МОСКОВСКИЙ ВЕТЕРАН

Издается с 1 октября 1994 года, № 1 (645), 16 января 2018 г.

ГАЗЕТА МОСКОВСКОЙ ГОРОДСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ПЕНСИОНЕРОВ, ВЕТЕРАНОВ ВОЙНЫ, ТРУДА, ВООРУЖЕННЫХ СИЛ И ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

ПРОРЫВУ БЛОКАДЫ ЛЕНИНГРАДА – 75 ЛЕТ

Операция «Искра» навсегда останется в памяти потомков потому, что за семь январских дней солдаты Ленинградского и Волховского фронтов сокрушили приладожский укрепленный район гитлеровских захватчиков. Наступательная операция проводилась силами ударных группировок Ленинградского (командующий генерал-лейтенант Л.А. Говоров) и Волховского (командующий генерал армии К.А. Мерецков) фронтов.

К концу 1942 года обстановка под Ленинградом была сложной: войска Ленинградского фронта и Балтийский флот были изолированы, сухопутной связи между городом и «Большой Землей» не было. В течение 1942 года Красная Армия дважды предпринимала попытки прорыва блокады. Однако и Любанская, и Синявинская наступательные операции не увенчались успехом. Район между южным побережьем Ладожского озера и поселком Мга (так называемое «бутылочное горлышко»), где расстояние между Ленинградским и Волховским фронтами было наикратчайшим (12–16 км), был по-прежнему занят частями немецкой 18-й армии.

В этих условиях Ставкой ВГК был разработан план новой операции. Войскам Ленинградского и Волховского фронтов предписывалось «разгромить группировку противника в районе Липка, Гайтолово, Московская Дубровка, Шлиссельбург и, таким образом, разбить осаду г. Ленинград» и к исходу января 1943 года закончить операцию и выйти на линию река Мойка – Михайловский – Тортолово.

На подготовку операции был отведен почти месяц, за который в войсках развернулась всесторонняя подготовка к предстоящему наступлению. Особое внимание было уделено организации взаимодействия между ударными группировками для чего командование и штабы двух фронтов согласовали свои планы, установили линии разграничения и отработали взаимодействия, проведя ряд военных игр на основе реальной обстановки.

Для наступления были сформированы ударные группировки Ленинградского и Волховского фронтов, которые были значительно усилены артиллерийскими, танковыми и инженерными соединениями, в том числе и из резерва Ставки ВГК.

Всего ударные группировки двух фронтов насчитывали 302 800 солдат и офицеров, около 4 900 орудий и минометов (калибром 76-мм и выше), более 600 танков и 809 самолетов.

13 января с утра бои приняли особенно упорный и ожесточенный характер. К исходу второго дня операции войска 67-й армии Ленинградского фронта почти вплотную подошли к рубежу намеченной встречи с войсками Волховского фронта.

На третий день боев сломить сопротивление противника так и не удалось. За сутки войска 67-й и 2-й ударной армий незначительно продвинулись вперед. Расстояние между наступающими группировками обеих армий сократилось до 4 километров.В четвертый и пятый дни наступления войска Ленинградского и Волховского фронтов вели бои за отдельные опорные пункты, постепенно продвигаясь навстречу друг другу. На шестой день операции на главном направлении вновь разгорелись яростные бои.

18 января, после ожесточенных боев, 136-я стрелковая дивизия, преследуя противника, ворвалась в Рабочий посёлок № 5, где примерно в 12 часов дня соединилась с частями 18-й стрелковой дивизии 2-й ударной армии.Около полуночи радио передало о том, что блокада Ленинграда прорвана. На улицах и проспектах города было всеобщее ликование. Рано утром 19 января город-герой был украшен флагами. Все его жители вышли на улицы, как это было в большие всенародные праздники. На многолюдных митингах ленинградцы выражали глубокую благодарность войскам Ленинградского и Волховского фронтов, прорвавшим блокаду.

В результате операции «Искра» войска Ленинградского и Волховского фронтов 18 января 1943 года прорвали блокаду Ленинграда. В кратчайшие сроки были построены железнодорожная линия Поляны – Шлиссельбург, автомобильная магистраль и мосты через Неву. 7 февраля на Финляндский вокзал прибыл первый поезд с «Большой Земли». Уже с середины февраля в Ленинграде начали действовать нормы продовольственного снабжения, установленные для других промышленных центров страны. Все это коренным образом улучшило положение жителей города и войск Ленинградского фронта.

В НОМЕРЕ:

НОВЫЙ ГОД С НАГРАДАМИ

Новогодний вечер в совете ветеранов «Фили-Давыдково» приурочили к ежемесячному заседанию президиума

стр. 2

На базе Исторического парка «Россия – моя история» состоялось торжественное подведение итогов городского конкурса «Школьный музей: новые возможности» в номинации «История прошлого в технологиях будущего».

стр. 3

В школе №1570 (район «Беговой») прошла торжественная встреча, посвященная 76-й годовщине контрнаступления советских войск против немецко-фашистских захватчиков в битве за Москву.

стр. 4

ВЕДУЩАЯ РОССИЙСКАЯ КОМПАНИЯ «ЭДАС»

Зимой количество травм в Москве вырастает почти в 3 раза! Для пожилых людей травмы при падении особенно опасны.

стр. 7

В НОВЫЙ ГОД С НАГРАДАМИ

Новогодний вечер в совете ветеранов «Фили-Давыдково» приурочили к ежемесячному заседанию президиума и отмечали с огоньком. Холл был украшен елкой, гирляндами, снежинками.

По традиции гостей встречали Дед Мороз и Снегурочка, с песнями под балалайку! Актив первичной организации №1 выпустил стенгазету с забавными фотографиями и стихами, адресованными каждому члену совета. За столом не только говорили тосты, но и планировали жизнь ветеранов в 2018 году, читали стихи, пели песни, загадывали загадки. Каждое выступление поощрялось призом.

Радостными приветствиями встретили ветераны главу муниципального округа Василия Адама, главу Управы Сергея Галянина, его первого заместителя Александра Анищенко. Они пришли для того, чтобы вручить награды трем ветеранам района – Антонине Макаровой, Киму Яскину и Николаю Цымбалу, которые были удостоены знака «Почетный житель муниципального округа «Фили-Давыдково».

Несколько слов о наших героях.

Антонина Гавриловна МАКАРОВА 1929 г.р. – ветеран Великой Отечественной войны, председатель первичной организации ветеранов № 7 с 2004 года, член комиссии по социальным вопросам Центра социального обслуживания населения. Родилась в Калужской области. Начала свою трудовую деятельность в 1941-м, в эвакуации. После войны окончила вечернюю школу, техникум, институт народного хозяйства им. Плеханова. 31 год проработала инженером-экономистом на Московском радиотехническом заводе. Общий трудовой стаж – 49 лет.

Николай Андреевич ЦЫМБАЛ 1925 г.р. – генерал-лейтенант авиации в отставке, кадровый военный (стаж 55 лет), участник Великой Отечественной войны – является заместителем председателя комиссии по патриотической работе первичной организации № 4, член Совета старейшин. Работает в Совете ветеранов с 2011 г., участвует в работе по духовно-нравственному, гражданскому и патриотическому воспитанию подрастающего поколения, в мероприятиях, посвященных дням воинской славы, подготовке конференций. Встречается с молодежью в общеобразовательных учреждениях.

Ким Николаевич ЯСКИН 1924 г.р. – полковник в отставке, участник Великой Отечественной войны. Работает в совете ветеранов первичной организации № 9 с 1997 года. В настоящее время в качестве председателя комиссии по военно-патриотической работе активно занимается воспитанием молодежи, выступает в общеобразовательных и детских учреждениях. Участвует в конференциях, мероприятиях, посвященных дням воинской славы в составе делегаций Московского городского Совета ветеранов в России и за рубежом.

После награждения, за чаем, вспоминая минувшее, подвели итоги года, а председатели первичных ветеранских организаций получили рекомендации по проведению отчетно-выборных собраний в 2018 году.

Ирина ДУБЧАК

А.Г. МАКАРОВА

Н.А. ЦЫМБАЛ

К.Н. ЯСКИН

ОТЧИТАЛИСЬ ЗА ПРОДЕЛАННУЮ РАБОТУ

26 декабря 2017 года в совете ветеранов СВАО г. Москвы состоялось заседание Президиума.

Несмотря на предновогоднее настроение, на заседании рассматривались важные вопросы. Был заслушан доклад председателя окружной ветеранской организации А.В. Регионой о ходе реализаций Соглашений, заключенных с префектурой СВАО, Управлением социальной защиты населения округа, с межрайонными Советами директоров образовательных учреждений, с благотворительными фондами.

Отчет не только включал перечень проведенных мероприятий, но и явился основой, с учетом полученных результатов, для формирования планов на 2018 год. Так, в частности, Алла Валентиновна сообщила о подписании тройственного договора о взаимодействии на 2018 между окружным советом ветеранов, благотворительным фондом «Надежда по всему миру» и префектурой.

Был заслушан отчет о работе организационно-методической комиссии, которую возглавляет О.Е. Рязанцева. Она подробно остановилась на реализации функций комиссии в соответствии с уставными задачами совета и планом работ на второе полугодие 2017 г. В прениях по вопросу прозвучали предложения председателей районных советов ветеранов по совершенствованию работы комиссии.

Следующим вопросом, который заслушал Президиум, стал доклад председателя комиссии по культурно-массовой работе Л.В. Зотиковой. Был отмечен большой объем работы по организации досуга со стороны как окружного, так и районных советов ветеранов. Проделана большая работа по подписке районных и первичных организаций на московскую и всероссийскую ветеранские газеты, организовано большое количество музейных, пешеходных и автобусных экскурсий. Большое внимание было уделено организации и проведению фестиваля, посвященного 75-летию Курской и Сталинградской битв. В целом за год было проведено значительное число культурно-массовых мероприятий для ветеранов округа. Однако было отмечено, что во многих мероприятиях принимают участие одни и те же активисты, в то время как основная задача работы советов ветеранов всех уровней – массовое вовлечение пожилого населения в ветеранские мероприятия.

По окончании доклада в прениях с краткими выступлениями были заслушаны председатели комиссий по медицинскому обслуживанию, по патриотическому воспитанию, руководитель лекторской группы. Суть выступлений сводилась к повышению ответственности и улучшению исполнительской дисциплины районных и первичных организаций ветеранов.

Был утвержден план работы на первое полугодие 2018 года.

Пресс-центр совета ветеранов СВАО

ИЗУЧАЮТ МОСКОВСКИЙ ОПЫТ

Готовясь распространить опыт реновации жилья на другие регионы России, депутаты Государственной Думы продолжают внимательно изучать московский опыт. И находят немало проблемных мест программы, на которые указывают своим московским коллегам.

Так, обсуждая договор о переходе права собственности при переезде на новую квартиру, заместитель председателя Государственной Думы П.О. Толстой обратил внимание на необходимость детальной проработки составления перечня лиц, имеющих право на проживание, указав, что такой перечень должен быть исчерпывающим и достоверным.

При этом, по информации заместителя начальника Главного управления по вопросам миграции МВД России А.А. Аксенова, для того, чтобы учесть права зарегистрированных лиц, может быть достаточно того, что перечень лиц, имеющих право на проживание в этой квартире, будет указан в договоре.

Отдельного рассмотрения заслуживает вопрос о том, что будет с зарегистрированными в квартире гражданами при выборе собственником денежной компенсации вместо новой квартиры. Права несовершеннолетних, недееспособных и ограниченно дееспособных граждан в данной ситуации уже защищены, так как на уровне закона при проживании в квартире таких лиц взамен можно получить только равнозначное жилье.

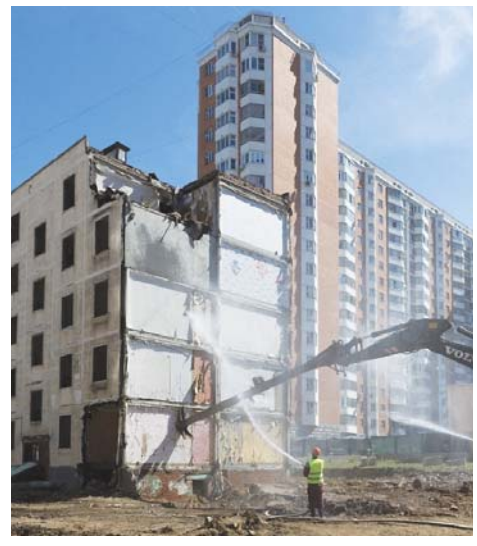
«Мы отдельно подумаем над этой проблемой совместно с членами профильных комитетов Госдумы. Мы должны защитить права тех граждан, которые и на денежную компенсацию прав не имеют, и на улице рискуют оказаться. Этого допустить нельзя. Подобные вопросы еще будут возникать по мере реализации программы, ни один из них не должен остаться без внимания», – сказал Толстой.

Было решено, что московские власти, МВД и депутаты Госдумы в ближайшее время проработают механизм решения этой проблемы для того, чтобы права всех жильцов были соблюдены. В одно из ближайших заседаний члены рабочей группы еще вернутся к этому вопросу.

Первое, что будет учитываться при определении принципов и этапов волнового переселения, это мнение граждан. Второе это наличие и расположение стартовых площадок вблизи расселяемых домов, а также наличие инженерных коммуникаций. До 1 августа 2019 года должны быть разработаны этапы реализации программы.

«Отдельно будет рассматриваться техническое состояние домов, выявляться дома, требующие первоочередного расселения. С этим вопросом ко мне неоднократно обращались мои избиратели во время приемов. Люди, живущие в квартирах, в которых жить уже невозможно, и которые попали в программу реновации, очень хотят попасть в первую волну переселения, и имеют на это полное право», – сказал П.О. Толстой.

Елена НОСОВЕЦ



К ГОДОВЩИНЕ ИНЖЕНЕРНЫХ ВОЙСК

Инженерные войска России 21 января 2018 отмечают 317-ю годовщину с момента своего создания.

Во всех видах боевых действий и в повседневной деятельности войск не обойтись без дорог, мостов и переправ, фортификационного оборудования и маскировки, устройства и преодоления заграждений, минирования и разминирования местности, полевого водоснабжения и военной энергетики. В России задачи инженерного обеспечения впервые наиболее рельефно проявились во времена Ивана Грозного, когда после неудачного первого штурма Казани русский царь призвал во главе с Выродковым русских «розмыслов» (так назывались в ту пору военные инженеры) и с помощью умельцев оборудованием «сапов», подземных галерей, разрушил пороховыми зарядами крепостные ворота и штурмом овладел Казанью.

Петр Первый в этом вопросе пошел еще дальше. В 1701-м году он основал школу для подготовки отечественных военных инженеров и создал регулярные «пионерные» (т.е. инженерные) войска. Это он требовал, «чтобы русские офицеры фортификацию основательно разумели». В Отечественную войну 1812 года М.И. Кутузов умелым фортификационным оборудованием местности на Бородинском поле грамотными действиями саперов обеспечил успех Бородинского сражения.

В период Крымской войны 1854–1855 годов под руководством военного инженера Э. Тотлебена Севастополь был превращен в неприступную крепость. Именно в то время появился термин «инженерная оборона».

При обороне Порт-Артура в 1905 году широко применялись устройства подземных минных галерей и контрминной борьбы, а также электризуемые заграждения. Столь же широко эти мероприятия применялись и в годы Великой отечественной войны 1941–1945 гг. при обороне Ленинграда, Москвы, Одессы, Севастополя, Сталинграда, Курска.

В июле-августе 1941 года на ленинградском направлении сложилась критическая обстановка. После падения Таллина немецким танковым полчищам путь на Псков-Ленинград был открыт. Выдвигающиеся из глубины 1-й механизированный и 41-й стрелковый корпуса не успевали занять оборону на восточном берегу р. Великая в районе г. Псков. С захватом Пскова в направлении Ленинграда войск РККА практически не было.

Временно задержать противника можно было только подрывом восьми мостов на р. Великая. Наши саперы взорвали семь мостов. Оставался последний, восьмой, железнодорожный мост, который был подготовлен к взрыву. Сделать это должен был командир сапёрного взвода 50-го инженерно-дорожного батальона 1-го механизированного корпуса младший лейтенант С.Г. Байков после получения соответствующей команды. Команда последовала, и Байков уже готов был нажать на кнопку подрывной машинки. Но в этот момент он увидел, что на мост выходит наша артиллерийская часть, а на хвосте у нее колонна немецких танков и бронетранспортеров. С. Байков пропустив артиллеристов, нажал кнопку. Взрыва нет, перебита электровзрывная сеть. Восстанавливать сеть нет времени. Байков бежит на мост и гранатой подрывает заряд, мост обрушивается, гибнет герой, а вместе с ним падают в воду немецкие танки. Вот такова цена подвига сапера-героя, Семена Григорьевича Байкова, который внес свой вклад в защиту Ленинграда.

Семен Байков был первым в инженерных войсках Героем Советского Союза с начала войны. А в целом за годы Великой Отечественной войны этого высокого звания было удостоено 673 сапера и еще 320 человек стали полными кавалерами ордена Славы. По отношению к численности инженерных войск это высокий показатель среди воинов всех видов и родов войск, а по полным кавалерам ордена Славы – самый высокий. Следует также напомнить, что на минных заграждениях было подорвано около 10 000 танков противника, причем более двух тысяч составили безвозвратные потери.

Исторический опыт подземно-минной борьбы широко применялся и в ходе Великой Отечественной войны. При взятии Кенигсберга в 1945 году крупнокалиберная артиллерия и авиабомбы не могли разрушить форты на подступах к крепости. Это удалось сделать штурмовым группам саперов взрывом мощных тротиловых зарядов.

Одним из участников штурма Кенигсберга, в том числе и взятия форта № 5, был ныне здравствующий Герой Советского Союза Полупанов Владимир Константинович. В апреле 1945 г. при штурме Кенигсберга отличился и старший сержант Михаил Алексеевич Булатов. Действуя в составе инженерной разведки вдоль дороги под огнем противника, он обнаружил и обезвредил 24 фугаса, чем обеспечил внезапное и быстрое продвижение танков и артиллерии. За этот подвиг получил Звезду Героя.

После окончания Великой Отечественной войны инженерные войска продолжили славные традиции героев-саперов при ведении боевых действий в Афганистане, в Чечне и в Сирии. Командование инженерных войск и ветеранские организации проводят большую работу по увековечению памяти саперов на местах свершения их подвигов в годы войн и мирное время. Хочется выразить надежду, что по примерам создания и содержания памятников на 114 км. Волоколамского шоссе, городах Пскове, Рудне, Пушкинских Горах, селе Геройском в Крыму и селе Нефедьево Московской области эта работа будет продолжена.

Н.Г. ТОПИЛИН,
генерал-лейтенант,
Председатель Совета
ветеранов инженерных войск
Вооруженных Сил РФ

ИСТОРИЯ ПРОШЛОГО В ТЕХНОЛОГИЯХ БУДУЩЕГО

6 декабря 2017 года на базе Исторического парка «Россия – моя история» состоялось торжественное подведение итогов городского конкурса «Школьный музей: новые возможности» в номинации «История прошлого в технологиях будущего», организованного городским методическим центром Департамента образования города Москвы.

Идея создания музея нового типа в образовательных организациях города Москвы, предложенная на Пленуме Московского городского совета ветеранов в феврале 2017 года, была поддержана Департаментом образования столицы. Дата проведения мероприятия была выбрана не случайно. 5 декабря наша страна отмечает День воинской славы России – начало контрнаступления советских войск в битве за Москву в 1941 году.

Почетными гостями торжественного подведения итогов городского конкурса стали представители МГСВ: руководитель общественной комиссии по патриотическому воспитанию Астапов А.С.; главный специалист отдела по работе с молодежью Козлова Т.С.; член общественной комиссии по патриотическому воспитанию Хабарова С.С.; первый заместитель председателя совета ветеранов ВАО Новожилов В.А., заведующий методическим кабинетом совета ветеранов ЮЗАО Шмундяк В.Л. Представители ветеранской общественности в своих выступлениях отметили актуальность конкурса, особую роль музеев образовательных организаций в воспитании подрастающего поколения.

Участники конкурса разработали проекты создания школьного военно-исторического музея. В ходе экспертизы, которую проводили методисты городского методического центра Департамента образования города Москвы, были отобраны лучшие работы, ставшие победителями и призерами в номинации «История прошлого в технологиях будущего».

В зале присутствовали педагоги образовательных организаций города – авторы и разработчики конкурсных материалов. Призерами стали команды тридцати трех образовательных организаций. Кульминацией мероприятия стало объявление победителей конкурса, которыми стали: школа № 2030 и школа № 2098 «Многопрофильный образовательный центр» имени Героя Советского Союза Л.М. Доватора. Представители школ, авторы проектов-победителей, представили собравшимся презентации о будущем своих музеев, поделились планами по продвижению этих проектов, учитывая не только технический аспект, но и качественное обновление содержания деятельности музеев.

Победителям и призерам конкурсной номинации «История прошлого в технологиях будущего» были вручены памятные дипломы. В заключение церемонии для ее участников и гостей была организована обзорная экскурсия по экспозициям Исторического парка «Россия – Моя История» с посещением экспозиционных залов «Рюриковичи» и «Романовы».

Т.С. КОЗЛОВА

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

НЕ РАССТАНУСЬ С КОМСОМОЛОМ

7 января 2018 года первый секретарь Центрального Комитета ВЛКСМ (1968–1977 гг.), Чрезвычайный и Полномочный посол СССР в отставке, Почетный участник Кемеровского регионального общественного движения «Ветераны комсомола» Е.М. Тяжельников отметил юбилей. Ему исполнилось 90 лет.

Евгений Михайлович родился в деревне Верхняя Санарка Пластовского района Челябинской области в крестьянской семье. В комсомол вступил в военном 1943 году. В 1950 году он окончил Челябинский государственный педагогический институт. После окончания вуза избирается секретарем комитета ВЛКСМ института, работая одновременно ассистентом кафедры марксизма-ленинизма. Затем Евгения Михайловича утверждают заместителем заведующего отделом пропаганды и агитации Челябинского обкома ВЛКСМ. Одновременно он занимается научной работой, в 1960 году защищает кандидатскую диссертацию, и в 1962 году становится доцентом.

В 1961–1964 годах Евгений Михайлович работает ректором Челябинского государственного педагогического института, а затем, в 1964–68 годах – секретарем Челябинского обкома КПСС. С июня 1968 года по май 1977 года Евгений Михайлович – первый секретарь ЦК ВЛКСМ. Он возглавлял делегации ВЛКСМ и советской молодежи на IX и X Всемирных фестивалях молодежи и студентов в Софии (1968) и Берлине (1973).

За почти десятилетний период его работы в качестве лидера комсомола, ВЛКСМ стал влиятельной и авторитетной молодежной организацией, вписавшей много ярких, героических строк в историю страны. Он руководил Центральным Комитетом ВЛКСМ в те самые годы, когда строился БАМ, зарождались «Зарница» и «Орленок», проходила Всесоюзная экспедиция «Моя Родина – СССР», рождалось множество интересных и звонких комсомольских дел. В этот период за выдающиеся заслуги перед Родиной ВЛКСМ был награжден орденом «Октябрьской революции».

После активной и плодотворной деятельности по руководству крупнейшей в мире молодежной организацией – ВЛКСМ, Евгений Михайлович направляется на работу заведующим отделом пропаганды ЦК КПСС, а затем (с 1982 по 1990 годы) – Чрезвычайным и Полномочным послом СССР в Социалистической Республике Румынии. С июня 1990 года – Чрезвычайный и Полномочный посол СССР в отставке.

Евгений Михайлович как видный общественный и государственный деятель являлся членом ЦК КПСС (1971–1986 гг.), избирался делегатом XXIII, XXIV, XXV и XXVI съездов КПСС, депутатом Верховного Совета СССР (1968–1984 гг.). Е.М. Тяжельников награжден многими государственными наградами: двумя орденами «Ленина» и орденами «Трудового Красного Знамени», орденом «Октябрьской революции», «Дружбы народов» и медалями.

В свои девяносто Евгений Михайлович бодр и активен. Весь свой колоссальный жизненный опыт он щедро передает молодежи. Он является инициатором проведения мощных воспитательных акций в России и странах СНГ, направленных на сохранение исторической памяти, на патриотическое воспитание подрастающих поколений. По его инициативе широко отмечались девяностолетие Всесоюзного Ленинского комсомола и девяностолетие Пионерии. Евгений Михайлович является сопредседателем Международного Оргкомитета «Комсомолу – 100».

Евгений Михайлович – человек огромной культуры и высоких морально-нравственных качеств, большой эрудиции, прекрасной памяти, трудолюбия и внутренней дисциплины, исключительной доброты и порядочности. Общение с ним доставляет огромное удовольствие и заставляет больше знать и больше трудиться на пользу своей страны.

Многоуважаемый Евгений Михайлович!

Московский городской совет ветеранов от всей души, искренне поздравляют Вас с Днем рождения, с юбилеем! Желаем Вам крепкого здоровья, большого счастья, активной общественной деятельности, жизненного оптимизма. Пусть Ваш задор, бодрость, жизнерадостность, интеллигентность и профессионализм служат на благо нашего Отечества.

БИТВА, ИЗМЕНИВШАЯ ХОД ВОЙНЫ

8 декабря 2017 года в школе №1570 (район «Беговой») прошла торжественная встреча, посвященная 76-й годовщине контрнаступления советских войск против немецко-фашистских захватчиков в битве за Москву.

В размышляя о том грозном и тяжелом времени, я вспоминала то напряжение, которые испытывали мои соотечественники, когда фашистские войска стояли под Москвой. Страна сосредоточила свои силы, чтобы сохранив свою столицу, отстоять независимость. В то время я вместе с мамой и сестрами была в эвакуации в Новосибирске. Каждый день жители Сибири вместе с эвакуированными с волнением и надеждой слушали сообщения Левитана «От советского информбюро». В школе занятия начинались с информации о боях на фронте. Кроме того дети вместе с взрослыми ходили на вокзал, провожали уезжавших на войну бойцов регулярных войск Красной Армии и добровольцев-ополченцев. И вот 5 декабря было передано сообщение о том, что наши войска начали контрнаступление. Для всех советских людей оно было долгожданным, а для немецких фашистов неожиданным и грозным. Как ни трудно было нам в те годы, но победа под Москвой вселила в души людей надежду и энтузиазм. Лозунг «Все для фронта» был для нас и желанным и действенным.

Перед собравшимися в зале школы № 1570 учениками, педагогами и ветеранами выступила директор школы Э.М. Алибекова. Она поздравила участников торжественной встречи с Днем воинской славы России и 76-й годовщиной контрнаступления советских войск в битве под Москвой. Затем выступили ветераны. Они поделились своими воспоминаниями о событиях тех далеких, героических лет. Член совета ветеранов района «Беговой» Трифонов А.Г., рассказывая о героических боях, остановился на подвиге панфиловцев, рассказал ребятам о Зое Космодемьянской, летчике Талалихине и других героях. Ветеран Великой Отечественной войны Кошевой И.С., поделился воспоминаниями. Осенью 1941 года он семнадцатилетним юношей пошел добровольцем на фронт, и его определили в войска противовоздушной обороны Москвы, где он познал все сложности армейской жизни и воевал до 1945 года. Я говорила о том, что советские люди, не щадя своей жизни поднялись на защиту своей Родины и проявили беззаветное мужество.

А потом состоялся концерт, посвященный знаменательной дате, где учащиеся в музыкальной композиции через стихи, песни и краткие рассказы представили зрителям события тех лет. Они были настолько естественны в выражении своих переживаний, что создавалось впечатление, будто они жили в то время и все видели своими глазами. Именно поэтому присутствующие неоднократно аплодировали и подпевали, а у ветеранов на глаза навернулись слезы.

Хотелось бы от души поблагодарить автора и режиссера музыкальной композиции, учительницу русского языка и литературы Филиппову Е.А. за глубокое содержание литературно-музыкальной композиции и профессионализм исполнителей. Следует также отметить большую организационную работу заместителя директора по воспитательной работе школы № 1570 Дашкову О.Г., создавшую незабываемую торжественную атмосферу мероприятия, посвященного 76-й годовщине победы под Москвой.

Т.К. МУХИНА

ВЕЧЕР ДЛЯ ВЕТЕРАНОВ

23 декабря 2017 года в «Кунцевском» районе при поддержке первого заместителя председателя первичной организации № 12 совета ветеранов района, руководителя клуба ветеранов Культурного центра «Зодчие» Т.А. Некрасовой в библиотеке № 200 «Истоки» состоялся вечер для ветеранов с участием певицы Наталии Прима и творческого центра «Броско».

Вечер стал продолжением традиции творческих встреч, в музыкальной гостиной читального зала библиотеки. В этот раз организаторы предложили окунуться в чарующий мир русской песни. Открыла встречу первый заместитель председателя первичной организации № 12 совета ветеранов района «Кунцево» Т.А. Некрасова.

Об искренней любви к родителям пела Наталия Прима. Исполнение песен военных лет «Журавли», «Синий платочек», «Майский вальс» разнообразили программу мероприятия. Исполнительница концерта рассказала об интересных моментах жизни поэтов и композиторов, создававших данные музыкальные сочинения.

Наталия Прима была награждена благодарственным письмом за поддержку старшего поколения района. Зрители еще долго делились своими впечатлениями. Все понравилось, особенно акапельное пение, и режиссерски выстроенный ход всего выступления, и простые, но элегантные костюмы певицы.

Яна КАПИТОНОВА,
пресс-центр совета ветеранов ЗАО

ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

За добросовестный труд я был награжден знаком «Ударник коммунистического труда», имею 40 лет трудового стажа. Могу ли я претендовать на получение звания «Ветеран труда»?

Звание «Ударника коммунистического труда» не является основанием для получения звания «Ветеран труда». В соответствии с п.1 ст.7 Федерального закона от 12 января 1995 г. № 5-ФЗ «О ветеранах» ветеранами труда являются лица, награжденные орденами или медалями СССР или Российской Федерации, либо удостоенные почетных званий СССР или Российской Федерации, либо награжденные почетными грамотами Президента Российской Федерации или удостоенные благодарности Президента Российской Федерации, либо награжденные ведомственными знаками отличия за заслуги в труде (службе) и продолжительную работу (службу).

Постановлением Правительства Москвы от 27 июня 2006 года № 443-ПП О присвоении звания «Ветеран труда» и выдаче удостоверения ветерана труда в городе Москве» утверждено Положение о порядке и условиях присвоения звания «Ветеран труда» и выдаче удостоверения ветерана труда в городе Москве, в котором установлены аналогичные требования для присвоения звания «Ветеран труда».

Звание «Ударник коммунистического труда» не является почетным званием СССР, поскольку не включено в перечень почетных званий СССР, предусмотренный статьей 19 Общего положения об орденах, медалях и почетных званиях СССР, утвержденного Указом Президиума Верховного Совета СССР от 3 июля 1979 г. № 360-Х.

Е.А. МОЛОВА,
юрисконсульт Московского городского совета ветеранов

ОЧАГ ТЕПЛА И ДОБРОТЫ

Новогодний праздник ветераны педагогического труда ЦАО провели за городом, на базе отдыха в Поведниках. Отдых с 27 декабря 2017-го по 1 января 2018 г. стал для них поистине незабываемым.

У станции метро «Таганская» мы погрузились в автобус, и пока-пока, дорогая столица. За окнами стремительно проносились приметы зимнего времени. А вот по приезде на базу – перед нами предстало совершенно иное, точнее сказать, нерукотворное видение: высокое небо, в чистом, как ключевая вода, воздухе различаются острые верхушки, стволы темно-зеленых приземистых елей, кустарников, стебельки поникших под снегом растений. Прелестная девственная картина, наполненная покоем и умиротворением.

Пообедав, обустроившись в номерах гостиницы, мы отправились на концерт «Смешинок», организованный артистами художественной самодеятельности Дома учителя, где были представлены сценки по рассказам А.П. Чехова. Особое одобрение получили фрагменты из «Хирургии».

Все свободные часы этого дня мы наслаждались гармонией в природе, которая с новой силой пробудила в душе горячую любовь к родной земле, и даже самым невозмутимым было очень трудно сдерживать свое ликование.

И, конечно же, все мы, ветераны, разные, но одинаково признательны за то, что наш заезд в Поведники стал формой поощрения участников хора «Надежда» ЦАО за добросовестную многолетнюю работу и участие во всех фестивалях. Естественно для ветеранов это большая честь, поэтому всем устроителям, организаторам наша искренняя благодарность. В ответ на эту заботу хористы решили отблагодарить по-своему, концертом.

В основу выступления, подготовленного нашим культоргом Л.И. Акопян, легли стихи и фрагменты песен, посвященных 75-летию Сталинградской и Курской битв. Этот проект считаем подготовкой к фестивалю в 2018 году. Замечательные стихи о Курской битве прозвучали из уст Р. Садовской. Произведения о Курской, Сталинградской битвах исполнили чтецы: Н. Афанасьева, А. Минина, Д. Петренко и другие, а наши певицы исполняли песни: «Вставай, страна огромная!», «Белорусский вокзал», «Огонек», «Эх, дороги…», «В землянке». По ходу выступлений были использованы видеоролики: «Сталинград», «Бессмертный гарнизон» и другие.

Тема великих битв патетически звучала в произведениях на стихи и музыку А. Пахмутовой, В. Бокова, Р. Рождественского. Наши ветераны, имеющие музыкальное образование и, конечно же, прекрасные вокальные данные, исполняли песни военных лет

Третий день мы ознаменовали проведением конференции, посвященной 100-летию Октябрьской революции. После доклада на эту тему А.М. Евдокимовой начались прения. Они, верно, были неоднозначны. Некоторые выступающие ностальгировали по ценовой политике в СССР, считая, что в то время и продукты, и промтовары стоили гораздо дешевле, нежели сейчас! Другие же – подчеркивали превосходство развитого рынка: абсолютно все, что захочешь – купишь, были б деньги. Поговорили об экономике, ссылаясь на интервью в газете «Аргументы и факты» Члена Совета Федерации Федерального Собрания России, Председателя МГСВ Долгих В.И., сторонника стратегического планирования многоукладной экономики России. Много говорили об образовательном процессе в советское время. Все согласились с тем, что оно было лучшим в мире.

В ходе конференции выступили представители первичных организаций. Председатель первичной организации «Краснопресненского» района поделилась опытом работы с больными ветеранами, которые нуждаются в помощи. Председатель организации «Таганского» района рассказала, как она комплектует первичку в школе № 88, как актив помогает во всем молодому, вновь пришедшему директору школы, В.М. Гаценко. От первичной организации лицея № 1535 выступала Л.Л. Апреликова: первичная организация работает по патриотическому и нравственно-духовному воспитанию с молодежью весьма эффективно. В 2016 г. был осуществлен на базе лицея проект «Эстафета поколений», в рамках которого проведен слет трех поколений потомков 5 дивизии народного ополчения Фрунзенского района столицы. 8 декабря 2017 г. состоялась презентация восьмого по счету сборника «По страницам нашей памяти» (рассказы участников Великой Отечественной войны 1941–1945 годов и тружеников тыла в записи учащихся лицея № 1535 г. Москвы, посвященные 76-й годовщине разгрома немецко-фашистских войск под Москвой). По окончании конференции начался концерт профессиональных артистов-певцов, молодых конкурсантов: О. Невской и С. Петрищенкова. Прекрасные голоса, песни, исполнение. Половина своего репертуара исполняли вместе с залом. Их окрылял успех, нас – бескрайняя радость от такой встречи.

В рамках проекта Дома учителя «Познавай и совершенствуй» насыщенный событиями третий день нашего отдыха мы закончили проведением литературно-музыкальной композиции. Д. Петренко приготовила очередной проект «Жизнь и деятельность Роберта Рождественского», посвященный 85-летию со дня рождения поэта. Р. Рождественский – великий гражданин своей страны. Поэт, известный своей острой публицистической направленностью. Одним словом, о жизни и деятельности его с философской точки зрения можно сказать так: жизнь и творчество столь же тесно соединены между собой, как пламя и свет. Что пылает, то, конечно, светит, что живет, то, конечно, действует. А действия его обширны – он был еще и поэтом-песенником. Его песни «Синева», «Сладкая ягода», «Баллада о красках», «Любовь настала», «Эхо любви», «Там за облаками» прозвучали в исполнении Л. Лыковой, Е. Баларевой, Л. Гайбу, Л. Бурмистровой, а Л. Благова, А. Минина, Т. Антонова, читали стихи, отрывки из поэмы. Спасибо всем! Это было здорово!

Весь четвертый день – это был День женщин! Все мы сообща по сценарию Баевой Т. готовились отпраздновать сразу день матери, бабушки и даже прабабушки. Как положено: праздник начали с истории. Когда, где впервые и как учрежден День матери в России? Автор сценария построила свой проект так, что в нем участвовал каждый присутствовавший. Идеально содержанию соответствовали видеоряды. Песни начинали наши вокалисты, а подхватывали все: «Молитва Матери», «Женщина, чье имя мать», «О самой прекрасной женщине», «Как хорошо, что есть на свете очаг тепла и доброты», «В небесах с тобою плачу, если плачешь ты», «Ах, мама-мамочка…». Праздник удался.

Пять дней в Поведниках были насыщенными и интересными, мы много узнали, творили, пели, танцевали, наслаждались красотой природы, а главное, мы общались друг с другом. А это ли не счастье? Отдых удался на славу!

Л.Л. АПРЕЛИКОВА,
ветеран-педагог ЦАО, «Хамовники»

ХОТИТЕ ВЕРЬТЕ, ХОТИТЕ НЕТ

КАК СОХРАНИТЬ В ДОМЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНУЮ ЭНЕРГЕТИКУ

Выражение: «Мой дом – моя крепость», принадлежащее английскому юристу XVII в. Эдуарду Коку, ныне известно всем. Оно точно отражает наше отношение к своему жилищу. Это – одновременно и крепость для защиты от врагов, и уютное пристанище для его обитателей.

Энергетика людей, живущих в доме, создаёт его ауру, его душу. Радости, горести, рождения, смерти, болезни, доброжелательность, злоба – все это не только определяет характер дома, но и влияет на тех кто живет в нем.

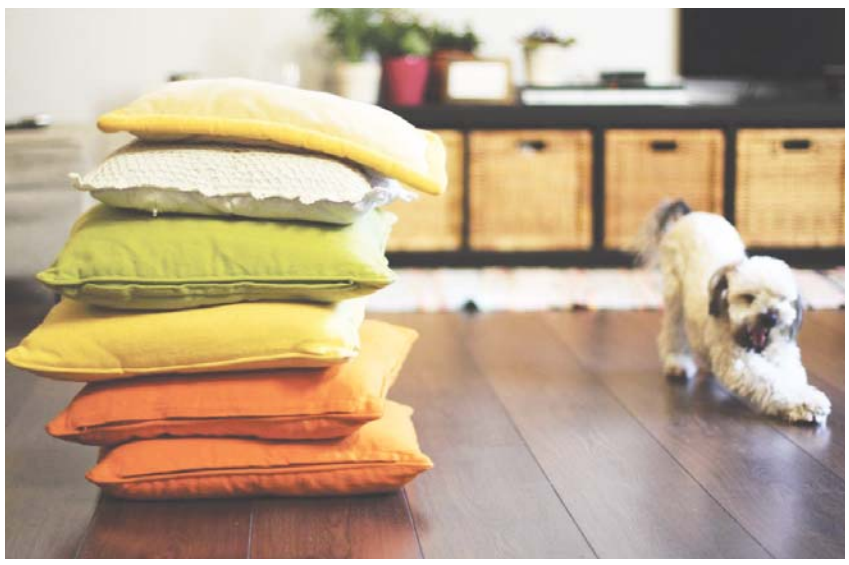
Существует множество всевозможных ритуалов для восстановления положительной энергетики в доме. Чаще всего используются свечи, окуривание ароматическими маслами или ладаном.

У наших предков было принято, чтобы хозяйка после каждой уборки обязательно кропила дом крещенской водой. В наши дни используют не только святую воду, но и обычную, растворив в ней морскую соль.

Хорошим оберегом считаются целебные травы – зверобой, душица, мята и чабрец. Сделайте из них саше и развесьте по квартире. Время от времени меняйте их, а старые не выбрасывайте, а по возможности сжигайте.

Можно окуривать помещение зверобоем. Насыпьте в сухую сковороду горстку сухого зверобоя и подожгите. Трава должна не гореть, а куриться. Считается, что в том месте, где скопилась отрицательная энергия, дым будет клубиться в виде воронки. В этом случае нужно подождать какое-то время, чтобы дым поглотил негативные вибрации полностью.

Больше всего негатива накапливается в углах комнат и различных закутках. Сначала их надо хорошенько вычистить и вымыть. Затем обойти их по часовой стрелке, громко хлопая в ладоши. В доме с хорошей энергетикой хлопки будут громкими и звучными. А если очищения не произошло, звук будет глухим и потребуются усилия для улучшения ауры. Полезно поговорить с домом, поблагодарить за уют и тепло, украсить цветами – и дом в долгу не останется. Никакой негатив в него просто не войдет.



Подбирая квартиру на вторичном рынке жилья, обязательно поинтересуйтесь, кто были прежние хозяева и отчего они перестали тут жить.

КАК СОХРАНИТЬ ЗУБЫ ЗДОРОВЫМИ:

ВЫБИРАЕМ ЗУБНУЮ ЩЕТКУ

Изобретение первой зубной щетки принадлежит китайцам. Это был пучок свиной щетины на костяной или бамбуковой ручке. Появление пластмассы позволило произвольно менять формы ручки, головки, расположения щетины.

А в 50-х годах прошлого века негигиеническую щетину заменил нейлон. Ныне существует множество моделей зубных щеток. И хотя они выполняют одну и ту же работу – чистят наши зубы, но все же различия существуют.

Типы зубных щеток отличаются формой и размерами рабочей части, расположением и густотой, длиной и качеством щетинок, степенью их жесткости. Главная функция щетки – хорошо очищать зубы, причем не только поверхности, но и межзубные промежутки и участки около десен. щетки различаются по степени жесткости: жесткие, средние, мягкие и очень мягкие. Щетки средней жесткости и мягкие очень эффективны, так как щетинки у них более гибкие и лучше проникают в межзубное пространство и на преддесневые участки. Это самые распространенные типы инструментов гигиены.

Детские зубные щетки изготавливают из очень мягкого волокна, такие же щетки хороши для людей с поражениями пародонта, кровоточивостью десен. В некоторых моделях зубных щеток рабочая часть имеет пучки щетинок, различной высоты: более длинные, мягкие – по периферии, а более короткие, пожестче – центре. Такие разновысокие волокна и чистят хорошо, и массируют десны.

Величина рабочей части определяет способность зубной щетки очищать все поверхности зубов, даже труднодоступные. В настоящее время и для взрослых, и для детей рекомендуется использовать щетки с маленькой головкой, которыми легко и удобно управляться в полости рта. Выбор формы рукоятки имеет второстепенное значение. Размеры головки не должны превышать 30 мм, а волокна должны располагаться в 3 или 4 ряда.

Помните, что щетку нужно менять через 2–3 месяца. За это время на волокнах скапливается грязь и размножаются микробы, что может вызывать различные заболевания полости рта.

ОСТОРОЖНО – ГОЛОЛЕД!

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗИМНЕГО ТРАВМАТИЗМА

Медицинская статистика утверждает, что большую часть зимних травм люди получают вовсе не на лыжных трассах, а в обычных условиях – в результате «неумения» падать и из-за невнимательного отношения к особенностям городской среды обитания. Зимой количество «тротуарных» травм в Москве вырастает почти в 3 раза! Для пожилых людей травмы при падении особенно опасны в силу возрастных изменений структуры скелета.

Осень и начало зимы в этом году были теплые, и поэтому проблемы скользкой дороги были не слишком актуальны. Однако с наступлением настоящей зимы мы вспомнили, что такое гололед… Результатами падений на зимних улицаху людей старшего возраста чаще всего являются перелом шейки бедра и травмы позвоночника, причем прежде всего это касается женщин. От числа всех зимних травм на переломы и вывихи приходится около 70%, на растяжения и ушибы мягких тканей 22–25%, на легкие ранения 4–6%. Основные причины, кроме гололеда, – раннее наступление темноты и неудобная обувь, а также спешка и невнимательность. Когда человек торопится, он не замечает на тротуаре припорошенный снегом лед, выбоины, ямы, неубранный слежавшийся снег и прочие, казалось бы, незначительные, но при этом травмоопасные препятствия. Кроме того, пожилые люди часто падают при входе-выходе из общественного транспорта.

Известно, что больше всего травм зимой получают люди детского и пожилого возраста – дети, находясь на улице, не могут правильно оценить вдруг возникшую опасность, а пожилые люди просто не успевают это сделать, их подводит низкая скорость реакции. Кроме того, даже самая незначительная травма для пожилого человека может оказаться очень серьезной в силу того, что кости с возрастом более хрупкие, а хрящевая ткань суставов теряет эластичность. Поэтому травмы при падениях особенно опасны для здоровья людей преклонного возраста и наносят их организму не меньший вред, чем простудные и вирусные заболевания.

СОВЕТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗИМНЕГО ТРАВМАТИЗМА

- Надевайте для прогулок удобную обувь на рифленой подошве, с широким низким каблуком или на танкетке.
- Идя по улице, не торопитесь, смотрите под ноги, обходите опасные участки на дороге и переходите ее только в установленных местах.
- При входе-выходе из общественного транспорта обязательно держитесь за перила и не стесняйтесь в случае необходимости попросить окружающих о помощи.
- Идя за покупками, берите с собой две сумки и несите по одной в каждой руке, чтобы распределить нагрузку – смещение центра тяжести тела часто бывает причиной падений.

ВНИМАНИЕ! Необходимо вызвать «Скорую помощь» в случае, когда после падения чувствуется сильная боль, особенно в сочетании с отёчностью тканей и ограниченностью движений.

Не забывайте, что при этом нужно обеспечить неподвижность пострадавшей части тела, причем желательно наложить фиксирующую повязку при помощи подручных средств (шарф, платок, полотенце). Но если вы даже в состоянии свободно передвигаться после падения – все равно, пусть даже для перестраховки, но следует обратиться за консультацией к врачу-специалисту.

К сожалению, нередко повреждение суставов или сухожилий при падениях становится причиной инвалидности. Травма, как бомба замедленного действия, может послужить причиной развития отдаленных осложнений – это посттравматические артрозы и контрактуры, которые зачастую приводят к неподвижности суставов и, соответственно, к значительному снижению качества жизни. Для того чтобы уменьшить вероятность развития таких осложнений при травмах, рекомендуем сразу же включить в курс лечения **АРТРОМИЛ ЭДАС-119 капли (ЭДАС-919 гранулы)**.

При черепно-мозговой травме тоже необходимо учитывать возможность развития осложнений, свойственных лицам старшей возрастной группы – например, у пациентов с гипертонической болезнью и атеросклерозом сосудов сотрясение головного мозга может спровоцировать острый инсульт. С целью профилактики его развития сразу после травмы головы рекомендуем принимать **АРНАУР ЭДАС-138 капли (ЭДАС-938 гранулы)**. Если же, наоборот, у человека тенденция к снижению АД, рекомендуется прием **гомеопатического комплекса АФОСАР ЭДАС-116 капли (ЭДАС-916 гранулы)**. При любой травме выздоровление пострадавших пожилого возраста протекает медленно и тяжело, артериальное давление может повышаться в таких случаях даже у того, у кого раньше оно было нормальным. Поддержать стабильность работы сердечно-сосудистой системы после травмирующей ситуации поможет препарат **КАРДИАЛГИН ЭДАС-106 капли (ЭДАС-906 гранулы)**. Кроме того, травмы костей и суставов всегда сочетаются с повреждением мягких тканей. Препараты местного применения **масло ЛЕДУМ ЭДАС-802, мазь КАЛЕНГАМ ЭДАС-201 и оподельдок МИАЛ ЭДАС-401** помогут облегчить болезненное состояние мышц после любой сочетанной травмы. И еще один важный момент – любая травма является для пожилого человека сильной стрессовой ситуацией, которая поддерживается страхами: «А вдруг не поднимусь с постели, не смогу работать, обслуживать себя? Стану обузой для родственников…». Результат – бессонница, невротические состояния, переход из острого стресса в хронический. Избежать нарушений сна, снизить чувство страха и поддержать позитивный эмоциональный статус помогут **комплексные препараты ПАССИФЛОРА ЭДАС-111 капли (ЭДАС-911 гранулы) и ПАССАМБРА ЭДАС-306 сироп**.

Дополнительной опасностью при переломах у пожилых людей является остеопороз, замедляющий процесс выздоровления, вследствие чего пациентам зрелого и старческого возраста бывает нелегко вернуться после травмы к полноценной активной жизни. Согласно данным российских ученых, после переломов костей и разрывов связок способность к самообслуживанию восстанавливают всего лишь около 25% пациентов старше 70-летнего возраста. Это серьезный повод для того, чтобы пожилым людям быть особенно осторожными и внимательными на зимних дорогах.

Советы по снижению развития остеопороза. Включайте в ежедневный рацион питания больше продуктов, содержащих кальций (творог, молоко, нежирный сыр) и витамин D (рыбий жир, куриные или перепелиные яйца) – ежедневное употребление 100–200 грамм творога укрепляет костную ткань и дает шанс снизить риск переломов. Для профилактики гиподинамии необходимы ежедневные дозированные физические нагрузки (утренняя гимнастика, ходьба, плавание). Очень важно не пропускать редкие лучи зимнего солнца и чаще гулять в светлое время дня – это нужно для выработки в коже витамина D, необходимого для поддержания обмена кальция в организме.

ВНИМАНИЕ!

11 января 2018 г. прошел очередной методический семинар для медицинского актива окружных и районных Советов ветеранов Северного административного округа города Москвы. Следующие методические семинары для медицинского актива Северо-восточного и Восточного административных округов состоятся 18 и 25 января 2018 г. с 11.00 до 14.00, место проведения – ул. Б. Серпуховская, дом 10/9, конференц-зал МК «ЭДАС».

ПОДАРИТЕ ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ
НАТУРАЛЬНЫМИ ЛЕКАРСТВАМИ
СЕБЕ И ВАШИМ БЛИЗКИМ
ЭДАС
АКЦИЯ «100 ЛЕТ НЕ ПРЕДЕЛ»
АКЦИЯ 100
ЛЮБОЕ ЛЕКАРСТВО «ЭДАС» – 100 РУБ!
В аптеке по адресу: Москва, ул. Большая Серпуховская д. 10/9
ДЛЯ СПРАВОК: 8-800-333-55-84; 8-800-707-33-93; +7 (499) 236-82-10.

Природный доктор «ЭДАС» желает Вам здоровья и долголетия!

Натуральные лекарства «ЭДАС» для лечения, реабилитации и профилактики заболеваний детей и взрослых не имеют побочных действий, воздействуют на устранение причин заболеваний.
Отпускаются без рецепта. Спрашивайте в аптеках.

Препараты «ЭДАС» по ценам производителя со скидками:
115093 г. Москва, ул. Б. Серпуховская, д. 10/9 (м. «Добрынинская», «Серпуховская», 100 м).
или закажите по тел: 8-800-333-55-84 (звонок бесплатный)
Подробнее на сайте www.edas.ru.

100-летняя БАРМЕНША ПОДЕЛИЛАСЬ РЕЦЕПТОМ ЗДОРОВЬЯ

Француженка, которой недавно исполнилось 100 лет, раскрыла секреты своего питания и образа жизни, и они оказались весьма неожиданными.

Мари-Луиза Вирт живет в городе Исберге на севере Франции. Как только ей исполнилось 14 лет, она стала работать в маленьком местном баре. Каждое утро женщина, которая недавно отметила свой 100-летний юбилей, приходит на работу в 8:15, чтобы открыть заведение для всех желающих.

Бар, которым Мари-Лу, как ее называют жители городка с населением 10 тысяч человек, заведует с 1954 года, открыли ее родители в 1932 году. С тех пор кирпичная таверна практически не подвергалась изменениям.

«Некоторые удивляются тому, что у нас нет кофемашины и пивного насоса и мы не принимаем оплату кредитками, но так продолжается уже 50 лет, и я не вижу смысла что-то менять», – рассказывает необычная хозяйка.

К слову, у ее крошечного 20-метрового бара даже нет названия, а также отсутствует Интернет.

«Если у вас есть в продаже хорошее пиво, то вам не нужно название», – добавляет Мари-Лу.

У долгожительницы нет детей, она никогда не была замужем. О своем почтенном возрасте госпожа Вирт говорит с улыбкой: «Ума не приложу, почему мне выпала такая длинная жизнь. Это известно лишь Богу, но со мной он своим знанием не делится».

При этом у француженки весьма необычный рацион питания. Она не ест молочные продукты и фрукты, но никогда не отказывается от майонеза, соленого, жареного, фастфуда. Употребляет Мари-Лу и алкоголь, но понемножку.

«Никогда не ешьте фрукты и не пейте молоко или йогурты. Я запиваю еду простой водой. А иногда и стаканчиком чего-то покрепче, но в меру. Если бы я была пьяницей, меня бы здесь уже не было», – делится долгожительница.

Сразу стоит оговориться, что специалисты не советуют слепо следовать такому совету – отказ от молочных продуктов и фруктов может негативно повлиять на организм.

Помимо того, что Мари-Лу далека от общепринятого стандарта здорового питания, она еще и не особо благоволит спорту: «Я никогда не любила ходить пешком, предпочитаю ездить на авто. Зато очень люблю ходить на танцы. Иногда я могу протанцевать до двух часов ночи, а затем встать в семь утра и пойти на работу и при этом не чувствовать себя уставшей».

Грустит Мари-Луиза Вирт только о том, что завсегдатаев бара, с которыми она дружила много лет, становится всё меньше. Но сама она на пенсию уходить не собирается: «Я целеустремленный человек. Нет никакого смысла жить, ничем не занимаясь и ничем не интересуясь».

ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ – НОСОВОЕ ДЫХАНИЕ

Если вы постоянно дышите ртом, то рискуете подхватить инфекцию гораздо чаще, чем при дыхании носом. Дело в том, что слизистые оболочки носа покрыты слоем эпителия, клетки которого выделяют секрет, содержащий большое количество интерферона – противовирусного агента, очень важного для профилактики ОРВИ.

Предлагаем воспользоваться несколькими упражнениями для улучшения носового дыхания и профилактики ОРВИ.

Проветрите помещение. Расположитесь удобно в кресле или на стуле. Все упражнения надо делать не торопясь. Если носовые пути сильно «забиты», надо сначала их промыть водой с добавлением соли или физраствором.

1. Сделайте максимально медленный и глубокий вдох через рот. Затем на выдохе попытайтесь резко протолкнуть воздух через нос.

2. Сделайте вдох левой ноздрёй при зажатой пальцем правой ноздре, а выдыхайте через правую ноздрю. Затем наоборот.

3. Закройте рукой рот и правую ноздрю, затем сделайте обычный вдох и выдох через левую ноздрю. Затем закройте рот и левую ноздрю – вдох и выдох через правую ноздрю.

4. Сделайте медленный вдох через нос, затем обычный выдох через чуть приоткрытый рот.

5. Сделайте вдох через нос, на выдохе надуйте щеки и выдыхайте воздух через сомкнутые губы.

Каждое упражнение нужно выполнять по 5 раз. После упражнений стоит провести промывание носовых ходов и горла раствором поваренной соли (1 ст. ложка на стакан воды), в этот раствор можно добавить пару капель настой.

КОГДА НУЖНА ЗИМНЯЯ ОБРЕЗКА

Садоводы, посещающие свои участки зимой, особенно в период оттепелей, иногда пытаются обрезать плодовые деревья. Разберемся, можно и нужно ли это делать.

В южных регионах нашей страны, где опасность повреждения от низких температур очень мала, плодовые деревья можно обрезать зимой.

В зоне умеренного климата оттепели часто сменяются резким понижением температуры, перепады могут составлять около 20°, что опасно даже для деревьев, не подвергавшихся обрезке. В такой ситуации у обрезанных растений может обмерзнуть древесина, прилегающая к срезам. Через открытые срезы активно испаряется влага и происходит иссушение тканей. Именно поэтому рекомендуют проводить обрезку рано весной, когда уже нет опасности повреждений от мороза, но почки еще не раскрылись.

В случае обильных снегопадов некоторые скелетные ветви плодовых деревьев могут надломиться. В этой ситуации срочная обрезка необходима, чтобы предотвратить дальнейший разлом, расщепление ствола, отделение коры. Поврежденную ветку спиливают, оставив пенек длиной около 20 см. Он защитит ствол от мороза, а весной его удаляют по всем правилам «на кольцо».

Таким образом, проведение зимней обрезки зависит от климата и конкретной ситуации в саду.

Распространяется бесплатно

Газета «Московский ветеран»
Учредитель – Московская городская общественная организация пенсионеров, ветеранов войны, труда, Вооруженных Сил, правоохранительных органов
Главный редактор А.А. КЛИМОВА

Редакционный совет:
Акчурин Р.С. Карнаухов С.В.
Харьков И.С. Смирнов В.В.
Нуждин Л.Д. Балабин В.П.
Докучаев А.И. Синявская Л.М.

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Москве и Московской области.
ПИ № ТУ 50-838 от 10.11.2010 г.
Адрес редакции:
127006, Москва, ул. Малая Дмитровка, дом 2.
тел.: 8 (495) 699-72-25

Газета отпечатана в ОАО «ПФОП «Волоколамская типография» г. Волоколамск, ул. Парковая, 9.
Заказ № 70. Первый завод 10 000 экз.
Подписано по графику 15.01.2018 Подписано в печать 15.01.2018

Материалы, помеченные значком ®, публикуются на рекламной основе. Мнение авторов не всегда совпадает с мнением редакции.