

ИЗ ИНЖЕНЕРОВ - В БАРДЫ

ЖИЗНЬ НА ПЕНСИИ СТАЛА ВРЕМЕНЕМ ДЛЯ ТВОРЧЕСТВА И ВДОХНОВЕНИЯ

Инна СЕРГЕЕВА

Сергей Стрельников посвятил более 40 лет работе на металлургическом предприятии. Но его душа всегда тянулась к творчеству. Он писал стихи, сочинял песни, играл в музыкальной группе и рисовал картины.

Сегодня, находясь на пенсии, он продолжает активно заниматься любимыми делами, вдохновляя окружающих своим примером. Наш герой уверен: пенсия - время, когда можно реализовать свои мечты, попробовать что-то новое и, наконец, посвятить себя тому, что всегда хотелось делать, но не хватало времени.

ОДНО МЕСТО РАБОТЫ

Весь свой трудовой стаж Сергей заработал на одном металлургическом предприятии: начинал рабочим, на пенсию ушёл с должности начальника цеха. За годы работы стал признанным экспертом в своей области. Но, как он говорит, самое большое счастье наступило в 62 года, когда вышел на заслуженный отдых. «Во-первых, я стал спокойно спать - не волнуясь о производстве. А во-вторых, у меня появилось больше времени заниматься творчеством», - рассказывает наш герой.

ВОЗРАСТ СОВСЕМ НЕ ПРЕГРАДА ДЛЯ ТВОРЧЕСТВА, САМОРАЗВИТИЯ И АКТИВНОЙ ЖИЗНИ.

Увлечаться творчеством он начал ещё в школьные годы. В седьмом классе вместе с другом стали делать электрогитары. «Мой друг мог всё: и машину отремонтировать, и дом построить, и на гитаре сыграть. Он мне объяснил, что такое электрогитара, и мы начали их делать. Были одними из первых в районе», - вспоминает Сергей. Затем появилась музыкальная группа, для которой он начал писать тексты и музыку.



Архив / Сергей СТРЕЛЬНИКОВ

И возраст совсем не преграда для творчества, саморазвития и активной жизни.

Ребята успешно выступали со своими концертами и ездили в соседние города. Позже Сергей увлёкся бардовской песней, был лауреатом и победителем региональных и российских конкурсов. Сейчас в составе жюри одного из них.

УЖЕ НЕ МЕТАЛЛУРГ

Сергей опубликовал несколько своих книг. «Когда спрашивают, кто я такой, говорю: я не металлург уже, а профессиональный писатель», - с улыбкой отмечает он. В своих произведениях он стремится найти необычные образы, метафоры, рифмы. Не публикует ничего недоработанного - каждое стихотворение и рассказ доводит до совершенства.

Есть у Сергея и ещё одно увлечение - живопись, особенно ему нравится писать маслом. Ещё больше - любоваться тво-

рениями мастеров. «Мы с женой поставили себе цель - посетить крупнейшие галереи мира. И сделали это! Были в Лувре, Британском национальном музее, Дрезденской галерее, музее Прадо в Мадриде, видели работы Пикассо, Дали, Гойи», - рассказывает он. На вопрос о том, сколько картин нарисовал, Сергей отвечает: «Сотни. Все раздарил».

НЕ ЛЕНИТЕСЬ!

Сергей продолжает сочинять песни, выступает с концертами, записывает музыку, монтирует видео. Вместе с женой они путешествуют, а каждую весну переезжают на дачу, где проводят время с внуками на огороде.

На вопрос, в чём секрет его энергии и оптимизма, отвечает, что заряжается от природы. Он увлекается сплавами на лодках, рыбалкой, спортивным спиннингом. И уверен, что на пенсии нужно жить активно. Он даёт несколько советов тем, кто не знает, чем себя занять:

■ **Пробуйте новое.** Хотели рисовать? Купите краски и

начните с простого. Мечтали играть на гитаре? Освойте пару аккордов.

■ **Не бойтесь учиться.** Осваивайте современные технологии, читайте книги, смотрите обучающие видео. Пенсия - время для саморазвития.

■ **Будьте активными.** Занимайтесь спортом, гуляйте, путешествуйте. Это не только укрепляет здоровье, но и приносит радость.

■ **Откажитесь от вредных привычек.**

■ **Делайте то, что любите.** Найдите занятие, которое приносит вам удовольствие, и посвятите ему время.

■ **Найдите свой круг общения.** В каждом районе нашего города центры общения старшего поколения и библиотеки приглашают на различные творческие встречи, кружки по интересам.

■ **Не ленитесь.** «Чтобы утром пойти на прогулку или заняться творчеством, нужно сделать усилие над собой. Но оно того стоит.

Главное - сделать первый шаг. И найти то, что приносит радость и вдохновение».

ВETERАНЫ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ - В ПРИОРИТЕТЕ

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

Игорь ЗОЛОТУХИН

В 2025 году, объявленном Президентом России Годом защитника Отечества, в Программе госгарантий утверждён особый порядок оказания медицинской помощи отдельным категориям ветеранов боевых действий.

Согласно Территориальной программе госгарантий на текущий год (утверждена Постановлением Правительства Кемеровской области - Кузбасса от 28.12.2024 № 852) оказание медицинской помощи ветеранам боевых действий должно осуществляться во внеочередном порядке. Это касается как амбулаторно-поликлинической, так и специализированной, в том числе высокотехнологичной медицинской помощи, которая оказывается в условиях круглосуточного и дневного стационаров.

В каждой поликлинике выделяется отдельный медработник, который координирует процесс предоставления медицинской помощи участникам СВО. Для этой категории пациентов рекомендуется выделить фиксированные время и дату приёма.

Для ветеранов боевых действий, что проживают в труднодоступных населённых пунктах, предусматривается организация стационаров на дому с предоставлением необходимых лекарственных препаратов.

Медицинская реабилитация участникам СВО также предоставляется вне очереди. При наличии показаний длительность реабилитации может составлять 30 суток и более. При оказании

реабилитации на дому медорганизация на весь период лечения предоставляет пациенту медицинские изделия, предназначенные для восстановления функций органов и систем.

На всех этапах оказания медпомощи ветераны боевых действий имеют право на консультацию медицинского психолога - как при самостоятельном обращении, так и по направлению лечащего врача.

Большое внимание уделяется проведению диспансеризации и диспансерного наблюдения среди участников СВО. После получения информации о прибытии участника СВО поликлиника прикрепления должна в течение месяца провести диспансеризацию, а также оценить, нужны ли ему дополнительные обследования и консультации врачей-специалистов. Это особенно важно для участников СВО, которые приходят в гражданскую сеть медицинских организаций после ранений и травм, а также для прохождения реабилитации.

Программа госгарантий рекомендует проводить эти исследования в день проведения первого этапа диспансеризации. Если у медицинской организации нет такой возможности, то они должны быть проведены в течение 3 рабочих дней (если участник СВО живёт в городе) и 10 рабочих дней, если он проживает в сельской местности или в отдалённом населённом пункте.

Если участник СВО не может самостоятельно приехать в поликлинику, то медицинская организация организует выездную медицинскую бригаду, оснащённую медицинскими изделиями, необходимыми для проведения соответствующих обследований.

Если участник СВО проживает в отдалённом населённом пункте, но нуждается в постоянном наблюдении врачей-специалистов, то оно может быть организовано с использованием телемедицинских технологий.

Также в рамках Территориальной программы госгарантий, но за счёт бюджетных средств, участники СВО могут получить санаторно-курортное лечение и зубное протезирование в приоритетном порядке вне зависимости от наличия у них инвалидности.

Если участник СВО нуждается в оказании паллиативной медицинской помощи, в том числе и на дому, за пациентом закрепляется выездная паллиативная бригада, которая посещает его не реже одного раза в неделю и по медицинским показаниям.

При наличии показаний участников СВО обеспечивают медицинскими изделиями, которые предназначены для поддержания функций органов и систем организма человека для использования на дому; необходимыми лекарственными препаратами (в том числе наркотическими и психотропными); продуктами лечебного (энтерального) питания.

С октября 2024 года военнослужащие, которые находятся в отпуске, в том числе по болезни, могут получить необходимую им первичную медико-санитарную помощь в любой государственной медицинской организации по месту обращения.

На вопросы по оказанию медицинской помощи участникам СВО ответят в Новокузнецком филиале ТФОМС Кемеровской области - Кузбасса по телефону 8 (3843) 53-74-43 или в контакт-центре ТФОМС по телефону 8-800-200-60-68.

ПРОГНОЗ ПОГОДЫ

С 12 по 18 марта 2025 г.

12.03.2025 среда	13.03.2025 четверг	14.03.2025 пятница	15.03.2025 суббота
День -4°C Ночь -15°C	День -5°C Ночь -17°C	День -5°C Ночь -18°C	День -5°C Ночь -13°C
16.03.2025 воскресенье	17.03.2025 понедельник	18.03.2025 вторник	
День -1°C Ночь -12°C	День +3°C Ночь -7°C	День +3°C Ночь -6°C	

По данным открытых интернет-источников

Аргументы
и факты

№ 11 (1475)

Учредитель - АО «Аргументы и факты»
101000, Москва, ул. Мясницкая, 42

Регистрационный номер ПИ № 77-15007 от 28.03.2003 выдан
Министерством Российской Федерации по делам печати,
телерадиовещания и средств массовой информации
Издатель - ООО «АиФ - Омск»

Распространяется бесплатно только совместно с еженедельником «Аргументы и факты»

16+

О. С. КОРОБОВА - генеральный директор,
главный редактор.

Тел. главного редактора: (3812) 24-07-56.

Адрес издателя: 644099, Омская область, г. Омск,
ул. Тарская, 13а, оф. 603.

Адрес редакции: 644099, Омская область, г. Омск,
ул. Тарская, 13а, оф. 602.

Отдел рекламы: тел./факс: (3812) 24-08-60,
(3812) 24-05-60. E-mail: omsk.aif@mail.ru

Публикации, обозначенные рубриками «Город», «Во власти», «Взгляд»,
«Дословно», «Событие», «Детали», «Позиция», «Будьте здоровы»,
«Профессионалы», «Живые истории», печатаются на коммерческой основе.
Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных
объявлений.

Отдел редакции: (3812) 246-381. E-mail: aif@omsk.aif.ru.

Подписные индексы: ПП260, ПН127, ПН126, ПН131

Тираж 15 634

Дата выхода в свет - 12.03.2025 г.
Отпечатано в АО «Советская Сибирь», 650000,
Кемерово, ул. Карболитовская, 1г.

Перепечатка из «АиФ в Омске» допускается
только с письменного разрешения редакции.
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.