МОСКОВСКИЙ ВЕТЕРАН

Издается с 1 октября 1994 года, № 2 (646), 24 января 2018 г.

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

ЗАБОТА О ВЕТЕРАНАХ – В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ

О РАБОТЕ ОБЩЕСТВЕННОЙ КОМИССИИ МГСВ ПО СОЦИАЛЬНО-БЫТОВЫМ ВОПРОСАМ ЗА 2017 год

В соответствии с Постановлением VIII Отчетно-выборной конференции МГСВ от 14 декабря 2016 года и в целях содействия социальной поддержке лиц старших возрастных групп, ветеранов войны и труда, тружеников тыла, создания качественного уровня жизни, улучшения их обслуживания было подготовлено и проведено восемь заседаний общественной комиссии по социально-бытовым вопросам МГСВ.

По инициативе общественной комиссии МГСВ по социально-бытовым вопросам с 2016 года практикуется организация и проведение выездных рабочих совещаний и «круглых столов» в окружных советах ветеранов. На заседаниях «круглого стола» ЮАО, ЦАО, ЮЗАО, ЗАО рассматривался широкий круг вопросов: взаимодействие ветеранских организаций с органами исполнительной власти и органами социальной сферы по улучшению социальной поддержки ветеранов; вопросы качественного обслуживания участников и ветеранов Великой Отечественной войны; предоставления социальных услуг лицам старших возрастных групп отделами социальной защиты населения и территориальными центрами социального обслуживания.

На заседания приглашаются главы управ, руководители управлений социальной защиты населения, директора ТЦСО, ЦСО, руководители заинтересованных служб и организаций. С докладами о социальной работе выступают председатели окружных советов ветеранов, председатели комиссий по социально-бытовым вопросам, ветеранский актив, приглашенные руководители административных органов власти и социальной сферы (начальники УСЗН, директора ТЦСО).

В 2017 году подготовлены и проведены два круглых стола в Юго-Восточном и Северо-Западном административных округах (сентябрь, октябрь) по вопросам взаимодействия ветеранских организаций с органами исполнительной власти и учреждениями социальной защиты населения по улучшению социальной поддержки ветеранов всех поколений.

Проведение выездных рабочих совещаний, «круглых столов» позволило укрепить сотрудничество с государственными структурами власти, учреждениями социальной сферы. Такие встречи способствуют усилению внимания к одиноким и одиноко проживающим людям пожилого возраста, улучшению качества предоставления услуг всем категориям ветеранов. Привлекаются предприятия, организации (спонсоры) по оказанию благотворительной адресной помощи нуждающимся ветеранам.

Члены комиссии МГСВ принимали участие в заседаниях социально-бытовых комиссий в пяти окружных ветеранских организациях. В октябре 2017 года проводились встречи ветеранского актива ЮВАО, ВАО, ЮАО, САО с участием министра правительства Москвы, руководителя Департамента труда и социальной защиты населения города В.А. Петросяна, заместителя руководителя Департамента труда и социальной защиты населения г. Москвы П.А. Келлера; начальников УСЗН округов, представителей ТЦСО районов.

В этих встречах принимали участие первый заместитель председателя МГСВ Пашков Г.И., первый заместитель председателя МГСВ Акчурин Р.С., заведующий отделом социальной защиты МГСВ Бабич О.С., заместитель заведующего организационным отделом МГСВ Нешина Т.Д., председатель общественной комиссии МГСВ по социально-бытовым вопросам В.А. Свинухов.

На встречах рассматривались вопросы о льготах ветеранов и пожилых людей для последующего внесения предложений по формированию бюджета на 2018 год с учетом инфляции, роста цен. Давались разъяснения о городских доплатах пенсионерам Москвы; социальном обслуживании пенсионеров и адресной поддержке (материальная помощь, продовольственная помощь, тревожная кнопка, товары длительного пользования). В 2018 году будет увеличен городской социальный стандарт для пенсионеров с 14,5 до 20 тыс. рублей. Бытовые талоны на ремонт обуви, услуги парикмахерских и т.п. будут увеличены в пять раз.

В настоящее время социальное обслуживание населения города Москвы осуществляется как государственными учреждениями, подведомственными Департаменту труда и социальной защиты населения города Москвы, так и негосударственными организациями в рамках государственно-частного партнерства. На эти цели направляется более половины доходов городских бюджетов. Более 140 тысяч ветеранов Москвы находится на надомном обслуживании, ежегодно более 60 тысяч москвичей пользуются услугами отделения дневного пребывания в центрах социального обслуживания.

На заседаниях общественной комиссии МГСВ по социально-бытовым вопросам присутствовали директора ТЦСО Департамента труда и социальной зашиты населения города Москвы, руководители Префектур административных округов, а также представители комиссии по социальным вопросам Всероссийского совета ветеранов (пенсионеров) войны, труда, Вооруженных сил и правоохранительных органов.

В 2018 г. предстоит решение ряда задач. В целях улучшения качества жизни пожилых людей совместно с государственными учреждениями социальных служб необходимо искать новые формы, методы и технологии по предоставлению социально-бытовых услуг нуждающимся ветеранам, пенсионерам.

В.А. СВИНУХОВ
председатель социально-бытовой комиссии МГСВ

ВИДЕОКОНФЕРЕНЦИЯ В СВАО

В Центре занятости молодежи в Москве прошла межрегиональная видеоконференция, посвященная 76-й годовщине битвы за Москву. Мероприятие прошло под лозунгом «Нет в России семьи такой, где б не памятен был свой герой».

В видеоконференции приняли участие: Москва, Грозный, Екатеринбург и Смоленская область (село Печерское). Инициатором акции стала организатор школьного музея «Школа Марьина роща имени В.Ф. Орлова» Н. Ярославцева. Непосредственную и активную поддержку проведению видеоконференции оказали: директор Центра занятости молодежи Р. Шкут, председатель совета ветеранов СВАО города Москвы А. В. Регина, руководители «Уральского Союза патриотов», Математическая школа №1 имени Х.И. Ибрагимова. Основной целью ее проведения было совершенствование работы по патриотическому воспитанию граждан России и укреплению межнациональных взаимоотношений.

В мероприятии приняли участие гимназисты, ветераны Великой Отечественной войны, родственники ополченцев, депутат Государственной Думы РФ Тетерин И.М., председатель совета ветеранов СВАО А.В. Регина, руководитель культурно-просветительской инициативы «Мой город» С. Калиничев, народный артист Чеченской республики и народный артист республики Ингушетия Али Димаев.

Открыл видеоконференцию директор Центра занятости молодежи Р. Шкут. Затем депутат Государственной Думы, генерал-майор МЧС Тетерин И.М. поприветствовал всех присутствующих на телеконференции во все четырех субъектах РФ, а также поздравил участников битвы за Москву, всех ветеранов Великой Отечественной войны и всех наследников Победы, которые помнят, чтут подвиг своего народа и гордятся своими земляками-героями, защитниками Родины.

С приветственными словами и поздравлениями с 76-й годовщиной разгрома немецко-фашистских войск под Москвой обратились к коллегам участники видеоконференции из Грозного, Екатеринбурга и Смоленской области, увидели школы, в которых в годы войны были открыты госпитали и пункты формирования дивизий народного ополчения. Ребята из Москвы рассказали о выпускниках, которые в далеком 1941 году ушли на фронт в составе дивизий народного ополчения.

Участник Великой Отечественной войны и обороны Москвы А.Л. Мариупольский из Бутырского района столицы рассказал о том, что в начале войны ему было всего 16 лет, и он учился в девятом классе. Несмотря на это, его приняли в пулеметную роту, и на берегу реки Протвы (Московская область) он дал свой первый бой фашистам. При этом обещанной зимней формы пареньку так и не выдали – лишь валенки не по размеру. Чтобы они не спадали, Алексей примотал валенки к ногам лямками от противогаза. «Это ещё ничего!», – продолжал свой рассказ ветеран – «в декабре мы однажды задержали немца, у которого к ногам были веревками примотаны… подушки. Так он спасался от мороза. Далеко убежать он, конечно, не мог». Вскоре Алексей стал курсантом воздушно-десантного училища в Туле. По его окончании воевал на Курской дуге, в 1944-м был тяжело ранен. Лишь после войны ветеран окончил школу и вуз, стал инженером, проектировал гидроэлектростанции.

Н. Ярославцева рассказала о государственном духовом оркестре СССР, музыканты которого в июле 1941 года в составе 6-й дивизии народного ополчения города Москвы ушли на войну и практически все погибли в Вяземском котле. Об оркестре в нашей стране никто не вспоминал, а подвиг артистов семьдесят лет оставался неизвестным. Также она рассказала о военкорах – Константине Симонове и Павле Трошкине, которые непосредственно были на фронтах и рассказывали о сражениях.

Павел Артемьевич Трошкин был военным корреспондентом, прошел три войны – Халхин-Гол, Финскую и Великую Отечественную войну. Погиб он в 1944 году под Ивано-Франковском. Но до сих пор снимки, которые он сделал когда-то своей «Лейкой», помогают найти пропавших без вести близких и родных. Благодаря снимкам военных фотокорреспондентов, мы видим ту страшную войну и тех, кто не жалея жизни, шел к Великой Победе. Спасибо семье Трошкина, что они бережно хранят пленки и негативы трех войн.

Родственники воинов из 2-й дивизии народного ополчения Сталинского района города Москвы рассказали о боевом пути своих дедов. Участник боевых действий в Афганистане, член союза писателей России Сергей Кузнецов исполнил свои песни. Участники видеоконференции четырех субъектов РФ с удовольствием дружно подпевали военному барду. Народный композитор Чеченской республики и республики Ингушетия Али Димаев прочитал стихи своего брата Саида, которые он посвятил Москве и Грозному. Затем школьники из Грозного рассказали об отважных героях – сынах вайнахского народа, которые проявили героизм, мужество и стойкость при обороне Москвы и на протяжении всей Великой Отечественной войны.

Представитель Екатеринбурга на видеоконференции В.И. Экельман, ветеран Великой Отечественной войны, капитан в отставке рассказал о вкладе уральцев в Великую Победу. Герой России Воронин С.Н. рассказал о десятом танковом корпусе, который внес значительный вклад в Великую Победу, а также о героях Урала и их подвиге. С войны вернулись 343 Героя Советского Союза, а в настоящее время в Свердловской области проживают 9 Героев.

Молодежь бережно хранит память о своих земляках и очень важно, что в школах созданы музеи, куда может прийти любой желающий и познакомиться с документами, экспонатами и другими свидетельствами подвига советского народа. В заключение видеоконференции участники почтили минутой молчания всех тех, кто не дожил до этого дня.

Пресс-центр совета ветерана СВАО г. Москвы

ФЕСТИВАЛЬ ШАГАЕТ ПО МОСКВЕ

В Зеленоградском административном округе города Москвы с 26 октября 2017 года по 29 ноября 2017 года во всех районах проходил первый этап фестиваля художественного творчества ветеранов, учащихся образовательных организаций и молодежных объединений под девизом «Этот день мы приближали, как могли...», посвященный 75-летней годовщине Сталинградской и Курской битв.

В конкурсной программе приняли участие школьники всех возрастов и убеленные сединами ветераны. Идея соревнования взрослых и детей на одной сцене была воспринята с энтузиазмом и первый этап конкурса сразу наглядно показал, что события прошедшей войны глубоко трогают и не оставляют равнодушными не только ветеранов, но их внуков и правнуков.

Сталинградская битва – одно из самых тяжелых и масштабных сражений Великой Отечественной войны. Фестиваль еще раз показал, что подвиги воинов, погибших за Родину, не забыты. О них вспоминают с уважением и благодарностью. По сей день Сталинградская и Курская битвы вдохновляют людей на творчество. Вокалисты и поэты, хоры и ансамбли, хореографические номера и литературно-музыкальные композиции, посвященные Великой Отечественной войне, согрели площадки фестиваля светом памяти, ощущением неразрывной связи поколений.

Всем участникам фестиваля рукоплескали ветераны, их родные и близкие, а также жители Зеленограда, чьи сердца были глубоко тронуты произведениями, прославляющими величие духа советского народа, воинов Красной Армии, партизан и подпольщиков, тружеников тыла.

Совет ветеранов города благодарит за помощь и поддержку в проведении фестиваля: Управы и муниципальные округа Зеленограда и ЦСО. Мы надеемся, что следующий фестиваль будет таким же насыщенным, ярким и богатым на творческие открытия.

Н.Н. МАЛКОВА
председатель культурно-массовой комиссии

На снимке: *хор кадетов района Матушкино.*

«КОСМИЧЕСКОЙ ЭРЕ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА – 60 ЛЕТ»

2 декабря 2017 года в Мемориальном музее космонавтики имени С.П. Королева прошел заключительный – финальный тур Московского городского конкурса школьников «Космической эре человечества – 60 лет», посвященного 60-й годовщине запуска первого в мире искусственного спутника Земли ребята представили доклады, посвященные освоению космоса.

Конкурс был организован Федерацией космонавтики России, Мемориальным музеем космонавтики им. С.П. Королева, Департаментом общественных связей Объединенной ракетно-космической корпорации, ветеранскими организациями предприятий космической отрасли. К участию в конкурсе были приглашены 78 школ Москвы и ближнего Подмосковья. Организационным комитетом конкурса к участию в финале были отобраны 15 школ города Москвы, в том числе школа № 1519 района Строгино, а также городов Красногорск и Лыткарино.

В работе финальной части конкурса приняли участие: Президент Федерации космонавтики России дважды Герой Советского Союза, летчик-космонавт СССР, генерал-полковник В.В. Коваленок, Герой России, летчик-космонавт России А.Ю. Калери, первый вице-президент Федерации космонавтики России В.И. Кузнецов, ветеран подготовки и запуска первого искусственного спутника земли и первого космонавта планеты Юрия Гагарина В.Н. Кузнецов, члены Региональной общественной организации «Ветераны подготовки первых пилотируемых полетов в космос» С.А. Бугрова и М.Ф. Минцковская.

По итогам финала победителем конкурса стала команда школы № 1519 города Москвы (Строгино) в составе Громова Алексея, Лежневой Зинаиды, Симочко Владислава, Шокорова Ивана (все 7 класс) и Кирюшенковой Анны (4 класс). Все они получили Дипломы первой степени и «золотые медали». Самая юная участница конкурса Кирюшенкова Аня получила от организаторов конкурса Почетную грамоту, а руководитель команды-победительницы Федоров Г.Н. (директор музея космонавтики школы) был награжден Дипломом первой степени.

В.Г. КАКОВКИН,
руководитель 7 отделения РОО СВВР,
Г.Н. ФЕДОРОВ,
педагог-организатор школы №1519

ПАМЯТИ ГЕРОЯ

В САО в кадетской школе № 1784 торжественно открыли мемориальную доску генералу армии В.А. Матросову.

22 декабря 2017 г. в кадетской школе №1784 состоялось торжественное открытие мемориальной доски в честь Героя Советского Союза, генерала армии Вадима Александровича Матросова, чье имя носит данное учебное заведение.

В торжественной церемонии приняли участие члены семьи В.А. Матросова, заместитель министра иностранных дел РФ генерал армии О.В. Сыромолотов, директор школы С.А. Кондратьева, глава Управы района Беговой А.А. Мизгарь, глава муниципального округа П.А. Адамов.

В торжественной обстановке прошло вручение очередных званий и наград кадетам, показавшим отличные результаты в учебе. Также образовательному учреждению было вручено Знамя школы.

В конце торжественного мероприятия его участники

возложили цветы и почтили память героя минутой молчания.

Ольга СЕРГИЕНКО

ВНИМАНИЕ К ЛЮДЯМ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Президент России Владимир Путин поручил правительству упростить порядок установления инвалидности и развивать центры реабилитации.

Такое распоряжение было дано после встречи с инвалидами, а также представителями общественных и профессиональных организаций, оказывающим им содействие. Встреча прошла в Российской государственной специализированной академии искусств.

Премьеру Дмитрию Медведеву до 1 марта поручено принять меры по совершенствованию процедуры медико-социальной экспертизы, предусматривающие определение случаев, когда инвалидность устанавливается бессрочно при первичном обращении в учреждения медико-социальной экспертизы, а также предусматривающие возможность внесения изменений в индивидуальную программу реабилитации инвалида без пересмотра группы инвалидности или срока, на который она установлена.

Согласно указанию президента, правительство должно будет ежегодно отчитываться о мероприятиях, учитывающих потребности инвалидов. Ранее президент подписал закон, который уточняет порядок парковки машин людей с ограниченными возможностями.

ЗАРПЛАТЫ ВРАЧЕЙ ВЫРАСТУТ

До 2020 года в Москве будут открыты 27 новых поликлиник, 18 больничных корпусов и 7 подстанций скорой помощи. Также проект бюджета на ближайшие три года предусматривает беспрецедентный – до 40% рост зарплат врачей. Об этом шла речь на заседании комиссии Мосгордумы по здравоохранению и охране общественного здоровья.

Говоря о мероприятиях государственной программы «Развитие здравоохранения города Москвы (Столичное здравоохранение)», заместитель руководителя Департамента финансов А.С. Дукачев, отметил, что полностью сохранены объемы средств на предоставление мер социальной поддержки по обеспечению лекарственными препаратами, изделиями медицинского назначения и специализированным лечебным питанием льготных категорий граждан. На эти цели предусматривается выделять 26,3 миллиарда рублей ежегодно. При этом отмечается, что уровень обеспеченности современными эффективными препаратами льготников в последние годы значительно вырос. Об этом свидетельствуют объемы ассигнований на эти цели. В сравнении с 2015 годом они увеличились в 2,5 раза. Бюджетом предусмотрена и ежемесячная дополнительная выплата отдельным категориям врачей и среднему медицинскому персоналу. На эти цели заложено 9,2 миллиарда рублей ежегодно.

Председатель комиссии Мосгордумы по здравоохранению и охране общественного здоровья Л.В. Стебенкова отметила: «В проекте бюджета города предусмотрены ассигнования на осуществление доплат отдельным категориям врачей и среднего медицинского персонала городских поликлиник и больниц – от 10 до 25 тысяч рублей. В целом финансирование системы здравоохранения Москвы увеличивается на 65 миллиардов рублей».

Москва – единственный регион, где продолжительность жизни составляет в среднем 77 лет и выше. Наши показатели сопоставимы с европейскими, подчеркнула член комиссии Мосгордумы по здравоохранению и охране общественного здоровья О.В. Шарапова. Могу с гордостью сказать, что мы сделали сегодня здравоохранение Москвы лучшим в стране.

Е. НОСОВЕЦ

МЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ВМЕСТЕ

Российская Федерация и Таджикистан, связаны давними связями, которые были сформированы исходя из традиций дружественных отношений, взаимного доверия и многогранного сотрудничества между народами двух стран. В 2017 году, стремясь расширять и углублять равноправное и взаимовыгодное сотрудничество между двумя государствами, Таджикистан с официальным визитом посетил президент РФ Владимир Путин. В ходе данного визита президенту Таджикистана Эмомали Рахмону был вручен орден Александра Невского.

Главы двух государств отметили устойчивую позитивную динамику взаимодействия двух стран в политической, торгово-экономической, гуманитарной, военной, военно-технической областях.

Из всех направлений сотрудничества в гуманитарной сфере наиболее динамично осуществляется взаимодействие в области образования. В 2017 году руководитель Международного союза сотрудничества «Мое Отечество» Юрий Кокарев посетил города Душанбе, Худжанд, Истаравшан, Джаббора, Канибадам. Встреча с представителями управления образования, которая состоялась в Душанбе, прошла в теплой, дружественной обстановке. Гости познакомились с достопримечательностями города: редкими архитектурными композициями, театрами, музеями. Ю. Кокарев подчеркнул, что развитие отношений в области образования и культурного обмена реализует целый комплекс мероприятий, направленных на повышение уровня взаимоотношений и сохранения исторического прошлого, настоящего и будущего двух народов.

В рамках встреч с инженерно-педагогическими коллективами и студентами учебных заведений Таджикистана состоялся обмен мнениями о современных тенденциях развития профессионального образования, где существенная роль в этом процессе отводится образовательным системам двух стран. Было подписано 15 договоров о сотрудничестве, которые преследуют важную миссию по восстановлению связей между учебными заведениями, а также обмен опытом, качественную подготовку рабочих и специалистов для приоритетных отраслей экономики в соответствии с потребностями рынка труда, организацию практических занятий и стажировок для обучающихся на предприятиях г. Москвы и Таджикистана.

Москва сегодня является одним из ведущих центров по развитию общего и профессионального образования. Большая заслуга в этом ее мэра С.С. Собянина, который вносит колоссальный вклад в укрепление материально-технической базы учебных заведений, по созданию образовательных центров и технополисов.

Колледжи в рамках договоров о сотрудничестве, готовы к использованию новых педагогических и информационно-коммуникационных технологий. Педагогические и производственные практики для преподавателей и мастеров производственного обучения, которые планируется проводить на площадках московских колледжей, а также предприятиях города Москвы, направлены на совершенствование системы управления образованием, активизацию работы по повышению качества профессиональной подготовки будущих специалистов. Как было отмечено обеими сторонами, это очень важно и необходимо для расширения партнерских связей.

Также была подчеркнута роль образовательных организаций, как социальных институтов, призванных способствовать укреплению дружбы и взаимопонимания между двумя народами. Совместный поиск наиболее важных направлений дальнейшего сотрудничества через организацию предметных олимпиад, совместных конкурсов профессионального мастерства, создадут в дальнейшем хорошую основу для делового настроя и в учебе, и в работе. Гуманитарные обмены и визиты в области образования между двумя странами необходимы для двух народов, которые связывает общая история, способствующая взаимопониманию и укреплению дружественных отношений. Юрий Кокарев отметил, что в увиденных им учебных заведениях работают высококвалифицированные педагоги и мастера производственного обучения, учебный процесс обеспечен хорошей материально-технической базой.

Говоря об учебных заведениях Таджикистана, особо следует отметить Истаравшанский профессионально-технический лицей, как одно из старейших учебных заведений республики. Здесь обучают студентов старинным ремеслам, таким как: резьба по дереву, национальная роспись, изготовление глянцевой глазурованной архитектурной плитки по старинному рецепту средневековых зодчих. Немалую роль в своей работе директор лицея Нуриддин Туйчиев уделяет возрождению ремесленных традиций. Творение рук студентов лицея можно встретить на выставках.Большое внимание уделяется мастерами производственного обучения возрождению народных ремесел. Кропотливой работой по созданию старинной вышивки занимаются девушки, которые обучаются профессии швеи, вышивальщицы.

Договора, заключенные в ходе поездки между лучшими колледжами Москвы: колледж архитектуры и реинжиниринга №26 (директор Афонин К.Ю.), колледж архитектуры и строительства №7 (директор Корсаков С. В.), колледж индустрии гостеприимства и менеджмента №23 (директор Данилова З.Г.) и колледжами Таджикистана: технический колледж Таджикский технический университет им. М. Осими (директор Асрорзода У.С.), профессионально-технический лицей (директор Туйчиев Н.М.), инженерно-педагогический колледж (директор Мирмухсинов С.С.), технологический колледж им. А. Кахарова (директор Хомидов М.Т.), технологический колледж (директор Курбонов М.Р.).

Возможность обмена опытом, идеями и технологиями позволяет педагогическим и студенческим коллективам двигаться вперед и представлять учебные заведения среднего профессионального образования в рамках международного сотрудничества, которое постепенно становится стратегическим и активно развивающимся направлением работы, одним из механизмов формирования поликультурного сознания студентов, важным инструментом в обеспечении качества образования, соответствующего мировым стандартам.

В ближайших планах Международного союза сотрудничества «Мое Отечество» организация встречи делегации Таджикистана в Москве.

Валентина МЕЛЬНИКОВА,
кандидат педагогических наук

ОЧАГ ЗДОРОВЬЯ

В Зеленограде, в окружении лесопарковой зоны расположен пансионат «Никольский парк». Это государственное бюджетное учреждение города Москвы создано распоряжением столичного правительства для медико-социальной реабилитации лиц пожилого возраста: ветеранов войны и труда, граждан, внесших особый вклад в развитие Москвы.

В течение последних лет в пансионате отдохнуло много ветеранов, участников Великой Отечественной войны, тружеников тыла, активистов ветеранского движения, заслуженных людей. В их распоряжение предоставлены комфортабельные одно-, двух- и трехместные номера со всеми удобствами; есть и специальные номера для лиц с ограниченными физическими возможностями. Здесь граждане не только отдыхают, но и лечатся. С удовольствием совершают прогулки, любуясь девятиэтажным зданием пансионата, построенным по индивидуальному проекту, включающему ресторан, кофейню, фито-бар, медицинский оздоровительный центр, зоны отдыха, охраняемую благоустроенную территорию.

«Никольский парк» – лучшая здравница в списке здравоохранения столицы, замечательный очаг здоровья – так оценивают его многие активисты ветеранского движения Москвы: Н.Е. Калашник, ветераны из САО Мальцев В.В. и Б.Д. Павлишин. «Мечтаю побывать еще», – говорит В.В. Мальцев. А вот слова Б.Д. Павлишина: «Атмосфера теплоты, доброжелательности и участие медиков «Никольского парка» выше всяких похвал. Желаю и дальше им «ТАК ДЕРЖАТЬ».

Можно привести множество восторженных отзывов ветеранов. Все они дали высокую оценку этому очагу отдыха. Пансионат это не только здание, лечебная база, это, прежде всего, люди, которые трудятся в нем. Уже девять лет пансионат возглавляет Заслуженный врач России В.А. Ерошина. Она доктор медицинских наук, профессор. За ее плечами богатый медицинский опыт, работа в четвертом Управлении Минздрава СССР. Ее заместитель по медицинской части Н.В. Рыжих. Медицинская часть пансионата представлена тремя отделениями; отделением восстановительного лечения с диетической службой, кабинетами физиотерапии и водолечения, залами лечебной физкультуры и тренажерным; бассейном, оборудованным специальным подъемником для инвалидов, сауной с мини-бассейном, массажными кабинетами, кабинетом психологической разгрузки. Так что сфера деятельности у Надежды Васильевны большая. Под ее началом трудятся врачи: А.С. Москвитина, Е.В. Кузнецова, врач УЗИ Макогон В.В. и другие. Выпускница 1-го Медицинского института А.С. Москвитина уже давно трудится в стенах «Никольского парка». Дочь В.А. Ерошиной – Елена Владимировна, пошла по стопам мамы. Она врач-терапевт пансионата.

Здесь создана очень теплая атмосфера. Отдыхающие чувствуют себя как в домашней обстановке. Каждого пациента ведет лечащий врач по индивидуально составленной программе с продолжением необходимой базисной медикаментозной терапии (включая внутримышечные и внутривенные инъекции, внутривенные капельные вливания) и возможностью функционального контроля.

Чуткое отношение отдыхающие получают от работников пансионата. Обеспечивается круглосуточное врачебное наблюдение. Оснащение пансионата позволяет успешно использовать в комплексной реабилитации лиц пожилого возраста методы немедикаментозного воздействия: лазеро- и магнитотерапию, сухую углекислую ванну, бесконтактный и классический массаж, детензотерапию, пневмомассаж конечностей, грязелечение, мануальную и рефлексотерапию, коррекцию нарушений сна, мероприятия по нормализации веса и другие.

Уже по приезде в пансионат ветеранов приветливо встречает старший администратор Ю.Д. Ковригина и Е.А. Ланец.

Ветеранам что нужно? Отдых, лечение, питание. В пансионате шестиразовое диетическое по предварительному заказу в ресторане, имеется фито-бар, кофейня. Заведующая пищеблоком Н.Д. Кожевникова надежно обеспечивает этот участок.

Хорошая работа «Никольского парка» зависит от успешного руководства В.А. Ерошиной. Ей в этом помогают: заместитель по медицинской части Н.В. Рыжих, заместитель по общим вопросам А.Р. Динавер, заместитель по безопасности Р.В. Киреев. Ответственный за кадровую работу Л.Н. Свешникова. Первая помощница В.А. Ерошиной ее секретарь Т.Ю. Асанова. Она обаятельная, коммуникабельная и это немаловажно для отдыхающих, желающих встретиться с руководством пансионата.

Культурно-досуговое и социальное обслуживание, включает: пользование библиотекой, посещение киноконцертного зала, салона красоты (парикмахерская, маникюр, педикюр), а также пешеходные и автобусные экскурсии по городу и в музеи Зеленограда, поездки по местам боевой славы, посещение театра. Большую работу ведет Н.Н. Субботина, ей помогает специалист по социальной работе В.И. Урусова. Н.Н. Субботина – библиотекарь, большой энтузиаст, человек на своем месте. Не считаясь с личным временем, она вкладывает всю душу в то, чтобы сделать отдых ветеранов интересным, насыщенным. Она организовывает экскурсии, концерты, выступления отдыхающих.

Быстро пролетают 22 дня пребывания в пансионате, но в памяти ветеранов дни, проведенные в «Никольском парке» остаются надолго. Они с удовлетворением и благодарностью к коллективу вспоминают этот очаг здоровья.

Юрий ЛЕНЧЕВСКИЙ,
участник Великой Отечественной войны 1941–1945 гг.,
Почетный ветеран Москвы

На снимке: *директор пансионата «Никольский парк» В.А. Ерошина с автором статьи.*

«В НЕЗЕМНУЮ ДАЛЬ...»

Полковник в отставке Сергей Алексеевич Порохин, член первичной ветеранской организации №8 района «Марьино». Автор нескольких поэтических книг. Принимает активное участие в патриотической работе, выступает перед учащимися школ, в том числе с чтением своих стихов, в которых звучит беззаветная любовь к родной земле, своим соотечественникам, благодарная память фронтовому поколению за его бессмертный подвиг во имя Отчизны.

Мать

Далеко ли, близко:
Домик – пять окон,
А из окон низких
Золото икон.
Там живет старуха,
Белы волоса.
Не осталось слуха,
Выцвели глаза.
Выйдет на пригорок,
Сына ждет с войны.
В сына целил ворог
У Березины.
Немец-нечестивец
Рвался на Восток.
Пал в бою кормилец
На сырой песок.
И была Победа
После тяжких бед.
Схоронила деда,
А сынка все нет
Ждать не перестала
Сына с той войны
В сорок первом пал он
У Березины.

Последний парад

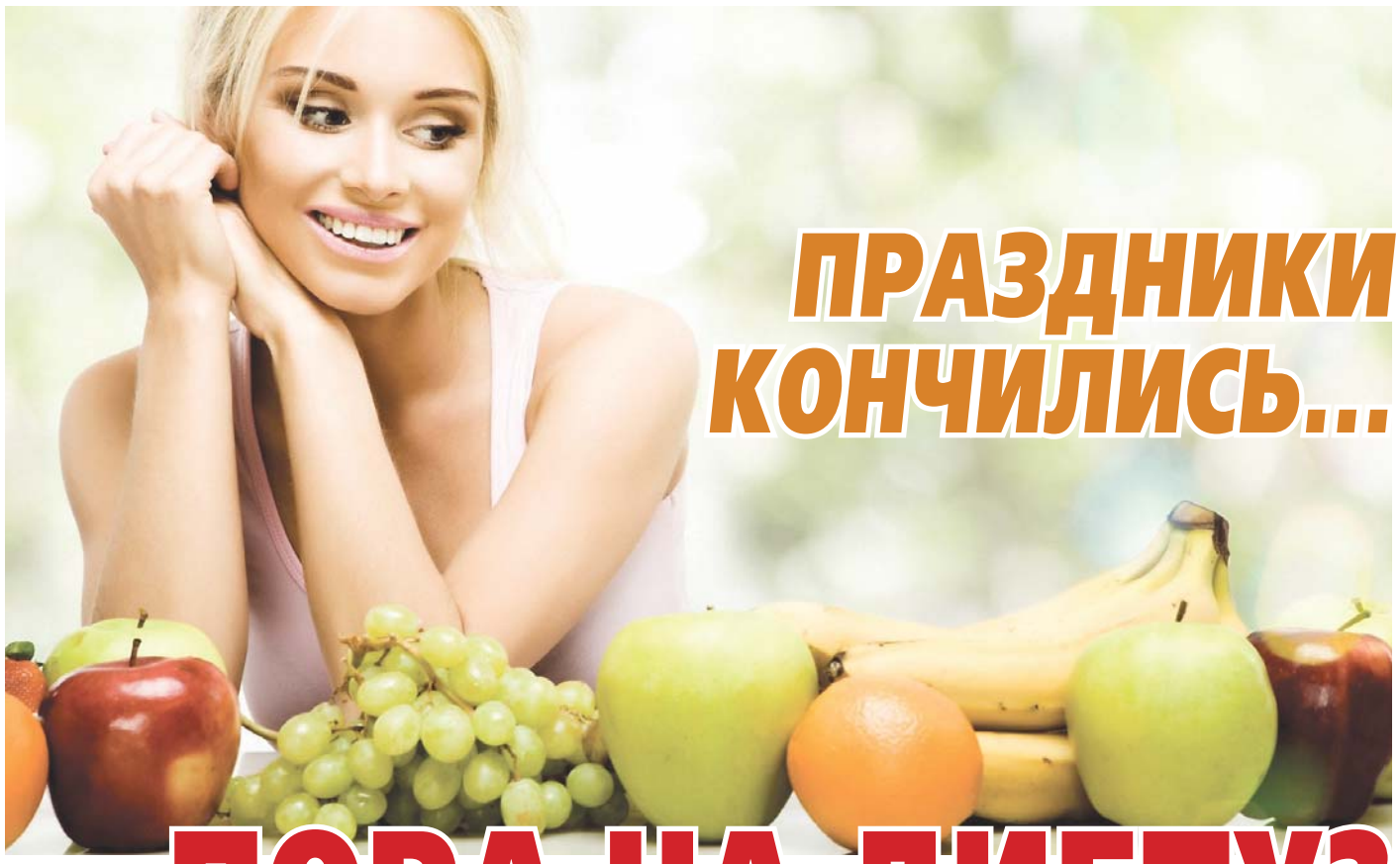
Смолкли раскаты
военные.
Помните подвиг солдат!
Это остались последние.
Будет последний парад!
Помните, люди живущие,
Тех, кто суровой порой,
С верой
в победу грядущую
Встал в тот редеющий
строй!

Память

В каждом городе нашем
Вечный отблеск огня –
Это воинам павшим
До Победного дня.
По бескрайней России,
По Европе, по всей,
Черный Молох рассеял
Сколько ж русских костей!
От Дуная до Вислы,
От Москвы до Мадрида
Не поверите числам,
Сколько было убито!
Тишина в Бранденбурге.
Сквер,
могильные плиты…
В каждом «дорфе»
и «бурге»
Наши парни зарыты.
Это наши родные.
Здесь не папин ли брат?
Рядовые, старшины, –
Не исчислить утрат!
Здесь кроваво и дико
Полыхала война.
Отгремела – и тихо.
И давно тишина.
Ради мира на свете
Пали воины тут.
Им немецкие дети
Незабудки несут.

В неземную даль

В поле снег лежит
глубокий
В нынешнем году.
По сугробам без дороги
Я один бреду.
А куда мой путь –
не знаю,
Не о том печаль:
Жизнь –
тропиночка земная
В неземную даль.



ПРАЗДНИКИ КОНЧИЛИСЬ... ПОРА НА ДИЕТУ?

Если все каникулы вы отдыхали на полную катушку, то ваш желудочно-кишечный тракт трудился изо всех сил. А раз так, настало время устроить ему передышку.

Самый простой способ дать желудку отдохнуть – включить в меню побольше овощей и фруктов. Особенно хороши салаты из капусты, огурцов, репы и редиски в любом сочетании. Единственное условие – отказаться от любой заправки.

Такое блюдо кажется вам слишком сухим и пресным? Тогда добавьте в салат немного капустного сока – нашинкуйте капусту, слегка помните её руками – и заправка для диетического салата готова. Кстати, капустный салат станет ещё полезнее, если съесть его не сразу после приготовления, а подержать пару часов в закрытой крышкой посуде. Бактерии, которые образуются в процессе ферментации капусты, сохранят все витамины из овощей, а заодно улучшат пищеварение и избавят от газообразования в желудке.

В период послепраздничной разгрузки капустный салат нужно есть два раза в день. На обед – в сочетании с углеводами (гречкой, перловкой, макаронами), а на ужин – с белковыми продуктами (рыбой, постной говядиной, птицей). Если желудок позволяет, можно заесть таким салатом и более тяжёлую пищу. Даже жирная утка или баранина в компании овощей не задержится в желудке и не приведёт к набору веса.

Фрукты – тоже хорошее подспорье для уставшего за праздники желудка. Но учтите, чтобы не навредить фигуре, фрукты лучше есть в первой половине дня.

И конечно же, не забывайте про воду. Кстати, норма два литра жидкости в день вовсе не универсальна. Лучше рассчитать свою индивидуальную потребность. Она составляет 30 мл на килограмм веса.

ЖИР ИЛИ ОТЁКИ?

Большая часть лишних граммов и сантиметров на талии, появившихся за праздники,– это вовсе не жир, а вода, задержавшаяся в организме из-за употребления алкоголя и солёных блюд. Но это не значит, что можно пустить дело на самотёк и ждать, когда фигура вернётся к прежним параметрам. Ведь излишки жидкости отражаются не только на внешности, но и на здоровье.

Справиться с отёками помогут свежие огурцы. Очистите их от кожуры, натрите на тёрке и ешьте без соли. Пупырчатые плоды содержат большое количество калия, который выводит из организма лишнюю воду. Попробуйте посидеть на огуречной диете хотя бы полдня (6–7 часов), съедая в час по огурцу среднего размера.

Если же огурцы не помогли справиться с отёками, то, вероятно, причина задержки жидкости не только в том, что вы переборщили с селёдкой или солёными грибочками. Отёки могут свидетельствовать о нарушениях в работе почек или сердечно-сосудистой системы, а значит, обязательно нужно проконсультироваться с врачом.

После гастрономического марафона выдержать строгую диету непросто: растянутый желудок будет требовать наполнения. Но и оставлять похудение до лучших времён не стоит. Новогодние праздники могут заложить основу нездорового образа жизни: если вы привыкнете есть помногу, остановиться будет сложно.

Единственный способ справиться с этой проблемой – уменьшить порции. А чтобы не страдать от голода, есть лучше часто (пять-шесть раз в день), но понемногу. Если пища будет поступать в организм каждые три-четыре часа, повышенный аппетит вам не грозит. Конечно, это не значит, что каждые четыре часа вы должны съедать обед из трёх блюд. Просто устраивайте перекусы между основными приёмами пищи. Заморить червячка поможет любой фрукт или овощ – огурец, хурма, яблоко или помидор, а также кисломолочные продукты. Кстати, последние, как и фрукты, лучше есть в первой половине дня.

Основные приёмы пищи не должны быть слишком обильными. В среднем женщине достаточно 300–350 г еды за раз, мужчине – 400–450 г.

РАЗГРУЗКА ПО ПРАВИЛАМ

Один разгрузочный день в неделю стоит устраивать даже тем, кто не страдает лишним весом. Это улучшит работу желудка и выведет токсины.

Но это не значит, что в течение суток вы должны полностью отказаться от еды или ограничиться яблоками или огурцами. Слишком строгие диеты даже за один день могут привести к обострению хронических заболеваний. К тому же, устраивая себе голодные дни, вы как бы даёте сигнал организму: настали тяжёлые времена, нужно делать запасы. Поэтому всё съеденное на следующий день отложится прямиком в жир.

Поэтому, если хотите немного похудеть или поправить здоровье, просто откажитесь на один день от белковой пищи. Ешьте крупы и овощи в любом виде: хотите – свежие, хотите – тушёные.

ОСТОРОЖНО, ГОЛОЛЁД!

Даже короткая прогулка по скользкому тротуару может окончиться падением, ушибами, вывихами и переломами. Чтобы снизить риск, в подобную погоду нужно тщательно подходить к выбору верхней одежды и обуви. Разумеется, ни о каких шпильках, высоких каблуках и платформах в такую погоду речи идти не должно. Только удобная обувь с ребристой поверхностью.

Лёгкий и тёплый пуховик будет лучше громоздких дублёнок и шуб. Пожилые люди могут использовать специальные накладки против скольжения на обувь (сойдёт и обычный тканевый лейко¬пластырь). Также лучше взять с собой трость с антигололёдным наконечником – для более надёжной опоры. Поднимаясь или спускаясь по обледеневшей лестнице, обязательно надо держаться за перила или поручни. Кстати, лучше, чтобы в гололёд руки были свободны – они, если что, помогут удержать баланс. А вот сумка в одной руке (особенно тяжёлая), наоборот, может сыграть злую шутку. Поэтому, когда скользко, лучше надевать рюкзак. Тем более он сейчас в моде. Да и падать, в случае чего, будет мягче.

ПОСПЕШИШЬ – ЛЮДЕЙ НАСМЕШИШЬ

Важный момент касается и алкоголя. Естественно, спиртное и гололёд плохо совместимы, и не только потому, что, будучи «под градусом», люди становятся менее внимательными и осторожными и хуже координируют свои движения. Важно и то, что алкоголь усиливает теплоотдачу и недолгий эффект разогрева от рюмки быстро сменяется переохлаждением, которое очень опасно для суставов.

Но даже будучи абсолютно трезвыми, по наледи передвигаться надо очень аккуратно – мелкими шажками, не торопясь и не отвлекаясь на созерцание витрин или разговоры по мобильному телефону. А выбирая, пройти ли вам коротким путём, но там, где темно, или долгой дорогой, но зато при хорошем освещении, конечно, отдайте предпочтение второму варианту.

Ну и естественно, если на улице гололёд, стоит забыть о быстрых перемещениях – даже если очень надо догнать уходящий транспорт. Как говорится, за мужчинами и автобусами бегать не стоит – ведь обязательно придёт другой.

ЭХИНАЦЕЯ – ПРИРОДНЫЙ АНТИБИОТИК

ПРИМЕНЕНИЕ В ГОМЕОПАТИИ

Эхинацея – хорошо изученное растение, широко используемое в современной медицине. До недавнего времени она была незаслуженно забыта, поскольку широкое распространение синтезированных антибиотиков отодвинуло это уникальное растение на второй план. Однако понимание того, что антибактериальные лекарственные средства природного происхождения, в отличие от синтезированных, мягко воздействуют на организм и практически не имеют негативных побочных эффектов, привело медиков к возврату к использованию в практике различных препаратов Эхинацеи.

ЭХИНАЦЕЯ в исторической ретроспективе имела ряд других названий: например, за чудесные целительные свойства европейцы называли ее «американский золотой цветок» и «чудо-цветок прерий», а благодаря антидотному эффекту при укусах змей и ядовитых насекомых индейцы прозвали это растение «змеиным корнем».

Уникальный химический состав (семь групп биологически активных веществ, в том числе флавоноиды, полисахариды, эссенциальные липиды, витамины, микроэлементы кальций, калий, кобальт, селен, литий и др.) определяет лечебные свойства Эхинацеи. Эхинацея – мощный антиоксидант, поэтому она оказывает благотворное воздействие на все системы организма, в т.ч. на иммунную и сердечно-сосудистую. Эхинацея является незаменимым природным иммуномодулирующим препаратом – ее успешно используют для профилактики и лечения простудных заболеваний, после длительного приема антибиотиков, при злоупотреблении алкогольными напитками, курении, после получения радиоактивного излучения и при стрессовых ситуациях. Эхинацея препятствует размножению бактерий, вирусов и грибков за счет активизации миграции лейкоцитов, которые отвечают за защиту организма в период острого и хронического воспаления.

В современной медицине используют и корни, и листья и цветки. Экстракты из корней и соцветий Эхинацеи являются компонентами огромного количества препаратов. Фармацевтическая промышленность в большом количестве выпускает средства с Эхинацеей, и их можно приобрести в любой аптеке в виде настойки, таблеток, травы или капсул. Подобные препараты очень популярны в США, Германии, Франции и во многих других европейских странах – они назначаются в первую очередь при воспалительных заболеваниях дыхательной системы, но известны и случаи излечения такого тяжелого заболевания, как кожная форма системной красной волчанки. Кроме того, описано использование Эхинацеи в интеграции с другими лекарствами для лечения синдрома приобретенного иммунодефицита (СПИД).

Эхинацея для лечения и профилактики инфекций – для этой цели в аптеках можно без рецепта приобрести фитосборы, в которые входит Эхинацея. Заваривать следует по инструкции и пить в качестве чая сразу после еды или в интервалах между приёмами пищи. Такой напиток полезно обогатить несколькими каплями лимона и одной-двумя чайными ложками натурального мёда (если на него нет аллергии), что существенно усиливает лечебный эффект. Многие отечественные и зарубежные фармацевтические фирмы выпускают таблетки и настойки с экстрактом Эхинацеи, которые можно применять в курсе лечения гриппа и других ОРВИ взрослым и детям с 7-летнего возраста. К сожалению, у детей и пациентов старшего возраста есть риск получить аллергическую реакцию на аллопатические препараты Эхинацеи, причем он повышен у лиц с заболеваниями ЖКТ.

Воздействие Эхинацеи на иммунитет. Современная фармакопея предлагает множество иммуномодулирующих и иммуностимулирующих препаратов, и даже врачам бывает непросто разобраться в этом видимом изобилии. Однако, имея в виду не только лечение, но и потребность избежать побочных действий лекарств, стоит обратить внимание на два метода профилактики и лечения: средства народной медицины и гомеопатические препараты, в первую очередь комплексные. Для укрепления иммунитета и сохранения здоровья необходимо применять иммуномодуляторы натурального происхождения, и прежде всего это, конечно, гомеопатические средства, содержащие Эхинацею.

Эхинацея в составе комплексных гомеопатических лекарственных средств обладает, по сравнению с обычными лечебными средствами, гораздо более мягким, но не менее эффективным действием – такой эффект достигается за счет приготовления лекарств по специальной технологии. Применяются эти препараты при любых воспалительных процессах, в том числе инфекционных, для борьбы с патогенной микрофлорой и для восстановления иммунитета и повышения защитных сил организма. Особенно эффективны они при заболеваниях носоглотки, придаточных пазух носа (гайморит, фронтит, этмоидит), органов дыхательной системы (назофарингит, трахеит, бронхит, бронхопневмония).

ПРОПОЛАН ЭДАС-150 – это комплексный гомеопатический препарат, содержащий экстракт Эхинацеи и прополис. Мягкое и уверенное повышение защитных сил организма достигается сочетанием этих компонентов. Средство действует как природный антибиотик, повышая эффективность лечения простудных заболеваний и других воспалительных процессов, участвуя в окислительно-восстановительных процессах и в процессах регенерации; активизирует реакции иммунитета, позитивно влияет на образование гемоглобина и созревание эритроцитов, создавая условия для повышения защитных сил организма. Это особенно важно при воспалительных процессах, при стрессах и неблагоприятных экологических воздействиях. Препарат поддерживает иммунологический статус организма и повышает эффективность других видов медикаментозного и нелекарственного лечения.

ВНИМАНИЕ!

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

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

Гомеопатические препараты ассортимента «ЭДАС», содержащие Эхинацею

Название препарата	Основные показания
БРОНХОНАЛ-104 капли (904 гранулы)	Заболевания верхних дыхательных путей, протекающие с кашлем
ОКУЛЮС-108 капли	Воспалительные заболевания глаз, астенопия
ЛАРИНОЛ-117 капли (917 гранулы)	Ринит, гайморит, аденоидит, полипы носа, ларингит, фарингит, назофарингит
ПАРОДОЛ-122 капли (922 гранулы)	Стоматит, гингивит, пародонтит, пародонтоз
КАРСАТ-136 капли (936 гранулы)	Последствия радиационных и экологических загрязнений окружающей среды
БЕРТАЛИС-155 капли (955 гранулы)	Синдром хронической усталости, последствия стрессовых воздействий

Природный доктор «ЭДАС» желает Вам здоровья и долголетия!

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

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

ФЕСТИВАЛЬ ОРХИДЕЙ «ТРОПИЧЕСКАЯ ЗИМА»

С 23 декабря до апреля 2017/18 в Ботаническом саду МГУ «Аптекарский огород» проходит крупнейший в России IX ежегодный фестиваль орхидей, хищных растений и суккулентов «Тропическая зима. В поисках Золотого города» с масштабной выставкой, эффектным декором в стиле легендарного Эльдорадо и богатой культурной программой с концертами и фестивалем шедевров немого кино.

Посетители увидят редчайшие тропические орхидеи самых неожиданных форм и размеров с удивительными запахами шоколада, печенья, сыра, пыли, вечерних духов, корицы, тирамису и фруктов. В программе – самые чёрные, самые маленькие, самые дорогие, самые зловещие орхидеи в мире, орхидеи-пчёлы, орхидеи-башмачки с огромными губами, волосатые орхидеи, орхидеи-тигры. Некоторые виды настолько редкие, что уже почти не встречаются в природе.

Главная тема фестиваля 2017/18 – «В поисках Эльдорадо и золота инков». Пальмовая оранжерея превратилась в тот самый мифический южноамериканский Золотой город, богатый драгоценным металлом и камнями. В бесплодных попытках найти Эльдорадо конкистадоры XVI века проложили новые пути в глубь Южной Америки. Поиски принесли очень ценные географические и этнографические результаты, но стоили многих жизней и больших материальных затрат. Гостей фестиваля, охотящихся за золотом, ждут удивительные открытия и встречи с индейцами.

Помимо орхидей в «Тропической зиме» участвуют самые большие кувшинки в мире, какао, гуавы, папайи, папирус, сахарный тростник, огромные бананы, тропические кактусы, кофе, вековые пальмы, манго, ананасы, бромелии, самое старое оранжерейное растение России, папоротники, лианы, цветущие аморфофаллусы с запахом гнилого мяса, насекомоядные венерины мухоловки, росянки и жирянки.

В довершение праздника флоры – одна из богатейших в стране коллекций кактусов, алоэ, агав, «живых камней», кактусов-лиан «цариц ночи», «корней мандрагоры».

В концертной программе – январский фестиваль русского романса, музыкальные вечера в рамках проекта «Лаборатория звёзд и Мастерская вокального искусства» под руководством звезды оперы и вокального педагога мирового масштаба Любови Казарновской, вечера революционной песни и многое другое.

Помимо этого, посетителей сада ждёт обновлённая программа фестиваля «Шедевры Немого Кино» с импровизациями тапёра-виртуоза на рояле XIX века.

Каждое посещение фестиваля – это зрелищное путешествие в экзотическую сказку, главная цель которого – отыскать самые интересные растения в зарослях джунглей, почувствовать себя охотником за орхидеями и золотом.

На протяжении всего фестиваля будут появляться и зацветать новые растения. Экспозиция обновляется несколько раз в неделю.

Дизайн пространства IX «Тропической зимы» выполнен лучшими флористами Москвы под предводительством Чемпиона России по флористике Андрея Филоненко в сотрудничестве с ландшафтным архитектором сада Артёмом Паршиным, главным садовником Антоном Дубенюком и куратором коллекции тропических растений «Аптекарского огорода» Виталием Алёнкиным. Выставочные образцы представлены в максимально естественном виде. Наиболее редкие и примечательные растения – в зарослях пальм и других крупных жителей оранжереи.

ПОСЕВЫ И ПОСАДКИ ПЛАНИРУЙ ЗИМОЙ

Нередко дачники определяются с местом посадок овощных растений весной, непосредственно перед посевом решая, где какие культуры разместить. Между тем такой план можно набросать зимой, когда в огородных хлопотах наступает пауза.

Еще правильнее план посевов и посадок составить осенью и под перекопку внести необходимые для той или иной культуры основные удобрения и мелиоранты. От того, какие растения намечено выращивать на грядке, может зависеть и глубина обработки почвы. К примеру, для укропа, листовой петрушки, мангольда не обязательно перекапывать почву на полный штык лопаты. Даже картофель в глубокой перекопке не нуждается: у него основная масса впитывающих корней располагается в верхнем слое земли, и растут они преимущественно горизонтально. В то же время для большинства корнеплодов и позднеспелых овощей глубокая перекопка обязательна, так как их корневая система обычно занимает большой объем почвы.

Если не успели составить план посадок осенью, выполните эту работу зимой. Учтите, что для успешного выращивания той или иной культуры большое значение имеет предшественник. Правила культурооборота необходимо соблюдать и на небольших приусадебных участках.

Весь земельный надел условно разделите на семь частей и по годам ведите записи, что где высевали-высаживали. Память наверняка подведет: можно не забыть, что на конкретной грядке росло в прошлом году, а вот «события» позапрошлого сезона уже трудно припомнить. А ведь это важно знать, потому что споры килы, например, сохраняют жизнеспособность очень долго. И если раньше на грядке, где пять лет назад росла капуста, посеять семена репы, болезнь может нанести серьезный урон растениям.

Для капустных овощей лучшими предшественниками служат огурец, картофель, бобовые овощи, томат, корнеплоды из семейства зонтичные. Пасленовые (томат, баклажан, перец, физалис) предпочтительнее размещать после скороспелой капусты, огурца, кабачка (в том числе цуккини, патиссонов), бобовых культур. Лук на севок лучше сеять после картофеля или томатов. Севок на репку хорошо удается при высадке вслед за томатами и картофелем. Чеснок рекомендуется сажать после томатов, перцев, огурца.

Огурцу, цуккини и патиссону лучшими предшественниками служат капустные овощи, томаты, картофель, столовая свекла, кочанный салат.

Морковь, корневую петрушку и пастернак целесообразнее всего сеять там, где в предыдущем сезоне возделывались томат, баклажан, перец, высевались листовая или столовая свекла.

Столовую свеклу лучше сеять после огурца и тыквенных культур, картофеля и лука на севок.

Кочанный салат «Ромен» удается на грядах, где до них росли пастернак, морковь и корневая петрушка.

ЦВЕТОЧНЫЕ ХЛОПОТЫ ЯНВАРЯ

В конце месяца можно приступать к выращиванию рассады медленнорастущих декоративных растений. В этом случае они успеют образовать цветки и станут украшением сада.

К числу «неторопливых» культур относятся гвоздика Шабо, лобелия, пеларгония зональная и другие. Семена у них очень мелкие, эту «пыль» достаточно рассыпать на поверхности почвы и присыпать тонким слоем чистого песка.

До появления всходов контейнеры с посевами накрывают стеклом, прозрачной пленкой или помещают в полиэтиленовый пакет. Держат их на свету, слегка притенив от солнца бумагой или светлой тканью.

Особым образом поступают с семенами бегонии всегда цветущей: их разбрасывают по снегу, которым присыпают землю в посевных емкостях. Снег начнет таять и слегка затянет семена в грунт.

Стоит учесть и то, что до появления всходов гвоздики Шабо очень важно не допускать высыхания почвы и следить, чтобы температура воздуха не превышала 18–19ºС. Оптимальная температура для прорастания семян лобелии составляет 15–20°С, для семян пеларгонии зональной – 20–24˚С, бегонии всегда цветущей – 20˚С.

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 № 110. Первый завод 10 000 экз.
Подписано по графику 23.01.2018 Подписано в печать 23.01.2018

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