

Стр. 2 В Академии  
"Лучшие годы".  
Земное притя-  
жение.

Стр. 3 Мысли о  
главном.  
День Театра.

Стр. 4 Юбиляры.  
Встреча с  
поэтом.

№ 2(19)  
апрель 2022 г.  
Приложение  
к газете  
«Наше время»  
г. Гурьевск

# ЛУЧШИЕ ГОДЫ



## НИНА НИКОЛАЕВНА СТРЕЛЬЦОВА

*«Выживать в любых условиях, ни на кого не надеяться», – это жизненный принцип моей мамы, это девиз и моей жизни.*

Нина Николаевна родилась в городе Кулебаки Нижегородской области, была восьмым ребенком. Когда ей исполнилось 3 года, а младшая сестра только родилась, отец ушел из семьи. Мама поднимала детей одна. Чтобы как-то выжить, семья переехала в поселок, где был свой дом, подсобное хозяйство. Мама приучила детей к труду. Заготавливали на зиму дрова, копали огород, косили траву, тягали ее вязанками из болота. Жили трудно, но никогда не голодали: бочками солили огурцы, помидоры, капусту, грибы. Картошки копали мешков по 40! Вот только одежды было мало, донашивали друг за другом.

Несмотря на все тяготы, у Нины Николаевны остались теплые воспоминания о детстве. Мама, малограмотная женщина, привила детям любовь и уважение друг к другу, воспитала их достойными людьми. «Святая», – называли её дети.

В 1967 году Нина окончила школу и стала разнорабочей на стройке. В 1968 году, окончив курсы в Нижнем Новгороде (г. Горький), работала мастером, а потом прорабом. В 1972 году её назначили экономистом, а затем главным специалистом. Вскоре вышла замуж, родила сына Андрея и дочь Алену. В 31 год поступила и успешно окончила заочное отделение Владимирского политехнического института.

В 1995-м году Нину Николаевну назначили директором филиала Нижегородского фонда социального страхования в городе Кулебаки. С 2000-го работала директором Фонда обязательного медицинского страхования ОМС до выхода на пенсию в 2007 году.

В 2010 году Нина Николаевна переехала в Гурьевск, к сыну поближе, нянчиться с внучкой. Но сидеть дома не в её правилах. Очень скоро стала участницей хора «Золотая осень». Она и сейчас поёт в хоре ветеранов «Здравица» и в хоре «Забава».

В Академию «Лучшие годы» пришла одной из первых. Новые знакомства, впечатления позволили ещё больше раскрыться творческой натуре Нины Николаевны. Она с удовольствием занимается в танцевальном коллективе «В ритме счастья». Является активным «серебряным» волонтером, работала с архивными документами в Музее истории и культуры Гурьевска, в Музее изобразительных искусств в Калининграде.

Нина Николаевна радуется своим поэтическим произведениям, она член поэтического клуба «Судьбы переплетение». Недавно на Академической даче прошла творческая встреча, где она читала свои стихи, заставившие трепетать сердца слушателей!

– Я прожила счастливую жизнь! Муж во мне души не чаял, дети и внуки окружают меня теплом и вниманием. Жизнь моя многогранная и интересная. И всё это отражено в моих стихах! Чего же ещё желать? – с улыбкой говорит героиня.

Я познакомилась с Ниной Николаевной в Совете ветеранов задолго до Академии «Лучшие годы». Шапачная, доброжелательная, гостеприимная хозяйка, веселая и отзывчивая. Она прекрасно вышивает. Одним словом, замечательная и красивая женщина – студентка нашей Академии Нина Стрельцова!

Галина Гонарь

Семья Наиля Залетдиновой готовила к изданию воспоминания-мемуары отца Наиля, капитана II ранга, участника Великой Отечественной войны Мустаева Ибрагима Шараповича. Среди них было большое стихотворение на татарском языке «Я помню». Дословно перевели его на русский язык, получилось три листа несвязанного текста. Наиля ко многим обращалась

за помощью, ей очень хотелось, чтобы стихотворение отца вошло в книгу. Помогла Нина Стрельцова, она смогла придать стихотворению законченную форму. По словам самой Нины, это была непростая работа, она раньше ничего подобного не делала.

**Семья Наиля Залетдиновой сердечно благодарит Нину Стрельцову за помощь.**





## КАЛЕЙДОСКОП «АКАДЕМИЧЕСКИХ» СОБЫТИЙ



С приходом весны пробуждается не только природа, но и человек заряжается положительной энергией и хорошим настроением. Так и в нашей Академии «Лучшие годы» Гурьевского округа растёт активность: события, мероприятия, встречи сменяют друг друга. Но обо всем по порядку.

Клуб любителей скандинавской ходьбы «Быть в форме», образованный в феврале, участвовал в Международном марафоне «Весна идет». В 56 городах и в 6 странах (Узбекистан, Украина, Беларусь, Литва, Кипр, Россия) марафонцы прошагали 41000 км. И в этой цифре есть наша – 1022 км! Мы отправляли в общий чат фотоотчеты, делились информацией с участниками из других регионов. Незабываемые впечатления, ощущение азарта и изучение своих физических возможностей – вот малая доля счастья и радости, которое испытывали мы все!

3 апреля «серебряные» приняли участие во Всероссийской акции «10 000 шагов к жизни», посвященной Всемирному дню здоровья. Наши тренировки на свежем воздухе продолжаются!

Руководницы Академии – активные участницы акции «Дари тепло». 130 пар носков и тапочек связаны и в марте направлены в дома-интернаты для престарелых и инвалидов «Мечта» и «Сосновая усадьба».

Погода никак не установится, а на «Академической даче» жарко и солнечно, здесь одно мероприятие сменяется другим. Прохладная февральская погода не отменила поздравление мужчин с Днём защитника Отечества, которое подготовили женщины Академии. Мужчинам преподнесли подарки, сделанные своими руками, провели конкурсы и концерт. А новая большая беседка вместила и зрителей, и артистов.

«Красота, весна и девушки!» Так называлась теплая встреча на Академической даче, посвящённая

женскому дню 8 Марта. Были песни, танцы, стихи и, конечно, чаепитие с тортом и пирогами, которыми мужчины угощали прекрасных дам!

В нашем коллективе много талантливых людей. Очень интересным для нас стала организация литературного клуба «Судьбы переплетение», объединившего тех, кто пишет и любит стихи. Сами авторы не считают себя поэтами, однако стихи у них душевные, тёплые. 16 марта состоялся дебют литературного клуба – бенефис Нины Стрельцовой. Солнечная погода, проникновенные стихи, интерес зрителей – все это создало единую дружескую атмосферу. У клуба много планов, и мы с радостью ждём новых встреч.

Академический театр «Серебро» в Международный день театра на Академической даче представил зрителям театрализованное шоу, состоящее из всех ранее сыгранных мини-спектаклей. Аплодисменты



были бурными!

Совсем скоро состоится ряд литературных встреч, праздник-концерт танцевального коллектива «В ритме счастья», мастер-классы по декоративно-прикладному искусству, создание ландшафтной зоны «Огород» и многое другое.

Эти мероприятия проходят в рамках проекта «Академическая дача» – победителя грантового конкурса АВЦ «Молоды душой» при поддержке благотворительного фонда «Память поколений».

Мы всегда открыты к сотрудничеству и будем рады встретить новых друзей. Если вам хочется обрести друзей, быть в форме, раскрыть свои таланты, приходите в Академию! Милости просим!

Людмила Гузей

## ЗЕМНОЕ ПРИТЯЖЕНИЕ

Инклюзия – это процесс, в котором созданы необходимые комфортные условия для работы, учёбы любого человека.

Стартовал новый садово-огородный сезон. Практически все студенты филиала Академии «Лучшие годы» поселка Большое Исаково имеют свою землю. Поэтому вопрос о совместном проекте со «Школой будущего» об использовании цифровой инклюзивной теплицы для детей и людей старшего поколения мы восприняли с большим энтузиазмом. Пандемия во многом активизировала интерес к земле, многие вновь стремятся жить за городом. Историческая память подсказывает, что заниматься садоводством, земледелием важно! Во все времена земля спасала людей, вселяла уверенность, придавала чувство защищенности. Поэтому мы, пенсионеры, стараемся побольше вырастить овощей и фруктов, чтобы накормить семью, поделиться с друзьями, а излишки продать. А почему нет? Дополнительная копейка в семейный бюджет еще никому не помешала.



И когда 14 декабря 2021 в «Школе будущего» открылась первая в области цифровая инклюзивная теплица, нам предложили попробовать свои силы в совместной работе в этой теплице.

Первая в области цифровая инклюзивная теплица – это не просто помещение для садоводства, это настоящая платформа для «живого» общения с природой детей и людей с ограниченными возможностями. Теплица полностью автоматизирована, основана на последних научных разработках: спектр освещения настраивается под конкретную культуру, гидропоника обеспечивает водный режим и минеральные удобрения. Теперь можно круглый год выращивать десятки овощных культур.

14 декабря во время открытия были высажены тюльпаны, которые выросли и зацвели как раз к 8-му Марта. Сейчас в теплице начинается новый сезон – подготовка рассады овощей.

19 марта нас, академистов, пригласили познакомиться с возможностями такой теплицы. Татьяна Александровна Телецкая и Людмила Николаевна Зубкова с большим вдохновением рассказывали о работе детей в теплице. За это время ребята собрали первый урожай салатов и редиса. Уже с этого урожая собрали и сушат семена редиса.

Дала свои результаты и первая проба вырастить клубнику и землянику в подвесных кашпо – ягоды уже созревают, краснеют!

И, конечно, прийти в теплицу с пустыми руками мы не могли. Наш руководитель Людмила Николаевна Дементьева подарила рассаду перцев и семена ми-

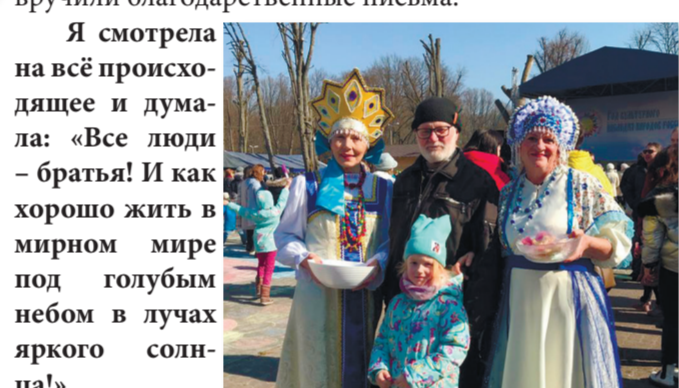


Полный восторг испытала я и, думаю, все люди, которые присутствовали на празднике весеннего равноденствия в парке 20 марта!

Вспомнила нашу жизнь в СССР, когда в стране было 15 республик, и в них проживали люди разных национальностей в дружбе и согласии.

Приятно было видеть казахов, узбеков, татар, таджиков, представителей других народов в национальных костюмах. Танцевальный коллектив Академии «В ритме счастья» в русских сарафанах и кокошиках тоже украсил праздник.

После награждения был организован концерт, где были весёлые и зажигательные народные песни и танцы. Я, как студентка Академии, испытывала гордость за выступление нашего коллектива «В ритме счастья». Танцевали они просто здорово, за что получили шквал аплодисментов! От души порадовалась за Людмилу Гузей и Ирину Гельнер, которым вручили благодарственные письма.



Низкий поклон всем, кто подготовил это грандиозное мероприятие, всем, кто принимал в нём участие!

Нина Ильина



крозелени. Академисты посадили гладиолусы в контейнер, теперь мы наблюдаем, как растут цветы. Для нас выделили уголок для экспериментов, и тут же родилась идея высадить корни имбиря. Интересно, аж дух захватывает, что же получится! В домашних условиях это ведь невозможно!

Что интересно, управлять процессом роста растений можно с приложения в телефоне. «Школа будущего» – одна из первых школ в России, в которой построена теплица такого высокого технологического уровня. И нам повезло, что мы можем принять участие в этом проекте.

Людмила Патрина

## МЫСЛИ О ГЛАВНОМ

## «To be or not to be?»

Мы всегда стоим перед выбором «Быть или не быть?». И несём ответственность за свои действия. В свете последних событий это поняли многие. Воздействие негативных потоков усилилось: людьми овладела страх, естественная, защитная реакция нервной системы и психики. Нужен ответ. Когда люди говорят, что они не обращают внимания на тяжелую, негативную информацию, это понятно, но «сигнализация» будет звенеть до тех пор, пока не придёт специалист и не выключит её. С ней договориться невозможно, получить сигнал, она тут же реагирует.

В психологии есть устойчивое выражение: «Если не можешь изменить ситуацию, меняй отношение к ней». Здесь возникает много вопросов, и чтобы на них ответить, нужно внимательно рассмотреть горизонт психики человека. По законам Мироздания существует два мощных потока энергии – созидающий и разрушающий (в социуме его определяют как разрушающий). В ситуациях, когда человек не видит выхода, когда им овладевает отчаяние, он зачастую уповает на Господа, верит и молится. Безусловная вера укрепляется, и его энергия сливается с потоком Высших сил. Это решение зрелое и мудрое: Миром Господу помолимся!

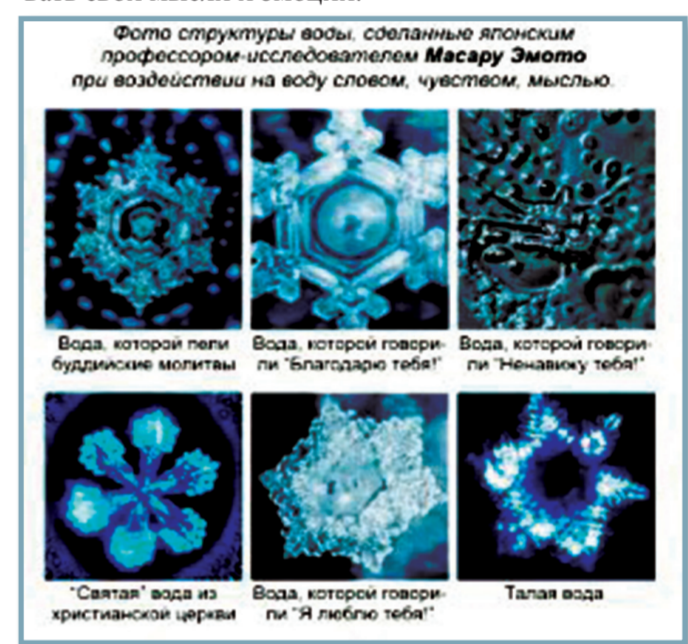
Как сказал Серафим Саровский: «Спасись сам, и ты увидишь, что вокруг тебя спаслись тысячи».

Рассмотрим другие факторы позитивного воздействия на организм, это музыка и вода. Люди давно поняли, что музыка воздействует не только на психику, но и на все системы организма. Всякая мелодия синхронизирует работу внутренних органов человека. Происходит это потому, что любой из наших органов – это источник энергии и

электромагнитных волн, заданной частоты, а так как звуки музыки тоже являются волнами, они входят с ними в резонанс, настройки нашего тела меняются. Когда звучит мелодия, её акустическое поле накладывается на акустическое поле организма и получается, что мы испытываем на себе определённого рода клеточный массаж.

Музыка влияет на духовную сущность личности. В православных храмах звучит хоровое пение, в католических – органная музыка, в мечетях «Коран» читается нараспев. Человек слушает музыку сердцем. А пением, всего 20 минут в день, достигается устойчивый, психотерапевтический эффект. И не важен тембр голоса, ваши внутренние органы ликуют и поют, а дирижёром выступает ваша психика.

Многие люди понимают значение воды в нашем организме: от её состояния зависит наше здоровье. В 2002 году японский учёный Эмото Масару выпустил книгу «Послание воды», он доказал, что вода хранитель чувств, эмоций и мыслей человека. Под воздействием слов и мыслей вода меняла свою структуру и свойства. Поэтому важно контролировать свои мысли и эмоции.



Выбор есть всегда.

Квантовый психолог Галина Орлова

## В ПОЛЬЗУ ВСЕХ АРТИСТОВ НЫНЧЕ БЕНЕФИС

«Сыграно, как выдох, пьеса под суфлера, в пользу всех артистов: нынче – бенефис!» На Академической даче совсем недавно отремел бенефис театра «Серебро». Мероприятие, посвященное Международному дню театра, проводилось в рамках проекта, который реализуется при поддержке Ассоциации волонтерских центров совместно с благотворительным фондом «Память поколений» и Федеральной программы «Молоды душой». Зрители и гости увидели наши лучшие мини-спектакли.

Театр «Серебро» организовался в сентябре 2019 года. Более 20 студентов Академии «Лучшие годы» стали участниками любительского театра. Инсценировки привнесли в их жизнь новые впечатления и маленькие радости. Академисты учились вокалу, актерскому, ораторскому мастерству, писали и обсуждали сценарии, работали над костюмами и декорациями. Самое главное, поверив в себя, люди пожилого возраста раскрываются, раскрепощаются и уверенно выходят на сцену.

Начался бенефис сценкой из спектакля «Любовь к Академии или сказ про Федота-стрельца». Это наша



первая и успешная работа. Сценки менялись одна за другой. Успех медведь по кличке Фома стучит в «Теремок – Академию». А каков Сережа-молодец с Генриеттой Гертрудовой из детского сада «Тормозок»!

Недавно в театре взяли новое направление – импровизация басен, классических и современных. Ах, какие краски нашли, как изобретательно и неповторимо сыграли свои роли артисты Сафронова Лидия, Хасанова Галина, Лобова Елизавета, Шумилов Александр, Вячеслав Юдин.

Премьера басен прошла на ура! Позади волнения, споры, обсуждение, изготовление костюмов. Огромное спасибо моим дорогим актерам, которые, несмотря на холодный ветер, играли в лёгких сценических костюмах.

Театр – это вечное искусство, он скрашивает наши будни, дарит нам незабываемое впечатление.

От души желаю своему творческому коллективу счастья, радости, здоровья, будьте молоды и красивы душой, пусть ваши глаза искрятся от счастья. Мира и добра вам, любимые, дорогие мои актеры, и огромное спасибо зрителям за аплодисменты и душевный приём.

Режиссёр театра «Серебро» Надежда Карначёва

## ОГОРОД НА "АКАДЕМИЧЕСКОЙ ДАЧЕ"

Огорода, как такого, у нас пока нет. Но мы его создадим в рамках социального проекта «Академическая дача», победившего на грантовом конкурсе АВЦ «Молоды душой» 2021 при поддержке благотворительного фонда «Память поколений». «Серебряные» волонтеры и участники проекта проведут немало увлекательных уроков, создавая ландшафтный дизайн и выращивая растения.

Проектом предусмотрено 12 грядок и более 100 часов участия. При входе в огород устроим высокую деревянную арку, обрамленную вьющимися розами или цветущими растениями, а дальше по центру грядки в виде цветика-семицветика, как сказки из детства. Семь лепестков, на которых будут расти лекарственные травы, всевозможная зелень, цветы и ягоды, оформленные в цветовой гамме как в мнемонической фразе для запоминания: каждый охотник желает знать, где сидят фазаны.

На двухуровневой грядке справа от арки ягоды и пряные растения. На заднем плане огорода малина, кукуруза и вьющаяся фасоль. Под ними кабачки и тыквы с большими красивыми листьями. Слева и справа по краям огорода также разнообразные растения, между которыми виднеются цветы в горшочках.

Дорожки засыпаны песком и на этом фоне четко выделяются очертания грядок. Еще хочется добавить ярких садовых фигурок для декора огорода.

Думаю, что при желании все мечты сбываются, и у Академии «Лучшие годы» будет чудесный и незаурядный по своему оформлению огород.

Лариса Федорова  
Валерий Рапопорт



## Поздравляем с юбилейным днем рождения

Лазутину Ольгу Степановну,  
Рышпнову Татьяну Евгеньевну,  
Шадрину Валентину Тихоновну.

Мы пожелаем нашим именинникам воплощения  
всех сокровенных желаний и заветных надежд.

Пусть во всех делах поддержкой и опорой станут надежные  
и верные друзья, а в личной жизни окружают самые близкие и  
родные люди. Чтобы душа была согрета теплом и любовью и  
в доме царили уют и достаток!

Академия «Лучшие годы»

## НЕ ИЗ ПОЭТОВ Я...

Как ни строжится погода в этом году, но тех, кто молоды душой, ей не испугать! И проводят академисты свои грантовые мероприятия одно за другим, и солнце раздвигает своими лучами серые тучи, глядя на то, как далеко не молодые люди радостно делятся друг с другом своими талантами. А талантов нам не занимать!

В понедельник, 11 апреля, на Академической даче в поэтическом клубе «Судьбы переплетение» прошла встреча с Клавдией Петровной Родионовой, которая читала свои стихи и с юмором делилась историями из своей жизни. А в судьбе её переплетены как горькие, так и счастливые мгновения.

Прошу судить меня не очень строго:

Не из поэтов я,  
Ведь у поэтов есть своя дорога.

У меня лишь небольшая колея.

Так начала встречу Клавдия Петровна. Её стихи, нежные и искренние, заставляли слушателей и смеяться, и задуматься, и всплакнуть. Писала Клавдия Петровна о себе, а слушателям казалось, что эти строки и о них тоже. Стихи отразили личную жизнь и стали своеобразным дневником всего того, что происходило в Академии. Были и



курьёзные случаи, о которых со смехом вспоминала на встрече Клавдия Петровна.

На встречу с огромным букетом алых роз пришли невестка и внук! Они были счастливы побывать на таком мероприятии и не ожидали услышать так много чудесных стихов и добрых слов в адрес своей бабушки.

Встречу виновница торжества закончила такими стихами:

Дорогие академисты и родня!

Пожеланий вам немного:  
Были б на Земле и мир, и благодать,

И счастья райского, в душе покоя,

И жизнь в красивых красках представлять!

Ирина Бондарцова

## Дефиле

Какое же счастье нам женщиной быть!

Различные шляпки должны мы носить!

В шляпке женщина – богиня!

В шляпке женщина – княгиня!

В шляпке женщина красива

И всегда неповторима!

Шаль связав своей рукою,

Восхищает весь народ:

Ручкой белою взмахнёт

И плечами поведёт.

Какая же затейница – наша рукодельница!

Украшенья, кольца, серьги  
Нашим женщинам под стать,  
Выдумки у них хватает  
Чтобы всё самой создать!

А костюмчики для танцев –

Просто глаз не оторвать!

Можно их в музей отправить,

Воображенья поражать!

В красивых платьях все нелицы

Запотот, как соловьи,

Вот какие умницы наши

женщины-искусницы!

Клавдия Родионова

## СМЕХ НЕ ГРЕХ — КОЛЬ ПРИЯТЕН ДЛЯ ВСЕХ

### Учёные о свойствах смеха

Известно из древности, что смех присущ только человеку. Смех – естественное болеутоляющее. Во время хохота в организме вырабатываются гормоны хорошего настроения – эндорфины. Хохочущий человек отвлекается от боли и получает природное обезболивающее. При смехе расслабляются мышцы шеи и спины, и можно свести на нет головную боль.

**Смеёмся и укрепляем иммунитет!** Наряду с витаминами, закаливанием и правильным питанием с успехом применяется смехотерапия. Смех активизирует деятельность клеток-защитников. Зимой рекомендуют больше смеяться. Так что побольше чувства юмора – и вирусы отступят!

**«Веселое сердце живет долго»,** – утверждал У. Шекспир. Смех лечит сердечно-сосудистую систему. Психологи обратили внимание, что сердечники редко смеются и чаще раздражаются. Оказалось, смех укрепляет клетки, выстилающие внутреннюю поверхность кровеносных сосудов и сердечных полостей. **Хохот подобен физическим упражнениям на свежем воздухе** и имеет оздоровительный эффект для сердца. Всего за 10 минут снижается кровяное давление на 10-20 мм ртутного столба. Если человек не смеется, его шанс умереть от сердечного приступа вырастает на 44 %.

**Полное очищение легких.** Каждый раз при вдохе-выдохе в лёгких остаётся отработанный воздух, который содержит продукты распада – пары воды и углекислый газ. Во время смеха легкие полностью очи-

щаются и насыщаются кислородом.

### Смех против диабета

Смех оказывает влияние на уровень сахара в крови. Учеными доказано, что смех приводит к повышению уровня «хорошего холестерина» и снижается риск атеросклероза.

### Смеемся и худеем

Смех – это аэробика для мышц, и массаж для внутренних органов. Когда вы хохочите, в работу включаются восемьдесят групп мышц! Лучшее всего прорабатываются мышцы живота, спины и ног. Одна минута смеха равносильна пятнадцати минутам езды на велосипеде, а 10-15 минут сжигают столько же калорий, сколько содержится в плитке шоколада. Ученные считают: смех также полезен, как тренировки.

### Побеждаем стресс

В практиках тибетских монахов есть упражнение, которое приводит в порядок психику и нервы в стрессовый момент. Нужно сесть поудобнее, расслабить мышцы. Поднять вверх уголки губ и растянуть их в самой широкой улыбке – гримаса получается та еще! Увидев себя в зеркало, вы обхохочитесь. Такую улыбку удерживайте 3 минуты, и вы восстановите хорошее настроение!

**Не стесняйтесь смеяться, и поразитесь тому, как изменится ваша жизнь и здоровье, ведь смех – великий лекарь!**

**Кто умеет веселиться, тот и горя не боится.**

**Кто много смеется, тому легче живется.**

**Солдат смеется — врагу плакать придется.**

Идея Людмилы Курамшиной

Статью подготовила

Ирина Бондарцова

## Пораскинем мозгами

Проверьте своё умение рассуждать,  
анализировать, искать  
нестандартные решения.

Регулярно выполняйте гимнастику для ума.

Вот несколько несложных вопросов. Подумайте,  
спросите у внуков, они, наверняка, вам помогут!

Его кормишь – он живёт, его напоишь – он умрёт. (?)

Этим дорожат, невзирая на опасности,  
берегут, невзирая на трудности. (?)

Чем больше её топчешь, тем она лучше. (?)

Её ни вода не зальёт, ни огонь не сожжёт. (?)

Что настолько невероятно хрупкое, что  
простое произнесение его имени разрушит его?



Редакция Академии "Лучшие годы"  
тел. +7 931 600 96 01

г. Гурьевск, ул. Ленина, 17, оф. 8,  
Калининградская обл. 238300

