

Лучшие годы

Приложение к газете «Наше время», выпуск № 2

Читайте в номере:	Стр.3	Поступать по совести, по справедливости
	Стр.4	Занятия йогой
	Стр.5	Первый чай в «Клубе теплых встреч»
	Стр.6	Во саду ли, в огороде

Семья Гонарь – «серебряные» студенты



Два удивительных праздника находятся рядом: 23 Февраля – День защитника Отечества и 8 Марта – праздник весны и прекрасных дам. Наш рассказ о замечательном семейном дуэте, о супругах Николае и Галине Гонарь, которые скоро отметят свою золотую свадьбу.



Вы обра- щали внимание на лица студентов Акаде-

мии, когда они подходят к зданию Центра культуры на занятия? Нет? Зря! Их лица весёлые, в глазах неподдельный интерес, ожидание: а что сегодня будет нового, познавательного? При встрече все рады видеть друг друга — понятно, что встречаются единомышленники, которым вместе интересно!

Дорогие друзья, весь номер посвящен тому, чем полнятся наши дни. Нас много, больше ста! И мы абсолютно разные, но всех объединяет желание жить, познавать новое,

**СЧАСТЬЕ
НЕ ЗАВИСИТ
ОТ ПОГОДЫ,
СЧАСТЬЕ —
СОСТОЯНИЕ
ДУШИ!**

не отставать от времени, помогать тем, кому помощь необходима, быть там, где наше присутствие полезно. Наша жизнь — это яркий калейдоскоп дел и событий! Мы успеваем не только учиться, но и бывать на концертах и спектаклях. А если надо, то и сами можем достойно выступить!

Не правда ли, друзья, это наши ЛУЧШИЕ ГОДЫ?!

Ирина Бондарцова, главный редактор газеты «Лучшие годы»

Театр — всегда праздник

Театр — это всегда праздник. Мы надеваем лучшее платье, делаем причёску и в хорошем расположении духа отправляемся на спектакль. Обратили внимание, что, когда идем в театр, настроение всегда приподнятое! А после просмотра как ликует душа, каким чудесным кажется всё вокруг! И ещё несколько дней мы вновь и вновь вспоминаем об этом совсем не рядовом для нас событии.

В этом учебном году студенты Академии стали завсегдатаями Калининградского музыкального театра. Побывали на творческих встречах с известными композиторами: М. Дунаевским, А. Журбиным, Э. Ханком — при участии талантливых солистов нашего театра. Мы пели с юности знакомые песни, слушали воспоминания о прожитых годах и творческих находках советских мэтров и совсем не хотели уходить из этого царства музыки и света!

Мы были на спектаклях «Приключение

титулованной особы», «Винил», и всех нас приятно удивлял тот факт, что наши молодые артисты обладают хорошими вокальными данными, актерским мастерством и отменным вкусом.

А недавно мы посмотрели спектакли в Калининградском драматическом театре. «Два мужа по цене одного» — это легкая современная комедия. А вот второй — «Лорд Фаунтлерой»,



если не видели, сходите со своими детьми и особенно с внуками. Поверьте, не пожалеете!

У нас в Академии есть заядлые театралы: Галина Вишнякова, Валентина Лебедева, Вера Нешина, Людмила Рева, Татьяна Филиппова, Галина и Николай Гонарь, Татьяна Фисенко, Надежда Лепшина и другие наши студенты. Думаю, что и в дальнейшем мы посмотрим еще не один замечательный спектакль!

«Публика ходит в театр смотреть хорошее исполнение хороших пьес, а не самую пьесу: пьесу можно и прочесть», — говорил русский драматург А. Н. Островский. Мы с ним абсолютно согласны.

Ирина Бондарцова, волонтер культуры



Поступать по совести, по справедливости

Наш рассказ о замечательном семейном дуэте, о супругах Николае и Галине Гонарь, которые скоро отметят свою золотую свадьбу. Защитник Отечества и женщина-мать прошли рука об руку, служили, воспитали детей и продолжают активную жизнь в Академии «Лучшие годы». Они показывают, как важен настоящий мужчина не только на производстве, но и в семье и как необходима женщина не только дома, но и в общественной жизни. И вот тогда они — одно целое, семья, начало новых поколений и плодотворных дел.

НИКОЛАЙ ЕМЕЛЬЯНОВИЧ — майор внутренних войск в отставке. Свой путь начал солдатом срочной службы в Южном Казахстане.

Его судьба похожа на тысячи других судеб молодых людей того времени. Родился на Украине в селе Петровка Полтавской области. В семилетнюю школу, а потом и в ремесленное училище ходил 7 км туда и столько же обратно. Как-то супруги подсчитали, что за время учёбы Николай прошёл 35 000 км! После школы огород, печка, дрова; мать корову подоит, бидончик наполнит, и Николай бежит 2 км сдавать молоко. Порой простынет зимой, мать керосином натрёт, в одеяло закутает, и наутро здоров.

После училища оказался в Джезказгане и был призван в армию в августе 1960 года. Затем курсы по подготовке лейтенантов. И побежали годы службы. «Получил назначение в Джамбул на охрану колонии. Контингент сложный, но я с самого начала для себя определил: поступать по совести, по справедливости со всеми и всегда. Принципу своему не изменил ни разу», — говорит Николай. В 1972 году был назначен старшим помощником начальника штаба полка. Когда однажды увидел высокую стройную девушку, понял — ОНА!

Служил честно, к делу относился ответственно, поэтому был награжден тринадцатью медалями за службу Отечеству.

ГАЛИНА НИКОЛАЕВНА

— дочь кадрового офицера, прошедшего войну. Галина окончила Алма-Атинский институт народного хозяйства, вернулась в родной Чимкент и поступила на работу экономистом в Госснаб. Однажды к отцу зашёл молодой офицер... Через полгода сыграли свадьбу. В 1972 году родился

сын Женя, затем дочка Леночка. «Дети — это самое главное в нашей жизни. В выходные дни — всей семьёй в кино, в театр, на природу. В отпуск тоже все вместе. Самое главное между супругами — это уважение личности, забота друг о друге и поддержка во всём. Разборки мужу никогда не устраивала. Делала уютной квартиру, вкусный обед, наверное, поэтому все стремились домой», — делится секретом семейного счастья Галина.

НИКОЛАЙ И ГАЛИНА

В 2008 году переехали в Гурьевск вме-



сте с детьми. Захотелось всё посмотреть: и природа другая, и архитектура... Машины нет? Не беда! На велосипедах эти двое в своём элегантном возрасте объездили все окрестности Гурьевска: Константиновка, Рассвет, Низовье и другие посёлки.

«Когда Академию открыли, мы с Николаем в числе первых там оказались. И ни разу не пожалели! Знаете, моя девичья фамилия Тихонова, и я полностью соответствовала ей: активисткой не была, кружки и секции не посещала. А тут захотелось рисовать, танцевать, вышивать, в театре играть!!! Представляете, получается! Николай не только меня поддерживает, но и сам с удовольствием участвует в академической жизни», — делится достижениями Галина.

Наши герои не скрывают свой возраст: Галине 72 года, Николаю 81. Не верится. Столько в них огня, задора! Когда мы видим Николая на сцене в хоре «Здравица», а Галину в танце хореографической группы «В ритме счастья», такую красивую и грациозную, не о их возрасте думаешь, просто восхищаешься душевной молодостью этих замечательных людей!

ЗАНЯТИЯ ЙОГОЙ



Благодаря договоренности руководителя Академии «Лучшие годы» Гузей Людмилы с владельцами фитнес-клуба «Йога-39» Денисовыми Михаилом и Ольгой в сентябре 2019 года в Академии создан новый факультет «занятия йогой». Из слушателей Академии сформировано три группы по 14 человек. Для занятий, которые проходят три раза в неделю: в среду, четверг, пятницу, выделен зал по адресу: г. Гурьевск, ул. Прохладная, д.9.

Первые шаги познания йоги были робкими и неуверенными, но с каждым занятием вырабатывались твердость, сноровка, уверенность. Грамотный инструктор Минева Надежда помогает нам в совершенстве освоить даже сложные упражнения, а также окунуться в таинственный мир древнего искусства йоги. Специально для наших групп подобра-

ны упражнения, которые без вреда здоровью повышают гибкость позвоночника, суставов, а также придают красоту нашему телу. После занятий появляется ощущение легкости, душевного равновесия, желание совершенствоваться в этом направлении и дальше, постигать искусство йоги во всех его проявлениях.

Хочется отметить наиболее ответственных слушателей Академии, посещающих занятия с первых дней образования факультета: Мокерову Ларису, Макаренко Татьяну, Федорову Ларису, Петренко Любовь, Дизендорф Людмилу, Красицкую Дину, Бровко Галину, Сафонову Татьяну.

Слушатели Академии, занимающиеся йогой, молоды душой и телом.

ТАК ДЕРЖАТЬ!!!

Лидия Сафронова, куратор факультета «занятия йогой»



Отзывы о курсе йоги



«Поначала я немного растерялась, когда узнала, что ко мне будут ходить люди столь серьёзного возраста. Готовясь к занятиям, подбирала самые простые и щадящие упражнения. Каково же было моё удивление, когда через пару-тройку тренировок девушки, да, я не оговорила, девушки из Академии успешно стали выполнять достаточно сложные упражнения, проявляя себя как организованные, дисциплинированные и способные ученицы. Меня восхищает их сила духа; несмотря на определенные сложности, каждая стремится к совершенству. За полгода занятий очевидны

изменения в физическом состоянии и качестве выполнения практик. Дамы серьезно продвинулись и перешли на более высокий уровень. Они всегда на позитиве и с хорошим настроением. Я уверена, с таким подходом к



делу мои дорогие ученицы добьются отличных результатов!»

*Инструктор
Надежда Минева*



Хочу поделиться своими впечатлениями от занятий йогой. Никогда не думала, что физические упражнения могут доставлять столько радости! После занятий тело «оживает», появляется бодрость, улучшается баланс и твердость тела, уходят энергетические блоки, снимается напряжение, появляется прилив энергии и, как следствие, рождаются положительные эмоции, просто хочется улыбаться и радоваться жизни! Думаю, йога нужна для восстановления, развития и преображения себя в любом возрасте. Спасибо огромное Академии и нашему тренеру Надежде Минева!

*Людмила
Дизендорф*

Первый чай в «Клубе теплых встреч»

В середине февраля прошло первое заседание «Клуба



теплых встреч».

Идея была подсказана Азаровой Риммой

Федоровной, с которой мы каждое утро летом и осенью встречались на стадионе и занимались оздоровительной гимнастикой и скандинавской ходьбой. Первыми гостями стали сама Римма Федоровна и Изабелла Сергеевна Савенкова, которая также активно поддерживает здоровый образ жизни. Гости делились воспоминаниями о своей жизни, молодых годах, трудовой деятельности.

Римма Федоровна рассказала о жизни в деревне Пенза переселенцев в Сибирь, которую она с трепетом называет «малая родина». Воспоминания об этом периоде жизни легли в основу её стихотворений. Мно-

го проникновенных строк посвятила она маме. Со слезами на глазах прочитала стих «Отец, ты расскажи мне о войне». Запомнилась ее фраза: «родиной зовем не то место, где родился, а то место, где ты себя нашёл».

С 1990 года она живет в городе Гурьевске. Более 20 лет работала в управлении культуры и до сих пор поддерживает теплые отношения с коллегами. Долгое время Римма Федоровна работала в Совете ветеранов с ребятами-афганцами, которым дарила тепло и заботу.

Вторая гостья — Изабелла Сергеевна родилась 1 мая 1941 года. В Калининградскую область приехала со своей семьей в числе первых переселенцев в 1950 году. С 1956 года она живет в Гурьевске. Пережила вместе с мамой, двумя сестрами и братом тяжелые послевоенные годы, выросла, много работала на самых тяжелых участках. Но

всегда оставалась женщиной с большой буквы — на работе таскала мешки, а после становилась королевой. Изабелла Сергеевна училась, меняла сферу деятельности, 25 лет проработала на государственной службе. Будучи на пенсии, помогала молодым семьям в воспитании маленьких детей. На ее счету 34 вынужденных ею ребенка. Настоящая Мэри Поппинс! Много интересного Изабелла Сергеевна рассказала нам о Гурьевске, об области, ведь Калининград она застала еще в руинах после бомбе-

жек военной поры.

Вот с такими замечательными женщинами прошла наша встреча в клубе. Много раз мы встречались с ними в городе и не знали, насколько интересны их судьбы. Теплые встречи в клубе объединяют людей «серебряного» возраста, придают силы и уверенность в себе, помогают изменить взгляды на жизнь в положительную сторону, найти близких по духу людей и приносят пользу от взаимного общения.

Людмила Гузей, руководитель Академии «Лучшие годы»



Римма Азарова 10.01.1983 год

Родиной зовем не там, где ты живешь,
Родиной зовем не там, где обитаешь.
Родиной зовем, где ты себя найдешь,
Где мысли добрые рождаешь.
Я родиной своей любимой назову
Суровую Сибирь с холодными ветрами,
Где землю добрую я больше всех люблю
С ее народом, с невысокими домами.
С колючей елкой,
С нежною осиною.
С пригретым чуть пригорком
И песней журавлиной.
С пожухлою осеннею листвою,
С позолотой листьев у берез.

Где будто сорока со мною
Только сейчас говорит всерьез.
Спрашивает, легко ли мне живется
В богатом крае солнечном и жарком,
Неужели сердце-то не бьется
О Сибирском крае необъятном?
Неужели быстро так забыта
Свежесть воздуха и дымка давних дней?
А я скажу: «Сорока, не галди-ка,
Не делай мою боль еще больней.
Я все люблю!
И буду всем я жить до срока!
И тебя вот тоже я люблю,
Ведь ты моя сибирская сорока!»

ДОБРЫЙ ДЕНЬ, УВАЖАЕМЫЕ САДОВОДЫ И ОГОРОДНИКИ!



Вот и наступили первые дни весны. Самое время заняться посевом семян перцев, помидоров и капусты на рассаду. Запомните, грунт с огорода не подойдёт! Скорее всего, растения в такой почве у вас не погибнут, но стать здоровыми и крепкими, а впоследствии способными дать богатый урожай вряд ли смогут.

1. Грунт должен быть плодородным, легким и рыхлым.
2. Почва должна хорошо впитывать воду и удерживать ее.
3. Уровень кислотности качественного грунта должен быть нейтральным.
4. Субстрат для рассады должен быть здоровым, без спор и возбудителей всевозможных заболеваний.

Поэтому лучше всего купить готовый грунт в специализированном магазине.

Благоприятные дни для посева семян овощей и цветов в марте: 1, 4, 5, 6, 13, 14, 22, 27, 28.

Неблагоприятные дни: 9, 23, 24, 25.

Благоприятные дни в апреле: 1, 2, 9, 10, 18, 19, 28, 29.

Неблагоприятные дни: 8, 22, 23, 24.

Удачных вам посевов и до встречи на занятиях в Академии!

Волонтер-преподаватель Галина Соловьева

ГОВОРЯТ ДЕТИ

*Но всех чудес прекрасных на земле
Чудесней слово первое ребёнка!*



Будучи беременной вторым ребёнком, я спросила свою дочь, которой на тот момент было 2,5 года: «Кого ты хочешь — братика или сестричку?» Она, не задумываясь, ответила: «Лисапет».

Вера Тонкошкурова



Внуку 2,5. Заболел, температура высокая. Говорю дочери: «Ему надо свечу в попу поставить». Он подскочил в испуге и закричал: «Огонь в попу — никогда!»

Надежда Лепшина



Моей племяннице 2,5. Её отца зовут Лев. Пришли в зоопарк, показываю животных: это жираф, это слон, это лев. «Нет, это не мой папка!» — закричала Света.

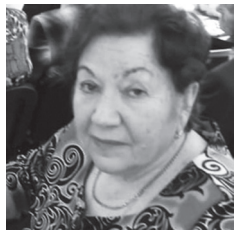
Ирина Бондарцова



Сыну 6 лет: «Мама, а я знаю, как я появился». Интересуюсь: «Как?» — Ты пришла в больницу, выходит доктор и спрашивает: «Вам мальчика или девочку?» А ты говоришь: «Конечно, мальчика». И тут вынесли меня!

Валентина Великая

Наши будни как праздники



Прочитала газету «Лучшие годы» и решила поделиться впечатлениям о простых наших буднях. В Академии с огромным увлечением занимаюсь третий год. Любимый предмет — литература, проводят занятия ведущие специалисты гурьевской библиотеки Гольнева Раиса Филипповна и Гришина Диана.

Сколько нового, интересного рассказывают нам об известных писателях, поэтах, о современных молодых авторах. Слушателей на этих занятиях много, около 50 человек! Все слушают, конспектируют, дискутируют. Равнодушных здесь нет и не может быть!

Как-то увидела в статье, что память в нашем возрасте закрепляют ежедневное чтение вслух и изучение языков. Решила, пойду на английский, и не пожалела. Группа небольшая, но все оказались такие внимательные, добрые. Это Г. Космынина, В. Кудрявцева, И. Улижева, И. Избаш, А. Булчевская, М. Погорелова, В. Максименко, Н. Карначёва. За полтора года мы все стали как родные. Я изучала немецкий, поэтому читаю с большим трудом, а вот слов выучила много! Знаю на английском всех животных, продукты, времена года, числительные, много глаголов. На уроках мне помогает Лера Максименко, она у нас лидер: язык в группе знает лучше всех, совершенствует знания в поездках по Европе. Все студентки стараются, но всё же хочу особо отметить Марину Погорелову, она тщательно готовится к каждому уроку, учит дополнительные слова и предложения. Очень старается наш преподаватель Ирина Ивановна Бондарцова. Она заряжает нас всех позитивом и энергией, после встречи с ней действительно хочется творить добро.

Второй год посещаю курс «основы религии», ведёт занятия отец Дионисий. Не секрет, что наше поколение росло атеистами, поэтому сейчас возникает множество вопросов. Не однажды

пыталась прочитать Библию, но, к сожалению, многое не понимала. Отец Дионисий в доступной и понятной форме объясняет нам сложные тексты, старается ответить на все наши вопросы. Последнее занятие на тему «Мастер и Маргарита» в понимании церкви» очень заинтересовало. У меня был совершенно другой взгляд на это произведение М.А. Булгакова, поэтому снова взялась перечитывать роман, многое открылось заново и стало понятным.



Ещё посещаю психологию и краеведение. Очень интересные и полезные знания получаем на этих занятиях. Знать историю края, в котором живёшь, — наша святая обязанность. В Академии у меня появилось много новых друзей! И это тоже замечательно!

Я рассказываю обо всём, что происходит в Академии, своим детям, они удивляются и искренне радуются тому, что в свои 75 лет я снова студентка!

С большим уважением, Валентина Киселёва

БЛАГОДАРИМ ОТ ВСЕЙ ДУШИ!

Студенты Академии «Лучшие годы» выражают сердечную благодарность работникам полустационарного отделения Автономной некоммерческой организации «Гурьевский центр социального обслуживания населения» за помощь в организации досуга. Ранее группа успешно постигала адаптивную физкультуру и скандинавскую ходьбу. Но пришло время, и у студентов появилось желание дополнительно заниматься танцами. В рамках заключённого договора о взаимном сотрудничестве, а также благодаря специалисту по социальной работе талантливому молодому хореографу Зое Дмитриевне Кирсановой группа танцоров успешно овладевает основами танцевального



мастерства, выступает на районных и областных мероприятиях и уже нашла своего зрителя. От всей души благодарим специалистов «Гурьевского центра» за предоставленную возможность укреплять наше здоровье и совершенствовать физическое и эмоциональное состояние!

С ДНЕМ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА!



День защитника Отечества для всех поколений нашей Родины – это символ мужества, самоотверженности, достоинства и чести. Накануне 23 Февраля в Академии поздравляли дорогих мужчин. Сначала защитников Отечества тепло поприветствовала Людмила Гузей. А затем на импровизированной сцене артисты театра «Серебро» показали сценку «Сухов и его восточные женщины», Галина Космынина и Надежда Карначёва под аплодисменты зрителей исполнили шуточный танец «Яблочко». Своё стихотворенье проникновенно прочёл Виталий Кожемякин. Мозговой штурм тоже пришёлся по душе. Смех и улыбки вызвало чтение скороговорок. Праздник прошёл весело и задорно!



**В февральский праздник знаменательный
Желаем счастья от души,
И жизни долгой, замечательной,
Здоровья, радостей больших!**

Людмила Курамшина

Дебют Академии на Масленице

Отшумела масленичная неделя, радостная, весёлая, по традиции закончившаяся народным гулянием.

В день Прощеного воскресенья в Гурьевске провожали Масленицу. Праздник удался на славу, да и погода не подвела! Петрушка зазывал всех повеселиться и откусать блинов. Звучала музыка. Взрослые и дети водили хороводы. Задорно выступали творческие коллективы.

Состоялся дебют танцевальной группы Академии «В ритме счастья». Как же старались наши плясуньи не ударить в грязь лицом и честной народ своим выступлением порадовать! Всё получилось! Зрители встретили дебютантов бурными аплодисментами. Все хотели видеть выступление нового танцевального коллектива.

Праздник продолжался до вечера. Дети игра-



ли в кегли, мужчины пытались залезть на столб и достать заветный приз. А в конце праздника сожгли символ холода и всех несчастий – чучело Масленицы, чтобы весна пришла!

Галина Гонарь

МИЛЫМ ЖЕНЩИНАМ!



**Восьмого марта, в день весенний,
Когда все радостью цветёт,
Желаем, чтобы настроенье
Весенним было круглый год!
Мы вам желаем выпить чашу
Любви и радости до дна.**

**Вы всех цветов на свете краше,
Поскольку вы — сама Весна!**