МОСКОВСКИЙ ВЕТЕРАН

Издается с 1 октября 1994 года, 30 мая 2019 г. № 15 (695)

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

В ЕВРОПЕ ВЕТЕРАНАМ ОКАЗАЛИ ТЕПЛЫЙ ПРИЕМ

О поездках делегаций МГСВ в зарубежные страны на мероприятия, посвященные 74-й годовщине Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.

Делегации ветеранов Великой Отечественной войны в соответствии с Планом работы Московского городского Совета ветеранов с 4 по 12 мая выезжали в тринадцать стран: Германию, Польшу, Чехию, Венгрию, Австрию, Словакию, Болгарию, Сербию, Словению, Францию, Норвегию, Румынию и Казахстан по приглашениям посольств Российской Федерации в этих странах.

В ходе поездок ветераны принимали участие в мероприятиях, проводимых посольствами РФ в зарубежных странах в честь 74-й годовщины Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг. В своих выступлениях на всех проводимых мероприятиях они отстаивали историческую правду о решающей роли Советского Союза и его Красной Армии в разгроме фашизма, напоминали властям и гражданам о необходимости бережного и уважительного отношения к ветеранам, отдавшим жизнь и здоровье ради их счастья. Одной из целей поездок было поддержание и расширение связей с зарубежными ветеранскими организациями и общественными движениями, оценка состояния памятников, мемориалов и захоронений советских воинов, погибших в годы Великой Отечественной и Первой мировой войн.

Программы пребывания делегаций составлялись посольствами Российской Федерации в каждой стране. В них учитывались предложения местных ветеранских организаций и общественных движений, средств массовой информации. Делегации МГСВ посетили в зарубежных странах 27 городов, где находятся мемориалы и захоронения советских воинов, погибших в годы Великой Отечественной войны. К мемориалам, памятникам и захоронениям советских воинов-освободителей делегации возлагали цветы и венки с лентами «От ветеранов МГСВ города-героя Москвы». Возложения проходили в торжественной обстановке. На местах захоронений погибших воинов в Болгарии, Румынии, Норвегии в начале церемонии проводился молебен.

В мероприятиях в честь Дня Победы в Великой Отечественной войне принимали участие Чрезвычайные и Полномочные Послы Российской Федерации, военные атташе, сотрудники посольств и российских учреждений за рубежом, представители русских диаспор, сотрудники посольств Азербайджана, Армении, Беларуси, Казахстана, Узбекистана, Китая, Вьетнама. Во Франции ветеранов приветствовал глава государства. Состоялась встреча делегации с президентом Франции Эммануэлем Макроном. В ходе встречи с ним руководитель делегации московских ветеранов Рудик А.А. передала поздравления с Днем Победы от руководства МГСВ и высказалась за дальнейшее развитие традиционных российско-французских отношений и дружбы между двумя странами.

Во всех странах на торжественных мероприятиях в честь Дня Победы были ветераны Второй мировой войны, борцы отрядов сопротивления, подпольщики, партизаны, антифашисты, были и те, кто в составе частей Красной Армии воевал против фашистов, и имеет советские боевые награды.

Большинство мемориалов, памятников, обелисков и захоронений советских солдат содержится в хорошем состоянии. В лучшую сторону отмечается состояние Ольшанского мемориального кладбища в Чешской Республике, восточное кладбище в Капошваре Венгерской Республики, мемориальные захоронения на территории Германии. Посольствами России в Словении и в Румынии продолжается работа по установлению имен погибших воинов россиян и увековечению их памяти. За последние годы установлены имена более 20 тысяч погибших. Такая же работа проводится многими посольствами России.

На праздновании Дня Победы новый позитивный импульс получили связи МГСВ с ветеранскими организациями за рубежом. Такие встречи состоялись в Венгрии, Казахстане, Чехии, Болгарии, Румынии, Словакии и Австрии. На встречах делегаций МГСВ с руководством Посольств России и ветеранами за рубежом обсуждались вопросы о сохранении исторической правды о Победе советского народа над фашисткой Германией и истинных виновников в развязывании войны и их пособниках, решающей роли Красной Армии в достижении Победы; о состоянии памятников, захоронений и мемориалов советским воинам и другим участникам Второй мировой войны.

В Австрии, Словакии, Сербии, Франции, Чехии, Румынии, Норвегии, Болгарии увеличивается число участников патриотического движения «Бессмертный полк». В этих странах наши соотечественники с детьми, находящиеся за рубежом и дружески настроенные к России местные жители участвовали в данной акции.

Все делегации МГСВ активно сотрудничали со СМИ. Члены делегаций давали интервью корреспондентам газет, журналов, радио и телевидения, в том числе и российским. СМИ всех зарубежных стран, где были делегации МГСВ, способствовали своими публикациями (интервью, репортажами) привлечению внимания населения к мероприятиям, посвященным 74-й годовщине разгрома фашизма в Европе. Делегаты провели «Уроки мужества и памяти» с учениками и преподавателями российских школ при Посольствах России в Австрии, Болгарии, Словакии, Сербии, Франции, Румынии, Казахстане. Все фронтовики – члены делегаций МГСВ выступили перед школьниками.

Приемы, проводимые российскими посольствами, отличались радушием и теплотой, о чем свидетельствовали высказывания зарубежных ветеранских организаций. Делегации отмечают, что в дни их пребывания за рубежом в официальных и неофициальных встречах, на митингах, на улицах они слышали только слова благодарности в адрес СССР и его Красной Армии за их действия в годы войны за освобождение от фашизма.

Московскому городскому Совету ветеранов следует и далее поддерживать деловые контакты с ветеранскими организациями за рубежом. Внимательно следить за изменением направленности их деятельности, обмениваться информационными материалами, участвовать в совместных мероприятиях (конференции, симпозиумы, «круглые столы»), которые ставят цель защиты исторической правды о войне, сохранение памятников, захоронений и мемориалов погибшим советским воинам, воспитание молодого поколения в духе патриотизма, верности своей Родине.

Н.А. ПАНИЧЕВ
председатель общественной комиссии МГСВ по международным и межрегиональным связям

ВЕТЕРАНЫ ЮЗАО ПРОВЕЛИ ПЛЕНУМ

19 апреля 2019 года в конференц-зале Префектуры ЮЗАО состоялся расширенный Пленум окружного совета ветеранов с повесткой дня: «О ходе подготовки к празднованию 75-летия Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.»

На Пленум были приглашены и приняли участие в его работе: руководитель организационного отдела МГСВ Назаров С.Н., первый заместитель префекта ЮЗАО Найданов А.С., депутаты МГД Шарапова О.В. и Семенников А.Г., председатель совета ветеранов ЮЗАО Шейкин В.В., заместители председателя Мещеркин Е.Н. и Жердев В.И., председатели всех районных советов ветеранов и общественных комиссий окружного и районных советов, а также ответственные сотрудники Префектуры, Управ и муниципалитетов, ветераны педагогического труда, военного комиссариата, МВД, ВМФ, предприятий и вузов, находящихся на территории ЮЗАО.

С приветствием к участникам Пленума обратились первый заместитель префекта и депутаты МГД. Они тепло поздравили ветеранский актив с 74-й годовщиной Великой Победы и пожелали успехов в работе по подготовке к встрече 75-й годовщины Победы советского народа в Великой Отечественной войне.

С докладом выступил председатель совета ветеранов ЮЗАО, генерал-майор Шейкин В.В. Он остановился на задачах, которые предстоит решать в ходе подготовки к Юбилею. Главное – сделать все возможное, чтобы подвиг тех, кто ковал эту Победу на фронте и в тылу, никогда не стерся из памяти поколений. В этой связи было сказано о важности работы по патриотическому, духовно-нравственному и гражданскому воспитанию молодежи.

В прениях выступили: руководитель методического кабинета окружного совета ветеранов Гуськова Э.И., председатели районных советов: Академического – Давыдова В.В, Зюзино – Жаркова С.А., Коньково – Королева С.В., зам. председателя совета Южное Бутово - Слесуратина Э.Н. и другие. Они рассказали о проведенных мероприятиях по патриотическому воспитанию молодежи, вопросам социальной защиты, медицинскому обслуживанию и лекарственному обеспечению участников войны, тружеников тыла, детей войны и других категорий ветеранов, о борьбе с фальсификаторами истории Великой Отечественной войны.

По итогам работы Пленума было принято Постановление.

А.Е. ПОТИХЕНЧЕНКО
руководитель лекторской группы совета ветеранов ЮЗАО
фото Г.Г. КОРОЛЬКОВОЙ

НА СТРАЖЕ ИСТОРИЧЕСКОЙ ПРАВДЫ

22 мая 2019 года в Московском Доме ветеранов состоялось заседание Президиума Координационного совета международного союза «Содружество общественных организаций ветеранов (пенсионеров) независимых государств».

В мероприятии приняли участие лидеры ветеранских организаций Москвы и Содружества независимых государств. Почетные места в Президиуме заняли: председатель Московского городского совета ветеранов В.И. Долгих, председатель Московского Комитета ветеранов войны И.А. Слухай, председатель совета Общероссийской общественной организации ветеранов Вооруженных Сил РФ В.Ф. Ермаков. Участники форума обсудили актуальные вопросы работы ветеранских организаций по социальной защите ветеранов и интернациональному воспитанию граждан стран СНГ.

Открыл встречу председатель Координационного совета адмирал флота А.И. Сорокин. В своем докладе он рассказал о роли и проблемах ветеранской печати в решении задач социальной защиты ветеранов. Он порекомендовал лидерам ветеранских организаций активнее использовать в своей работе потенциал общероссийской газеты «Ветеран» и как можно чаще выносить на обсуждение региональных СМИ вопросы социально-бытового и медицинского обеспечения ветеранов.

В свете подготовки к 75-летию Победы в Великой Отечественной войне Президиум Координационного совета отметил необходимость дальнейшей активизации ветеранской печати в информационно-массовой работе, направленной на решение задач социальной защиты ветеранов, патриотического, духовно-нравственного воспитания молодежи и борьбе с фальсификациями истории.

По итогам встречи Координационный совет определил основные направления деятельности Международного союза Содружества по обсуждаемым вопросам. Ветеранским организациям рекомендовано разработать долгосрочные программы по патриотическому и интернациональному воспитанию граждан, постоянно вести работу по предупреждению экстремистских, фашистских, шовинистических проявлений в молодежной среде, больше вовлекать в работу ветеранов локальных войн и конфликтов, ветеранов труда и военной службы.

Центр информации Московского Дома ветеранов

НАВСТРЕЧУ 75-ЛЕТИЮ ПОБЕДЫ

Совет ветеранов Юго-Западного округа провел в школе №192 Гагаринского района семинар с участием организаторов внеклассной работы школ и председателей комиссий по патриотическому воспитанию. Семинар был посвящен вопросам взаимодействия школ и ветеранов ЮЗАО в ходе подготовки к 75-летию празднования Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов.

Председатель комиссии по патриотическому воспитанию окружного совета ветеранов Г.Г. Королькова в своем выступлении сказала о необходимости повышения эффективности идейно-нравственного воспитания подрастающего поколения с учетом изменившейся международной обстановки. В округе 77 школ, их посещают 132 лектора. Их задача – осветить все события Великой Отечественной войны в форме научно-практических конференций для преподавателей школ и старшеклассников; круглых столов с участниками Великой Отечественной войны и тружениками тыла; посещений школьниками музеев Москвы и памятных мест Великой Отечественной войны; изучения жизни великих отечественных полководцев.

Важным направлением является работа школьных музеев Боевой и Трудовой Славы. В ЮЗАО 186 музеев, из них 85 – военно-патриотические. Одними из лучших в столице признаны: музей Военной Музыки, панорама Битвы за Берлин, Подвиг знаменосцев (Южное Бутово) и музей 13-й гвардейской стрелковой дивизии имени генерала А.И. Родимцева (Гагаринский район). Объявлен городской смотр-конкурс музеев войны «Помним Героев войны».

Важными направлениями патриотической работы являются: поиск без вести пропавших; акции по благоустройству захоронений, митинги в связи со знаменательными датами, шествие «Бессмертный полк», знакомство с биографиями людей, чьи имена носят улицы и площади ЮЗАО. В округе создано 18 поисковых отрядов, 15 музеев имеют право вести раскопки, установлено 49 памятных знаков и обелисков, 14 мемориальных досок. За ними закреплены 75 образовательных учреждений.

Заведующая методическим кабинетом совета ветеранов ЮЗАО Э.И. Гуськова в своем выступлении сказала о необходимости вовлечения в работу по подготовке к достойной встрече 75-летия Победы каждого школьника. Для этого нужны усилия всех педагогических коллективов, советов старшеклассников, районных ветеранских организаций, лекторов.

Г.Г. КОРОЛЬКОВА

СОЦИАЛЬНЫМ ВОПРОСАМ – НЕОСЛАБНОЕ ВНИМАНИЕ

В ТиНАО в Троицком городском совете ветеранов состоялось плановое заседание окружной комиссии по социально-бытовым вопросам. На заседании присутствовали председатели районных комиссий городских и сельских поселений ТиНАО, заместитель председателя совета ветеранов ТиНАО КоломецкаяИ.Г.,члены городской комиссии МГСВ Хохлова Л.Н. и Токарева Г.И., были приглашены представители Фонда поддержки пострадавших от преступлений, исполнительным директором которого является Гончаров М.И.

На заседании представителями фонда была прочитана лекция «Безопасное долголетие», проанализированы результаты проверки условий жизни участников Великой Отечественной войны, составление индивидуальных планов в решении бытовых проблем. Была заслушана информация о расширенном заседании общественной комиссии по социально-бытовым вопросам МГСВ по обмену опытом работы ветеранских организаций ЦАО и ЮВАО по социальной поддержке ветеранов войны в ходе подготовки и проведения 75-й годовщины Победы. Представители совета ветеранов поселка Мосрентген поделились опытом работы по оказанию социальных услуг ветеранам, учету выдачи им подарков в честь праздничных и юбилейных дат.

В рамках проекта «Безопасное долголетие» в виде семинара для ветеранов (пенсионеров) ТиНАО была прочитана лекции «Современные виды мошенничества». Ее провели юристы Фонда поддержки пострадавших от преступлений Александр Кошкин и Тимур Чекуев. Проект «Безопасное долголетие» реализуемый Фондом в 2018-2019 гг. при поддержке мэра Москвы, направлен на формирование эффективной стратегии личной безопасности пожилых людей в целях снижения риска стать пострадавшими от правонарушений. Этой цели служит правовое просвещение пожилых сограждан в формате очных семинаров, онлайн и телефонных консультаций, организованных с учетом их интересов, возможностей и потребностей. Самое главное для Фонда – добиться изменения отношения общества к безопасности пожилых людей и дать им необходимые знания для того, чтобы они могли чувствовать себя уверенно. Юристы Фонда более часа общались с участниками заседания. Выяснилось, что в Троицке и иных поселениях ТиНАО так же, как и в других округах Москвы, мошенники действуют крайне активно. На телефоны граждан поступают навязчивые звонки, озвучиваются угрозы отключить электроэнергию, если не будут заменены счетчики.

«При поступлении таких звонков необходимо положить трубку, не вступая в диалог с мошенниками», — рекомендует юрист ФПП Александр Кошкин. – «Они могут ссылаться на различные законы, угрожать вам. На ваш стресс и страх и рассчитывают преступники. Поэтому не следует вступать с ними в диалог». В своей лекции сотрудники Фонда использовали новые методы обучения и просвещения. В частности, вместе с собравшимися они прослушали и провели детальный разбор аудиозаписей звонков мошенников.

Также стоит отметить, что на лекции в ТиНАО присутствовали пенсионеры с ограниченными возможностями здоровья, в частности, глухонемые. Перевод материала семинара таким гражданам производился профессиональными специалистами. По окончании лекции пенсионеры поблагодарили руководство и сотрудников Фонда за информирование подобных случаев в принятии решений по самозащите от мошенничества, а также за брошюру «Безопасное долголетие. Правовая помощь». Брошюра адаптирована для пожилого человека, в ней детально рассматриваются мошеннические схемы и способы противодействия им, даются полезные рекомендации, адреса и телефоны государственных и контролирующих органов, правозащитных организаций. Брошюру «Безопасное долголетие. Правовая помощь» смогут получить участники всех прошедших и предстоящих семинаров ФПП.

После лекции обсуждались вопросы согласно повестки заседания комиссии.

Л.Н. МАМАЕВА
Председатель комиссии совета ветеранов ТиНАО по социально-бытовым вопросам

ЭСТАФЕТА ПАМЯТИ

О работе ветеранской организации района Коптево по подготовке к 75-летию Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.

В районном совете состоит на учете три тысячи человек. За каждым из 52-х участников Великой Отечественной войны закреплен персонально член актива первичной организации, с каждым поддерживается ежедневный контакт, возникающие проблемы и пожелания ветеранов решаются совместно с органами власти, социального и медицинского обеспечения, Молодежной Палатой, учебными заведениями, Московским Домом ветеранов.

Проведены ремонты квартир, выполнено обновление бытовой и телевизионной техники, организованы поздравления юбиляров-долгожителей с вручением поздравлений и памятных подарков. Фронтовики и свыше 500 ветеранов Великой Отечественной войны – тружеников тыла активно участвуют в работе ветеранской организации района. Большое значение для всех ветеранов и пенсионеров представляют решения Пленума к юбилейной годовщине Победы, материалы научно-практической конференции «Всемирно-историческое значение Победы Советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов», прозвучавший на ней доклад В.И. Долгих.

Спасибо Московскому городскому совету ветеранов, методическому кабинету и совету ветеранов САО за оперативное издание и обеспечение нас необходимыми материалами. Благодаря оказанной поддержке, методический кабинет совета ветеранов района Коптево занял первое место в городском смотре-конкурсе методических кабинетов, и этим гордится наша ветеранская организация. Внедряется постоянно действующий совместный проект совета ветеранов и школы №1576 «Не прервется связь поколений». С нашим активным участием идет подготовка к смотру-конкурсу школьных музеев к Юбилею Победы. 35 активистов-ветеранов делегированы в состав советников главы Управы – старших по домам, и плодотворно работают в деле благоустройства района. Успешно идет работа с учебными заведениями по подготовке районного этапа Фестиваля художественной самодеятельности к Юбилею Победы. Во исполнение поручения Московского городского и окружного советов ветеранов районный совет формирует социальные паспорта ветеранов Великой Отечественной войны. Подано представление в Управу Коптево и готовятся документы на увековечение памяти нашего земляка Героя Советского Союза, боевого летчика Лашина Георгия Ивановича. Все это способствует успешной реализации плана мероприятий по организации празднования 75-й годовщины Победы советского народа в Великой Отечественной войне.

В Израиле и ряде европейских стран есть закон, гарантирующий уголовное наказание за отрицание Холокоста. Мы, жители района Коптево, земляки героев Советского Союза Зои и Александра Космодемьянских, считали бы очень актуальным принять закон, защищающий нашу историческую память о Победе советского народа в Великой Отечественной войне, ее освободительный характер, чтобы наказывалось искажение и открытая фальсификация подвига нашего народа и каждого из героев войны.

Ветеранская организация района Коптево выражает огромную благодарность правительству столицы за программу Московское долголетие, в которой участвуют свыше 2000 ветеранов и пенсионеров района. Вместе с тем, ветераны обеспокоены состоянием здоровья молодого поколения, в частности, курением и злоупотреблением алкоголя среди молодежи. Знакомая картина: идет парочка молодых родителей с дымящимися сигаретами, везут в коляске ребенка. Здесь была бы важна социальная реклама об ущербе здоровью от вредных привычек, а она полностью отсутствует в наших СМИ. Наши ветераны шлют свои просьбы на Телевидение (ВГТРК), но поддержки нет.

Ветераны Коптево полностью солидарны со словами нашего президента: «Эстафету памяти принимают уже правнуки победителей. И эта память должна оставаться чистой и объединять наше общество».

В.С. КУКОШ
председатель совета ветеранов района Коптево

ЮНЫЕ ПАТРИОТЫ

Накануне 74-й годовщины Победы советского народа в Великой Отечественной войне я был приглашен в одну из школ района Свиблово для участия во встрече с юными воспитанниками.

Сказать, что мне понравилось, как дети 1-4 классов чтят память о Великой Отечественной войне, значит, ничего не сказать. Я был тронут до глубины души, слезы и сейчас подступают к глазам, когда вспоминаю, как ребята выступали, читали стихи, пели. Не знаю, как в других школах, но то, что я видел это пример того, что и как надо делать, чтобы с малых лет воспитывать наших ребят в духе патриотизма и любви к славному подвигу их прадедов. Наши воины-красноармейцы, которым было всего 18-20 лет (такие, как их нынешние старшие братья и сестры, недавно окончившие школу) грудью отстояли свою страну и спасли, без всякого преувеличения, весь мир от фашистского рабства. Это о них, героях-победителях, спасших мир от фашистской чумы, тогда еще было написано в британской энциклопедии «Всего через 20 лет выросло новое поколение, воспитанное в духе патриотизма, в духе гордости за свою страну».

Спасибо всему педагогическому коллективу школы за их непростую, но очень важную работу по патриотическому воспитанию нашего подрастающего поколения, знающих, что народ, умеющий чтить своих предков, может спокойно смотреть в свое будущее.

ЕПИФАНОВ Д.М.
ветеран Великой Отечественной войны, председатель Союза участников Парада Победы 24 июня 1945 года.

«ПЕСНЯ – ОРУЖИЕ ПОБЕДЫ!»

«Поклонимся великим тем годам». Этой строкой из дорогой всем нам песни А. Пахмутовой и Н. Добронравова назван Всероссийский музыкальный фестиваль молодых авторов-композиторов, поэтов и исполнителей военно-патриотической песни, посвященный памятным вехам героического пути советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.

В этом году фестиваль посвящен 75-летию освобождения Крыма и полного изгнания фашистских захватчиков с территории СССР. Прослушивания и отборы его участников проходили в учебных заведениях и учреждениях культуры города Москвы: концертном зале института «Станкин», Центре РЭУ им. Е.В. Плеханова, в стенах Московского музыкального общества.

27 апреля 2019 года в Центральном музее Великой Отечественной войны на Поклонной горе состоялась творческая встреча с заслуженным артистом Украины, лауреатом фестиваля «Поклонимся великим тем годам» Игорем Артамоновым. На ней деятели культуры поделились с авторами и гостями, как создавались песни в содружестве с поэтами в годы войны, а также представили и исполнили сочинения композиторов послевоенного периода. Встреча состоялась при участии: заместителя председателя правления Московского музыкального общества, заслуженного работника культуры РФ В.Н. Зимы; почетного работника культуры г. Москвы А.В. Борновицкого; члена оргкомитета фестиваля А.П. Ломзиковой.

29 апреля 2019 года на территории мемориального комплекса «Рубеж Славы в Снегирях» Московской области состоялась творческая встреча-лаборатория заслуженного артиста РФ Владимира Михайлова. Началась она с исполнения стихов поэта Юрия Мельникова. В исполнении В. Михайлова прозвучали авторские песни и произведения времен войны, такие как легендарная «Катюша» и другие. Встреча состоялась при участии деятелей культуры РФ: народной артистки РФ Надежды Крыгиной, заслуженного работника культуры РФ В.Н. Зима, почетного работника культуры г. Москвы А.В. Борновицкого. Присутствовала молодежь, ветераны войны и труда, а также военнослужащие Вооруженных Сил Российской Федерации. В заключение концерта-встречи в исполнении Владимира Михайлова прозвучала авторская песня«Героям Севастополя».

Дальнейшие мероприятия фестиваля пройдут на героической Крымской земле с участием как профессиональных авторов и исполнителей, так и начинающих авторов из Москвы, Московской области и регионов России.

Виктор БОГДАНОВИЧ

НАВСТРЕЧУ 75-ЛЕТИЮ ПОБЕДЫ

ВМЕСТЕ НАМ ВСЕ ПО ПЛЕЧУ

Председателя совета ветеранов района Проспект Вернадского Татьяну Белову я знаю давно: и в связи с моим тридцатилетним проживанием в районе, и в связи с многолетней журналистской и общественной деятельностью в Западном административном округе Москвы.

У Татьяны Петровны много черт в характере, которые делают ее лидером общественной организации, способной помогать людям, слышать их предложения и воплощать в жизнь. Я попросила рассказать ее о том, как готовится ее совет к 75-летию Победы:

– Татьяна Петровна, сейчас идет подготовка к юбилею Великой Победы. Что является для Вас главным?

– Конечно же, реализация приоритетных проектов, направленных на поддержание здоровья наших ветеранов, комфортной среды их проживания. На недавнем пленуме окружной ветеранской организации в своем докладе председатель В.А. Скрябин определил задачи, поставил их, в том числе, и нашему совету ветеранов.

– Во взаимодействии с кем Вы их будете решать?

– С территориальным центром социального обслуживания, с районной поликлиникой, с исполнительной властью района, с муниципальными депутатами, такими, как, например, О.А. Одарюк, главный врач районной поликлиники, или А.А. Варламова, директор детской школы искусств им. Ф. Шуберта. Ветеранам одинаково нравится и санаторий на дому, и праздничные программы, организованные в их честь в ДШИ. Будем продолжать эту работу.

– Находит ли поддержку и понимание то, что Вы делаете у подрастающего поколения?

– Мне особенно приятно, что наши начинания поддерживает молодежь района Проспект Вернадского и Западного административного округа Москвы. Оказывает нам внимание депутат МГД Евгений Герасимов, народный артист России, приглашая на спектакли московских театров и, в частности, в Ленком. Жизнь нашего совета многогранна. Работы много.

Людмила КАСПЕРОВА
Пресс-центр совета ветеранов ЗАО
На фото: Татьяна Белова в Ленкоме.

ЮБИЛЕЙ

Профессиональной деятельности журналиста Людмилы Касперовой исполнилось 45 лет!

В эти весенние дни Людмила Петровна принимает поздравления от друзей и коллег, своих единомышленников и читателей. За четыре с половиной десятилетия работы в общественно-политических СМИ, начиная с Гостелерадио при Совете Министров СССР, Людмила Касперова воспитала своих учеников, которые успешно трудятся, в том числе и в Западном административном округе столицы, где юбиляр прожила 30 лет.

За свой многолетний и добросовестный труд Людмила Петровна имеет немало наград. Одной из главных считает возможность трудиться и увековечивать память о солдатах Великой Победы. Этим она и занимается в Московском комитете ветеранов войны и в пресс-центре совета ветеранов ЗАО г. Москвы.

Желаем ветерану журналистского труда дальнейших успехов и благополучия!

Денис ЛЫТКИН,
пресс-центр Совета ветеранов ЗАО

МУЗЫКАЛЬНАЯ ВЕСНА ПОБЕДЫ

29 апреля 2019 года в школе №1383 Бескудниковского района САО состоялся районный этап фестиваля художественного творчества ветеранов, учащихся образовательных организаций, молодежных творческих объединений, посвященного 75-летию Победы в Великой Отечественной войне, под девизом «Победа в сердцах поколений».

Школа №1383 гостеприимно распахнула свои двери перед гостями фестиваля. В фойе звучала праздничная музыка, были представлены стенды «Мой район в годы войны», лучшие стенгазеты, посвященные Дню Победы, тематические выставки рисунков, сувениры. Интерактивное чаепитие школьников с ветеранами, знакомство с выставками, военно-патриотические песни настраивали гостей на восприятие серьезных произведений, требующих осмысления и душевной работы.

Подготовка к фестивалю началась задолго до этого торжества, В канун празднования 9 мая в рамках мероприятий культурно-патриотической направленности в многочисленных творческих коллективах Бескудниковского района прошли отборочные туры фестиваля «Победа в сердцах поколений». Из всего разнообразия представленных программ взыскательное жюри отобрало 22 номера финалистов. Все они стали участниками гала-концерта районного фестиваля. Среди них как совсем юные артисты (первоклассники, учащиеся музыкальной школы), так и солисты ведущих творческих коллективов, ветераны, лауреаты городских конкурсов и фестивалей.

Открыла гала-концерт член союза писателей, руководитель литературного объединения «Ясноцвет» Н.А. Дубовицкая, которая прочитала свои стихи «Новобранцы», затем прозвучала задорная «Песенка фронтового шофера» в исполнении учащихся 3 класса школы №1383, а трио балалаечников детской музыкальной школы, исполнивших «Гвардейский марш», несколько раз вызывали «на бис». Со слезами на глазах слушали «Песню-сказ о Мамаевом Кургане» в исполнении ветеранов А.Г. Александровой и Н.С. Гречкиной, порадовало мастерство танцевальных коллективов и многие другие номера. В программе концерта звучали песни «Эх, дороги», «Казаки в Берлине», «Катюша» и другие замечательные музыкальные произведения военных лет, которые вместе с артистами пел весь зрительный зал. Фестиваль Победы – это не только концерт талантливой молодежи и ветеранов, но настоящий праздник для всех жителей района, и прежде всего для ветеранов Великой Отечественной войны, тружеников тыла, ветеранов Вооруженных Сил России.

С поздравлением и словами благодарности к поколению победителей обратился глава Управы Д.М. Кануков, который отметил, что песни военных лет в исполнении школьников сегодня звучат по-новому, с глубоким пониманием и осмыслением. В наши дни не случайно все больше растет интерес к советской песенной классике, поскольку востребованы высокие нравственные идеалы, душевная гармония, патриотизм. Чем дальше уходит военная пора, тем больше волнуют и трогают военные песни и стихи своим глубоким смыслом, красотой и чудесной мелодией.

Участники войны скромны и не любят рассказывать о своих подвигах, больше вспоминают какие-то радостные моменты, своих боевых товарищей, но благодаря поисковой работе, которую школьники ведут совместно с ветеранами, нынешнее поколение узнает о главных сражениях и кровопролитных боях при освобождении городов Советского Союза и Европы. Учащиеся района составили интерактивную карту, из которой видно где в военное время располагались значимые объекты, которые их сверстники спасали от зажигательных бомб, лучше понимают какие испытания выпали на долю военного поколения.

Председатель совета ветеранов Бескудниковского района А.А. Козачок в своем выступлении отметил, что последовательное выполнение «Комплексного плана мероприятий по патриотическому воспитанию населения Бескудниковского района города Москвы на 2017-2020 годы», «Программы «Наш путь к Победе»» дают свои положительные результаты. Ветеранами района ведется большая работа по патриотическому и духовно-нравственному воспитанию молодежи, совершенствуются методы и формы этой благородной деятельности. По зову сердца жители участвуют в акциях «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка», «Маршруты памяти». Совместно с педагогическими коллективами ветеранский актив проводит конкурсы на лучшее сочинение, смотры чтецов «Поклонимся великим тем годам». Вместе с учащимися ветераны регулярно организуют посещение музеев, ухаживают за памятниками воинам, погибшим в годы войны, за мемориалами и могилами героев. Стало хорошей традицией проводить кадетские парады, праздничные митинги с возложением цветов к стеле героев Великой Отечественной войны в парке имени знаменитого офтальмолога академика С.Н. Федорова, устанавливать памятные знаки на домах, где живут ветераны Великой Отечественной войны.

Гала-концерт фестиваля «Победа в сердцах поколений» ярко продемонстрировал, как много в районе талантливых коллективов, и какой замечательный праздник сумеют они подготовить на следующий юбилейный год к 75-летию Великой Победы.

Всем участникам гала-концерта районного фестиваля вручили дипломы лауреатов и памятные подарки, а главным гостям – ветеранам Великой Отечественной войны подарили сувениры, сделанные руками школьников и букеты весенних цветов.

Людмила СМИРНОВА

На снимке: *главные гости фестиваля «Победа в сердцах поколений» – участники и ветераны Великой Отечественной войны.*

СОХРАНИМ ВЕСНУ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

Казалось, что Москва уже отсалютовала, отгремела широким празднованием 74-й годовщины Великой Победы, поэтому неожиданным показалось приглашение ветеранов 18-го мая на Поклонную гору на продолжение праздника. Организаторы очень мудро построили мероприятие как завет и назидание павших и оставшихся в живых ветеранов войны нынешней молодежи, нашим детям.

«Россия начинается с тебя» – таким был девиз детского и юношеского фестиваля, прошедшего в честь Дня Победы. Победители фестиваля показали ветеранам по-настоящему феерический концерт, продемонстрировавший неразрывную связь поколений, глубокое уважение молодых к памяти подвига советского народа в Великой Отечественной войне, свою преданность нашей Родине, ее идеалам и традициям. Каждый номер программы был один лучше другого, поэтому четыре часа пролетели незаметно.

Все выступавшие коллективы являются лауреатами Московского фестиваля «Россия начинается с тебя». Слова благодарности следует сказать в адрес организаторов праздника – Московскому городскому совету ветеранов, Департаменту корпоративной социальной ответственности ПАО «МТС», управе района Ивановское и совету депутатов муниципального округа Ивановское, молодежному Центру культуры и спорта «Единение».

Все было продумано и предусмотрено до мелочей от торжественного возложения цветов к обелиску «Памяти и скорби» до чаепития в перерыве, трогательного внимания многочисленных волонтеров. Пожилым людям было по-настоящему празднично и комфортно. Все собравшиеся в музее Победы еще раз убедились, что есть у нас кому сохранять завоевания Великой Победы, кому нести ее победоносное Знамя.

Э.И. ГУСЬКОВА
заведующая методическим кабинетом совета ветеранов ЮЗАО

СОЛЬ, ЖИР И НЕПРАВИЛЬНЫЙ БЕЛОК

ЧЕМ ВРЕДНЫ МАГАЗИННЫЕ КОТЛЕТЫ?

Готовые котлеты из магазина — это очень удобный, простой и быстрый вариант ужина на скорую руку. Несколько минут пожарил на сковородке — и сытно наелся. А со временем получил атеросклероз, лишние килограммы и эректильную дисфункцию.

Почему не стоит увлекаться магазинными полуфабрикатами из фарша? Об этом рассказывает старший научный сотрудник клиники Федерального исследовательского центра питания, биотехнологии и безопасности пищи, кандидат медицинских наук Юлия Чехонина.

— Прежде всего, магазинные котлеты содержат много насыщенного жира и холестерина. Как правило, содержание жира в таких котлетах — не менее 20-30 г на 100 г. Это половина нашей суточной потребности. То есть съев всего две котлеты за один приём пищи человек получит дневную норму жира. А ведь в течение дня он тоже будет чем-то питаться, и маловероятно, что эти продукты будут полностью обезжиренными. В итоге лишний жир в рационе обеспечен. А это не только лишние калории, которые остаются на боках и на талии. Избыток жирной пищи увеличивает риск развития атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний и в том числе такое питание ослабляет мужскую функцию.

Полноценность белка, из которого изготовлены эти котлеты, — тоже под большим вопросом. На этикетках в информации о составе продукта можно нередко увидеть надпись — «говяжий белок». Понятно, что он и так есть в составе говядины. Почему производитель выделяет его в отдельный ингредиент? Дело в том, что используется белковая масса, которая изготовлена из сухожилий, субпродуктов, костной муки и т.д. животных. То есть белок этот по аминокислотному составу отличается от белка из мяса, а значит, менее полезный.

Плюс к этому в составе магазинных котлет, помимо мяса, яиц, лука, которые мы обычно дома используем для приготовления фарша, очень много дополнительных ингредиентов — мука или манная крупа, свиная или куриная шкурка, соя, кукурузный крахмал, рис, не говоря уже об эмульгаторах, ароматизаторах, усилителях вкуса, консервантах и т.д. А также довольно много соли.

Всё же лучше купить куриное филе, прокрутить в мясорубке или мелко порубить ножом, добавить яйцо, специи, чуть-чуть соли. Такие котлеты готовятся очень быстро. И будут намного вкуснее и полезнее.

Ещё вариант — купить в магазине фарш (обращайте внимание на состав, туда тоже могут добавлять совершенно ненужные ингредиенты, помимо мяса), добавить немного хлеба, яйцо и специи и нажарить котлет.

Если уж совсем нет времени, то иногда, не каждый день, можно поужинать магазинными котлетами. Это всё же лучше, чем снеки и бутерброды Выбирайте продукт, где состав ингредиентов короче. Используйте правильный гарнир. Картошка или макароны — не самый подходящий вариант. Предпочтительнее овощной гарнир — салат из свежих овощей и зелени, замороженные или консервированные овощи. Клетчатка, которая содержится в овощах, способствует выведению нежелательных компонентов. Вместо обжарки можно котлеты потушить в небольшом количестве воды — так часть жира и других нежелательных компонентов может уйти в бульон.

Не переедайте. Конечно, если в составе котлет есть усилитель вкуса (глутамат натрия), то остановиться бывает сложно. Но всё же двух штук на порцию вполне достаточно. Это соответствует рекомендуемой порции белкового блюда — в 100-150 г.

И не забывайте, что столь сытный и жирный ужин желательно съедать не менее, чем за три часа до сна, чтобы не нагружать на ночь сворю пищеварительную систему. Если котлеты очень пряные и острые, то специи могут сыграть роль возбуждающего средства и помешают нормальному засыпанию.

ПО МАТЕРИАЛАМ АИФ ЗДОРОВЬЕ

ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ?

ВРЕД И ПОЛЬЗА ВИТАМИНОВ ИЗ АПТЕКИ

«Каждую весну надо пить витамины!» – «Нечего лишний раз пичкать себя химией!» Вокруг аптечных витаминных комплексов всегда много споров.

Сторонники препаратов объявляют их чуть ли не средством от всех болезней, а противники уверены, что витаминные добавки в лучшем случае не помогают, а в худшем – вредят. Разберёмся, где правда.

ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ?

На первый взгляд современный человек не должен испытывать недостатка в витаминах – полки магазинов полны разнообразной снеди, а овощи и фрукты можно есть круглый год, а не только летом.

Но, к сожалению, даже при сбалансированном питании получить с пищей все нужные микроэлементы и витамины невозможно. Например, овощи и фрукты при современном способе выращивания и перевозки содержат в 2–3 раза меньше витаминов, чем 10–20 лет назад. К тому же, употребляя большое количество рафинированных продуктов с высоким содержанием сахаров и насыщенных жиров, мы снижаем усвоение даже тех витаминов, которые получаем с едой. Опять же, современный человек из-за малоподвижного образа жизни нередко ограничивает калорийность своего рациона, а это сказывается на количестве полученных микронутриентов.

Особенно сильно в дополнительном приёме витаминов нуждаются горожане. Связано это в том числе и с тем, что витамины участвуют в процессах детоксикации, а в городских условиях токсическая нагрузка на организм повышается. Плюс не стоит забывать, что при определённых заболеваниях (например, при сахарном диабете) витамины и микроэлементы расходуются в большем количестве. Поэтому подавляющее большинство из нас всё-таки нуждается в дополнительном приёме витаминов.

ОНО МНЕ НАДО?

Первые признаки недостатка витаминов весьма общие: слабость, повышенная утомляемость, бесконтрольный жор (организм пытается компенсировать недостаток с помощью большего количества еды).

Разумеется, хороший врач может заподозрить дефицит того или иного вещества после беседы с пациентом и тщательного изучения его симптоматики. Но для этого нужен опыт! Многие проявления дефицита витаминов остаются без внимания. Например, при кровоточивости дёсен проще назначить специальную пасту, чем заподозрить нехватку витамина С, а в случае частых и длительных инфекционных заболеваний не каждый медик предположит гиповитаминоз А, который тесно связан с иммунными реакциями.

Поэтому, чтобы точно узнать, какого именно витамина или микроэлемента вам не хватает, нужно сдать анализы крови и мочи. В ОМС такие исследования не входят.

ПОЖИЛЫМ НУЖНО БОЛЬШЕ!

К определённому возрастному рубежу многие из нас подходят с багажом заболеваний, которые требуют дополнительной витаминной поддержки. Многие пожилые люди придерживаются той или иной диеты, чем также обедняют свой рацион.

Плюс витамины – одни из тех веществ, которые защищают структуру ДНК от изменений под воздействием внешних факторов. Именно витамины помогают дезактивировать изменённые участки ДНК или же, наоборот, поддержать работу важных генов. Например, витамины группы В принимают участие в «выключении» определённых генов (они участвуют в присоединении к ДНК метильных групп, что приводит к модификации молекулы ДНК). Этот процесс важен на начальном этапе развития любого организма, когда происходит разделение клеток в соответствии с их функциями. Если беременная женщина недополучает витамины В12 или В9, это может стать причиной нарушений развития плода. С возрастом ухудшается усвоение витаминов группы В в кишечнике. Это, в свою очередь, может «выключить» определённые гены, препятствующие развитию возрастных заболеваний. Именно поэтому достаточное количество витаминов группы В важно в любом, но особенно в пожилом возрасте. Ещё один пример: для того чтобы поддержать активность важных участков ДНК, например отвечающих за деление и обновление клеток, важны витамины А, С, железо.

ВАЖНО!

Некоторые витамины и минералы могут мешать усвоению друг друга.

Уважающие себя и своих потребителей производители комплексных препаратов знают об этом. Поэтому в некоторых препаратах приём определённых групп витаминов разносят по времени, например, одни таблетки из комплекса принимают утром, а другие – вечером. Или же выпускают многослойные таблетки, где вещества, которые «дружат» между собой, находятся в одном слое, а витамины-«враги» – в разных. Такие слои всасываются с определённым интервалом. Всё это делает качественные витамины более дорогими.

Какие витамины точно не следует сочетать друг с другом?

А и D – они нейтрализуют друг друга

В2 несовместим с витамином **С**

D не усваивается совместно с витамином **Е**.

ЗАЩИТА ОТ АЛЛЕРГИИ В СЕЗОН ЦВЕТЕНИЯ

Профилактика и лечение поллиноза

Проживание в мегаполисе отрицательно влияет на организм человека в целом и особенно отражается на состоянии слизистой бронхов, носа, глаз при воздействии на нее пыльцевых аллергенов – тем более, что погода в этом году благоприятствует быстрому пылению основных весенних аллергенов. В силу этих причин в период активного цветения растений у многих людей появляются симптомы аллергического ринита (насморка) и конъюнктивита. Такое состояние медики называют поллинозом – это одно из самых распространенных аллергических заболеваний в развитых странах мира.

Известно более тысячи растений, пыльца которых может вызывать развитие аллергической реакции. В нашей среднерусской полосе больше всего обострений поллиноза из-за пыльцы березы и других деревьев обычно регистрируется в мае-июне. Аллергия — заболевание, с которым бороться не просто, и именно поэтому людям, которые страдают повышенной чувствительностью к пыльце растений, следует обращать внимание на календарь цветения в Москве. В 2019 году он имеет свои особенности – несмотря на раннее начало и «взрывной» характер пыления березы, сезон ее цветения еще не полностью окончен. В Москве и области идет массовое цветение сосны и дуба, начинают пылить злаковые (тимофеевка).

Как это происходит? В весенне-летний сезон пыльца растений переносится на значительные расстояния и оседает на слизистых оболочках дыхательных путей, вызывая аллергическую реакцию у пациентов с повышенной чувствительностью к растениям. Кстати, если пыльцы слишком много, то реагировать на нее могут не только те люди, которые являются аллергиками. Обычно симптомы заболевания активно развиваются, когда концентрация пыльцы в воздухе составляет 10-20 частиц на 1м^3 воздуха. Естественно, чем выше концентрация, тем сильнее проявляются симптомы поллиноза.

Почему пыльца вызывает аллергию? Способность пыльцы растений вызывать аллергические реакции объясняется воздействием содержащегося в ней растительного белка, который воспринимается иммунной системой человека как чужеродный. Особую опасность представляет пыльца ветроопыляемых растений, т. к. она переносится по воздуху и легко попадает на слизистые оболочки. Растения, опыляемые насекомыми, не являются сильными аллергенами для человека, т. к. их пыльца в воздух попадает в незначительном количестве. Растения-аллергены подразделяют на три группы: деревья, злаковые (луговые) растения и сорные травы, цветение которых приходится на разные месяцы.

Периоды обострения поллиноза. Выделяют три периода теплого времени года, в течение которых поллиноз проявляется наиболее ярко: весенний, летний и летне-осенний. В период с марта по май цветет большинство деревьев, с июня по август – луговые травы и злаки, в августе и сентябре цветет большинство сорных трав. Однако, сроки цветения растений каждый сезон меняются в зависимости от погоды – чем теплее весна, тем раньше начнется цветение. Например, в этом году деревья в Москве массово зацвели только в конце апреля-начале мая, но зато сразу бурно. Специалисты ежегодно составляют календарь-график цветения растений, благодаря которому можно предпринять ряд мер для предупреждения рецидива болезни – вовремя начать прием лекарств, подобрать наиболее безопасное время для пикника на природе, запланировать на период цветения аллергенного растения отпуск в другой географической зоне.

Симптомы поллиноза. Аллергия является особой реакцией иммунной системы человека на вещества-раздражители и проявляется различными симптомами. Поскольку поллиноз является реакцией на пыльцу растений, проникающую в организм человека с воздухом, она чаще всего выражается воспалением слизистых оболочек глаз и органов дыхательных путей. Покраснение, першение в горле, зуд слизистых и кожи, заложенность носа с последующим сильным насморком, спонтанное слезотечение – все эти симптомы похожи на признаки обычного респираторного инфекционного заболевания. Отличие в том, что при аллергии не повышается температура тела и нет признаков общей интоксикации организма, самочувствие и аппетит остаются нормальными.

Лечение. Врачи советуют своевременно начинать лечение поллиноза, иначе возможно расширение аллергической восприимчивости за счет усугубления симптомов (вплоть до развития бронхиальной астмы) и возрастания количества аллергенов, вызывающих у пациента негативные реакции. Фармацевтическая промышленность с каждым годом предлагает все новые и новые противоаллергические препараты, но обычные антигистаминные средства (Супрастин, Тавегил, Зиртек, Фенистил, Ксизал и т.п.) дают много побочных эффектов и помогают только при непосредственной реакции на аллергены. Гомеопатические же лекарства можно принимать заблаговременно и за счет этого снижать степень проявления симптомов сезонной аллергии. Кроме превентивности, для эффективного лечения поллиноза терапия должна соответствовать принципам интеграции – применение антигистаминных препаратов в сочетании с гомеопатическими лекарствами. Немного заранее и на весь период цветения рекомендуется прием препарата **АЛЛЕРГОПЕНТ ЭДАС-130 капли (ЭДАС-930 гранулы)**, который снижает остроту проявлений поллиноза, уменьшая симптомы ринита и конъюнктивита. При наличии астмы и бронхита показан **БРОНХОЛАТ ЭДАС-118 капли (ЭДАС-918 гранулы)**, который помогает восстановить дыхание при мучительном кашле, предотвращая удушье. При одышке и приступообразном упорном сухом и комбинированном кашле рекомендуется **ЛОБЕЛИЯ ЭДАС-133 капли (ЭДАС-933 гранулы)**. При кожных проявлениях аллергии для приема внутрь применяют **ЧИСТЕЛ ЭДАС-110 капли (ЭДАС-910 гранулы)**, способствующий уменьшению раздражения и кожного зуда при возрастном атопическом дерматите, нейродермите и экземе. Для пожилых людей характерна особая чувствительность слизистых оболочек к пыльце растений, поэтому перед выходом из помещения рекомендуется смазывать слизистую носа **гомеопатическим маслом ТУЯ ЭДАС-801**, которое обладает защитным противовоспалительным действием и помогает уберечь организм от внедрения аллергенов.

Питание при аллергии:

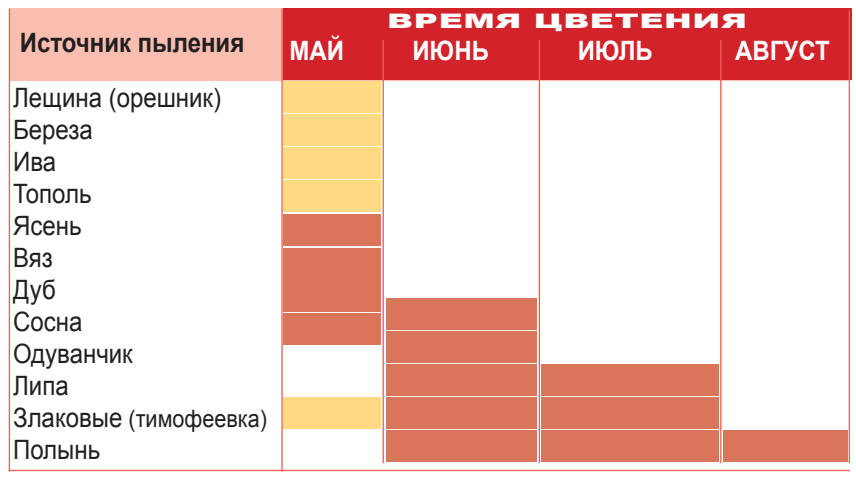
• При аллергии на пыльцу деревьев из рациона исключают косточковые фрукты и ягоды, клубнику, молодой картофель, морковь, березовый сок, мед, орехи, коньяк, а также травяные сборы, в состав которых входят березовые и ольховые шишки.

• При аллергии на пыльцу злаковых луговых трав не рекомендуется употреблять мёд, пшеничную муку и изделия из нее, готовые смеси для приготовления соусов и кремов, колбасные изделия с соевыми и другими растительными белковыми наполнителями, а также каши из пшеницы, макароны, пиво, пшеничную водку и виски.

• При аллергии на пыльцу сорных трав необходимо исключить из питания мёд, подсолнечную и тахинную халву, семечки, дыни и арбузы, персики, сельдерей, подсолнечное масло, а также травяные сборы, в состав которых входят ромашка, календула, мать-и-мачеха.

• При любой пищевой аллергии необходимо ограничить употребление кондитерских изделий с наполнителями, готовой выпечки, в состав которой входят т.н. «улучшители муки», любых продуктов с пищевыми добавками и красителями, солений, копчений, маринадов, шоколада, какао, мороженого и алкоголя.

КАЛЕНДАРЬ ЦВЕТЕНИЯ ДЛЯ МОСКВЫ, МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ И СЕВЕРНОЙ ЧАСТИ РОССИИ



** В таблице представлены не все вероятные провокаторы, а лишь самые распространенные – наиболее активные из них выделены цветом.*

ЭДАС
ПРИРОДНЫЙ ДОКТОР 25 ЛЕТ

АКЦИЯ «100 лет – НЕ ПРЕДЕЛ»
ДЕЙСТВУЕТ ДЛЯ ЧЛЕНОВ КЛУБОВ ЗДОРОВЬЯ «ПРИРОДНЫЙ ДОКТОР» и ВОЛОНТЕРОВ

Информация об участии в волонтерском движении в рамках социальной программы «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»
по тел. 8-800-333-55-84, www.edas.ru

Натуральные лекарства в аптеке «ЭДАС»

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

В АПТЕКЕ: цены от производителя со скидками по акциям, бесплатные консультации врачей (по записи)

МАЙСКИЕ ХЛОПОТЫ В ТЕПЛИЦЕ

ВЫСАДКА РАССАДЫ

Рассаду томата в теплицу переселяют, когда температура почвы достигнет 14 градусов, для перца этот показатель еще выше – не менее 20 градусов. Эту работу лучше проводить в пасмурный день или в вечерние часы. Лунки делают с таким расчетом, чтобы в нее свободно поместился корневой ком и 2–3 см стебля, но не глубже семядольных листьев. Корни в лунке не должны загибаться вверх.

Сразу после посадки растений томата проводят полив (1,5 л под каждое растение). Следующий раз почву увлажняют через 6 дней, в дальнейшем – с интервалом в 1 неделю, увеличив норму до 1,6–2 л под каждый кустик. Неопытные огородники поливают растения часто, но небольшими порциями. Это приводит к тому, что корневая система развивается в поверхностном слое вместо того, чтобы уйти в землю как можно глубже.

Серьезную проблему дачникам средней полосы и других регионов нашей страны создают майские заморозки. Особенно сложно защитить тепличные культуры от похолодания в случае, когда невозможно быстро укрыть неженок нетканым материалом.

Опытные дачники знают, что пасленовые легче переносят сильный кратковременный заморозок, чем слабый, но длительный. Хороший результат дает дождевание холодной водой, которое проводят до восхода солнца. Этот старый прием позволяет спасти овощные культуры от губительного воздействия низкой температуры.

Во время утренних заморозков растения страдают не столько от замерзания, сколько от последующего ожога, который происходит от быстрой смены температуры с восходом солнца. Действие способа основано на том, что после обильного полива растения оттаивают постепенно.

После того как минует угроза заморозков, растения томата подвязывают к шпалерной проволоке под первым-вторым листом. В этом случае шпагат не будет врезаться в стебель по мере его роста и утолщения

УСЛОВИЯ ДЛЯ ОПЫЛЕНИЯ

Полиэтиленовая пленка и поликарбонат пропускают ультрафиолетовые лучи, способствующие росту растений. Однако под этими прозрачными материалами создается очень высокая влажность воздуха, поэтому необходима хорошая вентиляция теплицы. Данное условие особенно важно при возделывании перца: в условиях повышенной влажности пыльца не высыпается из пыльников. В результате опыление затрудняется, цветки опадают, плоды не образуются, поэтому в солнечные дни теплицу нужно хорошо проветривать.

ПОДКОРМКИ РАСТЕНИЙ

В неотапливаемых теплицах растения нужно подкармливать питательным раствором, подогретым до 25–30^{0}С Хороший результат дают 8–10-кратные подкормки томата. Первый раз растения подкармливают после того, как рассада нормально приживется: на 10 л воды берут 15 г аммиачной селитры, 50 г суперфосфата, 10 г хлористого калия. В дальнейшем (до начала плодоношения) дозы уменьшают: в 10 л воды растворяют 9 г аммиачной селитры, 25 г суперфосфата и 15 г хлористого калия.

Растения томата особенно нуждаются в фосфоре. Если рассада испытывала недостаток этого элемента в раннем возрасте, надо подкормить им растения при посадке. В каждую лунку кладут 15–20 г суперфосфата.

Фосфор делает растения сильными, устойчивыми к заболеваниям и перепадам температуры. А вот избыток азота приводит к наращиванию вегетативной массы, многочисленных пасынков, затягиванию созревания плодов. Фосфорно-калийные удобрения помогают устранить данную проблему: на умеренном азотном фоне они способствуют более дружному созреванию плодов. Эту особенность нужно учитывать, если в теплице соседствуют огурец и томат: первый предпочитает унавоженную почву, второму много органики не требуется.

Перед высадкой рассады перца на 1 кв. м теплицы вносят 60 г суперфосфата, 30 г хлористого калия, 40 г аммиачной селитры. В дальнейшем с интервалом в две-три недели проводят подкормки раствором органических или минеральных удобрений: в 10 л воды растворяют 20–30 г аммиачной селитры, 30–40 г суперфосфата, 10–20 г хлористого калия. Этого количества раствора достаточно, чтобы внести на 2–3 кв. м теплицы. Кроме того, 1 раз в месяц проводят подкормку кальциевой селитрой и фосфорнокислым калием – по 10–12 г на 10 кв. м.

ВСЕ О МИНТАЕ

Минтай считается одной из самых недорогих рыб на российском рынке. Однако он недооценен отечественными потребителями: как правило, к нему относятся скорее как к второсортной рыбе, еде для кошек, нежели как к полноценному продукту на нашем столе.

Эксперты Роскачества протестировали филе минтая без кожи 15 популярных у россиян торговых марок. По результатам исследования продукция торговых марок Polar и «Океанрыбфлот» соответствует не только всем требованиям действующих норм по качеству и безопасности, но и требованиям опережающего стандарта Роскачества. Это означает, что данные товары могут претендовать на получение российского Знака качества.

В 100 граммах минтая содержится около 16 грамм полноценного белка (то есть примерно 30% рекомендованной суточной нормы), который включает в себя набор аминокислот, необходимых в пищевом рационе. Это количество равноценно треске, которая считается ценным источником белка.

Кроме того, минтай содержит мало жира (0,9 г/100 г) и много омега-3 полиненасыщенных жирных кислот (0,6 г/100 г), играющих важную роль в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. И хотя по количеству омега-3 минтай, конечно, не дотягивает до красной рыбы (горбуши и семги), много видов белой рыбы он здесь с легкостью «перешагнул». Например, в минтае больше омега-3, чем в треске, хеке, пикше и камбале.

Помимо этого минтай наряду с хеком – бессменные лидеры по количеству фосфора. Да и по количеству кальция из перечисленной рыбы его немного обгоняет только камбала.

При исследовании трески нередко обнаруживали подмену рыбы: как правило, филе трески некоторые производители подменяли именно более дешевым минтаем. Однако что мы видим? Минтай равноценен треске по количеству белка и превосходит ее по количеству фосфора, кальция и омега-3. Он чуть жирнее и калорийнее, но не настолько, чтобы считаться недиетической, жирной рыбой. Таким образом, в битве «Треска vs Минтай» победу вполне мог бы одержать минтай.

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. Смирнов В.В.
Харьков И.С. Балабин В.П.
Нуждин Л.Г. Синявская Л.М.
Докучаев А.И.

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 № 982 Первый завод 10 000 экз.
Подписано по графику 30.05.2019 Подписано в печать 30.05.2019

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