

Жизнь Маркова

№ 31 (142), 10 декабря 2020 г.

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Поздравление

2

С песней по жизни

3

Летопись клуба «Мастерица»

3

Клуб «Полночка»

4

Активная жизнь клуба «Глобус»

4



Что мы имеем и чему стремимся

В декабре 2020 года местному отделению «Союза пенсионеров России» р.п. Маркова исполняется 25 лет. Это четверть века, немалый срок и сделано очень много полезных и добрых дел.

У истоков образования нашей организации стояли достойные люди. Лилия Брандербург организовала на базе совхоза «Кайский» общественную организацию «Союз пенсионеров России», которую возглавила экономист совхоза Валентина Распутина (ныне ушедшая из жизни), а секретарём избрали Ольгу Ярлыкову.

Валентина Распутина десять лет своей жизни посвятила общественной работе и по состоянию здоровья отошла от дел, передав эстафетную палочку Лидии Сахаровой, которая вот уже пятнадцать лет успешно руководит этой организацией.

Для большей эффективности в работе, организовано соревнование между кураторами и клубами по интересам. Лучшими кураторами нашей организации являются Раиса Кокоурова, Елена Алимова. Лучшими клубами «Вдохновение» - поэтический клуб, руководитель Людмила Капустина, хор «Марковчаночка» - руководитель Лидия Сахарова, концертмейстер Вячеслав Макаров, староста хора Татьяна Унжакова, клуб «Глобус» - руководитель Нина Гурьянова. В начале года составляем план в котором отражены все социально-экономические, информационные и культурно-массовые мероприятия.

Мы тесно сотрудничаем со всеми структурными подразделениями нашего муниципального образования путём заключения договоров: с Администрацией, школой, библиотекой, Домом Культуры, д/садом, жилищно-коммунальным хозяйством.

В 2014 году участвовали в конкурсе по муниципальной программе социально-ориентированных некоммерческих организаций «Марковского муниципального образования». Был написан проект «Нам

года-не беда» и были даны деньги на развитие этого проекта. Хорошо налажена связь со спонсорами. Они всегда оказывают нам финансовую поддержку по мере возможности. Это директор ООО «Агро-Смоленское» Преин С.Н., добрейшей души человек, которому хочется пожелать крепкого здоровья и успехов, поклониться в пояс за его милосердие; генеральный директор жилищной компании «Сфера» Артём Малышев, Нина Иванченко - Марковская аптека, предприниматель, частный предприниматель Елена Абубокарова и другие. Это достойные люди, которые относятся с пониманием и уважением к пожилым людям. Не оставляют нас без внимания и наши депутаты районной Думы Антон Малышев и Роман Гольшев.

Свой посёлок мы любим и стараемся по мере сил внести свой вклад в его процветание. Каждый год мы проводим субботники по уборке мусора на территории, выращиваем рассаду цветов и садим в клумбы детских городков, в палисадниках, красим ограждения, атрибуты на детских площадках, садим деревья, облагораживаем памятник воинам - марковчанам, участвуем в избирательных компаниях и общественных слушаниях. У нас в офисе есть своя библиотека, услугами которой охотно пользуются пенсионеры. Каждый год мы проводим много разных мероприятий, праздников. Например, праздник для юбиляров, к датам красного календаря, «Масленица», для «Детей войны», «День Победы», «День памяти и скорби», «День села», «Юбилей комсомола», «Осенний бал», «День пожилого человека», «День учителя», «День матери», «Новый Год».

Большое внимание уделяем подрастающему поколению. Приглашаем к себе школьников, детей детского сада на уроки: «Бабушкин сундук», «Игрушки бабушкиного детства», «Старинная русская изба» и др. Побывали на экскурсиях в музее минералогии г. Иркутска, в музее - усадьба Сукачёва, в 130 квартале, ботани-

ческом саду г. Иркутска, в музее деревянных скульптур в деревне Саватеевка Ангарского района, в г. Байкальске, в Слюдянке на мраморном заводе, музее истории, краеведческом музее г. Иркутска, в Тальцах - музее деревянного зодчества, в музее мусора на полигоне Александровского тракта, в Листвянке музее - театр песни, частые гости в областной библиотеке им. Молчанова - Сибирского. Мы посещаем театры и концертные площадки г. Иркутска.

Заслуживает акция «Твори добро», которая началась несколько лет назад с Кыцигировского детского дома Иркутского района, затем «Дом малютки» в Ново-Ленино, а теперь «Дом ребёнка» в Первомайском районе г. Иркутска. Наши пенсионеры собирают вещи, игрушки, гигиенические средства и «Июня» в «День защиты детей» передают это всё детям. Мы отправили 180 книг русских классиков в Крым, 100 книг в больницу поселка Оёк.

В работе с пенсионерами мы делаем большой акцент на создание клубов по интересам, т.к. такая работа наиболее актуальна с пенсионерами. Самое главное для них - это общение, кроме этого люди повышают свои знания, расширяют кругозор, развивают творческие возможности. Таких клубов у нас уже девять: «Полночка» - изучает лекарственные травы, «Глобус» - путешествует по странам и городам, «Мастерица» - шьём, вышиваем, вяжем, декорируем, «Вдохновение» - поэтический клуб, «Кудесница» - женские секреты, «Ветеран» - спортивный, «Огородник» - сад, огород, «Смак» - кулинарный, Хор «Марковчаночка» - кто не может жить без песни. О нашей работе знают в районе, области и далеко за её пределами и оценивают её по достоинству. Много лет мы держим первое место в области. Проводим мастер - классы, делимся своим опытом: в 2019 году ездили в деревню Коты Иркутского района, дружим с г.

Байкальск.

К 70-летию Победы в ВОВ мы издали книгу «Дети войны». Составителем книги является Лидия Сахарова, а финансировал издание депутат Лудыпов А.Ц. Эта книга имеет огромное воспитательное значение для подрастающего поколения, а для «Детей войны» как память, как реликвия. Книжки мы раздали всем «Детям войны» нашей организации. Многие пенсионеры нашей организации овладели компьютерными технологиями и даже участвовали в областных соревнованиях (Силина В.А., Кожица Т.В.)

Все знают какой тяжёлый 2020 год выпал на нашу долю: тяжёлая болезнь подкосила людей. COVID-19 стал опасен для нас пенсионеров. Но даже пандемия нас не сломила. У нас работают все клубы в режиме «Онлайн». Все помещают свои материалы, фотографии, работы по рукоделию в интернете в «Одноклассниках», в группе «Союз пенсионеров р.п. Маркова», группа «Марковчаночка», WhatsApp, Viber. Всех желающих приглашаем посетить наши занятия через интернет, телефон. Думаю скоро беда пройдет и мы вновь будем встречаться.

Неоценимую помощь нам в работе оказывает Глава Марковской муниципальной образования Галина Шумихина, заместитель Главы по социальным вопросам Галина Шинкарева, депутаты Антон Малышев, Роман Гольшев, Елена Кудреватых. В моей работе мне помогает моя заместитель по общим вопросам Вера Силина. Наше местное отделение Союза пенсионеров - это хорошо организованная, самодостаточная организация. У нас есть система в работе, инициатива, настойчивость, твёрдая позиция в защите интересов пожилых людей, что является неслучайным успехом в деятельности Союза.

Лидия САХАРОВА



СОЮЗУ ПЕНСИОНЕРОВ Р.П.МАРКОВА 25 ЛЕТ

**Уважаемые члены
общественной организа-
ции *Союз пенсионеров
р.п. Маркова!***

С замечательным юбилеем 25-летием со дня образования. Каждый юбилейный год дает возможность юбилярам подвести итоги и наметить самые заветные планы, мечты, которые в прежние годы могли бы и не исполниться. 25 лет это с одной стороны очень много, а с другой стороны мало. Много почему? По тому что сделано много добрых дел, торжественных мероприятий, санитарных уборок, вечеров, огоньков. Вы известны не только в нашем муниципальном образовании, но и в нашем субъекте, а также за его пределами.

Впереди у вас, мои родные, в силу того, что всегда есть неиссякаемая энергия, заряженность на успех, работоспособность, очень много планов и идей.

Желаю кораблю под названием «Союз пенсионеров р.п. Маркова» и дальше плыть по течению оставляя за бортом:



невзгоды, неудачи, горести. Новым островам: надежды, удачи, самых замечательных идей и эмоций. Хранить в своем сердце: веру в себя, в своих родных и близких, веру в нашу большую страну. Быть веселыми и не переставать мечтать.

От лица администрации Марковского муниципального образования выражаю вам огромную благодарность за активную жизненную позицию направленную на развитие и благо Марковского муниципального образования!

Глава Марковского МО
Галина Шумихина

«Союз пенсионеров р.п.Маркова» - это общественная организация, объединяющая в своих рядах поколения тружеников тыла, «детей войны», на чьи юные годы пришлось суровые испытания и чьим трудом создан социально-экономический потенциал нашей державы, а также поколение, недавно вступившее в пенсионный возраст - тех, кто родился в 1950-х и представляет очень многочисленную и энергичную часть населения.

Я благодарен вам за плодотворную работу, за неоценимый опыт, которым вы делитесь с молодым поколением, за многочисленные спортивные мероприятия, творческие конкурсы и фестивали, благотворительные акции, которые вы проводите для жителей нашего рабочего поселка. Благодарен за ваше непосредственное участие в развитии Маркова, в сохранении традиций, культуры и истории, и главное, спасибо вам за то, что вы изо дня в день помогаете всем нам поверить в то, что возраст - это всего лишь цифры, которые ничего не значат, если ты активен, весел, и молод душой и сердцем!

Поздравлю «Марковский Союз пенсионеров» с 25-летним юбилеем, желаю всем его членам, а в их лице всему старшему поколению, активного долголетия, продолжать достойную жизнь, сохранять и реализовывать свой интеллектуальный потенциал и полноценно участвовать во всех сферах жизнедеятельности. Здоровья, успехов и благополучия!

Депутат думы
Иркутского района по 9 округу
Роман ГОЛЫШЕВ

На протяжении уже четверти века филиал крупнейшей общественной организации - Союз пенсионеров поселка Маркова - оказывает людям старшего поколения не только правовую поддержку и защиту, но и заботится о продлении активного образа жизни.

Созданная вами необыкновенная среда общения решает основную задачу - насыщенное долголетие. Люди приходят сюда и чувствуют себя комфортно, уютно, здесь всегда помогут реализовать каждому профессиональный и творческий потенциал, сохранить молодость души и позитивный настрой.

Самые искренние слова огромного уважения за организационный талант председателю Отделения - Сахаровой Лидии Павловне, руководителям клубов по интересам. Благодарю за ваше многолетнее сотрудничество с депутатским корпусом, лично со мной, за глобальную работу по повышению качества жизни марковчан преклонного возраста.

За время депутатской работы в поселке и районе, Вы стали для меня надежными помощниками в решении многих вопросов и в воплощении смелых идей. Верю, что дружба и партнерство еще не раз станет подспорьем в осуществлении самых амбициозных планов во благо Маркова.

Пусть ваш жизненный путь будет освещен и согрет теплом, заботой и любовью Ваших близких! Долгих, ярких лет жизни! Берегите себя!

Депутат думы
Иркутского района по 10 округу
Антон МАЛЫШЕВ

Клуб «Огородник»

Немного истории. Садоводничество вплотную пришло к нам в Сибирь, и область после войны, в пятидесятых годах прошлого столетия. Всем желающим горожанам давали земельные участки в пригороде по 4-6 соток, для выращивания овощей, ягод, плодов. Люди с энтузиазмом взялись за эту работу. Дачи организовались повсюду. Срочно нужны были семена овощей, цветов, саженцев.

В нашем клубе «Огородник» проходят занятия по выращиванию овощей в открытом грунте и теплицах, цветов, плодов-ягодных культур. Узнают о полезных друзьях – насекомых, которые борются с вредителями сада, огорода.

Наши огородники с удоволь-



ствием приходят на занятия, делятся семенами, своим опытом, приносят в клуб свои экспонаты. Цветы, овощи участвуют на выставках и конкурсах.

В 2020 году провели одно занятие в офисе, а в связи пандемией тоже не сидели сложа руки, а проводили два занятия клуба онлайн бороться с болезнями и вредителями огорода. Выставляли свои фото с огурцами, помидорами, цветами. Вырастили цветочную рассаду, высадили её в клумбы на детских площадках около 36 и 25 домов и выкрасили под цветочные колеса.

Активные участники нашего клуба: Елена Алимova, Вера Силина, Лидия Сахарова, Раиса Кокоурова, Людмила Капустина, Анатолий Пономарев, Вера Коваленкова, Ольга Ярлыкова. Молодцы! Так держать!

Руководитель клуба «Огородник»
Лидия Пономарева



Клуб «Кудесница»

В апреле 2013 года свою деятельность начал клуб «Кудесница». Основной курс клуба – женские секреты, включающие вопросы культуры, психологии, экономики, моды и многого другого. Основной принцип работы клуба – проведение занятий в форме дискуссий, где участницы делятся своими сокровенным, спорят и предлагают свои решения.

Интерес к занятиям клуба не пропал и в период пандемии, мы стали работать в дистанционном режиме и общение проходило в чатах. Подбадриваем друг друга во время самоизоляции, делимся полезными статьями, шуточными фотографиями и своими достижениями в кулинарии, огородничестве или же творчестве.

Активистки клуба, которые подкидывают идеи для занятий, являются: Лидия Сахарова, Люд-



мила Капустина, Татьяна Унжакова, Раиса Кокоурова, Валентина Остроухова, Вера Силина, Галина Дьячковская, Лидия Пономарева, Галина Глазкова, Ирина Никифорова, Валентина Золотовская, Фаина Щапова, Анна Пежемская, Людмила Прокопченко, Ольга Шамшурина.

Спасибо Вам, милые женщины за вдохновение! Жизнь без Вас была бы не интересной и скучной.

Руководитель клуба Кудесницы
Елена Алимova



О жизни хора «Марковчаночка»

День рождения нашего хора считается 28 января 2008 года. Мы бесконечно благодарны той огромной помощи и поддержке от Главы Марковского муниципального образования Галины Шумихиной. Первые костюмы для нас были сшиты по заказу администрации, а к ним подарены красивые Павлопосадские цветные платки. Название хора «Марковчаночка» нам подарила заместитель Главы Марковского муниципального образования Галина Шинкарева. Администрация всегда поддерживает нас.

На первое занятие пришло немного пенсионеров. Они до сих пор являются «долгожителями». Это Лидия Пономарева, Людмила Прокопченко, Мария Скрыбикова, Людмила Капустина и, конечно, бессменный организатор и руководитель хора – Лидия Сахарова.

Целью хорового коллектива является популяризация русской песни, приобщение людей к русскому искусству и русской литературе, воспитание хорошего вкуса к богатому песенному наследию русского народа. Даже невозможно точно сосчитать, сколько концертов и тематических вечеров мы дали за эти годы.

У нас сложилась хорошая традиция ежегодно проводить отчетные концерты перед нашими односельчанами, причем каждый концерт с определенной тематической направленностью и соответствующим сценическим оформлением.

Стали традиционными праздники, посвященные детям войны, чье детство было опалено ее войной, кто на своих хрупких, детских плечах, наравне со взрослыми, нес тяготы военного лихолетья.

Особую честь нам оказала Нина Кригер – поэт, член Союза писателей Иркутской Областной организации при СП России, руководитель

проекта «Активное долголетие» при благотворительном фонде «Байкал-интегрция». Она приглашала нас для выступления в своих мероприятиях в Дом офицеров в Иркутске. Невозможно перечислить все концерты, которые хор давал на площадках города и области.

Коллектив хора всегда очень активно отзывался на проведение и участие в благотворительных концертах: «Дорогами добра», «И невозможное возможно», проводимыми министерством социального развития опеки и попечительства Иркутской области в рамках областных мероприятий в 2016-2019 годах.

Людмила Капустина, руководитель клуба «Вдохновение», часто организовывала творческие встречи с поэтами и писателями. Это с Василием Скроботом, Виталием Ершовым, Леонидом Орловым, Вячеславом Липиным и др. Наши встречи переросли в дружеские и творческие отношения. Прекрасные стихи Маркова хору подарил поэт, член Союза писателей РФ, член Союза журналистов СССР Василий Александрович Скробот. Музыку к ним написал Олег Михайлович Загурский. Получился настоящий «Гимн Маркова».

Поэт, геолог Виталий Ершов доверил хору исполнить свою песню «Мы не забудем, не забудем!», музыку к ней Анатолий Криштопа. Хор очень дорожит этим доверием и с любовью исполняет эту песню. Удивительные стихи подарил хору поэт Леонид Орлов «Позови нас за Каю, поляночка», «Кая речка», музыку к которым написал Станислав Змичеровский. Поэт Вячеслав Липин посвятил хору замечательные слова песни «Марковчанка».

Хор «Марковчаночка» принимал участия в ежегодных конкурсах-фестивалях «Битва хоров», организованных отделением «Союза пенсионеров России» по Иркутской области и общественной организацией «Клуб Губерния» и неоднократно занимал призовые места.

В 2015 году Правлением регионального отделения «Союза пенсионеров России» по Иркутской области наш хор «Марковчаночка» был отправлен в город Москва для участия в Международном фестивале «Битва хоров», посвященном 70-летию Победы над фашизмом. В фестивале принимали участие 14 любительских коллективов из России и из-за рубежа. Наш хор был единственным коллективом не только из Сибири, но и вообще из Зауралья. Мы победили в одной из трех номина-

ций - «Верность традиции певческой культуры». Хору вручили Диплом за большой вклад в развитие культуры и в связи с празднованием 70-ой годовщины Победы в Великой Отечественной войне - Диплом Лауреата Международного Фестиваля «Битва хоров», Памятный знак от Московской городской Думы.

Незабываемо прошло выступление на районном конкурсе-фестивале «Песни нашей молодости» в Сосновом бору. Участники конкурса, они же зрители, и жюри высоко оценили исполнение хором русской народной песни «Славное море, священный Байкал», назвав его «академическим». На этом фестивале мы получили 1 место.

Новый 2020 год начался у нас трудовыми буднями. Как обычно, два раза в неделю, проходили репетиции, был написан репертуар на весь год, составлялся план концертных выступлений. К нам пришел молодой, талантливый аккомпаниатор Вячеслав Макаров.

Нина Кригер пригласила нас участвовать в концерте, посвященном празднику «День защитника Отечества». Мы были не только артистами на этом празднике, но и зрителями. Наше выступление было встречено очень тепло, в зале пели вместе с нами.

Первая половина марта выдалась очень напряженной в плане выступления на концертах. Хор участвовал в мероприятиях, проводимых Домом культуры в р.п. Маркова. «Калинка».

5 марта хор выехал с сольным концертом в Иркутск, в музей городского быта. Концерт состоял из номеров различных жанров: хором было исполнено 5 песен.

10 марта 2020 года состоялись выступления хора в Пенсионном фонде на «Фестивале народного творчества».

С марта месяца коллектив ушел на карантин, на самоизоляции, связанную с пандемией коронавируса. Но работа в режиме «онлайн» продолжалась. Были направлены на международный конкурс-фестиваль «Лучше дома», организатором которой является продюсерский центр «МузСтарт». По итогам конкурса мы получили 6 дипломов Гран-при и Благодарственное письмо за сохранение народного творчества, культурного наследия и воспитания молодежи. Шло заочное обучение хора петь под минусовку. Вячеслав Макаров написал партии по каждому голосу к песне Миха-



ла Евдокимова «Некогда жить» и выложил в хоровой файл, который он создал и подключил наши номера телефонов к нему. Теперь это очень удобная для нас форма общения.

За это время, под руководством Вячеслава Макарова, мы сумели провести видеозапись песен «Мы не забудем, не забудем», «Канарейка», «Гимн Маркова» для конкурса «Битва хоров».

Не смотря на то, что каждый из нас сидит дома, но общие интересы и песни нас объединяют и помогают переживать это трудное время и твердо верить, что мы еще споем. И недаром девизом хора являются слова:

*«Мы девчонки молодые,
Хоть давно уже седые,
Но нам некогда стареть,
Лучше будем песни петь!».*

С праздником, дорогие Марковчаночки! Здоровья Вам, берегите себя и своих близких!

Староста хора «Марковчаночка»
Татьяна Унжакова



Летопись клуба «Мастерица»

В январе 2010 года был организован клуб «Мастерица». Руководителем клуба была избрана Тамара Фесик. Девиз клуба «Наши руки не для скуки!». Численность клуба составляла 11 человек: Кирилина М.П., Опанащук С.И., Несмеянова Л.Н., Сычева А.К., Пензина Н.И., Скрыбикова М.Г., Ярлыкова О.К., Гурынова Н.Н., Имамбаева Л.Б., Сахарова Л.П., Остроухова В.В.

Перед руководителем клуба была задача предоставить возможность обучить женщин рукоделию т.е. вязанию крючком, вышивке крестиком, гладью, лентами. Совершенствовать мастерство тех, кто уже имел навыки. Общение членов клуба. Организация выставки поделок. Оформление альбома о работе клуба «Мастерица».

Шло время, произошла замена руководителя клуба. На смену пришла Тамара Сапожникова. Содержание занятий тоже менялось. Каждый руководитель старался научить чему-то новому. В 2011 году план занятий вошло освоение плетения макраме. Освоить вышивку бисером, научиться изготавливать разные поделки из бисера.

Освоить модульное оригами было запланировано на 2013 год. Так же работа с фетром и волокном, тканевая мозаика, искусство квиллинга пэчворг, объемные цветы из шерстяных ниток, поделки из бросовых и природных ма-

терируководитель клуба.

Темы работ: бисеронизание, тканё на станке, изготовление украшений, плетение из ниток. Кавандоли. Вышивание картин лентами, изготовление кукол. Изготовление украшений из пуговиц и подручных материалов, плетение из бумажных трубочек корзин, ваз. Мыльная пластика (изготовление мыла). Принимали участие в ежегодном празднике «День села» и 20-летия Союза пенсионеров поселка Маркова. Юбилей - это замечательный повод показать работы клуба «Мастерица».

Закончился еще один виток существования клуба «Мастерица». На смену пришла инициативная, ветеран педагогического труда, почетный работник общего образования Стрельченко Татьяна Валентиновна. Шел 2018 год. Цель клуба «Мастерица» - предоставить возможность пожилым людям общаться. Начало ее деятельности совпало с очень значимым событием «День поселка». Это нас всех обязывало ко многому. Всему Союзу пенсионеров необходимо было подготовиться к выставке декоративно – прикладного искусства «Ремесленная слобода». Около 60-ти работ было представлено на выставку. В основном все работы персональные, и несколько коллективных. Работы все качественные, выполненные со вкусом, эстетически оформлены. Многие получили грамоты, дипломы от Марковского МО.

Как новому человеку в организации Стрельченко Т.В. хотелось внести что-то свое, интересное для всех членов клуба. Была выбрана техника «Папье – маше» (декоративная посуда, шар желаний, новогодние игрушки) и работа с тканью (подушечки-думочки). Численность клуба была неизменной 10 человек, но

посещаемость колебалась. Много было сделано красивой посуды. Участницы вкладывали в работу свое творчество, любовь и теплоту души. Была выполнена коллективная работа по изготовлению «Шара желаний». Все участницы этой поделки загадали желание на бумаге и поместили в нутро шара. Все надеялись, что всё загаданное обязательно исполнится. Согласно плану, все работы были выполнены: «подушечки-думочки», вазы из бросового материала с накладкой бумажного теста. Это тоже тонкая кропотливая работа. Наступал 2019 год его символом по восточному календарю является свинья. Руководителем была предложена поделка «Хрюша-2019».

Все выполненные работы были представлены на итоговой, красочно оформленной выставке, посвященной замечательному празднику «Новый год».

В новом 2019 году были проведены интересные мастер-классы Галиной Дьячковой. Это творческая работа по дереву с использованием гуаши и акрилового лака. Эта техника называется «Акриловые заливки». Так можно украсить разделочные доски, небольшие лаковые миниатюры. Второй мастер-класс Дьячковой Г.Н. был посвящен теме «Вазы своими руками», используя декорирование шпагатом и цветными нитками.

Были организованы выставки изделий клуба «Мастерица» в г. Иркутске в марте, в августе на «День села» в п. Маркова.

Тринадцатого марта 2019 года наша организация Союза пенсионеров п. Маркова заняла первое место среди городских организаций в фестивале клубов по интересам. Выставка клуба «Мастерица» была представлена огромным количеством экспонатов разной направленности (вязанные изделия, вышивки, картины, акриловые заливки, изделия папье-маше, игрушки-самоделки). Выставку с интересом рассматривали представители городских организаций Союза пенсионеров, и многие решили использовать в работе своих клубов.

Выставка посвященная Дню села, была оформлена 24 августа 2019 года. Поселок Маркова праздновал 35-летие. Клуб «Мастерица» принял участие в выставке «Ремесленная слобода». Администрацией награждены были, как члены клуба, так и сам клуб «Мастерица» под руководством Стрельченко Т.В.



Еще одна выставка была посвящена 25-летию Союза пенсионеров Иркутской области. Выставка была интересная. Можно очень много о ней говорить. Некоторым участникам подарили сувениры, выполненные нашими мастерицами.

Не проведенные мероприятия минувшего года планировалось провести в текущем 2020 году. К сожалению у клуба «Мастерица» занятий не было. Пришла беда, в Мире началась эпидемия коронавируса.

Власти предприняли ограничительные меры. Участники клуба не могли теперь общаться, но находясь дома на карантине они не забывали, что их руками просто необходимо что-то делать. Поэтому дома они так же находили для себя занятия. Уважаемые члены клуба «Мастерица». Работать с Вами-высшая награда. Вы лучший в этом мире коллектив. Огромное спасибо за старание, талант и позитив. За то, что Вы свою работу чудесно выполнить смогли, что делали ее в охоту и до конца всё довели!

Заместитель председателя
Союза пенсионеров р.п. Маркова
В.А. Силина.





СОЮЗУ ПЕНСИОНЕРОВ Р.П.МАРКОВА 25 ЛЕТ

Клуб «Полыночка»

С каждым годом выпускается все больше лекарств. Но стоит ли злоупотреблять?

Поэтому наши семинары проходят под лозунгом «Не в аптеку, а в сад».

Ох и долгая Сибирская зима. Январь холодами замучил, за ним тянется февраль, даже в марте тоска накатывает... Одна радость – заварить чайку лесного покрепче, да по ароматнее и скоротать вечер за душевной беседой или любимыми занятиями. Благо трав для заварки у нас видимо-невидимо. Тем более, что они дарят не только аромат, но и пользу.

Великое разнообразие чая присуще каждой местности. У нас любят чай из шиповника, а на Алтае хозяйничает бадан. У сибиряков в почете черная смородина, курильский чай, боярышник и брусника, земляника, мать-и-мачеха, чай из ромашки, календулы, нежной травы душицы и восхитительной смеси подорожника и девясила.

Восточная мудрость гласит: Нет такого растения, которое не являлось бы лекарственным, нет такой болезни, которую нельзя было бы вылечить растением. Приведем несколько примеров применения лекарственных трав, которые по своим свойствам выступают в роли заменителей фармацевтических препаратов.

- при некоторых заболеваниях назначают стероидные гормоны. Их можно заменить растениями – концентратами марганца. Это гранаты, фиалки трехцветные, медуница лекарственная, чайный куст китайский.

- при склонности к тромбозам плоды вишни, инжир, лук репчатый, смородина красная, плоды тёрна, ягоды черники, эстрагон, а также донник, клевер пашенный,



таволга и ромашка безъязычковая.

- при недостаточной функции вилочной железы медуница лекарственная, корневица хвощ полевой.

Еще один пример успешного применения фитотерапии – дисбактериоз кишечника, обусловленный агрессивией стафилококка. Хорошее действие оказывает корень ятрышника, корень дягиля лекарственного, трава льянки обыкновенной и мох исландский.

В фитотерапии используются профилактические чаи. Вот один из таких сборов: трава календулы, листья земляники, листья подорожника большого, трава фиалки – по одной части, плоды шиповника – три части.

Вывод: Фитотерапия действительно недорогой проверенный метод. Конечно, если правильно применять.

Без рекомендаций врача не принимать.

Руководитель клуба «Полыночка» Людмила Прокопченко

Активная жизнь клуба «Глобус»

Клуб заочных путешественников «Глобус». 5 февраля 2020 года отметили свое 10-летие. Юбилей прошел очень интересно в виде игры Брейн-ринг. Между собой соревновались 3 команды, отвечали на вопросы о местах, где побывали заочно за эти 10 лет. А вспомнить было действительно о чем! Ведь мы побывали в 23 странах мира, а в некоторых несколько раз. Посетили 3 части света: Европу, Азию, Африку. А в нашей стране посетили 26 регионов и городов, не забывая и свою родную Иркутскую область.

Открытие клуба состоялось 5 февраля 2010 года с заочного путешествия «Из зимы – в лето». Лидия Сахарова поделилась своими впечатлениями от поездки в Таиланд. С этого все и началось. Многие ездили по нашей стране, рассказывали свои впечатления. Даже привлекали своих друзей, родственников, детей и внуков. Так Марина Крижевец рассказала о Франции, Испании, Исландии, а София Алехина о Камчатке.

Также мы ездим на экскурсии по истории г. Иркутска, по православным храмам г. Иркутска, в музеи. Особенно запомнилась экскурсия в музейную студию краеведческого музея на фотовыставку «Индия», рассказал об этой интересной стране Дмитрий Житов – кинорежиссёр, фотохудожник, уроженец Иркутской области, который уже 15 лет проживает в Майами. Самое интересное, что на нашу экскурсию нечаянно явился индус – брахман Рам Раджан и еще добавил впечатлений об Индии. Мы не только любовались прекрасно оформленными фотографиями, также еще и примерами сари из ткани длиной в 5 метров. Впечатления были незабываемые.

Наши пенсионеры очень ак-



тивны, не сидят на месте: занимаются скандинавской ходьбой, а по пути Валентина Остроухова и Татьяна Шилкунова берут в руки пакеты и собирают в лесу мусор, несут и выбрасывают в контейнер. И это не одноразовая акция, они это делают постоянно, когда идут с дачи, усталые, все равно собирают мусор в лесу. Делают чище нашу планету. Хочется сказать им за это особое спасибо. Меня это очень тронуло.

Наши заседания проходят очень интересно, мы не только слушаем докладчиков, задаем вопросы и дополняем выступления докладчика интересными фактами. И в этом году не смотря на коронавирус у нас уже накопился материал. Евгения Алимова ездила этим летом на экскурсию на Сухое озеро, которое наполняется один раз в год. А Людмила Капустина посетила научную экскурсию по о. Байкалу. Ждем только с нетерпением окончания периода самоизоляции.

Руководитель клуба «Глобус» Нина Гурьянова

Спортивный клуб «Ветераны»

Спортивный клуб Ветераны возник на базе Союза пенсионеров р.п. Маркова в 2011 году. Первым руководителем был Николай Рачевский. Под его непосредственным руководством с небольшого поселка Маркова, члены его клуба прошли славный спортивный путь: участвуя в спартакиадах Союза пенсионеров Российской Федерации, районного, областного масштаба при этом показывая не плохие результаты:

- Беляцкий В.И. II место по стрельбе (г. Ангарск 2016 год);
- Татьяна Коглина II место по дартсу (Спартакиада пенсионеров Иркутского района 2017 год);
- Уйкин Леонид II место по настольному теннису

(Спартакиада пенсионеров Иркутского района 2017 год);

- Татьяна Васильева III место настольному теннису (Спартакиада пенсионеров Иркутского района 2017 год);
- Грамота команде за II место по настольному теннису (Спартакиада пенсионеров Иркутского района 2018 год);
- Грамота команде за I место по настольному теннис (Спартакиада пенсионеров Иркутского района 2019 год);

Так же имеет множество дипломов участника различных соревнований. Вот такой славный путь проходит спортивный клуб «Ветераны».

Руководитель клуба «Ветераны» Никифор Балдунников

