать под углом. Левая рука свободно находится на уровне таза и тянется назад. Во время каждого шага необходимо сначала вставать на пятку, а потом на носок. Идеальное соотношение вдоха и выдоха при ходьбе – 1 : 1,5–2 (то есть вдох на два шага, выдох – на три-четыре шага).

### «Релаксация»

После ходьбы рекомендуется сделать несколько глубоких вдохов, упражнения на растяжку икроножных мышц, бедер, а также спины. Возвратившись домой, можно принять теплую ванну, по возможности сходить в баню или сауну, прогреться, чтобы на следующий день не болели мышцы.

Конечно, вместе с тренировками обязательно надо соблюдать принципы здорового питания. Пересмотреть свой рацион, исключить пустые углеводы. Добавить в повседневное меню фрукты и больше зеленых, свежих овощей. Обязательно соблюдать и диету для суставов. Тогда результаты не заставят себя долго ждать. Вы ощутите, что польза скандинавской ходьбы феноменальна!

\*Полный текст исследовательской работы можно прочитать на сайте [altai.spravedlivo.ru](http://altai.spravedlivo.ru) в разделе «70 лет под знаменем Победы».

(Публикуем выдержки из культового издания времен СССР, главной задачей которого было помочь советским людям лучше организовать свой быт и досуг. Многие знания остаются актуальными и по сей день)



## Краткая энциклопедия домашнего хозяйства

**К**РУПА вырабатывается из пшеницы, ячменя, овса, проса, риса, кукурузы, гречихи. В качестве крупы используются и семена гороха, фасоли, чечевицы. Из крупы готовят каши, котлеты, оладьи, клёцки, пудинги, биточки, запеканки, крупеники и другие блюда. Крупы употребляют для засыпки

в супы, для приготовления начинок. Их также используют как самостоятельный гарнир или в составе сложных гарниров.

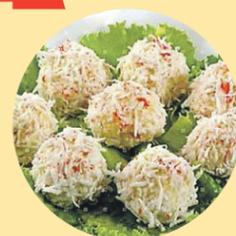
Название крупы	Белок	Крахмал	Жир
Рис . . . . .	6,0	88,0	0,5
Ячневая . . . . .	11,0	82,0	1,5
Перловая . . . . .	9,0	85,0	1,2
Гречневая . . . . .	10,0	82,0	3,0
Пшено (шлифованное) . . . . .	11,5	83,5	2,5
Овсяная . . . . .	16,0	72,0	6,0
Кукуруза . . . . .	12,5	86,0	0,6
Манная . . . . .	12,7	84,2	0,9

Химический состав круп (в % к сухому веществу).

### Рецепты к 8 Марта

## Закуска «Кораллы»

- 300 г копченого колбасного или любого другого мягкого сыра
- 15-20 шт. оливок или маслин
- 2 зубчика чеснока
- 1–2 ст. ложки майонеза
- 50 г крабовых палочек



Сыр очистить от корок, подержать полчаса в морозильнике, затем потереть на мелкой или средней терке. Добавить продавленный через пресс чеснок и майонез – столько, чтобы получилась нежидкая пластичная масса. Крабовые палочки натереть на мелкой терке в отдельную тарелку.

Небольшое количество сырной массы (примерно чайную ложку) размять в лепешку, положить на нее оливку и скатать в шарик. Если оливки не фаршированные, то внутрь при желании можно положить кусочек грецкого ореха. Так как сырная масса получается довольно липкой, рекомендуется налить в миску теплую кипяченую воду и после каждого шарика ополаскивать там руки.

Получившиеся шарики обкатать в крабовых стружках. Положить в холодильник для застывания. Если вместо оливок внутрь сырного шарика положить миндаль, а потом обвалить его в кокосовой стружке, получится закуска «Рафаэлло».

# Гимнастика для ума

Буквы в КЕЙВОРДЕ заменены числами; одинаковым буквам соответствуют одинаковые числа, разным буквам – разные. При помощи ключа определите это соответствие и найдите недостающие в строке буквы.

15			11		23		20		2	9	6		6	
6	8	13	2	11	2	8	10	16	1		19	2	19	6
18			7		8		6		4		6		5	
5	6	8	10	9	1	6	3		11	4	7	22	2	11
	3		16				10		6		10		7	
21	5	7	2		5	4	3	5		1	12	13	10	24
	7		3		4		2		13				5	
14	2	7	5	21	3	6		6	19	5	2	1	6	5
	20				17		13		6		15		7	
15	2	7	4	22		15	6	7	9		4	25	10	13
	8		7		9		3				16		13	
1	2	3	4	5	6		5	6	3	5	17	4	1	6
	11		5		8		6		2		12			8
13	10	19	10		6	3	5	6	11	2	3	10	16	1
	12		13	2	5		6		6		6			6

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
М	О	Н	Е	Т	А																			

## Тайны души и разума

# Сплошное расстройство

*Зачем мы, взрослые люди, расстраиваемся? В этой привычке есть свои выгоды.*

Если мы расстроились, можно проигнорировать дело («все равно же не получается!»), защитить себя от обвинений («я и так расстроился, а тут вы еще лезете с замечаниями!»); расстройство неплохо работает как способ привлечения внимания к себе и манипуляций. Случайные, короткие расстройства допустимы у любого человека, привычка же расстраиваться – скорее дурная привычка, характерная для человека-ребенка.

И от этой привычки надо избавляться. Как? Главный ответ прост: при-

казать себе этого не делать. Так же, как мужчина может принять решение перестать ругаться матом. Тут полное равенство: если вы себе разрешаете коротко расстроиться, то и ему разрешайте коротко матом ругнуться. А если считаете, что рядом с вами должен быть человек культурный, то примените это и к себе и следите за собой: приучайте себя всегда держать внутреннее «хорошо». Ну, и к этому довольное лицо, тем более что оно вам идет.

Если поступить так решительно вам все-таки сложно, есть хорошее

промежуточное решение. В следующий раз, когда вы расстроитесь, оповестите близких о двух вещах: 1) назовите срок, сколько вы планируете расстраиваться – это может быть и три минуты, и полчаса; 2) четко сформулируйте, что вам от близких в это время нужно. Общие слова о необходимости сочувствия часто недостаточны. Если вам нужна поддержка – скажите, какими словами и сколько раз. Любящие вас люди легко и с удовольствием окажут вам поддержку, если вы дадите им четкие инструкции.

Но лучше не расстраивайтесь!

## Минутка доброты



От души посмеяться и волю выпустить – вот два лучших лекарства от любого недуга.

\*\*\*

«Возвращаясь домой, увидел на двери подъезда записку: «Дорогие соседи! Утром около 9.30 у входной двери были потеряны 120 рублей. Кто нашел, верните их, пожалуйста, в квартиру 74 Елизавете Ивановне. Пенсия 1540 рублей. Спасибо!» Достал 120 рублей, поднимаюсь на этаж, звоню в 74 квартиру. Открывается дверь, я протягиваю деньги, а бабушка, всплеснув руками, сразу начинает плакать и причитать.

Когда успокоилась, рассказала: «Ходила за хлебом. Когда возвращалась, вынула, наверное, ключи из кармана у подъезда, деньги и обронила». Только брать деньги у меня она отказалась. Я был уже шестой (!), кто «нашел» бабушкину потерю!» Люди, вы замечательные, я люблю вас!»

\*\*\*

## Песни на все времена

### Милая мама

Слова И. Лаикова, композитор А. Аверкин

В мыслях я навеваю домик наш за рекой,  
Как живешь ты, родная, сыну сердце раскрой,  
К нежной, ласковой самой письмецо свое шлю,  
Мама, милая мама, как тебя я люблю.

Я служу на границе, где полярная мгла,  
Ветер в окна стучится, путь метель замела.  
К нежной, ласковой самой письмецо свое шлю,  
Мама, милая мама, как тебя я люблю.

Над моим изголовьем наклоняешься ты,  
И смотрю я с любовью на родные черты.  
К нежной, ласковой самой письмецо свое шлю,  
Мама, милая мама, как тебя я люблю.

Улыбнись веселее, напиши мне ответ,  
Ведь улыбкой твоею я на службе согрет.  
К нежной ласковой самой письмецо свое шлю,  
Мама, милая мама, как тебя я люблю.  
К нежной, ласковой самой письмецо свое шлю,  
Мама, милая мама, как тебя я люблю.