МОСКОВСКИЙ ВЕТЕРАН

Издается с 1 октября 1994 года, 20 апреля 2018 г. № 10 (655)

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

ОТСТАИВАТЬ ПРАВДУ ИСТОРИИ

16 апреля 2018 года Московский городской совет ветеранов посетила делегация наших соотечественников, проживающих в Эстонии: участники и ветераны Великой Отечественной войны 1941–1945 гг., блокадники, бывшие узники нацистских концлагерей, активисты поискового движения, волонтеры и школьники. Делегацию возглавляла председатель Таллинского общества участников Второй мировой войны Н.И. Павлова.

Состоялась дружеская беседа членов делегации с председателем Московского городского совета ветеранов В.И. Долгих, первым заместителем председателя МГСВ Г.И. Пашковым, первым заместителем председателя МГСВ Р.С. Акчуриным, руководителями отделов МГСВ.

Н.И. Павлова поблагодарила В.И. Долгих за теплый прием, подробно рассказала о том, как живут и какие трудности преодолевают ветераны, проживающие в Эстонии. Таллинское общество участников Второй мировой войны насчитывает в своих рядах 423 человека. Средний возраст члена организации 95 лет. Государственные структуры не оказывают организации финансовой помощи. Н.И. Павлова с тревогой сказала о том, что в последнее время в Эстонии, как и во всей Европе, все чаще предпринимаются попытки пересмотреть итоги Второй мировой войны, принизить вклад СССР в победу над гитлеровской Германией и освобождение мира от ига нацизма. К ветеранам с российским гражданством власти относятся настороженно.

Несмотря на трудности, ветеранская организация Таллина ведет большую работу, направленную на сохранение памяти о Великой Отечественной войне 1941–1945 годов. Отмечаются памятные даты и, хотя в школы ветеранов не пускают, в их семьях воспитывается уважительное отношение к подвигам фронтового поколения, к героическому прошлому нашей некогда единой страны. Создано и действует общественное движение потомков участников Великой Отечественной войны. Молодые волонтеры каждый год 9 мая несут вахту памяти у бронзового солдата в Таллине. Ежегодно проводятся конкурсы детского рисунка «Никто не забыт, ничто не забыто», посвященные Дню Победы. Дети со всей Эстонии присылают свои художественные работы, отражающие подвиг их дедов и прадедов по защите Родины от фашистских захватчиков. Волонтеры общества «Актив» помогают ветеранам, собирают для них продуктовые подарки и развозят их по домам, общаются с участниками войны, окружая их заботой и вниманием. Действует поисковое движение, члены которого ищут незахороненные останки павших воинов и перезахоранивают их с воинскими почестями. в Эстонии действует общество жителей блокадного Ленинграда. Члены этой организации посещают Санкт-Петербург, Пискаревское кладбище, читают блокадную книгу. Большую работу проводит организация узников фашистских концлагерей. Проживающие в Эстонии ветераны благодарны России за материальную и моральную поддержку, поздравления с праздником 9 мая, награждения фронтовиков юбилейными медалями.

Председатель МГСВ Долгих В.И. рассказал гостям о структуре и задачах, которые решает ветеранская организация Москвы. Он порекомендовал эстонским ветеранам более настойчиво бороться за свои социальные и политические права. Была отмечена необходимость консолидации усилий для борьбы с фальсификаторами истории, поджигателями войны, попытками переписать прошлое в угоду сиюминутным политическим интересам.

В завершении встречи состоялся обмен подарками и сувенирами. Была сделана общая фотография на память.

Артур ОРЛОВ

ЛЕГЕНДАРНОМУ ЛЕТЧИКУ – 95 ЛЕТ!

12 апреля 2018 года в актовом зале МГСВ состоялось чествование участника Великой Отечественной войны 1941–1945 гг., Героя Советского Союза, генерал-майора С.М. Крамаренко. Юбиляра лично поздравил председатель МГСВ, дважды Герой Социалистического Труда В.И. Долгих.

Сергей Макарович родился 10 апреля 1923 в селе Калиновка, Харьковской губернии. Окончив школу с золотой медалью, в 1940 году записался в Дзержинский аэроклуб, был зачислен в Борисоглебскую военно-авиационную школу пилотов. В РККА с 1941 года. С августа 1942 года – на фронте в составе сначала 523-го, затем 19-го истребительных авиаполков.

В ноябре 1950 года в составе 32 летчиков был направлен в Китай. С апреля 1951 года участвовал в Корейской войне. За 11 месяцев боев капитан Крамаренко совершил 149 боевых вылетов и одержал 13 побед. Указом Президиума Верховного Совета СССР от 10 октября 1951 года гвардии капитану Крамаренко было присвоено звание Героя Советского Союза.

В 1955 году он закончил Военно-воздушную академию. Служил в Белоруссии, Грузии. Был назначен старшим лётчиком-инструктором службы безопасности ВВС СССР, позднее – заместителем начальника штаба 23-й воздушной армии. В 1981 году вышел в запас. В настоящее время является заместителем председателя правления Клуба Героев Советского Союза, Героев Российской Федерации и полных кавалеров ордена Славы.

Среди наград С.М. Крамаренко есть медаль «Золотая Звезда» Героя Советского Союза, Орден «Ленина», два ордена «Красного Знамени», орден «Отечественной войны» I степени, орден «Красной Звезды», орден «За службу Родине в Вооруженных Силах СССР» III степени.

О. СЕРГЕЕВ

ДУША И СЛОВО

Ветераны педагогического труда Таганского района ЦАО создали литературный клуб «Душа и слово». Цель клуба – объединить людей разных поколений: ветеранов труда, учащихся и педагогов для совместной педагогической и культурной деятельности.

Первое заседание клуба состоялось 28 февраля 2018 в школе № 88. Присутствовали ветераны педагогического труда Таганского района, а также учащиеся и учителя. Встреча проходила в школьной библиотеке. Темой разговора была книга «Душа и слово», изданная Московским городским домом учителя в 2016 году. Это поэтический сборник, авторами которого являются не только учителя, но и учащиеся московских школ и их родители. Перед ветеранами педагогического труда выступили ребята, участники Конкурса чтецов 2018, Эстафеты искусств 2018. Они читали произведения русской и зарубежной поэзии, отрывки из прозы, прозвучало стихотворение на китайском языке.

Встреча закончилась вручением грамоты исполняющему обязанности директора ГБОУ Открытая школа № 88 Гаценко В.М. от совета ветеранов педагогического труда ЦАО. Грамоту вручила Сухинина Л.Ю.

СОБ.ИНФ

ОТЧЕТНО-ВЫБОРНАЯ КАМПАНИЯ В «ДОРОГОМИЛОВО»

Эстафету стартовавшей 20 марта отчетно-выборной кампании в первичных ветеранских организациях подхватила 3 апреля первичная ветеранская организация №10 района Дорогомилово ЗАО г. Москвы.

Собрание открыл председатель районного совета ветеранов С.Н. Ковалеров. На учете в организации состоит 157 человек, и собрание прошло в формате представителей в количестве 21 ветерана. С отчетом о проделанной работе за истекший период выступила ответственная за организационно-методический сектор В.Г. Мухина, осветившая основные направления деятельности. Это медицинское, социально-бытовое обслуживание, культурно-массовая работа и гражданско-патриотическое воспитание. Было отмечено активное участие ветеранов в районных, окружных и городских мероприятиях и акциях, посвященных памятным и знаменательным датам.

В прениях по докладу участники собрания говорили о доброжелательной атмосфере, царящей в коллективе, роли актива и особенно подчеркивалась успешная работа медкомиссии, возглавляемой Д.А. Корниенко. Ветеран Вооруженных Сил В.Б. Петров обозначил необходимость поиска новых подходов и форм в деле патриотического воспитания с акцентом на разоблачение исторических фальсификаций враждебных нам сил, пытающихся умалить роль СССР в достижении общей победы над нацизмом в Европе и японским милитаризмом в Азии.

Д.А. Корниенко и А.Е. Ардабьева, а также М.Б. Макарова отмечали растущее значение учета социально-психологических аспектов в своей работе с людьми старшего и преклонного возраста, в том числе относящихся к поколению «детей войны». Это особенно важно теперь для осуществления городской программы «Активное долголетие». Заместитель председателя районного совета ветеранов В.А. Кузнецов подчеркнул значение всестороннего укрепления связей первички с другими районными и окружными звеньями в целях обмена опытом и развития сотрудничества с районной и окружной администрацией.

Работа первичной ветеранской организации №10 была единогласно признана удовлетворительной. Затем состоялись выборы нового состава правления организации. Участники собрания единодушно проголосовали за предложенные кандидатуры. Председателем первичной ветеранской организации №10 был избран Б.М. Беляков, ветеран труда и дипломатической службы, заместителем председателя — М.Б. Макарова, секретарем — Л.Н. Душка. Ревизором первичной организации была избрана Л.Я. Косикова.

Выступавший по итогам собрания С.Н. Ковалеров пожелал коллективу дальнейших успехов и призвал принять активное участие в городском конкурсе на лучшую районную ветеранскую организацию. В связи с объявлением президентом России В.В. Путиным 2018 г. годом волонтеров С.Н. Ковалеров порекомендовал вновь избранному правлению и всему коллективу усилить внимание к молодежи, чтобы стимулировать ее активность в этой области.

М.Б. МАКАРОВА

ПОДВИГУ ОПОЛЧЕНЦЕВ ПОСВЯЩАЕТСЯ

«Московский ветеран» следит за ходом реализации программы «Памяти Московского народного ополчения». В рамках этой патриотической программы, реализуемой по инициативе депутатов Московской городской Думы, состоялся осмотр выполненной в натуральную величину модели памятника столичным ополченцам второй волны формирования.

Мы осмотрели модель памятника «Воинам Московских дивизий народного ополчения 2-го этапа формирования», который будет установлен в районе Сокол в сквере Дивизий Московского народного ополчения. Очень впечатляющая композиция! И самое главное, что отметили наши ветераны, авторам памятника удалось полностью повторить исторический дух того времени, – сказал председатель Мосгордумы А.В. Шапошников.

Участник ополчения, член Московского комитета ветеранов войны В.Г. Марченков дал следующую оценку: «Трудом целого коллектива создан прекрасный результат. Этот памятник очень важен и для ветеранов, и для всего нашего народа. Его создание еще раз доказывает, что подвиг нашего поколения не забыт! В целом скульптура, образы героев, партизан, ополченцев нам понравились. Воины с честью выполнили свой долг и закончили войну Победой. Хочу поблагодарить авторов за достойную композицию. Она соответствует тому, что было с нами в далеком 1941 году».

Председатель комиссии по монументальному искусству И.Н. Воскресенский объяснил: «Сегодня нам представлена скульптура в мягком материале. Потом будет отливка в бронзе, проработка, тонировка, соединение с гранитом. Только после этого произведение будет завершено. Вся работа ведется в тесном взаимодействии молодых художников и ветеранов-ополченцев. Именно они предложили образ композиции, посоветовали дополнить ее фигурами девушек, поскольку они тоже воевали наравне с мужчинами. Надо отметить роль Мосгордумы в данном проекте. Именно столичный парламент стал инициатором создания ряда памятников, посвященных Московскому народному ополчению».

Начальник отдела монументов, памятных знаков и мемориальных досок Департамента культурного наследия города Москвы С.А. Половинкин порадовался приезду на осмотр модели памятника представителей ветеранской организации. «Сделано это тогда, когда можно внимательно рассмотреть работу молодых скульпторов и оценить ее. Сегодня также были замечания от ветеранов, они будут услышаны и реализованы». Архитектор проекта А.И. Воскресенская была рада новой встрече с ветеранами: «Сегодня нам представилась возможность наблюдать за уникальным процессом. Это одна из стадий проектирования и реализации проекта.

Скульптура представляет собой собирательный образ четырех дивизий Московского народного ополчения второй волны формирования. В скульптурной группе мы хотели передать напряжение того времени, подвиг простых москвичей. Сама скульптурная группа не имеет прототипов, тем не менее, фигуры выполнялись по историко-архивным материалам и все сюжеты не случайны.

Памятник будет установлен на пересечении двух Новопесчаных улиц в сквере имени Дивизий Московского народного ополчения. Он проектировался так, чтобы его можно было хорошо рассмотреть с разных сторон. В то же время он будет вписан в ту городскую среду, которая сложилась на данный момент».

Елена НОСОВЕЦ

«ИЗ ИСТОРИЙ СЕМЕЙНЫХ РЕЛИКВИЙ...»

Педагог-организатор школы №1150 (имени дважды Героя Советского Союза К.К. Рокоссовского) Г.Н. Шикова пригласила меня посетить выставку-экспозицию «Из историй семейных реликвий...», организованную ею вместе с активистами музея в рамках городской «Музейной субботы 2018».

В выставке приняли участие семьи ветеранов Великой Отечественной войны и труда, учащихся школы и жителей города Зеленограда. Некоторые предметы по своей исторической ценности уникальны. Экскурсоводы учащиеся 10-го класса: Новиков Дмитрий, Драган Анастасия, Жукова Юлия, Лубяная Наталья рассказывали кадетам 7-го класса и младшим школьникам о назначении каждого предмета, которым пользовались солдаты во время войны.

Расскажу об одной из экспозиций, посвященной Кучинскому Олегу Викторовичу – дважды кавалеру ордена «Мужества», награжденному орденом «За заслуги перед Отечеством» второй степени, медалью «За Отвагу» и многими другими государственными наградами. Сегодня в горячих точках наши молодые ребята, их командиры все чаще в бой идут с молитвой. Есть даже свой ритуал прочитать перед заданием не менее 150 раз «Отче наш» и обращение к Богородице. У каждого есть образок святого Георгия Победоносца или Николая Чудотворца. Выжить помогает еще одна сила. Вера в то, что защита рубежей Родины – прямое мужское дело. Олег Викторович родился в Белоруссии. Дед фронтовик, часто рассказывал о войне, как много значили в этом страшном испытании воинское братство, взаимовыручка, как стойко переживали бойцы и командиры тяготы военных лет, как стремились к победе, как верили в свою страну.

О.В. Кучинский в 1982–1985 годы служил в пограничных войсках, принимал участие в первой и второй чеченских кампаниях. Первый орден «Мужества» Олег Викторович получил в 1995 году за успешное выполнение боевой задачи, когда его разведгруппа попала в засаду, но мужественно сопротивлялась и уничтожила противника. Награда была вручена Касьяновым И.А., Героем России, а также лучшим другом Олега Викторовича и крестным отцом его сыновей.

Второй орден «Мужества» Олег Кучинский получил за выполнение правительственного задания по предотвращению теракта. В этом бою он был ранен, но не покинул поле боя и даже сумел вынести тяжелораненого товарища. После ранения был уволен в 2003 году из армии по инвалидности.

На полках музейной витрины находятся личные вещи Олега Викторовича, среди которых: компас, сделанный специально для бойцов спецназа; личный жетон с кодом подразделения снайперской школы; горные ботинки; командирская сумка; военный фонарь; манекены одеты в маскировочные халаты, принадлежащие Кучинскому О.В.; маскировочный халат «Зима»; маскировочный халат «Кикимора», сделанный собственными руками Олега Викторовича.

Судьба ему дала счастливый шанс – все, чем сам владел, чему свято верил в жизни, передать подросткам. Он не раз видел, как наши ребята, попадая в боевую обстановку, отбрасывают браваду, всю шелуху, на глазах мужают. Но цена этого становления может быть очень высокой – смерть от пули снайпера, от взрыва растяжки на дороге. Избежать многих потерь можно, лишь подготовив ребят к условиям военной службы.

Сейчас Олег Викторович является воспитателем кадетского 7-го класса в школе №1150 а также соавтором книги Валерия Киселева «Разведбат», рассказывающей о военных действиях в Чечне. Продолжателями воинской славы Олега Викторовича являются его сыновья: старший сын Юрий Олегович – старший лейтенант Российской Армии, младший Иван Олегович – лейтенант Российской Армии. Они его достойная смена.

А ведь когда отец уходил на первую чеченскую войну, мальчишкам было всего по 2–3 года. Жена Жанна растила сыновей, которые могут гордиться своим отцом и как и он верно служить Отечеству.

Т.В. НАГАЕВА,
заместитель председателя совета ветеранов Зеленоградского автономного округа г. Москвы

КАК УЛУЧШИТЬ ПРОГРАММУ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»

Деятельность Московского городского совета ветеранов является наглядным примером того, как хорошо продуманная структура организации и правильно выбранные направления работы позволяют значительно опережать время, создавая надежный плацдарм для реальной помощи ветеранам.

Это наглядно продемонстрировал анализ положений пилотного проекта, посвященного активному долголетию, объявленного в феврале 2018 г. правительством Москвы, который показал, что МГСВ уже на протяжении многих лет успешно работает по всем, перечисленным в нем направлениям – социальным, досуговым, спортивным и медицинским.

Так, ветераны получают адресную медицинскую помощь в виде постоянного контроля со стороны МГСВ в лице общественных медицинских комиссий всех уровней за диспансеризацией, качеством оказания медицинской помощи, лекарственным обеспечением, патронажной и гериатрической службами, реабилитацией в санатории «Отрадное», Социально-реабилитационном Центре, пансионате «Никольский Парк», санатории на дому. Особое внимание уделяется контролю и помощи по обслуживанию и уходу за одинокими и одиноко проживающими ветеранами. Хорошо себя зарекомендовал и полюбился пожилым москвичам Клуб здоровья МГСВ «Помоги себе сам». Пользуется заслуженным интересом и газета «Московский ветеран», на страницах которой отражается вся многогранная и яркая жизнь лиц пожилого возраста, поднимаются и решаются проблемы ветеранов и пенсионеров.

Между тем, по нашему мнению, в программе «Активное долголетие» основной акцент сделан на досуговоразвлекательные и образовательные аспекты (спортивные и танцевальные занятия, творческие студии и лектории, языковые курсы и компьютерные классы). Однако, очевидно, что принять полноценное участие в указанной программе смогут лишь те ветераны, которым позволит это сделать состояние здоровья. Поэтому хотелось бы обратить внимание на ряд предложений медицинской комиссии МГСВ по вопросам, которые либо не совсем продуманы, либо вообще не нашли своего отражения в предлагаемой программе «Активное долголетие».

Отсутствует система контроля профессионального уровня лекторов, которые будут задействованы в работе школ здоровья и секцией по пропаганде здорового образа жизни, в том числе, в плане обоснованности их рекомендаций по оздоровительным методикам; видам и объемам, интенсивности физических нагрузок. Нет преемственности с уже реализуемым проектом «ГТО без границ», направленным на создание равных и доступных условий для занятия физической культурой и спортом лицами с анатомическими, функциональными и другими особенности развития, а также инвалидностью. В том числе, нет четко сформулированных норм ГТО для таких возрастных групп, как 70+, 80+, 90+ и т. д. А для ветеранов было бы почетно и привлекательно участвовать в таких соревнованиях, получать по их результатам заслуженные награды. И это в полной мере соответствовало бы понятию «активное долголетие».

Считаем целесообразным включить в образовательные курсы в рамках Программы «Активное долголетие» обучение пользованию медицинскими гаджетами, которые постоянно мониторируют (в автоматическом режиме) такие важные показатели, как артериальное давление, частоту пульса, сахар крови, насыщение крови кислородом, снимают ЭКГ; могут передавать эти показатели лечащему врачу. Они имеют встроенный GPS навигатор и при клинически значимых отклонениях подают сигналы тревоги на специальные станции мониторинга с указанием местоположения человека. В состав общественных советов, координирующих реализацию программы, необходимо в обязательном порядке включить представителей МГСВ (в том числе и общественных медицинских комиссий соответствующих уровней). Следует дополнить программу «Активное долголетие» общепринятой во всем мире концепцией биомедицинского управления возрастом, которая зиждется на двух главных постулатах: индивидуальной оздоровительно-тренировочной программе, которая составляется врачом на основании клинического, лабораторного и инструментального тестирования организма пожилого человека, учета перенесенных им заболеваний, сопутствующей патологии и принимаемых лекарственных средств. Именно это позволяет снизить риск возникновения таких серьезных осложнений от спортивно-досуговых мероприятий, как инсульт, инфаркт и внезапной смерти. Также программа должна включать в себя концепцию биологически сбалансированного питания.

В Москве хорошо развита сеть физкультурных, реабилитационных диспансеров, медицинских кафедр спортивной медицины, фитнес-центров. Разумно было бы договориться о выделении ими квот для бесплатного обследования ветеранов и составления для них индивидуальной оздоровительно-тренировочной программы с реперными точками контроля состояния их здоровья. В этой связи, также необходимо: достичь договоренности с Департаментами здравоохранения и социальной защиты города Москвы о бесплатной выдаче ветеранам справок для занятий в спортивных секциях и плаванием в бассейне, бесплатном подборе очков; продумать возможности по созданию (расширению) психоневрологических и ортопедических реабилитационных центров для ветеранов.

Расширяя возможности привлечения волонтеров в качестве помощников одиноким и одиноко проживающим ветеранам, необходимо продумать: обучение волонтеров работе с пожилыми людьми, включая развития навыков оказания доврачебной помощи; механизм допуск их к такому виду деятельности (по морально-нравственному облику, отсутствии судимости, психических заболеваний, алкогольной и наркотической зависимости и т.д.); правовое регулирование их деятельности (включая ответственность за причинение вреда здоровью, имуществу, за разглашение персональных данных).

Н.В. БОГДАНОВА,
к.м.н., заслуженный врач России,
председатель общественной медицинской комиссии МГСВ

ТАК ДЕРЖАТЬ!

31 марта 2018 года для ветеранов СВАО города Москвы был организован боулинг-фестиваль «Активное долголетие». Он проводился в рамках благотворительной программы «Связь поколений» Судя по отзывам участников, фестиваль имеет все шансы стать ежегодным.

Организаторами фестиваля выступили совет ветеранов СВАО и Благотворительный фонд «Надежда по всему миру» при поддержке Префектуры. В соревнованиях приняли участие все районные команды ветеранских организаций округа. Участников фестиваля «Активное долголетие» приветствовали организаторы: Регина А.В., председатель совета ветеранов СВАО и Коробенко С.А., президент Благотворительного фонда «Надежда по всему миру». Также с приветственным словом выступили почетные гости Фестиваля: Рябоконева Е.А., советник управления развития социальной сферы Префектуры СВАО; Кузина О.И., общественный советник города Москвы, лидер движения «Серебряное волонтерство»; Никитин И.В., депутат муниципального округа Марфино.

Состоялась жеребьевка среди команд, как и полагается на настоящих спортивных состязаниях. Первые броски на дорожках. Удивительным духом была пронизана атмосфера на Фестивале: с одной стороны азарта, а с другой стороны – благожелательности и поддержки. Волонтеры в момент разминки помогли участникам команд разобраться с правилами и техникой игры в боулинг, а дальше началась настоящая игра. В то время, пока одна группа команд принимала непосредственное участие в соревнованиях на боулинг-дорожках, вторая группа участвовала в культурно-развлекательной программе, подготовленной и проведенной волонтерами. Все присутствующие участвовали в интерактивной викторине, пели песни под караоке и танцевали. Самому младшему волонтеру – 10 лет, а самому старшему – 67.

Конечно, ветераны играли в боулинг по облегченным правилам, но это никак не снижало накала борьбы за победу. И, если первые два призовых места были определены по итогам основных соревнований, то на третье место претендовали сразу три команды, у которых оказалось равное количество очков, поэтому пришлось проводить дополнительный раунд, чтобы выявить победителя.

Итак, третье место заняла команда района Свиблово, второе – команда района Бутырский. Ну, а победителем стала команда района Северный. Каждой команде-участнице соревнований были вручены памятные призы – часы с логотипами организаторов Фестиваля, а команде-победителю и командам-призерам были вручены ценные призы – бытовая техника.

Пресс-центр
совета ветеранов СВО

НАМ ПЕСНЯ СТРОИТЬ И ЖИТЬ ПОМОГАЕТ

Межрегиональной общественной организации «Офицеры запаса Спецстроя России», являющейся коллективным членом МГСВ исполнилось 20 лет.

Итоги двадцатилетней ветеранской работы подвел в своем докладе председатель Совета организации полковник в отставке А.Н. Сандалюк. Ветеранская организация создана в 1998 году по инициативе ветеранов Спецстроя России Яценко В.Н., Казакова И.И., Гузеева В.М., Золотаренко В.С. Это офицеры запаса, прослужившие в Москве и проработавшие на военном строительстве многие годы. Говоря об истории и сегодняшнем дне Спецстрой России, необходимо отметить, что за шесть с половиной десятилетий своего существования эта мощнейшая строительная организация переживала разные времена. Во многом они отражают вехи в истории самого государства, на службе которому стояли и продолжают стоять строители специального или особого, назначения. Во всех важнейших стройках страны принимали участие военные строители.

Члены ветеранской организации участвуют в работе по военно-патриотическому воспитанию молодого поколения в духе преданности своей Родине. Выступают с лекциями в школах и учебных заведениях, откликаясь на все торжественные и памятные даты. Организация помогает больным ветеранам в приобретении необходимых лекарств, обеспечении санаторно-курортных путевок. Юбиляры получают ценные подарки и хорошее настроение. Опыт и знания ветеранов востребованы для работы по повышению социальной защищенности ветеранов и членов их семей. Организация проводит встречи ветеранов, содействует формированию положительного имиджа военной службы.

Важную роль в такой работе с молодежью играет ведомственный музей Спецстроя России, в котором собраны уникальные экспонаты истории военного строительства нашей Отчизны. Музей создан под руководством полковника в отставке В.В. Морозова, который одновременно является и его директором, и экскурсоводом и реставратором.

Теснее стали партнерские отношения с МГСВ, другими ветеранскими организациями округов и районов Москвы. Ветераны в своих выступлениях отмечали позитивное влияние адресной, индивидуальной работы, когда члены организации чувствуют себя востребованными и не обделенными вниманием.

Б.М. БЕЛЯКОВ,
член общественной комиссии МГСВ по международным и межрегиональным связям

РАБОТАЕМ СООБЩА

Недавно прошедшие праздники День защитника Отечества и Международный женский день для ветеранов Очаково-Матвеевское в этом году были особенные. Впервые ветераны отметили эти праздники в новом помещении по адресу: ул. Наташи Ковшовой, д.23.

Надо сказать, что переезд совета ветеранов (председатель Е.И. Емельянова) в новое помещение, а также переезд ряда первичных ветеранских организаций в Матвеевском по адресу: ул. Матвеевская, д.16 в новые просторные современные офисные помещения были инициированы и организованы Управой района в конце прошлого года. При этом организацию проведения праздничных мероприятий по случаю 23 февраля и 8 марта и одновременно новоселья с чаепитием и подарками для ветеранов также полностью взяла на себя Управа.

Такие дружеские встречи ветеранов с администрацией района давно стали доброй традицией. На них присутствуют участники и ветераны войны, труженики тыла, ветераны труда, военной службы и космических войск. Среди приглашенных были ветераны подразделений особого риска и люди, побывавшие в горячих точках, узники фашистских концлагерей.

Поздравить и пожелать здоровья, счастья, активного долголетия и благополучия собравшимся пришли глава Управы С.И. Жаваева, ее заместитель по работе с населением В.Б. Иванашкин, начальник отдела по взаимодействию с населением Т.В. Лобанова и сотрудники этого отдела, а также сотрудники организационного отдела Управы. Были также депутаты муниципального образования В.М. Черкезова, Е.А. Кузнецова и представитель депутатского корпуса М.В. Лудина.

С.И. Жаваева на встрече в честь 8 марта, сказала: «Мы стараемся оказывать помощь и поддержку нашим ветеранам, радовать интересными мероприятиями и общением в дружеской атмосфере. Наша задача состоит в том, чтобы сделать жизнь людей старшего поколения комфортнее и всячески помогать с решением возникающих вопросов». И эти слова не расходятся с делом. Ранее для совета ветеранов Управа преподнесла еще один подарок в виде экскурсии в этнографический парк-музей ЭТНОМИР в Калужской области. Наши ветераны смогли познакомиться с этим уникальным, самым большим музеем России под открытым небом.

Конечно, тесное взаимодействие совета ветеранов с Управой района этим не ограничивается. Оно строится прежде всего на сотрудничестве по защите социально-экономических, трудовых, жилищных и имущественных прав лиц старшего поколения, обеспечиванию и реализации мер по социальной поддержке ветеранов, улучшению их материального благосостояния, медицинского, оздоровительного и других видов обслуживания в рамках существующих законов.

Совет ветеранов принимает участие в общественно-политической жизни страны, во всех культурно-просветительных, спортивно-оздоровительных, военно-патриотических и иных мероприятиях, проводимых районными властями. Совместно с Управой района и школами проводит постоянную работу по увековечиванию памяти защитников Отечества и надлежащему уходу за памятниками, находящимися в Очаково, и воинскими захоронениями на Востряковском кладбище. Мы активно взаимодействуем со средствами массовой информации, принимаем участие в издательской деятельности, в освещении деятельности ветеранской организации и жизни ветеранов района в печатных и электронных средствах массовой информации. Неоценимую помощь в этой работе оказывает управа района Очаково-Матвеевское. На сайте управы выделен раздел «Районный совет ветеранов», в котором на протяжении последних пяти лет мы регулярно размещаем информацию о нашей жизни и работе.

Здесь нужно еще отметить значение созданного мэром Москвы при Управах института общественных советников, в котором ветераны, в том числе наши, занимают ключевую позицию. Мы искренне благодарим всех сотрудников Управы района за совместную работу, за внимание и помощь, за заботу и теплое отношение к нам и людям старшего поколения и искренне желаем всем доброго здоровья, благополучия во всем, удачи в делах, счастливой мирной жизни и огромных успехов в вашем благородном труде.

В.С. ВИЛИНСКАЯ,
заместитель председателя совета ветеранов Очаково-Матвеевское

ПАМЯТИ ТОВАРИЩА

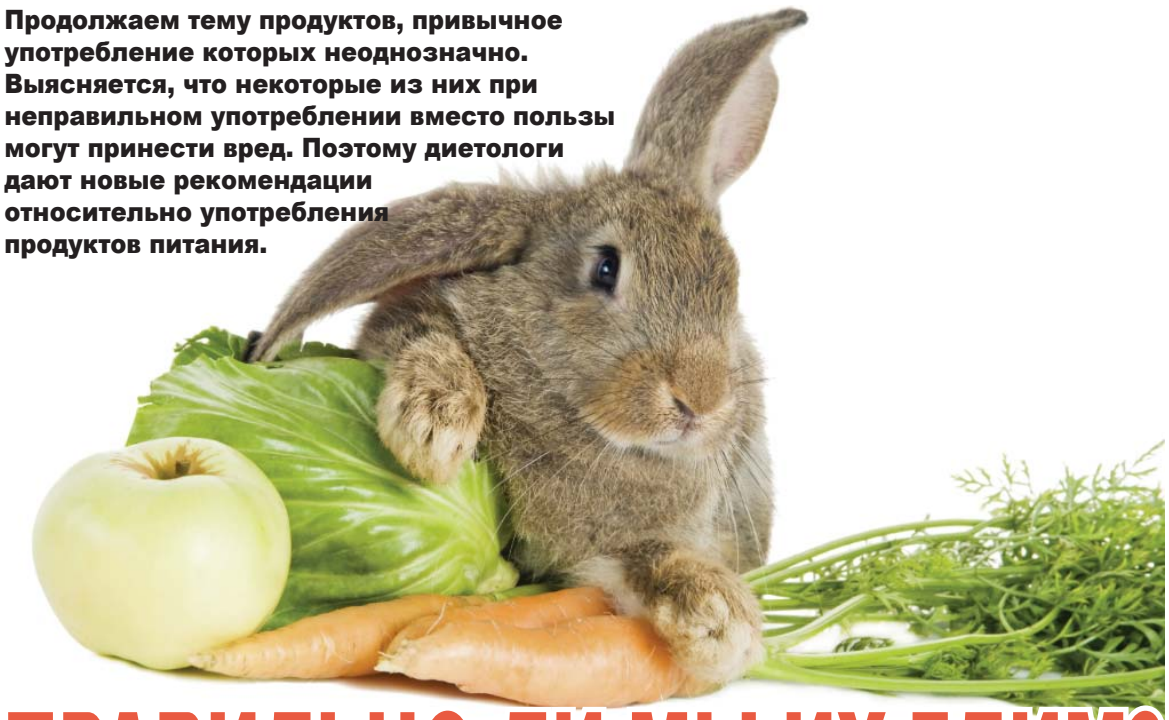
12 апреля 2018 года на 93 году жизни скончался председатель Российского общественного благотворительного Фонда ветеранов (пенсионеров) войны, труда и Вооруженных Сил, член комиссии при президенте Российской Федерации по делам ветеранов, ветеран Великой Отечественной войны А.Е. СОКОЛОВ.

Алексей Емельянович более четверти века возглавлял созданный им фонд, оказывая помощь ветеранам. На пике своей профессиональной деятельности он несколько лет работал в ЦК КПСС, а в 1976–1984 годах – председателем исполкома Иркутского областного совета, трудился в Совете Министров РСФСР. В 1992 году возглавил благотворительный Фонд ветеранов.

Мы всегда будем с благодарностью вспоминать ту огромную работу, которую осуществлял А.Е. Соколов, руководя Российским общественным благотворительным Фондом ветеранов (пенсионеров) войны, труда и Вооруженных Сил.

Правление Фонда ветеранов войны, труда и Вооруженных Сил

Продолжаем тему продуктов, привычное употребление которых неоднозначно. Выясняется, что некоторые из них при неправильном употреблении вместо пользы могут принести вред. Поэтому диетологи дают новые рекомендации относительно употребления продуктов питания.



ПРАВИЛЬНО ЛИ МЫ ИХ ЕДИМ?

МОРКОВЬ

Её мы традиционно добавляем в супы, борщи, рассольники и прочие первые, а также вторые блюда, нарезая кольцами или кубиками. А вот учёные доказали, что нарезание моркови ведёт к увеличению размеров поверхности, с которой вымываются питательные вещества. Поэтому при приготовлении супа бросайте корнеплод в кастрюлю целиком. Что касается сырой моркови, то её полезнее съедать не отдельно, а в салатах с добавлением жиров – сметаны, растительного масла. Это улучшает усвояемость содержащихся в ней каротиноидов. А ещё лучше делать салаты из варёной моркови – термическая обработка увеличивает биодоступность каротиноидов.

САЛАТ

Все привыкли есть салаты: обычный листовой, эндивий, рукколу, радичио и другие – в свежем виде. Конечно, листья салата – сами по себе великолепное блюдо. Но, оказывается, добавление жира не только улучшает вкус зелени, но и делает их гораздо полезнее: содержащиеся в листьях лютеин, ликопен, бета-каротин и зеаксантин становятся более биодоступными. Так что ешьте зелень, заправляя её растительным маслом, добавляя в салат содержащие масло орехи, авокадо или даже кусочки жирной грудинки.

ПОМИДОРЫ

Все привыкли, нарезая помидоры в салат, удалять «верхушки» – места, к которым крепится плодоножка. А вот недавние исследования показали, что именно в этом месте накапливаются вещества, подобные нестероидным противовоспалительным средствам. Они помогают при воспалительных заболеваниях суставов, а также при подагре. И если раньше помидоры из-за содержания щавелевой кислоты не рекомендовались, например, больным с подагрой, то сейчас эти запреты снимаются.

БРОККОЛИ

О том, что брокколи – полезнейший овощ семейства крестоцветных, прежде всего, для профилактики рака молочной железы, кожи и яичников, сказано немало. Причём эффективность его возрастает, если готовить блюда из него на пару. Но большинству едоков брокколи на пару приедается из-за нейтрального вкуса – так и тянется рука сделать его поострее. И, как выясняется, отказывать себе в этом не стоит – добавление острого перца и других пряностей только увеличит противораковую «мощь» этого продукта.

ЧЕСНОК

Не торопитесь давить или шинковать чеснок в салат или другие блюда заранее, а сделайте это прямо перед подачей на стол. Исследования показывают, что дробление чеснока ранее, чем за 10 минут до употребления, резко снижает содержание фермента аллицина, который, как выявлено, делает тромбоциты менее «липкими», позволяя им свободно проходить в кровяном русле, что снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

ЧАЙ

Если вы хотите получить максимум пользы от чая, то забудьте о добавлении в него молока! Несколько исследований показали, что это может удалить из него некоторые вещества, полезные для сердечно-сосудистой системы, например полифенолы. И о сахаре тоже следует забыть, лучше добавить в чашку немного сока лимона – витамин С в этом соке помогает увеличить биодоступность питательных веществ чая.

ГОРЧИЦА

Какой только горчицы не найдёшь сейчас в супермаркетах – и привычную нам «столовую», и баварскую сладкую, и дижонскую с зёрнышками, и французскую из чёрных семян. Но если вы хотите горчицей не только оживить вкус блюда, но и получить от неё пользу – остановите свой выбор на обычном горчичном порошке, который бабушки сыпали в таз, когда парили ноги при простуде.

Дело в том, что именно порошок горчицы содержит в своём составе большое количество куркумина, который не только придаёт ему насыщенный жёлтый цвет, но и наделяет сухую горчицу уникальными свойствами уменьшать воспалительные процессы, а также снижать риск возникновения некоторых видов рака. Поэтому используйте порошок для домашнего приготовления горчицы, добавляйте его для придания мягкости и аромата в блюда из мяса, мясной фарш или маринад для шашлыка.

ВОДКА

Это самый неоднозначный продукт. В небольших дозах (40-50 г в день) водка снижает уровень липопротеидов низкой плотности и повышает количество липопротеидов высокой плотности. При высоких дозах алкоголя всё происходит наоборот. Точно так же в микродозах алкоголь улучшает мыслительные способности человека, а если принимать его много и долго, то происходит не только ухудшение мыслительной способности, но и расстройство памяти вплоть до полной деградации.

Будучи принятым в малом количестве, алкоголь улучшает работу некоторых органов (например, стимулирует функцию суставной сумки по выработке смазки для суставов), а в большом количестве – разрушает многие органы, особенно печень.

5 НЕОБЫЧНЫХ ДЕЛ ДЛЯ УКСУСА

У вас «простаивает» уксус? Найдите для него работу! Вот с чем он справится!

1. Освежит краски на цветной одежде.

Влейте 1/2 ст. 9%-го уксуса в барабан в начале стирки. Такой прием пойдет на пользу и машинке, удалив известковый налет с нагревательного элемента.

Но не используйте уксус чаще раза в месяц. Он не на пользу дюралевым деталям «стиралки».

2. Вернет к жизни любую увядшую зелень.

Замочите ее в растворе яблочного уксуса на час (2 ст. ложки на 1 литр воды). И засохший пучок оживится.

3. Справится со следами пота на белых вещах.

Залейте 9%-ным уксусом пятна и затем постирайте вещь, как обычно.

4. Победит неприятный душок в холодильнике. Смочите тряпочку в 9%-ном уксусе и протрите ею все поверхности.

5. Очистит кран от налета. Стоит только обернуть хромированный смеситель смоченной в 9%-ном уксусе тряпочкой, оставить на 15 минут и ополоснуть водой!

СЕКРЕТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ОВОЩЕЙ:

СОХРАНЯЕМ ВКУС И СОЧНОСТЬ!

Чем меньше овощи пролежат нарезанными на свету, тем они будут вкуснее. Измельчайте их только перед тем, как закладывать в готовящееся блюдо или подавать к столу! Казалось бы, готовка овощей – самое простое и обыденное дело. Но и тут есть свои тонкости!

1. Кладите в кипяток и солите в конце варки.

Так вкус овощей будет насыщеннее. Но если готовите овощной бульон, то всё наоборот – закладывайте плоды в холодную воду и сразу солите. Так они отдадут бульону больше соков и питательных веществ.

2. Не переваривайте.

Среднюю морковку готовьте 15 мин, картошку – 20, свеклу – 45. А если хотите сохранить весь смак, запекайте их в фольге при 180°С. Время приготовления увеличьте на 10–15 минут. Если нет духовки, варите на пару. Кстати, пароварка для этого не требуется. Поможет дуршлаг, установленный над кастрюлей с кипящей водой (время готовки, как при запекании в фольге).

3. С бобовых сливайте воду.

4. Закладывайте горох, фасоль и т.п. в холодную воду. Как закипит – слейте и снова добавьте холодную воду. Это сделает бобовые более нежными и поможет легче усваиваться, не вызывая «революцию» в животе.

5. Замороженные овощи сразу кладите в кипяток.

Так сохранятся и витамины, и сочность!

СИНДРОМ «УСТАВШИХ ГЛАЗ»

Лечение и профилактика

Известно, что в среднем около 80% информации об окружающем мире человек получает с помощью зрения, поэтому состояние глаз оказывает большое влияние на качество жизни человека любого возраста. С появлением телевизора нагрузка на зрительный аппарат значительно возросла, а всеобщая компьютеризация еще более усугубила эту ситуацию. Но проблема еще и в том, что для многих людей компьютер является не только рабочим инструментом, но и средством общения – особенно для людей пожилого возраста, которым сложно выходить за пределы своего жилья. Ясно, что в этом случае нагрузка на глазастановится еще больше...

Напряженный зрительный режим, неизбежный в современных условиях, является причиной того, что у многих людей старшего возраста быстро развивается повышенное зрительное утомление. Состояние, которое в просторечии принято называть «синдромом уставших глаз», врачи-окулисты определяют термином «астенопия». В привычном понимании астенопияне считается болезнью и выступает скорее как функциональное нарушение, пограничное состояние между нормой и патологией. То есть, это не заболевание, а слабость и неадекватная утомляемость глаз от повышенной зрительной нагрузки. Особенно часто такоеслучается во время занятий, связанных с положением глаз на близком расстоянии от объекта внимания. Тем не менее, медики оценивают астенопию как расстройство, которое может предшествовать патологическому изменению органа зрения и даже привести к серьезным офтальмологическим заболеваниям.

Симптомы астенопии разнообразны, но всегда локализованы в области глаз и выражаются в визуальных ощущениях: резь и «чувство песка» в глазах, диплопия (двоение изображения), ощущение «туманности» в поле зрения, повышенное слезоотделение и неадекватная утомляемость – эти проявления могут быть выражены как по отдельности, так и в сочетании друг с другом. Кроме того, перечисленные симптомы часто сопровождаются головной болью напряжения. На первый взгляд, подобное состояние не вызывает опасений, ведь все мы когда-либо сталкивались со зрительным утомлением. Но если оставить их без внимания и своевременно не начать лечение, то последствия астенопии могут быть очень серьезными: потеря остроты зрения вследствие прогрессирования близорукости, развитие глаукомы, отслоение сетчатки глаза и т.д.

Причины астенопии. Большинство людей после 40 лет страдают пресбиопией (возрастное ухудшение остроты зрения вблизи), которая почти всегда сопровождается повышенной утомляемостью глаз. Однако возрастные изменения – далеко не единственное объяснение развития синдрома «уставших глаз». Нередко причиной астенопии становятся такие проблемы со зрением, как дальнозоркость, близорукость и астигматизм – особенно при ношении неправильно подобранных очков или контактных линз. В некоторых случаях повышенная утомляемость глаз бывает связана с нервными расстройствами, стрессами и воспалительными заболеваниями конъюнктивы. Но чаще всего причины повышенной утомляемости глаз, как правило, имеют бытовой характер – неправильное и недостаточное освещение, монотонная длительная нагрузка для глаз при определенных видах деятельности:

– многочасовой просмотр телепередач;

– длительное чтение, особенно при плохом освещении;

– работа за компьютером – в последнее время это причина №1 массового проявления «синдрома усталых глаз», в том числе и среди людей старшего возраста;

– слишком сухой воздух помещений;

– недостаточный сон;

– продолжительное вождение автомобиля, особенно в темное время суток;

– профессиональная деятельность, требующая напряжения зрения;

– плохая экологическая обстановка.

Относиться к повышенной утомляемости глаз следует очень внимательно, особенно когда вышеперечисленная симптоматика развивается быстро и даже молниеносно, что не редкость на фоне распространенного использования компьютеров и современных гаджетов.

Что делать, если зрение ухудшилось? Если вы замечаете, что ваше зрение «затуманивается», глаза часто устают, краснеют, появляется ощущение «песка», повышенное слезоотделение не только на улице от ветра, но и дома, – стоит задуматься о здоровье своих глаз. Обратитесь к врачу-офтальмологу, который проведет осмотр и исследует основные функции – остроту зрения вдаль и вблизи, состояние конъюнктивы, роговицы и хрусталика, а также определит величину внутриглазного давления. Грамотная диагностика необходима, поскольку начать лечение следует с коррекции той патологии, которую офтальмолог определит причиной патологической утомляемости глаз.

17 апреля состоялось совместное заседание председателей городской и окружных общественных медицинских комиссий МГСВ с руководством компании «ЭДАС» по вопросам расширения дальнейшего сотрудничества и по созданию общественной волонтерской сети «ПРИРОДНЫЙ ДОКТОР», с участием медицинского актива и ветеранов МГСВ. Принятая по итогам совещания резолюция будет опубликована в следующем выпуске газеты.

Лечение у офтальмолога. Если выяснится, что ваши глаза постоянно раздражаются и краснеют просто из-за повышенной зрительной нагрузки, то врач, скорее всего, пропишет капли, которые помогут снять воспаление и увлажнить глазное яблоко и конъюнктиву – это специальные препараты, по составу напоминающие человеческую слезу. Возможно также назначение курса витаминных капель, которые помогут уменьшить усталость и улучшить питание внутренних сред глазного яблока – хрусталика, сетчатки, стекловидного тела. Не исключено, что может быть показано ношение специальных очков, сберегающих зрение при работе за компьютером. Кроме того, в лечении астенопии могут использоваться физиотерапевтические и аппаратные методы – например, специальные офтальмологические тренажеры, которые тренируют и укрепляют глазные мышцы. Хорошо зарекомендовали себя также лазерные аппараты, которые дают возможность улучшить трофику тканей, устранить напряжение и снять зрительную усталость.

Гомеопатическое лечение синдрома «уставших глаз». Кроме вышеперечисленных средств, врачи компании «ЭДАС» предлагают включать в курс лечения синдрома «уставших глаз» и воспалительных заболеваний конъюнктивы капли для приема внутрь **ОКУЛЮС ЭДАС-108**. Это комплексное (многокомпонентное) лекарственное средство, приготовленное по специальной технологии; имеет широкий спектр лечебного действия на организм. Входящие в состав лекарства гомеопатические монопрепараты дополняют друг друга, комплексно воздействуяна центральную и вегетативную нервную системы, на лимфатическую систему, слизистые оболочки, аккомодационный аппарат глаза и кожу век, значительно облегчая симптомы воспалительного характера. В результате лечения препаратом «уходят» краснота и отечность глаз, ощущение «песка» в глазах и зуд, уменьшается светобоязнь. Лекарство помогает уменьшить слезотечение, непроизвольное напряжение век, утомление глаз и другие расстройства зрения. **ОКУЛЮС ЭДАС-108 капли** применяется как для лечения астенопии, так и в комплексной терапии конъюнктивитов, блефаритов (воспаление век) и других воспалительных процессов глаз. Могут быть назначены пациентам любого возраста.

Советы по профилактике астенопиипри работе на компьютере:

– правильно установите монитор компьютера – так, чтобы экран находился на расстоянии 60–70 см от вашего лица;

– обратите внимание на общее освещение, оно должно быть рассеянным – обязательно включайте не слишком яркий потолочный светильник;

– поставьте настольную лампу справа от себя;

– через каждый час работы на компьютере делайте 10–15-минутный перерыв.

Ну и, конечно, для того, чтобы глаза получали полноценную разгрузку, необходимо чаще бывать на свежем воздухе и соблюдать соответствующий возрасту двигательный режим, предусматривающий адекватную дозированную физическую нагрузку.

ПОМОГИТЕ СЕБЕ И ДРУГИМ ВОССТАНОВИТЬ И СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ

ЭДАС

АКЦИЯ
100 ЛЕТ НЕ ПРЕДЕЛ

ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО ДЛЯ ЧЛЕНОВ КЛУБОВ ЗДОРОВЬЯ «ПРИРОДНЫЙ ДОКТОР»

ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЛИ УЧАСТИЮ В КЛУБАХ ОБРАЩАТЬСЯ В ПЕРВИЧНЫЕ И РАЙОННЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ МГСВ

ИНФОРМАЦИЯ О ВСТУПЛЕНИИ В ВОЛОНТЕРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ ПЕНСИОНЕРОВ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»

8-800-333-55-84, 8-800-707-33-83, +7 (499) 236-82-10

НАТУРАЛЬНЫЕ ЛЕКАРСТВА В АПТЕКЕ «ЭДАС»
www.edas.ru

Москва, ул. Большая Серпуховская, д. 10/9
рядом метро «Добрынинская» или «Серпуховская»

ЦЕНЫ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ СО СКИДКАМИ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ.
ДЛЯ ВСЕХ БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ ВРАЧЕЙ (ПО ЗАПИСИ)

10 ПРАВИЛ, ЕСЛИ СЛУЧИЛСЯ ПОЖАР

Как только почувствовали запах гари, заметили дым или пламя, вызывайте пожарных. Пока бригада едет:

1. Попробуйте потушить своими силами. Но только если возгорание небольшое. Сбейте огонь одеялом, засыпьте землей из цветов или залейте водой. Если полыхает телевизор или другая техника, сначала выдерните из розетки, потом заливайте.

2. Не тратьте время на поиски вещей. Хватайте деньги, паспорт (если знаете, где лежит), и скорее на выход. Закройте за собой дверь. Иначе огонь быстро распространится.

3. Намочите платок или кусок ткани любой питьевой жидкостью. Если под рукой ничего нет, собственной мочой. Сделайте повязку на нос и рот. Так защитите легкие от дыма и горячего воздуха.

4. Передвигайтесь к выходу, пригибаясь к полу – ползком или на четвереньках. Дым поднимается вверх, внизу остается больше кислорода.

5. Не пользуйтесь лифтом. Его в любой момент могут отключить. Спускайтесь по лестнице. Держитесь за стены или перила. Они будут ориентиром при плохой видимости. Если вдруг упали в толпе, немедля цепляйтесь за чьи-нибудь ноги, пальто или юбку. И взбирайтесь вверх. Иначе затопчут.

6. Возвращайтесь обратно, если чувствуете, что впереди температура воздуха растет. Видимо, там все объято пламенем.

7. Не бегите, если загорелась одежда. Пламя усилится. Чтобы его сбить, катайтесь по полу или завернитесь в плотную одежду. Так не будет поступать кислород к огню.

8. Укройтесь в комнате. Но не уходите в отдаленное помещение. Заложите щели входной двери и вентиляционные отверстия мокрыми тряпками. Больше шансов, что дым не проникнет.

9. Встаньте у окна, но не открывайте его. Если есть чем дышать. Иначе приток воздуха усилит задымление. Есть балкон? Выйдите на него и закройте за собой дверь.

10. Прыгайте только в крайнем случае. Сначала повисните на вытянутых руках. Ноги держите полусогнутыми. Когда коснетесь земли, постарайтесь перекатится. Так погасится сила удара.

ЧЕМ ПОДКОРМИТЬ КЛУБНИКУ

Чем быстрее обработаете клубничные грядки, тем богаче будет урожай. В первую очередь:

· **Удалите засохшие листья.** Отрезайте усы. Сейчас кустикам нужны силы на закладку цветочных почек. А усы будут забирать часть питательных веществ. Не выкидывайте растительный мусор в компостную кучу. Лучше сожгите. Профилактика против вредителей и болезней никогда не помешает.

· **Прорыхлите почву вокруг кустов.** Так улучшится доступ кислорода к корешкам клубнички. Заодно удалите сорняки. Рыхлите почву неглубоко, иначе повредите корешки.

· **Не забудьте про мульчу.** Обложите кустики компостом, перепревшим навозом или торфом. Весной, в сухую ветреную погоду стебельки клубники сильно иссушаются. Мульча защитит растение от этих неблагоприятных факторов. К тому же благодаря «подстилке» вода будет прекрасно впитываться в почву, не образуя земляной корки.

· **Подкормите растения.** Наведите раствор из аммиачной селитры (1 спичечный коробок на 10 л воды). Либо используйте мочевину или специальное удобрение для ягодных растений. Сначала пролейте грядку обычной водой. А через час, по влажной земле, раствором с удобрениями. Лейте тонкой струйкой вокруг каждого кустика.

Если не хотите пичкать растения химией – используйте органические удобрения.

· **Разведите куриный помёт.** В 10 л отстоянной воды разведите 700 г свежего помёта. Расход – 10 л раствора на 6–8 кустов для зрелого растения (3–4 года). Если клубничка молодая – хватит на 15–20 кустиков. Через неделю обложите клубнику сеном или соломой. Важно! Если заметили сморщенные листочки, которые плохо развиваются, – клубнику атаковал клещ. Обработайте растения акарицидными или инсектоакарицидными препаратами. Они прекрасно справляются с вредителями.

РУЧНАЯ КЛАДЬ В САМОЛЕТЕ:
КАК НЕ НАЛЕТЕТЬ НА ПЕРЕПЛАТЫ?

Ручной кладью называют вещи, которые мы берем с собой в салон самолета. Все остальное – багаж, который мы сдаем во время регистрации в аэропорту.

Ручная кладь обычно дает нам возможность взять в полет побольше вещей и избежать переплат за багаж, когда он не укладывается в установленную норму (обычно от 10 до 23 кг – в зависимости от авиаперевозчика). Чтобы все-таки заставить нас раскошелиться, авиакомпании по своему усмотрению ограничивали вес ручной клади. И порой брали плату даже за проносимые на борт рюкзаки. Но этому беспределу положили конец. По правилам, которые вступили в силу в конце 2017-го и всерьез затронут нас в туристический сезон-2018, пронести на борт можно не меньше 5 кг.

Помимо этого, разрешается бесплатно взять в салон дамскую сумочку, рюкзак, верхнюю одежду, лекарства, товары из магазинов дьюти фри, костюм в портпледе, детское питание, детские коляски, букет цветов.

А также костыли, ходунки, трости, складные кресла-коляски, если они помещаются под сиденьем или на полке над ним (если нет, придется сдать в багаж). При этом мобильные телефоны, фотоаппараты, ноутбуки, а также зонты и книги не попали в список вещей, которые можно пронести на борт сверх нормы ручной клади. Если у компании установлена «минималка», вес техники должен вписаться в 5 кг, иначе придется платить. Кроме того, некоторые авиаперевозчики вводят ограничения на габариты ручной клади. К сожалению, это законно! Например, «Победа» разрешает взять на борт лишь то, что впишется в размеры 36x30x27 см (включая вещи, разрешенные для провоза сверх ручной клади). Чтобы избежать неприятных сюрпризов, перед покупкой билетов внимательно читайте условия перевозки багажа и ручной клади в самолете. Ищите информацию на официальных сайтах авиаперевозчиков.

ДЛЯ ЧЕГО ПРИГОДЯТСЯ КОНСЕРВНЫЕ БАНКИ?

Например для хранения столовых приборов.

Чтобы сделать удобную подставку под вилки-ложки, вам потребуется: шесть консервных банок, дощечка, акриловая краска, кисть, гвоздь, шесть шурупов, молоток, плоскогубцы.

1. Возьмите чистые банки. Плоскогубцами прижмите острые края металла. Выкрасите и просушите.
2. В тот же оттенок покрасьте дощечку.
3. Гвоздем и молотком сделайте в банках отверстие.
4. Прикрутите банки к дощечке с обеих сторон шурупами. Готово!

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 № 1088. Первый завод 10 000 экз.
Подписано по графику 20.04.2018 Подписано в печать 20.04.2018

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