МОСКОВСКИЙ ВЕТЕРАН

Издается с 1 октября 1994 года, 28 апреля 2018 г. № 11 (656)

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

С ПРАЗДНИКОМ ПОБЕДЫ!

Дорогие ветераны!

73 года тому назад отгремели последние залпы Великой Отечественной войны 1941–1945 гг. Нет, наверно, в России семьи, которую бы обошла стороной эта самая страшная и кровопролитная за всю человеческую историю война. Она имела всемирный характер, в ее орбиту были втянуты десятки государств, сотни миллионов людей. Но на нашу страну легла основная тяжесть противостояния гитлеровскому нацизму, и его победоносного уничтожения.

На полях сражений под Москвой, в Сталинграде, на Курской дуге, в прорыве блокады Ленинграда и других героических битвах, в том числе и тяжелых боях по освобождению от фашистского ига европейских стран решалась судьба человечества. В борьбе с немецкими захватчиками плечом к плечу сражались люди разных национальностей, стран и народов, демонстрируя великую силу содружества, товарищества и братства.

Мы чтим, помним, гордимся подвигом советских граждан, но мы также не забываем вклад в разгром фашизма наших союзников по антифашистской коалиции, бойцов движения сопротивления. К сожалению, сегодня спустя 73 года, после окончания второй мировой войны, на планете поднимают голову силы милитаризма, экстремизма и агрессии. Перед лицом этой угрозы особое значение приобретает единство и сплоченность нашего многонационального народа. Наш общий долг содействовать дальнейшему социально-экономическому развитию России, укреплению ее оборонной мощи.

Успехи нашего народа, всегда были, есть и будут сильным и мощным интернациональным вкладом России в сохранение мира и развитие человечества. Это лучшее исполнение долга перед теми, кто ценой своей жизни, тяжких лишений победно завершили Великую Отечественную войну 1941–1945 годов.

С Праздником Вас дорогие ветераны!

В.И. ДОЛГИХ
Председатель Московского городского совета ветеранов

Дважды Герой Социалистического Труда

В НОМЕРЕ:

ПОБЕДНЫЕ ЗАЛПЫ ВЕЛИКОЙ ВОЙНЫ

К концу 30 апреля 1945 г. Берлинская группировка немцев была расчленена на несколько групп. В это время войска 13 Армии 1 Украинского фронта отражали кровопролитные атаки обреченных группировок 12 армии Венка снятых с фронта союзников. Им удалось прорвать окружение наших войск юго-восточнее Берлина.

стр. 2

РАСТИТЬ ДОСТОЙНУЮ СМЕНУ

18 апреля 2018 года в актовом зале МГСВ состоялось совещание «О ходе выполнения Соглашения между МГСВ и Департаментом образования города Москвы о сотрудничестве и совместной деятельности в области патриотического (духовно-нравственного и гражданского) воспитания обучающихся образовательных организаций города и задачах в 2018–2019 годах».

стр. 3

ВНИМАНИЕ И ЗАБОТА

18 апреля 2018 года в ТЦСО «Новогиреево» ВАО состоялось расширенное заседание по вопросу улучшенного социально-бытового обслуживания ветеранов, проживающих в Восточном округе.

стр. 4

ПРИРОДНЫЙ ДОКТОР «ЭДАС» ЖЕЛАЕТ ВАМ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ!

стр. 7

ДОШЕЛ ДО БЕРЛИНА

Герой Советского Союза, генерал-полковник, в недавнем прошлом командующий Северной группой войск (Польша), первый заместитель главнокомандующего войск Южного направления (Баку) Ю.Ф. Зарудин несмотря на свой возраст (25 мая ему исполняется 95 лет) ведет большую общественную работу.

Юрий Федорович является вице-президентом Российской ассоциации Героев, членом коллегии Российского государственного военного историко-культурного Центра при правительстве РФ, президентом фонда «Звезда», созданного для поддержки Героев Советского Союза – участников Великой Отечественной войны 1941–1945 гг.

Ю.Ф. Зарудин родился в деревне Ивановка Семипалатинской области в крестьянской семье 25 мая 1923 года. В мае 1941-го был принят в Грозненское военно-пехотное училище по комсомольской путевке. Пошел в училище сознательно: дед и отец воевали в Первую мировую войну. Война внесла коррективы в учебные планы, вместо двух лет курсантам пришлось осваивать военное искусство ускоренными темпами за полгода. Хорошие физические данные, закалка, уверенность в победе над врагом помогали юноше постигать военную науку.

Новый год курсант Зарудин встретил под Москвой. В конце декабря 1941 года он был направлен командиром взвода в 58-ю стрелковую дивизию 50-й армии Западного фронта. Первый бой взвод принял 31 марта 1942 года под Зайцевой горой, расположенной в Калужской области. Много наших солдат полегло в том бою. Над могилами боевых друзей застыл в печали на вершине горы бронзовый солдат в плащ-накидке. Еще долгие годы после войны трактористы отказывались пахать здесь землю: все вокруг было усеяно минами, а за плугом бесконечной белой лентой тянулись человеческие кости.

Именно в боях за Зайцеву гору 22 апреля лейтенант Зарудин получил тяжелое ранение ноги. Как вспоминает фронтовик, «под Юхновом мы, обмороженные, больные, сутками сидели в окопах с ледяной водой. Одежду сушить негде. Вырыли окопы и сидим в них, высунешься – убьют, бомбежка страшная. Как-то сидя заснул от усталости, проснулся, а вокруг льдом прихвачен, вода заполнила окоп и замерзла». Зарудина сначала доставили в близлежащий город Мещовск, где в полевом госпитале хирург удалил из раны 18 осколков, затем перевезли в госпиталь, расположенный на базе подмосковного санатория Архангельское. Состояние было тяжелое – началась гангрена. Стал вопрос об ампутации, но офицер не дал согласие. Спас его опытнейший хирург профессор Павел Красин. В битве за Москву Зарудин дважды был ранен, награжден орденом «Красного Знамени». За время войны Юрий Федорович не раз попадал в госпитали.

Солдаты верили в победу и знали, что она приближается с каждым убитым фашистом. Тогда, зимой 1942-го, удалось перейти в контрнаступление. Москву отстояли. Новое назначение Юрий Федорович получил в 885-й полк 290-й стрелковой дивизии. Это было уже на территории Белоруссии: «Мне пришлось воевать в этой республике на территории четырех областей: Витебской, Могилёвской, Минской и Гродненской. Восемь месяцев боев, два ранения. В декабре 1943 года полк занимал в Витебской области оборону восточнее деревни Хондоги. Командир полка майор Михаил Хомуло приказал взять к утру донимавший нас дзот. Он находился на возвышенности, подступы к нему были заминированы, вокруг проволочные заграждения. После овладения Хондогами наступление продолжилось».

30 ноября 1943 года Юрий Федорович вновь был тяжело ранен в ту же ногу. Пришлось провести в госпиталях более двух месяцев. «Лишь после войны, из книги Михаила Григорьевича Хомуло, узнал, что в декабре сорок третьего был представлен к званию Героя Советского Союза, но не получил за те бои ни ордена, ни медали. Я начинал войну командиром взвода. И в 1941-м верил, что будет Победа. Любил солдат, берег их. И они меня любили и берегли».

И после двух тяжелых ран Зарудин вернулся на передний край. В апреле 1944 года он был направлен в 459-й стрелковый полк 42-й дивизии Западного фронта. Командовал полком полковник Михаил Козлов. Шла подготовка к операции «Багратион». Второй раз к высокому званию Героя Советского Союза уже старшего лейтенанта Юрия Зарудина представили в июле 1944 года. Вот что написано в наградном листе: «Товарищ Зарудин в боях 23 июня 1944 года со своей ротой уничтожил до взвода немецкой пехоты, не имея своих потерь. Совместно с 1-й ротой отбил контратаку танков противника».

В боях за деревню Жевань 24 июня 1944 года уничтожил немецкий гарнизон совместно с 1-й и 3-й стрелковыми ротами. На поле боя осталось 80 убитых немцев. Своих потерь рота не имела. С ходу форсировала реку Бася, заняла первые траншеи немцев и, будучи в окружении, в течение 14 часов отбивает все контратаки.

Дошел Юрий Зарудин до Германии. Победу встретил с Золотой Звездой Героя, орденом Ленина, двумя орденами «Красного Знамени», орденом «Отечественной войны» II степени. Остался служить в армии. Для Героя Советского союза начался новый этап военной жизни: Военная академия бронетанковых войск, Военная академия Генштаба, которые окончил с отличием. Затем он командир полка в Прикарпатском военном округе, командир дивизии, корпуса, армии на Дальнем Востоке, первый заместитель командующего войсками Ленинградского военного округа, командующий Северной группой войск, первый заместитель главнокомандующего войсками Южного направления, главный военный советник во Вьетнаме.

Старый солдат все также подтянут, расслабляться себе не позволяет. Рука об руку с ним уже почти 60 лет жена Тамара Федоровна, дочь офицера, верная спутница. Выступая перед молодежью, Юрий Федорович призывает ее хранить, защищать и любить Россию так как это делало фронтовое поколение.

Совет ветеранов и руководство Западного округа г. Москвы сердечно поздравляет участников и ветеранов Великой Отечественной войны с Днем Победы! Слава советскому солдату, отстоявшему честь, свободу, и независимость нашей любимой Родины.

Б.Н. КРАСИЛЬНИКОВ,
пресс-центр совета ветеранов
ЗАО г. Москвы

ПОБЕДНЫЕ ЗАЛПЫ ВЕЛИКОЙ ВОЙНЫ

К концу 30 апреля 1945 г. Берлинская группировка немцев была расчленена на несколько групп. В это время войска 13 Армии 1 Украинского фронта отражали кровопролитные атаки обреченных группировок 12 армии Венка снятых с фронта союзников. Им удалось прорвать окружение наших войск юго-восточнее Берлина.

В этом сражении участвовала и наша 280-я стрелковая дивизия. Она оказалась в самом пекле этой последней трагической битвы. Обреченные войска немецких группировок, не считаясь с большими потерями, шли в атаку по трупам своих соотечественников. Дело доходило до рукопашных схваток. Командир дивизии генерал-майор Ляшенко Е.М. задействовал полностью общевойсковой резерв и вынужден был ставить в строй подразделения и части специальных вспомогательных войск, в том числе и наш 583 инженерно-саперный батальон.

Дивизия в этом сражении потеряла третью часть личного состава и боевой техники. В том бою был ранен и ее командир. Таких потерь дивизия не имела за весь период войны. Мне и моему взводу повезло, мы не попали в эту мясорубку, так как накануне этих событий нам была поставлена задача: доставить пленных немцев захваченных в предыдущих боях, на сборный пункт армии.

Пленных насчитывалось около четырехсот человек, из них два десятка офицеров. Был вечер 30 апреля 1945 года. Не успел отвести колонну от расположения дивизии на три километра, как позади нас раздалась мощная канонада взрывов снарядов и мин, треск пулеметов и автоматов. Стрельба в расположении нашей дивизии все более усиливалась. Мы ускорили движение и вскоре встретили боевое охранение наших войск. Командир подразделения показал ближайшую дорогу до сборного армейского пункта. К рассвету благополучно доставил немцев, и мы отправились в обратный путь.

Шум вчерашней битвы стих и наступила зловещая тишина. Когда мы подошли к району сражения, перед нами предстала страшная картина: дымящаяся догорающая боевая техника, бесконечное число трупов фашистов и наших воинов. С трудом нашел своего командира и доложил ему о выполнении задания. Он очень удивился, так как считал нас тоже погибшими. Оказалось, что от батальона осталась только половина личного состава.

2 мая 1945 года расчеты 8 гвардейской армии генерал-полковника Чуйкова В.И. поймали в эфире радиопередачу на русском языке «Просим прекратить огонь в 12 часов 50 минут по берлинскому времени и выслать парламентеров на Потсдамский мост. Ждем ответа». Эту телеграмму Чуйков В.И. тут же доложил Жукову Г.К., который выдвинул только одно требование начальнику Берлинского гарнизона генералу Вейдлингу: полностью разоружиться и сдаться в плен. Это требование было выполнено, а в 15.00 этого дня сложил оружие и прекратил сопротивляться весь Берлинский гарнизон. К исходу суток Берлин был полностью занят войсками Советской Армии. 73 года прошло с тех пор, но мне и поныне снятся сны из того времени. А 1 мая я уже 73 года праздную кроме всего прочего, свой второй день рождения.

Иван Григорьевич НОСЫРЕВ,
участник Великой Отечественной войны
1941–1945 гг.,
полковник в отставке, почетный ветеран г. Москвы

ПРЕЗЕНТАЦИЯ БУКЛЕТА

20 апреля 2018 года в зале президиумов Московского городского совета ветеранов состоялась презентация буклета, посвященного медали «700 лет со дня рождения преподобного Сергия Радонежского».

Красочный буклет, выпущенный МГСВ, представлял руководитель проекта, член совета по государственной культурной политике при председателе Совета Федерации РФ, вице-президент академии Российской словесности В.М. Наринян. В мероприятии принимали участие: первый заместитель председателя МГСВ Пашков Г.И., первый заместитель председателя МГСВ Акчурин Р.С., секретарь наградной комиссии, автор эскиза медали А.Г. Ефимов, руководители отделов МГСВ, лекторских групп и методических кабинетов окружных советов ветеранов, представители СМИ. Состоялась церемония награждения медалью членов ветеранского актива.

Медаль была учреждена решением Президиума Московской городской общественной организации пенсионеров, ветеранов войны, труда, Вооруженных Сил и правоохранительных органов в 2012 году по предложению первого заместителя председателя Совета Федерации А.П. Торшина, в рамках реализации государственной программы патриотического воспитания граждан. Медаль является знаком отличия, символизирующим причастность удостаиваемых ею людей к честному и достойному исполнению своего профессионального гражданского и воинского долга, сохранения и приумножения духовно-нравственных традиций, особый вклад, внесенный в дело патриотического воспитания молодежи.

П. СЕРГЕЕВ

ВАХТА ПАМЯТИ

14 апреля 2018 года состоялась торжественная церемония открытия Московской городской «Вахты Памяти – 2018», приуроченная к 30-летию организованного поискового движения в России. Свыше 400 московских поисковиков собрались в концертном зале Московского дома ветеранов на Олимпийском проспекте.

На торжественном заседании присутствовали: первый заместитель председателя МГСВ Акчурин Р.С., заведующий отделом МГСВ по работе с молодежью И.С. Харьков, члены комиссий по патриотическому воспитанию молодежи и по увековечению памяти защитников Отечества, участники Великой отечественной войны 1941-1945 гг., ветераны Вооруженных Сил.

Открыл торжественное заседание Р.С. Акчурин. Он поблагодарил поисковиков за их нелегкий, но благодарный труд, пожелал им успехов и вручил награды поисковикам, ветеранам войны и Вооруженных Сил. На церемонии перед гостями выступили ветераны Великой Отечественной войны, ветераны поискового движения, председатель регионального совета поискового движения России в городе Москве С.Н. Щербинин, председатель совета Московской общественной организации «Поиск» А.И. Фетисов и командиры поисковых отрядов столичного региона. Теплые слова сказали председатель Московской городской Думы А.В. Шапошников, представители ДОСААФ, и Московского городского совета ветеранов.

В торжественной обстановке поисковики передали документы и сведения о фронтовой судьбе родственникам красноармейца М.Г. Клычкова, бойца 13 дивизии народного ополчения города Москвы, погибшего на территории Смоленской области. Активисты проекта «Алексей, Алешенька, сынок…» вручили родственникам младшего лейтенанта В.Ф. Моспана фронтовую фотографию, сделанную зимой 1941 года.

Л. КАРАПЕТЯН

РАСТИТЬ ДОСТОЙНУЮ СМЕНУ

18 апреля 2018 года в актовом зале МГСВ состоялось совещание «О ходе выполнения Соглашения между МГСВ и Департаментом образования города Москвы о сотрудничестве и совместной деятельности в области патриотического (духовно-нравственного и гражданского) воспитания обучающихся образовательных организаций города и задачах в 2018–2019 годах».

Совещание вел заместитель руководителя Департамента образования столицы И.С. Павлов. С основным докладом по обозначенной теме выступил первый заместитель председателя МГСВ Акчурин Р.С. В мероприятии принимали участие: заведующий отделом МГСВ по работе с молодежью И.С. Харьков, председатель общественной комиссии МГСВ по патриотическому воспитанию молодежи, Герой России А.С. Астапов, председатель совета ветеранов ЮЗАО Шейкин В.В., депутат Московской городской думы И.В. Ильичева, руководители образовательных организаций столицы.

В зале присутствовали председатели межрайонных советов директоров, директора образовательных организаций, участвующих в проекте «Кадетский класс в московской школе», воспитатели кадетских классов, представители Центра патриотического воспитания и школьного спорта, представители МГСВ, ветераны педагогического труда, кадеты.

В прозвучавшем докладе и выступлениях говорилось о необходимости поиска новых форм воспитательной работы с учетом современных информационных технологий. Также шла речь о необходимости усиления взаимодействия образовательных учреждений с ветеранскими организациями, о роли ветеранов педагогического труда в воспитательном процессе, об участии студентов в городских мероприятиях патриотической направленности, о важности участия окружных ветеранских организаций в развитии кадетского движения Москвы.

СОБ.ИНФ.

ВНИМАНИЕ И ЗАБОТА

18 апреля 2018 года в ТЦСО «Новогиреево» ВАО состоялось расширенное заседание по вопросу улучшенного социально-бытового обслуживания ветеранов, проживающих в Восточном округе.

Выступили: председатель комиссии МГСВ по социально-бытовым вопросам Свинухов В.А., руководитель отдела социальной защиты Бабич О.С., председатель совета ветеранов ВАО Макаров В.К. и другие товарищи. В округе проживает более полутора миллиона человек, пенсионеров и ветеранов почти четыреста тысяч. Общее количество пенсионеров и ветеранов, состоящих на учете в ветеранском движении 98 700 человек, ветеранов Великой Отечественной войны 1941–1945 гг. 13 572 человека из них инвалидов 360, участников войны 1431, тружеников тыла 11 539, участников обороны Москвы 282.

Социальная поддержка старшего поколения проявляется в самых разных формах: в виде денежной помощи, санаторно-курортного обеспечения, бесплатного питания, оказания медицинской и юридической помощи. Приоритетным направлением в работе социально-бытовых комиссий является выявление и поддержка ветеранов, нуждающихся в заботе. Работа эта ведется с привлечением старших по домам. Большую помощь окружной и районным социально-бытовым комиссиям оказывают сотрудники окружного Управления социальной защиты населения (начальник Скоробогатова А.Г.). Много делает социально-бытовая комиссия совета ветеранов ВАО (председатель Городничева В.А.).

В округе ко Дню Победы проведена акция «чистый дом» – уборка 376 квартир участников войны. Были розданы продуктовые наборы, оказана материальная помощь находящимся на надомном обслуживании. В текущем году 145 ветеранов ВАО (участников войны и тружеников тыла) получили путевки в социально-реабилитационный Центр Московского дома ветеранов. Прикреплено на домашнее обслуживание «санаторий на дому» 450 человек. Обслуживание ветеранов ведется в тесном взаимодействии с социальными, медицинскими и ветеранскими организациями ВАО, что обеспечило дополнительные возможности по оперативному оказанию помощи участникам войны.

В ходе прозвучавших выступлений высветились проблемы, на которые необходимо обратить внимание: снижение уровня жизни и благосостояния ветеранов и пенсионеров; рост цен на основные продукты питания и лекарственные препараты; повышение тарифов ЖКХ. Не во всех районных советах на должном уровне проводилась работа по выявлению малообеспеченных, одиноких и одиноко проживающих и нуждающихся в поддержке и материальной помощи ветеранов. Расширенное заседание ветеранов прошло продуктивно. Высказанные замечания были учтены в Резолюции. Поставлены задачи по улучшению работы в социальном обеспечении участников Великой Отечественной войны и ветеранов

Б.Н. КРАСИЛЬНИКОВ
пресс-центр совета ветеранов ЗАО

И НА МАРСЕ БУДУТ ЯБЛОНИ ЦВЕСТИ

В образовательном Центре района Беговой САО, (школа №1570), прошла встреча учащихся и ветеранов с космонавтом, Героем России Сергеем Николаевичем Ревиным.

На встрече присутствовали учащиеся из школы-интерната №52 для слабослышащих детей и школы №1550. Космонавт появился в спец-комбинезоне, и это сразу приковало к нему внимание присутствующих. Член совета ветеранов района Беговой Трифонова Н.Е., представляя космонавта, кратко рассказала о его жизненном пути. Сергей Николаевич родился 12 января 1966 г. Он совершил свой космический полет на транспортном пилотируемом корабле «Союз ТМА-04М» в мае-сентябре 2012 года. Команда состояла из трех человек. Корабль пристыковался к исследовательскому модулю международной космической станции. Полет продолжался 125 суток. Сейчас Ревин С.Н. продолжает работать в центре подготовки космонавтов, защитил кандидатскую диссертацию в Московском гуманитарном Университете на тему: «Формирование экологических понятий у школьников на основе метода аналогии (на примере изучения экосистемы космической станции).

Рассказ сопровождался показом слайдов, что позволяло лучше понять и представить жизнь космонавтов на орбите. С.Н. Ревин подчеркнул важность подготовки, а также необходимость иметь надежный багаж знаний и, конечно, крепкое здоровье. Сергей Николаевич продемонстрировал скафандр, рассказал что он снабжен многими приборами, которые надо знать и уметь ими пользоваться. У космонавтов много предполетных традиций, в том числе посадка дерева. Присутствующие увидели на слайдах корабль на стартовой площадке, а затем и станцию (исследовательский модуль). Ребятам интересно было узнать как космонавты работают, как кушают, как отдыхают. Ребята получили подробные ответы на все вопросы. Присутствующие сфотографировались с космонавтом и получили его автографы.

Т.К. МУХИНА

ЧТОБЫ СЕМЬИ БЫЛИ КРЕПЧЕ

Сотрудники Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы совместно с депутатами Мосгордумы посетили социальные учреждения столицы, где оказывают помощь семьям и детям, попавшим в трудную жизненную ситуацию. Мероприятие было организовано в рамках проекта партии «Единая Россия» «Крепкая семья».

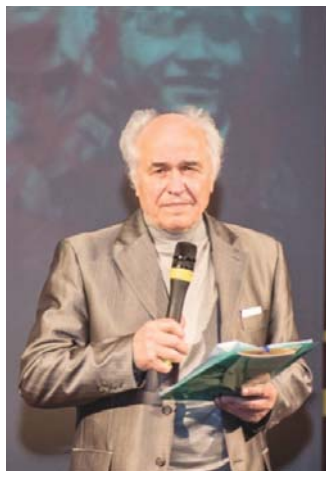
По словам заместителя председателя комиссии МГД по здравоохранению и охране общественного здоровья, регионального координатора проекта «Крепкая семья» Л.Р. Картавцевой вопросам влияния семьи на развитие детей и подростков, профилактике безнадзорности, социального сиротства, правонарушений несовершеннолетних в нашей стране уделяется самое пристальное внимание. «Когда в семье возникает проблема, прежде всего, страдают дети, – убеждена Лариса Руслановна. Но даже в самой трудной ситуации можно найти выход, если вовремя обратиться за помощью. В Москве создана и работает сеть государственных организаций социальной поддержки семьи и детства, некоммерческих общественных объединений, которые в сложную минуту готовы поддержать ребенка и его родителей, дать им веру в собственные силы, помочь восстановить взаимопонимание».

Как рассказала заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Т.М. Барсукова, в столице проживают более 1 миллиона 200 тысяч семей. В каждом округе есть координирующий центр социальной помощи семье и детям. Там трудятся психологи, социальные педагоги, юристы. «Чтобы специалисты могли вовремя сориентировать семью, благополучие которой оказалось под угрозой, мы должны тесно контактировать с родителями и детьми, создавать новые площадки для общения семей. И сегодня мы уделяем этому первостепенное внимание».

Сотрудники ТЦСО «Вешняки» рассказали, как ведется работа с семьями, имеющими детей с особенностями развития. Особое внимание при этом уделяется духовно-нравственному и эстетическому воспитанию детей: здесь работает творческая студия, игровая комната, спортивный зал, специальная комната для релаксации. В ходе пресс-тура его участники побывали в Центре поддержки семьи и детства «Косино-Ухтомский», специализирующемся на оказании комплексной социальной помощи семьям с детьми в условиях стационарного отделения. «Цель работы такого отделения – профилактика безнадзорности, социальная реабилитация несовершеннолетних, которые остались в трудной жизненной ситуации», – отметила Лариса Картавцева.

В Центре социальной помощи семье и детям «Измайлово» прошел Круглый стол с участием родительской общественности, на котором были обсуждены вопросы взаимодействия с учреждениями образования, культуры, некоммерческими организациями в реализации действий, направленных на профилактику семейного неблагополучия. Подводя итоги, член комиссии Мосгордумы по здравоохранению и охране общественного здоровья И.А.Назарова отметила: «Центры социальной помощи семье и детям дают людям возможность встретиться, пообщаться, обменяться опытом. Наша поездка показала, что работа с многодетными семьями и семьями, попавшими в трудную жизненную ситуацию, в Москве стоит на высоком уровне».

Елена НОСОВЕЦ



ЭТОТ ДЕНЬ МЫ ПРИБЛИЖАЛИ, КАК МОГЛИ...

Вот он и пришел этот заключительный день фестиваля, которым последние месяцы жили советы ветеранов всех тринадцати районов ЗАО. Концерт прошел в Центральном музее Великой Отечественной войны 1941–1945 гг. на Поклонной горе, где каждый камень говорит о трагических днях великих битв, о великой радости Победы.

Зрительный зал был практически полон, здесь были и седые ветераны с наградами и люди среднего возраста и совсем юные ребята. Председатель совета ветеранов ЗАО, генерал-лейтенант В.А. Скрябин, открывая фестиваль, отметил большую поддержку префектуры на всех его этапах, пожелал всем участникам успехов.

Программа состояла из четырех разделов, включающих художественное чтение, выступления танцевальных коллективов, хоровые ансамбли и вокальные номера. На высокой ноте председателем совета ветеранов района Ново-Переделкино Д.Д. Лиходедовой был прочитан отрывок из поэмы Роберта Рождественского «Письмо в тридцатый век». Вдохновенно прочитали стихи школьник Рамазан Ниязов, заместитель председателя совета ветеранов района Раменки Н.И. Ковалева и другие выступающие. Замечательной цветовой палитрой костюмов и высоким профессиональным исполнением запомнились ансамбли народных танцев «Юные звезды» (район Тропарево-Никулино), «Юные Русы» (район Филевский парк). Всех покорило выступление детского коллектива «Ложкари» (район Внуково). Четырех и пятилетние детишки в русских костюмах на ложках исполнили музыкальный этюд «Во саду ли, в огороде» под несмолкающие аплодисменты.

Возраст таланту не помеха – так оценили зрители выступление Любови Григорьевны и Валерия Ивановича Ратушных, семейной пары с пятидесятилетним стажем совместной жизни, исполнивших танец под музыку знаменитой «Рио-Риты». Интересными были хоровые коллективы: хор русской песни «Рябинушка» (район «Внуково»), хор совета ветеранов Фили-Давыдково, совета ветеранов Рублево (район Кунцево), студия эстрадной и народной песни «Музыкальная шкатулка» (район Можайский), вокально-хореографическая группа учащихся Ломоносовской школы с композицией «Кто, если не мы». Большую программу подготовили ученики и выпускники музыкального факультета академии им. Маймонида, академии Труда и социальных отношений.

Апофеозом концерта стало исполнение песен «Поклонимся великим тем годам» (Алексей Зубарев) и «День Победы» (Даниил Марахин). В едином порыве зал встал и долгими аплодисментами проводил этих замечательных певцов. По окончании программы председатель жюри народный артист СССР Е.Д. Дога высоко оценил практически каждый представленный номер и сказал, что членам жюри будет непросто отобрать лучшие номера для городского конкурса.

Председатель окружного совета ветеранов, генерал-лейтенант Скрябин В.А. в заключительном слове отметил большую работу по организации и проведению фестиваля председателя культмассовой комиссии Солодовник И.В., члена комиссии Нельяновскую Н.В. и других, поблагодарил всех участников фестиваля. «Будем готовиться к следующим юбилейным датам», – сказал он.

А.А. ЗОЛОТАРЕВСКИЙ

На снимках: выступают В.А. Скрябин, Д.Д. Лиходедова, Е.Д. Дога, детский коллектив «Ложкари»

БОЛЬ ПОТЕРЬ И УТРАТ ЖИВЕТ В НАШИХ СЕРДЦАХ

На сцене молодежного театра под руководством В.С. Спесивцева совет ветеранов СВАО провел заключительный концерт фестиваля художественного творчества ветеранов, учащихся образовательных организаций и других молодежных творческих объединений города Москвы под девизом «Этот день мы приближали, как могли».

Этому событию предшествовала огромная работа. На первом этапе фестиваля было просмотрено 19 концертов: 17 районных и два студенческих (МГСУ, РГСУ). Жюри в рамках первого этапа фестиваля возглавил руководитель молодежного театра В.С. Спесивцев. В процессе напряженной конкурсной борьбы жюри выбрало 19 номеров, из которых и был сформирован заключительный концерт фестиваля округа.

Тема концерта – Великая Отечественная война. Зал замирал во время исполнения каждого номера, потому что боль потерь и утрат жива и сегодня в сердцах ветеранов. Организаторы постарались включить в программу разные по жанру номера: хор ветеранов, вокал, театральные композиции, танцы, художественное слово. Нам трудно выделить лучших. Мы видели, как радостно зал реагировал на выступление коллектива «Планета», который исполнил танец «Пусть всегда будет мир», как затаил дыхание, когда «Побратимы» показали хореографическую композицию «Журавли» на музыку Яна Френкеля, как напряженно слушал авторское стихотворение «Малыш Сталинграда» в исполнении малолетнего узника войны Валерия Воронкова, с каким благоговением встретил выступление Алексеевского хора ветеранов «Лейся, песня», который исполнил литературно- музыкальную композицию «Поклонимся великим тем годам». Каждый номер концерта заслуживает отдельного рассказа и искренних слов благодарности.

Оргкомитет во главе с председателем совета ветеранов СВАО Регионой А.В. приложил все усилия, чтобы концерт был интересен и зрителям, и многоуважаемому городскому жюри во главе с заместителем председателя жюри фестиваля, заслуженным деятелем искусств России В.Н. Симаковым. В состав жюри вошли уважаемые люди: композитор и дирижер, народный артист России Лужецкий Г.А., почетный работник культуры РФ, лауреат международных фестивалей хореографии Курбатов Н.В., заслуженный работник культуры Ермакова Т.С.

Теперь мы с нетерпением ждем итогов фестиваля и рассчитываем, что, как минимум, несколько наших номеров будут представлены на заключительном концерте лауреатов, который состоится в октябре 2018 г.

Л.В. ЗОТИКОВА
председатель комиссии по культурно-массовой работе совета ветеранов СВАО

4 апреля 2018 года в Зеленограде прошел заключительный концерт фестиваля «Этот день мы приближали, как могли», посвященного 75-й годовщине Сталинградской и Курской битв. Фестиваль объединил ветеранов и творческую молодежь города.

ОБЪЕДИНЯЯ ПОКОЛЕНИЯ

Почетным гостем мероприятия стал прославленный композитор, общественный деятель, народный артист СССР Евгений Дога, возглавляющий жюри конкурса. Концерт открыл председатель Зеленоградского совета ветеранов В.А. Шиндин. Он отметил важность мероприятия и его роль в патриотическом воспитании подрастающего поколения.

На заключительном концерте выступали и сами ветераны, и учащиеся образовательных учреждений города. Они представили двадцать номеров с песнями, стихотворениями, танцами. Жюри особо отметило выступления Альберта Романова с песней «На солнечной поляночке» и Надежды Ястребцовой, прочитавшей стихотворение К. Симонова «Ты помнишь, Алеша дороги Смоленщины». Жюри и зрителей впечатлили танцы «Эх, казаки, казаки» учеников школы № 1557 и «Аве Мария» учащихся детской художественной школы Фуэте.

Фестиваль художественного творчества ветеранов, учащихся образовательных учреждений и молодежных объединений был проведен Зеленоградским советом ветеранов при информационной поддержке Ресурсного центра НКО Комитета общественных связей города Москвы. Районный этап фестиваля проходил с октября по декабрь 2017 года. Его участниками стали более одной тысячи жителей.

ЧЕМ НАКОРМИТЬ СУСТАВЫ

Может ли скрип и хруст в суставах, а также их скованность зависеть от того, что мы едим? Насколько полезны студни и помогут ли они избавиться от артроза? Давайте вместе разберёмся в вопросах питания и в том, что действительно пойдёт на пользу здоровью суставов, а что им навредит.

ПОДДЕРЖИМ СКОЛЬЖЕНИЕ

Неприятное ощущение «скрипа» в суставах похоже на звук, издаваемый давно не смазанными дверными петлями. Причина, в принципе, та же самая — недостаток смазки, или, на медицинском языке, синовиальной жидкости. Скольжение обеспечивает растворённое в ней особое вещество, гиалуроновая кислота. Вы, может быть, встречали это название в списке ингредиентов косметических средств, куда её добавляют для усиления омолаживающего эффекта. Она хорошо удерживает влагу, потому её недостаток в синовиальной жидкости приводит к тому, что смазка перестаёт выполнять свою задачу.

• Чтобы гиалуроновая кислота вырабатывалась в достаточных количествах, необходимы углеводы и жирные кислоты. Причём не калорийные сахар или конфеты, а продукты, богатые медленными углеводами, то есть каши, овощи, зелень.

• К жирам тоже надо подходить ответственно, делая упор на ненасыщенные жирные кислоты. Получить их не так сложно. Для этого обязательно употребляйте растительные масла, но не для жарки, а добавляя их в готовые блюда. Лидеры по своей полезности для суставов – оливковое, льняное, тыквенное масло.

• Не забывайте о воде, ведь наша суставная смазка – прежде всего жидкость. Обезвоживание приводит к тому, что она загустевает и перестаёт обеспечивать скольжение.

КОЛЛАГЕН ДЛЯ ХРЯЩЕЙ

Артроз, основное возрастное заболевание суставов, связан с тем, что начинает разрушаться хрящевая ткань. Каждый, кто сталкивался с проблемами в суставах, слышал совет есть побольше желатина. Этот продукт представляет собой практически чистый коллаген, основное вещество хрящей. Вот только всё не так просто.

Дело в том, что коллаген напрямую не усваивается, сначала он расщепляется до аминокислот, а уже потом заново из них собирается. Если есть проблемы с пищеварением и работой печени, сколько бы вы не съедали желатина, заметных улучшений в суставах не будет. Для полноценного и качественного усвоения желатина необходимо наличие органических кислот и витаминов. Если просто пить желатиновый кисель или съедать порошок, запивая его водой, большая часть коллагена не усвоится. Именно поэтому желатин рекомендуется разводить в соках, добавлять к нему аскорбиновую кислоту или принимать во время еды, а не отдельно.

Что касается студней, их главный недостаток – избыток соли и жира, которые не идут на пользу здоровью сосудов и сердца.

Вывод можно сделать такой: ешьте желатиновые блюда (студни, овощные заливные, ягодные и фруктовые желе) на здоровье, но не возлагайте на них слишком больших надежд.

СОЛЕВОЙ ВОПРОС

В суставах могут откладываться соли. Их кристаллики, образующиеся на поверхности хрящей, затрудняют движения и могут вызывать воспаления. Вот только к обычной поваренной соли они не имеют никакого отношения! Солевая пища вредна для сосудов, сердца, почек, она вызывает отёки, но суставам она не вредит. Зато соли мочевой кислоты (ураты) могут стать причиной серьёзного заболевания – подагры.

Основной их источник – мясные продукты, а также кофе, шоколад и какао, крепкий чёрный чай, бобы, чечевица. Алкоголь тоже усиливает подагру, особенно пиво, в составе которого есть соединения, являющиеся предшественниками мочевой кислоты.

Чтобы почистить суставы от уратов, полностью исключите опасные продукты и пейте больше соков из моркови, огурца, сельдерея, тыквы, кабачков, а также брусничный, клюквенный соки.

СУПЕРПРОДУКТЫ В ПОМОЩЬ СУСТАВАМ

Некоторые из продуктов особо полезны для суставов, независимо от того, в чём кроется проблема. Постарайтесь употреблять их почаще.

• **Брокколи** содержит много сульфорафана, вещества, борющегося со свободными радикалами и снимающего воспаления суставов.

В ней много витаминов, необходимых для питания суставов: А, группы В и С, Е и К, а также кальция и некоторых белков.

• **Миндаль** – копилка антиоксидантов и великолепное средство профилактики артрита и артроза. В нём много витамина Е, защищающего внешнюю оболочку клеток сустава.

• **Лосось, скумбрия, горбуша и другая жирная рыба** поставляют одни из лучших природных противовоспалительных соединений — омега-3 жирные кислоты.

• **Яблоки** содержат много кверцетина — антиоксиданта, играющего важную роль в производстве коллагена и замедляющего его износ. Это соединение является основным элементом хрящевой ткани. Лучше есть свежие яблоки красного цвета.

ВНИМАНИЮ МЕДИЦИНСКИХ КОМИССИЙ

Благотворительный Фонд «Право на зрение», созданный для профилактики слепоты, повышения доступности офтальмологической помощи для всех категорий граждан, уже два года в тесном сотрудничестве с Московским городским советом ветеранов реализует на территории Москвы благотворительную программу «Право на зрение». В рамках данной программы проводятся бесплатные офтальмологические обследования ветеранов и пенсионеров силами оператора Фонда – Офтальмологического центра «ВИЗИОН».

В 2018 году Фонд расширяет спектр мероприятий программы и организует проведение благотворительных обследований состояния зрения ветеранов и пенсионеров непосредственно на территории округов и районов. Наряду с этим для членов ветеранской организации будут проведены лекции, представлены информационные материалы о возрастных особенностях заболеваний глаз, их профилактике и лечении, подготовленных силами и под редакцией ведущих врачей-офтальмологов.

Программа разработана и внедрена в целях обеспечения активного долголетия москвичей старшего поколения, повышения доступности своевременной и качественной медицинской помощи, для раннего выявления и лечения заболеваний, ведущих к слепоте, повышения информированности ветеранов и пенсионеров в области современных методов сохранения зрения.

Для согласования выезда врачей нужно обратиться в общественную комиссию МГСВ по медицинскому обслуживанию ветеранов, или непосредственно в Благотворительный Фонд, направив письмо-заявку о необходимости проведения мероприятий на Вашей территории.

По всем вопросам организации и проведения выездных обследований вы можете обращаться к руководителю Представительства Благотворительного Фонда «Право на зрение» в г. Москве Заярной Елене Владимировне тел. 8 (903)738-70-31 email: e.zayarnaya@enevision.ru.

РАСШИРЕНИЕ СОТРУДНИЧЕСТВА

17 апреля 2018 года состоялось совещание медицинского актива Московского городского совета ветеранов, в котором принимали участие председатели и заместители председателей городской и окружных общественных медицинских комиссий МГСВ, а также руководители и врачи компании «ЭДАС» во главе с ее президентом С.Г. Мифтахутдиновым.

На совещании принято совместное решение поддержать инициативы компании по расширению сотрудничества в рамках Московской городской социальной программы (проекта) «Московское долголетие». Активу МГСВ рекомендовано способствовать организации бесплатных консультаций врачей компании «ЭДАС» и других мероприятий в рамках предложений к совместной реализации программы «Природный доктор». Принято предложение компании «ЭДАС» по созданию и организации работы волонтерской сети по программе «Природный доктор» с участием ветеранов МГСВ, а также по проведению конкурсов «Лучший волонтер». Также принято предложение компании «ЭДАС» по организации бесплатной доставки льготных натуральных лекарств по заказам пенсионеров с оформлением необходимых документов через волонтерскую сеть. Поддержана идея проведения организационной работы среди пенсионеров МГСВ через клуб «Помоги себе сам». Предусмотрено оказание бесплатных консультационных услуг врачами компании «ЭДАС» на мероприятиях, проводимых в городском, окружных и районных советах ветеранов, а также организуемых медицинским активом МГСВ. Сотрудничество между МГСВ и компанией «ЭДАС» осуществляется исключительно на общественных началах.

ПРЕПАРАТЫ «ЭДАС» НА СЛУЖБЕ ЗДОРОВЬЯ ВЕТЕРАНОВ

Метеозависимость – под контролем

У многих людей, особенно в старшем возрасте, самочувствие сильно ухудшается даже при небольших, но резких изменениях погоды. Еще Гиппократ отмечал, что «...сухие времена здоровее и безопаснее для человека, чем дождливые». И это действительно так – в периоды атмосферных колебаний количество обострений заболеваний и кризисных состояний настолько возрастает, что в такие дни в разы увеличивается число вызовов «03».

Под погодными колебаниями подразумеваются: скачки атмосферного давления, сильные перепады температуры в течение суток, быстрая смена и усиление ветра, дождливость или снегопады, геомагнитные колебания. Как же, с точки зрения науки, влияют параметры таких колебаний на здоровье людей?

Атмосферное давление считается нормальным при показателях 750-760 мм рт. ст. Колебаниями от этих цифр определяются состояния атмосферы, которые метеорологи называют циклоном и антициклоном. Антициклон – область повышенного давления, при котором, как правило, погода сухая и малооблачная, без осадков, но с пониженным содержанием кислорода в воздухе, что особенно негативно действует на гипертоников. В таких условиях у них наблюдаются головные и сердечные боли, тахикардия (учащенное сердцебиение), шум в ушах и «мушки» перед глазами, слабость и снижение работоспособности. В этот период, особенно у пожилых людей, АД может повышаться до 220/120 мм рт. ст., на фоне чего возрастает риск развития гипертонического криза. Может уменьшаться количество лейкоцитов в крови, что способствует снижению иммунитета. Кроме того, повышенное давление негативно сказывается на работе желудочно-кишечного тракта – возможно развитие спазмов желудочных артерий, что приводит к появлению изжоги, тошноты и дискомфорта после еды. При спазмах желчевыводящих путей желчь не эвакуируется вовремя из желчного пузыря – образуется застой, который повышает вероятность образования камней и инфицирования. Циклон – это область пониженного атмосферного давления с показателями менее 750 мм рт. ст., с осадками и ветрами. Циклон больше опасен для гипотоников, то есть людей с пониженным давлением – в таких условиях у них на фоне снижения частоты сердечных сокращений учащаются пульс и дыхание, вплоть до одышки. Однако, пожилые люди с гипертонией тоже могут чувствовать себя плохо, поскольку что они принимают препараты для снижения давления, из-за чего могут появиться головные боли и головокружение, сонливость и усталость.

Влажность. Комфортной считается влажность от 40 до 60%. В помещениях с радиаторным отоплением зимой этот показатель может падать до 15-20%, и именно такой пересушенный воздух более опасен для организма, чем влажность на улице. Повышенная влажность негативно влияет на людей с сердечными заболеваниями, поэтому таким пациентам следует не перегружать себя физически и категорически отказаться от употребления алкоголя. Еще одна группа риска среди пожилых людей, остро реагирующая обострениями заболеваний на изменения влажности — это пациенты с хронической патологией дыхательных путей, почек и суставов.

Магнитные бури – это возмущение геомагнитного поля Земли, которое возникает вследствие повышенной активности солнечных протуберанцев. Поток заряженных частиц, выбрасываемый при этом, контактирует с геомагнитным полем нашей планеты, порождая радиоволны с негативным влиянием на живые организмы. У метеозависимых людей в период магнитных бурь надпочечники активнее обычного вырабатывают кортизол (гормон стресса), а выработка гормона мелатонина (регулятор суточных биоритмов) в эпифизе, напротив, сокращается. В результате нарушается здоровый сон, в крови уменьшается количество эритроцитов и гемоглобина, что приводит к состоянию гипоксии (нехватка кислорода). При этом метеочувствительные пожилые пациенты жалуются на головные боли и тахикардию, вялость и усталость, раздражительность, ухудшение зрения. По статистике, каждый 3-й мужчина и каждая вторая женщина периодически, в буквальном смысле этих слов, «всем телом ощущают, как меняется погода» – причем более всего реагируют пациенты с заболеваниями сосудов и сердца – 70 человек из 100. На дни магнитных бурь приходится 2/3 всех случаев инфарктов миокарда.

Что делать? При пониженном атмосферном давлении гипертоникам следует уменьшить прием лекарств, понижающих артериальное давление; гипотоникам же нужно его повысить, выпив кофе или приняв, в соответствии с инструкцией, **гомеопатический препарат АФОСАР ЭДАС-116 капли (ЭДАС-916 гранулы)** или растительные адаптогены (лимонник, женьшень, элеутерококк и др.). При повышенном атмосферном давлении пациентам с гипертонией (под контролем АД) можно дополнительно к своим обычным препаратам принять **лекарственный комплекс КАРДИОМИЛ ЭДАС-135 капли (ЭДАС-935 гранулы)**. Пациенты же с гипотонией в таких условиях, как правило, чувствуют себя хорошо и в дополнительных лекарствах не нуждаются. Кроме того, всем группам метеозависимых людей в дни резких погодных колебаний рекомендуется прием **комплексного гомеопатического лекарственного препарата ЦИТОВИТ ЭДАС-956 гранулы**, который поможет менее болезненно пережить перепады атмосферного давления.

Советы для облегчения самочувствия при резких колебаниях погоды.

Совет №1: будьте активны. Дозированные физические нагрузки (скандинавская ходьба, езда на велосипеде, плавание, гимнастика, йога) позволят улучшить общее самочувствие и поддерживать организм в тонусе, поскольку благодаря активному движению снимается эмоциональное напряжение и улучшается насыщение крови кислородом, за счет чего организм пожилого человека становится более подготовленным к перемене погоды.

Совет №2: питайтесь правильно и разнообразно. Формировать рацион следует в соответствии с возрастом и не забывать о том, что пища должна быть витаминизированной. Отдельно стоит напомнить о витамине D, который особенно важен в межсезонье, при недостатке солнечного света.

Совет №3: отдыхайте вовремя. Усталость и стрессы – благоприятный фон для проявления симптомов метеозависимости, поэтому пожилым людям следует стараться избегать переутомления и стараться адекватно реагировать на стрессы. Необходимо также наладить ночной сон, с которым у многих людей старшего возраста есть проблемы.

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)

КАКИЕ ЦВЕТЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ В ДОМЕ

Когда мы приходим в дом, где нет ни одной веточки живой зелени, чувствуем себя как-то неуютно. Любое помещение без комнатных растений кажется холодным, неприветливым. Некоторые из наших зелёных друзей даже спасают своих хозяев, предупреждая о болезнях и других неприятностях. Что же говорит об этом древняя восточная наука фэн-шуй?

ЭНЕРГЕТИКА КОМНАТНЫХ РАСТЕНИЙ

Любое растение радует нас не только своими цветами. А некоторые комнатные растения вообще не цветут или выпускают, например, невзрачные «метёлки», которые и цветами-то не назовёшь. Но всё равно нам нравится смотреть на зелень, особенно украшающую современные интерьеры. Ведь в них теперь так много искусственных материалов, и нам хочется увидеть там хоть что-нибудь живое! Зелёный цвет растений — один из самых естественных, природных. Согласно эзотерическим учениям Востока он связан с чакрой, расположенной на уровне груди, сердца. Эта чакра отвечает за наше эмоциональное и душевное равновесие. Цветовые и энергетические вибрации растений воздействуют на неё и помогают человеку восстановить силы.

Вот почему, оказавшись после трудного дня в помещении с правильно подобранными и расставленными растениями, мы быстро успокаиваемся и чувствуем, как настроение и здоровье приходят в норму.

ЧТО ПОДХОДИТ ДЛЯ СПАЛЬНИ?

Существует миф, что нельзя держать растения в спальне. Но согласно фен-шуй этот запрет относится только к срезанным цветам. Что же касается комнатных растений, то в спальне их не должно быть слишком много, и они не должны стоять близко к кровати. Желательно выбирать растения, выделяющие в ночное время суток кислород. К ним относятся в первую очередь каланхоэ, алоэ, сансевьера. Кстати, сансевьера способна ещё и нейтрализовать вредные вещества и бактерии, которые находятся в атмосфере помещения.

Есть и такое мнение, что растения бывают энергетическими вампирами и приносить их в дом нельзя. На самом деле, плохих комнатных растений нет, но некоторые из них не подходят для жилых помещений и держать их лучше в офисах. К таким зелёным питомцам относятся монстера, диффенбахия, пуансеттия, папоротник. И особенно не рекомендуются эти растения для спальни.

Если расположить, например, папоротник неподалёку от кровати, то он может способствовать беспокойному сну и разладу нервной системы.

В спальне не следует также ставить растения, издающие резкие запахи.

ДОМАШНИЕ БАРОМЕТРЫ

Учёные доказали, что растения способны реагировать на вредные электромагнитные поля или дисгармонию в энергетике помещения. При этом они плохо растут и болеют. Так что, если даже при хорошем уходе растение начинает болеть, это говорит о том, что из-за плохой энергетики хозяева тоже могут заболеть. Растение «чувствует» это на энергетическом уровне и пытается защитить людей.

К растениям-барометрам относятся в первую очередь традесканция, плющ и лиана. При малейшем дисбалансе они будут сигнализировать вам об этом своими пожелтевшими листиками или осыпающейся кроной. Эти растения поглощают не только негативную энергию, но и электромагнитное излучение от бытовых электроприборов.

Хорошим индикатором считается герань, которая, наоборот, будет пышно цвести, если вы поставите её в место с плохой энергетикой.

ВЫБОР ЗА ВАМИ

Итак, на каких же комнатных растениях остановить свой выбор? Желательно приобрести те из них, которые необходимы именно вам.

• **Хлорофитум** – природный кондиционер, который способен превратить негативную энергию в позитивную. При переезде в новую квартиру желательно в первую очередь приобрести хлорофитум. Этот цветок лучше всего приживается на кухне.

• **Королевская бегония** – символ материального благополучия. Кроме того, она удаляет из воздуха ядовитые вещества. Энергию достатка притягивает в дом и толстянка (денежное дерево).

• **Миртовое деревце** – залог счастливого супружества, благополучия в семье. При желании его можно вырастить дома. Особенно благоприятную энергетику создаёт цветущий мирт.

• **Кактус** – усмиряет стихийные потоки энергии ци. Если вы не хотите, чтобы вашу подрастающую дочь одолевали поклонники, в её спальне можно поставить кактус или другое колючее растение.

• **Лимонное дерево** – ускоряет выздоровление, поэтому его хорошо держать в комнате больного человека (за исключением страдающих гипертонией или нарушениями мозгового кровообращения).

СМОРОДИНА МЕНЯЕТ МЕСТО НА УЧАСТКЕ

Черная смородина – самая популярная ягодная культура в нашей стране. Иногда требуется переместить кустарник в пределах участка. Можно ли пересаживать смородину весной?

Сроки пересадки черной смородины зависят от климата региона и местных условий конкретного участка. В районах, где зимы продолжительные и суровые, с температурами ниже -30°, лучше пересаживать кустарник весной. При более мягком климате пересаживать можно как весной, так и осенью.

Следует учитывать особенности цикла вегетации смородины. У этой культуры очень рано пробуждаются почки, при пересадке их легко повредить. Также растение будет испытывать серьезный стресс, одновременно пытаясь укорениться, зацвести и нарастить листовую массу. Поэтому весной срок пересадки ограничен примерно двумя-тремя неделями. Начинают эту процедуру после оттаивания почвы и повышения температуры до низких положительных значений. Заканчивают пересадку до набухания почек. На конкретных участках могут быть свои сложности. Например, на переувлажненных грунтах долгое время невозможны земляные работы, и время пересадки бывает упущено.

Осенью период, подходящий для пересадки смородины, более продолжительный и ограничен переходом температуры к отрицательным значениям. Оптимальное время – за три-четыре недели до наступления заморозков. В конце лета – начале осени температура более стабильна, корневая система успевает адаптироваться на новом месте. Кроме того, в конце сезона преобладает нисходящий ток питательных веществ, корни легче восстанавливаются при повреждениях.

При пересадке смородины следует учесть предпочтения этой культуры. Черная смородина менее требовательна, чем красная или белая, она выдерживает полутень, но лучше выбрать участок, где солнце бывает не менее половины светового дня. Кустарник может расти на разных типах почв, но плохо переносит кислые и тяжелые грунты. Для смородины непригодны низкие замкнутые пониженные места, где может застаиваться влажный и холодный воздух. Такая ситуация провоцирует развитие грибных болезней.

Посадочную яму желательно подготовить заранее. Под перекопку вносят 5 кг перепревшего навоза, 100–120 г суперфосфата, 30–40 г сернокислого натрия из расчета на 1 кв. м. На кислых почвах обязательно добавляют известь или другой раскисляющий материал – 300 г на 1 кв. м. Глубина посадочной ямы для молодого саженца – около 40 см, диаметр – 60 см. Однако при пересадке взрослого куста следует готовить посадочную яму в соответствии с размером корневой системы. Следует учесть, что пересадка крупного кустарника – травмирующая операция, растение долго будет приживаться на новом месте и может болеть. В данном случае поможет обработка корней стимулятором корнеобразования при пересадке.

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 № № 1188. Первый завод 10 000 экз.
Подписано по графику 28.04.2018 Подписано в печать 28.04.2018

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