МОСКОВСКИЙ ВЕТЕРАН

Издается с 1 октября 1994 года, 14 июня 2019 г. № 16 (696)

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

Владимир ДОЛГИХ: «РАЗВИВАТЬ ИНСТИТУТЫ ГРАЖДАНСКОГО ОБЩЕСТВА»

11 июня 2019 года в конференц-зале Московского городского совета ветеранов под руководством председателя МГСВ В.И. Долгих состоялось совещание, посвященное вопросам усиления взаимодействия ветеранских организаций столицы с органами исполнительной власти.

В совещании принимали участие: первый заместитель председателя МГСВ Р.С. Акчурин, первый заместитель председателя МГСВ Г.И. Пашков, актив городской ветеранской организации, руководители окружных советов ветеранов и заместители префектов по социальным вопросам.

Открывая встречу, В.И. Долгих отметил, что в Москве создана и достаточно эффективно работает хорошо отлаженная система взаимодействия органов власти с ветеранскими организациями. Ветеранской организацией Москвы создана эффективно действующая структура старших по домам и подъездам. Вся работа городской, окружных и районных организаций строится на долгосрочных планах, скоординированных с задачами, решаемыми исполнительными и законодательными органами власти, а также на основе долгосрочных соглашений, подписанных между МГСВ и мэрией Москвы, а также между председателями окружных и районных ветеранских советов с префектами, главами Управ, руководителями департаментов, комитетов и других структурных подразделений.

Важным элементом построения гражданского общества стал созданный по решению мэра Москвы С.С. Собянина институт общественных представителей при Управах и Префектурах, насчитывающий в своих рядах 32 тысячи человек. Он является мощным средством коммуникации между органами власти и населением. **Важно сделать так, подчеркнул В.И. Долгих, чтобы в числе общественных представителей были люди, способные выполнять возложенную на них миссию, чтобы этот общественно значимый институт опирался в своей работе на ветеранские организации, включал в себя представителей старшего поколения.** На сегодняшний день их присутствие едва превышает 13 процентов, что явно недостаточно, если учесть тот факт, что ветеранская организация Москвы является самой многочисленной и наиболее активно участвующей во всех общественно значимых проектах и программах: выборные кампании, увековечение памяти павших, передача традиций и патриотическое воспитание молодежи, проведение городских акций памяти и празднование дат российской истории.

В ходе совещания были высказаны предложения по дальнейшему усилению взаимодействия ветеранских советов с институтом общественных представителей и других общественных объединений, которые необходимо как можно активнее вовлекать в орбиту общей работы на благо города. Своим опытом взаимодействия с институтом общественных представителей и идеями по его дальнейшему совершенствованию поделились: председатель совета ветеранов САО И.С. Боговик, председатель совета ветеранов ТиНАО И.И. Тумко, председатель совета ветеранов ВАО В.К. Макаров, заместитель руководителя аппарата мэра и правительства Москвы, руководитель Департамента территориальных органов исполнительной власти города Москвы Е.П. Стружак, первый заместитель председателя МГСВ Г.И. Пашков, заместитель префекта ТиНАО по работе с населением И.П. Окунев, директор ГБУ «Центр гражданской активности» М.А. Прозорова.

По итогам работы совещания с учетом прозвучавших предложений будут выработаны конкретные рекомендации для их дальнейшей реализации в повседневной жизни.

Артур ОРЛОВ

НАЧАЛАСЬ ПОДГОТОВКА К АКЦИИ ПАМЯТИ

30 мая 2019 года на Белорусском вокзале состоялось заседание организационного комитета и рабочих групп по подготовке и проведению общественно-патриотической акции «Москва. Белорусский вокзал. 22 июня 1941 года».

В заседании принимали участие: председатель Московского городского совета ветеранов и организационного комитета В.И. Долгих, первый заместитель председателя МГСВ Г.И. Пашков, заведующий отделом МГСВ по работе с молодежью И.С. Харьков, заместитель заведующего организационным отделом МГСВ Барабанов Н.В., председатель совета ветеранов ЦАО В.Н. Андриенко, председатель ассоциации городов-героев С.М. Крамаренко, представители мэрии Москвы, администрации вокзала и других организаций, участвующих в подготовке акции памяти.

Обращаясь к участникам совещания, В.И. Долгих сказал:

– Президент Российской Федерации В.В. Путин подписал указ о достойной подготовке и проведении празднования 75-летия Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг. В Москве под руководством мэра Москвы С.С. Собянина создан организационный комитет по подготовке к Юбилею. Утвержден развернутый план подготовки и проведения этого важнейшего мероприятия. Все это происходит на фоне сложной международной обстановки, с которой сталкивается наша страна. Идет перетягивание каната по поводу того, кто является победителем в Великой Отечественной войне, кто внес решающий вклад в разгром нацисткой Германии, хотя ответ очевиден. Мы потеряли в войну десятки миллионов людей. Никакая страна не добилась тех побед, которые одержала наша Красная армия. Мы разбили подавляющее большинство дивизий вермахта. Несмотря на это продолжаются попытки переписать историю. Бывшие союзники заявляют, что именно они внесли решающий вклад в победу над фашизмом. Но нашу Победу никому не отнять. Этот день является важнейшим событием для нашей страны, самым главным праздником, являющимся напоминанием о том, какие жертвы были принесены во имя свободы и независимости нашей Родины, спасения мира от фашистского рабства. Празднование юбилея Победы будет отличать ряд важных моментов. Из всех мероприятий, связанных с памятью о погибших в Великой Отечественной войне особое место занимает акция памяти на Белорусском вокзале. Отсюда отправлялись первые эшелоны на фронт, здесь впервые прозвучала бессмертная песня «Священная война». У нас есть оргкомитет по проведению этого мероприятия и развернутый план по его подготовке и проведению. Мы должны провести предстоящую акцию на высоком уровне с привлечением лучших артистических сил, опираясь на великое творческое наследие, созданное в годы войны и в последующие мирное годы.

Члены оргкомитета рассмотрели и одобрили план предстоящей акции, обменялись мнениями об ее содержательном наполнении, внешнем визуальном оформлении, информационной поддержке и обеспечении мер безопасности с учетом высказанных предложений.

Артур ОРЛОВ

ВЕЛИКАЯ ПОБЕДА 1941-1945

Так называется энциклопедия о подвиге советского народа в годы Великой Отечественной войны, изданная по инициативе Московского городского совета ветеранов. Книга выпущена издательством «Планета» при поддержке Департамента средств массовой информации и рекламы города Москвы и посвящена 75-летию Победы, которое все мы будем отмечать в 2020 году.

Вступительную статью «Феномен Великой Победы» написал председатель Московского городского совета ветеранов, дважды Герой Социалистического Труда В.И. Долгих. В ней отмечается, что Победа над нацистской Германией в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов – выдающееся событие мировой истории. Это национальная и военная гордость народов России, народов других республик бывшего Советского Союза. Вместе с тем это и предостережение против войн и агрессии, различных форм терроризма, агрессивного национализма, действий, направленных против свободы личности и права народов на жизнь.

В прекрасно иллюстрированном и отпечатанном на великолепной бумаге издании на основе анализа современных сведений поэтапно показан ход Великой Отечественной войны 1941-1945 гг., рассказывается о решающих битвах и важнейших операциях советских Вооруженных Сил, их организации и вооружении, военном искусстве, партизанском движении. Освещается деятельность руководства страны по мобилизации усилий народа и армии на разгром германского фашизма, публикуются очерки о полководцах Великой Отечественной войны. В труде рассказывается о развертывании в кратчайшие сроки мощной военной экономики, политике Советского Союза, вкладе науки и культуры в победу над врагом, героизме народа, его беспримерной стойкости и мужестве на фронте и в тылу, решающем вкладе Красной армии в разгром Германии и ее сателлитов, миссии по освобождению народов Европы и Азии от порабощения и спасения мировой цивилизации от коричневой чумы. Показаны источники Великой Победы, историческое значение и уроки войны, важность сохранения памяти о подвиге наших народов.

А. ГЕННАДЬЕВ

ПЛЕНУМ СОВЕТА ВЕТЕРАНОВ СВАО

5 июня 2019 года в зале заседаний управы Алексеевского района прошло совещание Пленума Совета ветеранов СВАО. В мероприятии приняли участие ветераны, представители Московского городского совета ветеранов, Первый заместитель председателя МГСВ Акчурин Р.С.

С основным докладом выступила председатель совета ветеранов СВАО Регина А.В. В своем выступлении она осветила разностороннюю работу, проводимую ветеранским активом. Среди достижений совета ветеранов были отмечены многочисленные конференции и встречи со школьниками, студентами и преподавателями.

В округе были успешно реализованы многие фестивали, важной вехой стало проведение смотра-конкурса школьных музеев. Однако главная задача на данный момент, как отметила Регина – усиленная подготовка к празднованию 75-й годовщины Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг. Сегодня, в условиях внешнеполитической нестабильности и сложной внутренней ситуации особенно важно сделать этот общенародный праздник по настоящему массовым и ветеранский актив Москвы должен сыграть в этом ключевую роль.

Председатель комиссии по социально-бытовым вопросам совета ветеранов СВАО, Прохорова Т.К. выступила с докладом, посвященным работе Совета ветеранов СВАО Москвы по социальной поддержке ветеранов войны в ходе подготовки к 75-й годовщине Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.

Председатель лекторской группы совета ветеранов СВАО Филлер З.И. в своем выступлении рассказал о проведении цикла лекций, конференций и круглых столов лекторскими группами в рамках подготовки к 75-й годовщине Великой Победы.

Заместитель председателя совета ветеранов района Ростокино, Блохин А.А. посвятил свое выступление работе ветеранского актива района Ростокино по увековечению памяти воинов Ростокинской дивизии народного ополчения.

Председатель совета ветеранов района Марьина роща, Борисов В.П рассказал о проведении в своем районе ряда мероприятий по подготовке к празднованию 75-й годовщины Победы.

О совместной деятельности по патриотическому воспитанию молодежи Совета ветеранов и образовательных организаций Бабушкинского района рассказал в своем докладе председатель совета ветеранов Наумов А.Н.

В ЗНАК ДРУЖБЫ И ВЗАИМОПОНИМАНИЯ

21 мая 2019 года в рамках укрепления дружбы между народами России, стран СНГ и Китайской Народной Республики в Москве по адресу улица Беговая д. 22 состоялось торжественное мероприятие, посвященное 74-й годовщине Великой Победы и 70-летию установления дипломатических отношений между Россией и Китаем.

Организаторами встречи стали: международный Союз «Наследники Победы» (президент Калякин В.В.), «Китайское землячество» (госпожа Ли На), а также ряд китайских кампаний и объединений: некоммерческое партнерство «Объединение предпринимателей центрального округа Китая», «Новый Тихий океан», ассоциация «Шаньдунское землячество» и другие. Помощь в проведении встречи оказало министерство иностранных дел Российской Федерации, Россотрудничество, Фонд «Русский Мир», Посольство Китая в России, Координационный Совет международного Союза «Содружество общественных организаций ветеранов независимых государств», Московского городского совета ветеранов.

Мероприятие проходило в рамках реализации международной программы «Наша общая Победа», объединяющей усилия представителей общественной дипломатии стран мира против фашизма в целях недопущения реализации идей исключительности и превосходства одних наций над другими, подмены истинной истории на фальшивую, изъятия из памяти молодого поколения знаний о своих предках, боровшихся и победивших фашизм. В мероприятии приняли участие более 120 человек – как ветераны, представители старшего поколения, так и молодежь регионов России, стран СНГ, Балтии, Грузии и Китайской Народной Республики.

Открыл встречу президент Союза граждан и организаций по сохранению историко-культурного наследия В.В. Калякин. Затем собравшихся приветствовала руководитель «Китайского землячества» госпожа Ли На. Приветствие от министерства иностранных дел Российской Федерации, а также от Россотрудничества зачитал председатель совета ветеранов министерства иностранных дел РФ Морозов В.И. С приветственным словом от ветеранов Москвы выступил первый заместитель председателя МГСВ Акчурин Р.С. Он подчеркнул важность единства народов России и Китая в укреплении мира и дружбы между народами.

Прозвучали выступления творческих коллективов с вручением подарков ветеранам и участникам Великой Отечественной войны и торжественным ужином с представлением биографий ветеранов и их геройского вклада в Победу.

ВЕТЕРАНЫ ПОСЕТИЛИ БЕЛГРАД

Делегация МГСВ в составе Х.Ж. Бахтеевой, М.С. Деева, В.М. Куприна и Н.Д. Голюка с 8 по 11 мая 2019 г. побывала в Белграде, приняв участие в праздничных мероприятиях, посвященных 74-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне.

Центральным событием стала акция «Бессмертный полк», в которой, несмотря на проливной дождь, приняло участие более десяти тысяч человек, в том числе и наши ветераны. Шествие стартовало от парка Освободителей Белграда. Люди пронесли портреты своих предков и знамена России и Сербии по центральным улицам города к Старому королевскому дворцу, где располагается мэрия. Звучали песни военных лет и крики «ура». Колонну возглавили министр инноваций и технологий Сербии Ненад Попович, российские сенаторы К.И. Косачев и В.В. Рязанский, посол России в Белграде А.В. Чепурин. Впереди колонны ехали несколько байкеров сербского отделения мотоклуба «Ночные волки». По окончании шествия состоялся митинг, на котором выступил наш посол, министр Н. Попович и сенатор К.И. Косачев. Затем на центральной площади у мэрии города состоялся праздничный концерт с участием российских и сербских исполнителей.

Стоит отметить, что марши «Бессмертного полка» прошли в 12 городах Сербии. В них принимали участие российские политики, военные и общественные деятели. По нашей просьбе посольством был приобретен отдельный венок, и от имени МГСВ делегация возложила его к памятнику советскому солдату у Монумента освободителям Белграда. В церемонии возложения венков участвовали послы ряда стран СНГ, представленные в Белграде, включая Украину.

В рамках празднования Дня Победы в посольстве России состоялся прием, на котором присутствовало несколько сот сербских и российских ветеранов, дипломаты из стран СНГ и ряда зарубежных государств, представителей министерства обороны Сербии и МВД, общественных деятелей. В ходе приема к собравшимся обратился посол России А.В. Чепурин, который поздравил всех с Днем Победы. Он отметил решающий вклад Красной Армии в разгром фашистской Германии, подчеркнул значение советско-сербской борьбы с немецким оккупантом. Представители нашей делегации беседовали с сербскими ветеранами, вручили послу праздничные сувениры.

Н.Д. ГОЛЮК
руководитель делегации
Почетный ветеран города Москвы

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Председателю Совета ветеранов Зеленоградского административного округа города Москвы
В.А. ШИНДИНУ

Уважаемый Виталий Александрович!

Примите теплые и искренние поздравления от Московского городского совета ветеранов по случаю знаменательной даты Вашей жизни – 85-летие со дня рождения. Мы гордимся, что этот день Вы встречаете, находясь в ветеранских рядах, осуществляя с 1996 года руководство советом ветеранов Зеленоградского округа города Москвы.

Всю свою жизнь Вы посвятили служению Родине. Более 40 лет отдали защите Отечества. После окончания Пугачевской фельдшерско-акушерской школы Вся Ваша служебная и трудовая деятельность была неразрывно связана с военно-медицинской службой Пограничных войск. Вы окончили с золотой медалью Военно-медицинскую академию им. С. Кирова в Ленинграде, кандидат медицинских наук. Вами написано большое число научно-практических работ. Вы с честью носите высокое звание полковника медицинской службы, являетесь воином-интернационалистом, инвалидом войны в Афганистане, почетным ветераном Москвы.

Где бы Вы ни находились, какую бы должность ни занимали, Вас всегда отличала компетентность, неиссякаемая энергия и организаторские способности. Высокий профессионализм, решительность в достижении поставленных целей, чувство высокой ответственности, требовательность в сочетании с чутким и внимательным отношением к людям снискали Вам глубокое уважение и заслуженный авторитет среди коллег по ветеранской работе.

Ваши успехи отмечены высокими наградами Родины – орденами медалями. В 2007 году Вы были избраны действительным челном академии проблем безопасности, обороны и правопорядка РФ.

В этот знаменательный день от всей души желаем Вам, уважаемый Виталий Александрович, доброго здоровья, счастья и семейного благополучия. Долгих лет дальнейшей активной деятельности в рядах ветеранского движения Москвы на благо нашей Родины!

С уважением!
В.И. ДОЛГИХ
Председатель Московского городского совета ветеранов

МОЯ ВОЕННАЯ ЖИЗНЬ

Я родился во Владивостоке в 1929 году. Когда мне было четыре года, наша семья переехала на остров Сахалин. Там я жил и учился в школе № 1. Директор школы была первым депутатом Советского союза от Сахалинской области – Анна Васильевна Кудрявцева.

Моя военная жизнь началась с 1945 года. Я учился в девятом классе, когда мы с одноклассниками стали наблюдать, как на горизонте нашего города стали останавливаться морские суда: один, второй, третий. 15 июля 1945 года данный эскорт стал кормой подходить к берегу. Война уже закончилась, но для полной нашей Победы было необходимо разбить Японскую армию и заключить мирный договор. 16 июля всех учеников 9-х классов города Александровск-Сахалинский через военкомат мобилизовали, собрали и отвезли в село Михайловка в уже построенный лагерь. Нашим спецотрядом командовали и обучали боевые офицеры с Западного фронта. Нас снабдили военной формой, построили в строй и командир объявил задачу. Поскольку были неизвестны действия японских самураев, которые могли высадить десант здесь перед городом, а город не защищен совершенно: милиции нет, войск нет, сопротивление мог оказать только наш спецотряд, состоящий из школьников девятых классов.

Каждые две недели одна из групп уходила ночью на сутки в определенное место, указанное на военной карте. В задачу входил поиск и уничтожение противника, при этом были даны четкие указания не жалеть патронов (патроны были холостые). Автоматы были не у всех. Вот такую боевую подготовку мы выдержали, и почувствовали полностью ответственность за выполнение задачи, поставленной командиром спецотряда – защита от самураев. Мы приобрели опыт боевых действий, но самое главное, что нами была уже понята тактика, как действуют самураи, улавливали хитрости их наступлений. В сентябре 1945 года, когда все закончилось, нас посадили на машины и повезли на заставу показать нам места венных действий, чтобы мы почувствовали особенность ведения боя японскими самураями.

Произошел со мной в это время один интересный случай. Ночью я был на посту, лил сильный дождь, идет человек по дороге. Мы слышим его шаги. Я кричу:

– Кто идет?!

Он молчит.

– Кто идет?! Стрелять буду!

Человек побежал.

Тут мы стали стрелять холостыми патронами. Он упал. Мы с товарищем подбежали к нему и его схватили. Человек ответил: «Молодцы ребята, правильно действовали». Это была проверка.

Самурайская оборона была настолько не раскрываемая, что воздушная разведка и наземная разведка так и не определила, где находились самураи. И там, где никто никогда не проходил, в одиночных окопах сидели самураи. Наши войска прорвали кольцо противника.

Мирный договор по окончанию второй мировой войны был подписан 2 сентября 1945 года. Только после этого 20 сентября мы вернулись в школу. Решение о нашей службе было вынесено позже, когда я уже был на пенсии в 1991 году. Мне вручили награду и в военкомате выдали удостоверение участника Великой Отечественной войны.

P.S. 17 марта 2019 года Александру Ивановичу исполнилось 90 лет. Он ветеран Великой Отечественной войны 1941-1945 гг., член Президиума совета ветеранов района Крылатское, председатель комиссии по патриотическому воспитанию молодежи, профессор, член экспертного Совета Государственной Думы с 2011 года.

Беседу провела Капа ЯНИНА

«ГРАНИТ» ПРОШЛОЕ ХРАНИТ

Московской городской ветеранской организацией проводится городской смотр-конкурс музеев предприятий и учреждений, посвященный 75-летию Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов. В рамках конкурса 29 мая 2019 года члены общественной комиссии МГСВ по работе с ветеранскими организациями предприятий и учреждений и городского оргкомитета побывали в Западном округе в музее Акционерного общества «Головное производственно-техническое предприятие «Гранит».

Открывая встречу, председатель совета ветеранов ЗАО В.А. Скрябин сказал: «75-я годовщина это особая дата. К сожалению, фронтовики уходят. За прошлый год в Западном округе мы потеряли 2,5 тысячи наших победителей. Мы – дети победителей подхватили эстафету памяти. В Западном административном округе много предприятий. Одним их ведущих является «Гранит». Созданный на предприятии исторический музей имеет большое значение для патриотического воспитания подрастающего поколения и граждан РФ.

Опытом проводимой работы поделился заместитель главного инженера, начальник производственно-технического бюро производства Ю.С. Расчесов: «На базе нашего музея мы сняли документальный фильм об истории предприятия. Мы показываем его посетителям музея. В музее есть стенд, на котором представлены наши ветераны. Многие сотрудники «Гранита» прошли фронтовую закалку. Среди них и труженики тыла и блокадники.

Заместитель генерального директора по управлению персоналом Л.Э. Тишкевич сказал: «Мы немало делаем для улучшения содержания и качества музейной работы, сохранения и приумножения духовно-нравственного наследия людей, работавших на нашем предприятии, но мы смотрим и вперед. Совместно с концерном «Алмаз-Антей» в июле 2016 года открыли в Севастополе первую очередь производственно-технической базы в интересах группировки ПВО, дислоцирующейся на территории Крымского полуострова. Концерн принесет в Севастополь самые передовые технические разработки и займет важное место в жизни Черноморского флота и в гражданской жизни».

Сотрудник предприятия, специалист первой категории М.С. Сосновская провела ознакомительную экскурсию по музею. Производственно-техническое предприятие «Гранит», пояснила она, это советское и российское предприятие военно-промышленного комплекса, обеспечивающее выполнение завершающего этапа в процессе создания сложных систем вооружений, их техническое обслуживание и ремонт после передачи в эксплуатацию, а также утилизацию после вывода из эксплуатации. История предприятия неразрывно связана с историей войск ПВО страны, войсковой противовоздушной обороны. За годы работы специалисты «Гранита» внесли существенный вклад в создание и развитие противовоздушной обороны страны. Сегодня «Гранит» в кооперации с предприятиями концерна осуществляет обслуживание изделий всей номенклатуры вооружения, военной и специальной техники ПВО, как Минобороны России, так и стран СНГ и дальнего зарубежья.

Подводя итоги посещения музея, председатель общественной комиссии МГСВ по работе с ветеранскими организациями предприятий и учреждения Г.Г. Полищук рассказала о порядке, условиях проведения смотра-конкурса и критериях оценки деятельности музея. По завершению конкурса и после подведения его итогов будет организована выставка творческих работ о работе музеев, посвященная 75-летию Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.

Яна КАПИТОНОВА
заместитель председателя
пресс-центр совета ветеранов ЗАО

ПОБЕДА В СЕРДЦАХ ПОКОЛЕНИЙ

В актовом зале школы № 1248 (директор – депутат муниципального округа Никитина Н.И.) под девизом «Победа в сердцах поколений» 20 мая прошел фестиваль художественного творчества ветеранов и учащихся образовательных учреждений района Фили-Давыдково, посвященный 75-й годовщине Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.

В зале собрались жители, ветераны района, представители ветеранских организаций блокадников и малолетних узников, учащиеся школ и воспитанники детских учреждений со своими педагогами. При этом самыми дорогими и почетными гостями были ветераны.

Перед началом концерта с приветствиями выступили: представитель профсоюза студентов МГУ Никитин К.М., директор школы Никитина Н.И., председатель совета ветеранов ЗАО Скрябин В.А. и председатель совета ветеранов района Фили-Давыдково Кирий Ю.Ф.

Боевой дух фестивалю задало совместное выступление кадетского ансамбля барабанщиков Навигацкой школы и барабанщиц (школа №1726). Организаторы фестиваля предложили зрителям обширную художественную программу вокала, хореографических композиций, чтения стихов. Тепло зрителями воспринимались выступления детских коллективов.

Выступления оценивало квалифицированное жюри: председатель Хрол Л.Л. – депутат муниципального округа и члены жюри Портной Р.Л., Токарчук Л.В., Дергачева Т.Е., Сорокина Т.А. Участники и зрители получили запоминающийся праздник, окунулись в атмосферу военных лет. Хочется выразить благодарность за доставленное удовольствие всем выступавшим, поблагодарить Управу района, муниципальный округ и всех, кто участвовал в подготовке и организации этого фестиваля.

К.Г. ЛЕМЗЕНКО
вице-адмирал, председатель совета старейшин совета ветеранов Фили-Давыдково

АРТИСТЫ ПОСТАРАЛИСЬ НА СЛАВУ

Совет ветеранов Зеленоградского административного округа провел в районах первый этап фестиваля художественного творчества ветеранов, учащихся школ и моложеных объединений, посвященного 75-летию Победы Советского Союза в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов.

Праздничные концерты прошли в зеленоградских школах №1353, 1528, 2045, музыкальной школе №71, школе им. Мусоргского, которые гостеприимно распахивали свои двери для участников фестиваля, участников Великой Отечественной войны и ветеранов боевых действий. Мероприятия почтили своим присутствием главы администраций районов. В своих выступлениях они отметили особую роль Дня Победы для всех россиян.

Ведущими концертных программ стали ученики кадетских классов зеленоградских школ. Особо трогательными были выступления дошкольников и учащихся начальных классов. Большой интерес зрителей вызвали выступления ветеранов с авторскими произведениями: ветерана трудового фронта С.С. Бударцевой, ветерана МВД В.В. Кирилловой, первого строителя Зеленограда В.М. Кузьменко, ветеранов войны А.С. Романенова и Е.В. Игнатова, ветерана труда Надежды Ястребцевой.

В завершение всех выступлений была объявлена минута молчания в память о тех, кто не вернулся с войны. А затем весь зал в едином порыве исполнил песню «День Победы».

Н. МАЛКОВА

МАСТЕРИЦА – ЗОЛОТЫЕ РУКИ

В Московском городском совете ветеранов развернута экспозиция замечательных и разнообразных по жанру работ И.В. Наумовой. Картины, поделки, вышивка и другие образцы самобытного творчества, созданные трудом, неиссякаемой творческой фантазией и терпением Ирины Владимировны радуют глаз и дарят радость, каждому кто их увидел.

Мы попросили рассказать ее об истоках своего мастерства:

– Эта небольшая выставка моих работ для меня очень важное событие. Это как очередная ступенька моего кропотливого труда, который является очень значимой частью моей жизни. С доброй памятью о предках, с низким поклоном мудрой матушке моей, с глубоким уважением и признательностью Георгию Ивановичу Пашкову за возможность быть этой выставке, с благодарностью всем, кто помогал и поддерживал меня.

Родилась я на Дальнем Востоке в маленьком городке Сковородино. Воспитывала меня мама, она была мне и мамой, и папой, и братом, и сестрой, и подружкой… А потому всю свою жизнь за каждую свою удачу я говорю слова благодарности своей маме. Вязать я начала лет в восемь – что-то ковыряла для своих кукол. Тогда же выпросила у мамы выжигательный прибор и выжигала на всем, что под руку попадет. На уроки труда ходила то с девочками, то с мальчиками (доски разделочные вырезать было интереснее). Лет в пятнадцать бабушка научила меня прясть. Пряла, помню песцовый пух, а потом вязала всем теплые вещи. Маме шила разные платья и кофточки, чтобы она выглядела не как все. Много чего начинала в детстве, что-то бросала не доделав, чеканку например, макраме, лоскутное шитье. Мама поддерживала меня во всех начинаниях, благодаря ее любви, терпению и поддержке все получалось легко. Потом в жизни все пригодилось, и сшить и одеяло стегать. Дети в походы ходили – шила им спальные мешки. В трудные времена вязала на заказ костюмы, платья, куртки, пальто…

Лет пять назад поняла, что пришло время исполнить свою давнюю мечту. Давно хотела вышивкой заняться и с благословения батюшки начала вышивать иконы бисером. Серафим Саровский был моей первой работой, он меня просто заворожил. Такая мудрость в глазах… Матронушку вышивала раз шесть на заказ… Иконы никогда не продаю, на заказ делаю, дарю, но готовые никогда не продаю… Не могу. Картины частично вышитые бисером имеют свою привлекательность: работа художника плюс твой труд. Если со вкусом подобрать картину, то выходит довольно неплохо. Первая работа, вышитая крестом далась нелегко, я ее целый год вышивала. Крестик очень мелкий оказался. Теперь же наоборот стараюсь все мелким крестом вышивать, на мой взгляд, работы более выразительные получаются. Алмазная вышивка тоже интересный процесс и очень кропотливый труд, но результат всегда радует. Работы всегда получаются очень светлые.

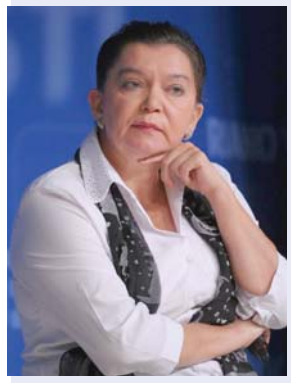
Славяне всегда владели мастерством вышивки, каждый стежок был частью сильного оберега на лад, на любовь, от сглаза, от хвори, от болезней. Вышитые скатерти, рушники, полотенца были в каждом доме. Это было лицо хозяйки, и у каждой был свой секрет. Особое отношение к рукоделию вылилось в целую культуру. В разных областях были свои отличительные особенности. Некоторые рукодельницы владели мастерством двусторонней вышивки. Я так не умею. Пока для меня это загадка. Зато я знаю, какими должны быть рушники для освещения хлеба, овощей, мяса. Это совершенно разные вышивки.

Игрушки, которые я делаю, имеют для меня особое значение. Они переносят меня в детство. Валяные, вязаные, шитые – у них у каждого своя душа, свое право на существование. А вот безликие мотанки дают чувство защищенности, какого-то невидимого таинства. Они работают на поддержку, защиту, на здравие. Дареные обереги имеют большую силу. А вообще, конечно же, помогает то, во что веришь. Любовь, на мой взгляд, это не отношение между людьми, а состояние души. И когда ваша душа пребывает в любви, вы можете все, даже творить чудеса.

Идеи? Идеи приходят отовсюду. Что-то в голове рождается, что-то люди подсказывают, в интернете множество идей. Что-то заинтересует, посмотришь, своего добавишь, и получается работа. Может и идея не новая, но что-то свое уже. В ход идет все, что под рукой есть и горох, и фасоль, кофе в зернах, солома, ракушки, главное ничего не выбрасывать (это секрет любой рукодельницы). А потом запал проходит, достаю вышивку и отдыхаю – крестик за крестиком до следующего «творческого заскока».

ЗДОРОВЬЕ МОСКВИЧЕЙ

СТРАНИЧКА ДОКТОРА НАТАЛЬИ БОГДАНОВОЙ



Жара. Как сохранить здоровье?

Наступило жаркое лето. Столбик термометра стремится к 30 градусам и даже выше, самочувствие ухудшается – уже не хочется ничего: ни в магазин сходить, ни на прогулку, ни на дачу съездить. А ведь многие ветераны еще и продолжают работать.

Неужели надо сидеть только дома, рядом с кондиционером? Но он есть не у всех и не везде. И не так безобиден: и воздух сушит, и сквозняки создает и при неправильной эксплуатации может служить рассадником бактериальных инфекций. Да и бюджету семьи он приносит существенный урон за счет высокого энергопотребления.

Сегодня мы поделимся с Вами секретами о том, как спастись от жары своими силами.

КАК СПАСТИСЬ ОТ ЖАРЫ

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Скорректировать режим дня и отдыха:

• В идеале спать ложитесь с заходом солнца, а вставать старайтесь пораньше, когда еще на улице не очень жарко.

• Не залеживайтесь в постели и поспешите с началом пробуждающих утренних процедур.

• По возможности выходите на улицу до 11 часов или после 17 часов дня.

• Снизьте свою активность в жаркое время суток: раньше вставайте или делайте дела вечером.

2. Скорректировать пищевой рацион:

Необходимо отказаться:

• от алкоголя, в том числе и пива (это обезвоживает организм и оказывают на него токсическое воздействие, вызывает учащение сердцебиения, влияет на артериальное давление).

• от кофе и сладкого чая – они повышают артериальное давление, увеличивают нагрузку на сосуды.

• От сладких газированных напитков (лимонада, Fanta, Sprait, Coca-Cola ,Pepsi Cola и др.) и энергетиков (Adrenalin, Red Bull и др.), т. к. в них много сахара и тонизирующих веществ, повышающих артериальное давление, увеличивающих выработку гормонов стресса.

• Иммуностимуляторов (настойки женьшеня или элеутерококка, родиолы розовой или лимонника китайского).

• От употребления мучных, жирных и мясных блюд (такая пища достаточно тяжелая для организма и в жару она переваривается труднее).

Желательно увеличить потребление:

• овощей и фруктов, в которых много воды – огурцов, помидоров, сырых кабачков, арбузов, хурмы, яблок и бананов (они не только утоляют жажду, но и насыщают организм витаминами и минералами, улучшают работу кишечника).

• Зеленого чая, воды с лимоном, минеральной воды без газа, компотов и ягодных морсов.

• Холодных супов (гаспаччо, окрошки, легких овощных супов или свекольника).

3. Скорректировать форму одежды и постельного белья:

• Носите легкую, свободного покроя одежду, желательно светлых тонов из хлопчатобумажных тканей.

• В жаркую погоду носите как можно меньше одежды.

Если вы находитесь у себя дома, вы можете снять с себя одежду, оставшись в нижнем белье или нагими.

• На улице голова должна быть покрыта косынкой, панамкой, шляпой, лучше с большими, широкими полями.

• Надевайте солнцезащитные очки, а открытые участки тела смазывайте солнцезащитным кремом с SP (степень защиты от ультрафиолета) не ниже 30.

• Постельное белье, подушки должны быть из легких и натуральных тканей.

• От одеяла можно отказаться, заменив его простыней.

4. Скорректировать бытовые и гигиенические привычки:

• Принимайте несколько раз в день душ, минимизируя использование моющих средств, т. к. они сушат кожу. Душ и так прекрасно смоет пот, увлажнит и очистит кожу.

• Вода в душе должна быть прохладной или теплой: прохладная снизит температуру тела, а теплая даст вам иллюзию того, что температура в комнате ниже, чем есть на самом деле.

• Как можно чаще мойте руки по локоть и ополаскивайте лицо, мокрым полотенцем протирайте тело и ноги.

• Соблюдайте правила интимной гигиены.

• В жару откажитесь от косметики и антиперспирантов. Вашей коже и так тяжело дышать.

• Носите с собой веер и влажные салфетки. Ветерком от веера вы порадуете и себя, и тех, кто рядом с Вами. А влажными салфетками можно периодически протирать лицо и руки в душном транспорте, дома и на работе.

• Старайтесь днем не включать компьютер и другие энергопотребляющие приборы. Это поможет сохранить вам прохладу в комнате.

• Пользуйтесь увлажнителями воздуха.

5. Скорректировать место своего пребывания:

• Если вы одиноки, страшитесь оказаться без помощи и у вас нет возможностей контролировать температуру воздуха в квартире, воспользуйтесь возможностью спрятаться от жары в публичных учреждениях, где есть кондиционеры (ЦСО, библиотеки, кинотеатры и т. д.).

• Постарайтесь выехать за город, где любая жара переносится легче. Если есть такая возможность, поезжайте в деревню или на дачу отдохнуть, поесть натуральных овощей, ягод и фруктов. Если сделать это не позволяют обстоятельства, утром и вечером проводите больше времени в парках.

! Помните, что самый простой способ охладиться – это пить маленькими глотками напитки со льдом (можно воду, охлажденную в холодильнике). Но помните, если у вас есть склонность к ангинам, тонзиллитам и т. п. заболеваниям, то холодную воду не следует сразу проглатывать – лучше немного поддержать ее вначале во рту.

ПИТЬ НУЖНО БОЛЬШЕ, НО ПОНЕМНОГУ (ЗА РАЗ ВЫПИВАЙТЕ НЕ БОЛЬШЕ 100 – 150 МЛ ЖИДКОСТИ).

Чтобы обеспечить себя днем холодной водой, на ночь положите бутылку с водой в морозильник. Вода будет медленно размораживаться, и вы долго сможете пить по глоточку холодную, а затем прохладную воду.

В ЖАРКУЮ ПОГОДУ СОКИ И ФРЕШИ ЛУЧШЕ ВСЕГО ПИТЬ РАЗБАВЛЕННЫЕ.

Кисломолочные продукты должны быть нежирными (1-1,5%).

Для того, чтобы проверить, достаточное ли количество воды получает организм, обратите внимание на цвет мочи. В норме при достаточном употреблении жидкости моча будет светло-желтая. Признаком обезвоживания является потемнение мочи.

• Ходите босиком по земле, траве, а также находясь дома.

• Старайтесь больше времени проводить у воды. Но помните, при жаре не рекомендуется нырять в воду, т. к. из-за перепада температур может быть спазм сосудов сердца.

• На открытом воздухе старайтесь быть в тени.

6. Научитесь вовремя распознать признаки перегревания (теплового удара) и обезвоживания организма:

• кожа человека становится холодной, бледной

• появляется общее недомогание, слабость и постоянная сонливость

• появляются одышка, холодный пот

• возникают головные боли и головокружения

• пострадавший жалуется на потемнение в глазах

• расширяются зрачки

• пульс становится учащённым и со временем ослабевает

• температуры тела может повышаться до 40 градусов

• развиваются приступы тошноты или рвоты

• появляются болевые ощущения в животе

• пострадавший долгое время не способен сходить в туалет из-за обезвоживания

• возникают судороги

• в тяжёлом случае пострадавший теряет сознание.

Если появляются вышеперечисленные признаки, лучше всего вызвать неотложную помощь на дом или же срочно обратиться к врачу.

КАК СПАСТИСЬ ОТ ЖАРЫ ДОМА?

1. Днем окна помещений закрывайте, а рано утром или по вечерам, устраивайте сквозняк. Этим вы охлаждаете помещение. Ночью спите с открытым балконом или окнами настежь.

2. Даже в дневное время держите задернутыми на окнах шторы или жалюзи (свет, попадающий в комнату, поднимает температуру жилища на 3-10 градусов, создавая еще и парниковый эффект).

3. На летний период окна можно заклеить отражающей пленкой или пришить ее к шторам на сторону, обращенную к улице. Такая пленка стоит недорого, но достаточно эффективно снижает поток тепла в помещение.

4. Если вы не можете позволить себе купить и установить кондиционер, воспользуйтесь обычным вентилятором: поставьте напротив него несколько бутылок с замороженной водой или тарелку со льдом. Так вы создадите эффект кондиционера (будет дуть холодный воздух). (учтите существенный недостаток вентилятора – он потребляет много электроэнергии).

5. Замените лампы накаливания на флуоресцентные или светодиодные. Они выделяют на 80% меньше тепла, чем лампы накаливания.

6. В самый жаркий период дня оберните вокруг головы или шеи мокрое полотенце.

7. Старайтесь не пользоваться плитой и духовкой, другими электроприборами, повышающими температуру в помещении.

8. Если от жары сложно уснуть, за пару часов до сна сложите постельное белье в полиэтиленовый пакет и положите в холодильник. Со временем, конечно же, постель нагреется, но засыпать будет куда приятнее.

9. Держите возле кровати бутылку с холодной водой и влажные салфетки, чтобы ночью вы могли смочить горло и протереть лицо, не вставая с кровати.

10. Ежедневно делайте во всех комнатах влажную уборку (это снизит температуру в помещениях, облегчит дыхание).

11. Если нет увлажнителя, пройдитесь несколько раз за день по квартире с пульверизатором, не забыв смочить занавески. Увлажните воздух в квартире, расставив емкости с водой, сушилку с мокрым бельем.

12. Когда жара в квартире становится невыносимой, наполните ванну холодной водой, а двери в ванную комнату оставьте открытыми. Вода отлично поглощает тепло и охлаждает воздух. А большая разница температур в помещениях приведёт к тому, что станут действовать законы конвекции воздушных потоков и возникнет движение воздуха, которая поможет легче перенести высокую температуру.

КАК СПАСТИСЬ ОТ ЖАРЫ НА РАБОТЕ?

1. Одевайтесь с умом – летом легче всего переносить жару в просторной одежде светлых тонов из натуральных тканей (идеально – из льна и хлопка).

2. Если ехать до работы далеко, запаситесь холодной водой, выпивая по несколько глотков каждые полчаса.

3. На рабочем столе поставьте маленький аквариум (не обязательно с рыбками) или симпатичную емкость с водой. Испаряющаяся влага будет немного охлаждать воздух.

4. Держите возле себя маленький пульверизатор и периодически сбрызгивайте себе лицо, руки и пространство вокруг.

5. В офисе хорошо иметь растения с большими листьями – оросив их водой, вы долго будете наслаждаться свежестью вокруг себя.

6. В обеденный перерыв постарайтесь меньше есть высококалорийной и горячей еды (мясо, пирожные) – ограничьтесь салатиком или фруктами.

7. Все важные дела постарайтесь сделать в первой половине дня, пока солнце еще не такое жаркое.

КАК СПАСТИСЬ ОТ ЖАРЫ В МАШИНЕ?

1. На все стекла автомобиля повесьте солнцезащитные шторки на присосках. Они помогут снизить температуру в салоне на 5-7 градусов, когда машина стоит на парковке.

2. Приобретите холодильник для автомобиля и всегда держите в нем кубики льда и воду. Кубиком можно не только легко охладить напитки, но и протереть лицо и шею.

3. Чем чище ваш автомобиль, тем лучше от него отражается солнечный свет. Почаще мойте свою машину.

4. На заднее сидение автомобиля, в котором нет кондиционера, положите пакет с пластиковыми бутылками с замороженной водой или резиновые грелки со льдом – воздух в машине будет прохладнее.

Надеемся, что наша информация оказалась полезной для Вас.

Поделитесь ею с теми, кто вас окружает, позаботьтесь о детях, родных и близких в периоды жары.

Не всегда пожилые люди адекватно оценивают свое состояние и возможности. Поэтому старайтесь следить за состоянием тех, кто рядом с вами: будь это случайный попутчик в городском транспорте, член вашей семьи, знакомый, коллега или сосед. Поинтересуйтесь, есть ли у них достаточное количество воды, как они себя чувствуют, нуждаются ли в помощи. Не оставляйте детей и пожилых людей в автомобилях и закрытых помещениях без присмотра.

Помните – в сохранении здоровья очень многое зависит от нас самих!

С уважением,
Председатель общественной медицинской комиссии МГСВ,
Заслуженный врач России
Наталья Богданова
(bogdanovanv59@mail.ru)

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТЕПЛОВОМ УДАРЕ:

! **СРАЗУ ЖЕ ВЫЗОВИТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ (НЕЛЬЗЯ САМИМ ОЦЕНИВАТЬ СОСТОЯНИЕ ПОСТРАДАВШЕГО – ЭТО ДОЛЖЕН ДЕЛАТЬ СПЕЦИАЛИСТ!)**

• перенесите пострадавшего в прохладное место в тени или откройте окно, чтобы обеспечить приток свежего воздуха

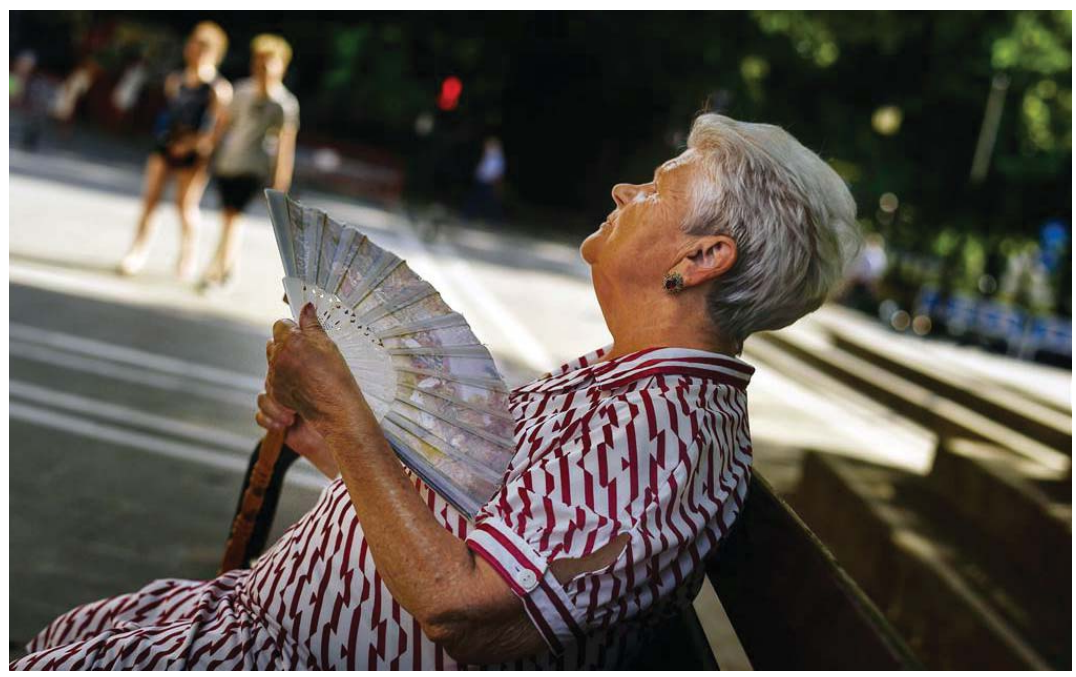
• положите ему под голову низкую подушку или сложенное полотенце

• расстегните верхние пуговицы рубашки, пояс, бюстгальтер, снимите галстук

• оботрите тело пострадавшего влажным полотенцем или салфеткой

! **• приложите холодные компрессы ко лбу и затылку (смоченное в холодной воде полотенце; завернутое в сухое полотенце мешочек или пластиковая бутылка со льдом)**

НАПОИТЕ ПРОХЛАДНОЙ ВОДОЙ (НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ДАВАЙТЕ КОФЕИНОСОДЕРЖАЩИЕ НАПИТКИ!)



! ПРИ НАРУШЕНИИ СОЗНАНИЯ:

- дайте понюхать нашатырный спирт

- если под рукой нет нашатыря, потрите и ущипните мочки ушей пострадавшего; легко пошлепайте ладонями по его щекам; точечно надавите на биологически активные точки, расположенные посередине над верхней и под нижней губой

- поверните голову пострадавшего набок (чтобы исключить попадания инородных тел в дыхательное горло в случае возникновения рвоты)

ВОЙНА С СОРНЯКАМИ: КТО КОГО?

Сколько бы дачник ни старался вырвать с корнями сорные растения, они с удивительной настойчивостью пробиваются между культурными соседями по грядке. Вести с ними непримиримую войну нужно умело.

ПОЧВА

Сторонники органического земледелия давно перешли к безотвальному способу обработки почвы. Такой метод предполагает единственную глубокую перекопку почвы – во время первоначальной ее обработки. В дальнейшем землю рыхлят мотыгой или плоскорезом. Поскольку семена сорных растений при таком подходе к ежегодной обработке почвы не выносятся на поверхность, не дают проростков, значит, засоренность огорода остается минимальной.

ВЫСОКИЕ ГРЯДКИ

Сорных трав на грядках будет гораздо меньше, если сделать «подиумный» огород: в таких грядках земля не утаптывается, не оседает. Огражденные грядки смотрятся очень красиво, аккуратно. Обрамление можно сделать из досок, кирпича, плитки. Неплохой вариант – широкая пластиковая бордюрная лента, которая заглублена в почву (она станет преградой для корневищных сорняков).

МУЛЬЧИРОВАНИЕ

Дорожки между грядками можно засыпать рыхлой мульчей (щепа, кора), а под них подстелить, к примеру, картон или слой газет. В этом случае сорняки не пробьются сквозь толщу многослойной мульчи.

Кстати

В междурядья в качестве мульчи можно добавлять скошенную траву и выполотые сорняки, но только до их цветения. Перед использованием этого вида мульчи растения нужно подсушить. Другой вариант – выкладывать их на грядки в теплый сухой солнечный день.

Мульчировать почву нужно и на грядках. В качестве мульчи можно использовать компост, перегной, торф, биогумус, сено, солому, бумагу, скошенную траву, опавшую листву, древесную кору, скорлупу яиц и орехов. Следует помнить, что сосновая кора и торф, закисляющие почву, идеально подходят для мульчирования гортензий, хвойных и вересковых растений. Однако они не годятся для культур, которые предпочитают почву с нейтральным уровнем кислотности.

Бессмысленно использовать некачественную мульчу-органику. С недозревшим перегноем, компостом и торфом на участок можно занести семена сорных растений. В этом случае борьбу с зелеными конкурентами культурных растений придется многократно усилить. Избежать подобной ситуации можно, если не компостировать сорные растения в стадии осеменения.

Совет

Проверить засоренность компостной кучи или перегноя семенами сорняков несложно. Весной полейте их водой и накройте полиэтиленовой пленкой. Если через несколько дней кучи зазеленеют дружными всходами, значит, они сильно засорены. Использовать компост и перегной из таких куч рано, они должны дозреть.

СМЕШАННЫЕ ПОСАДКИ

Смешанные посадки – не совсем традиционные грядки: здесь мирно соседствуют овощные и декоративные растения, ягодные культуры и пряные травы. Такие «растительные союзы» эффективны против нашествия сорняков. Сдерживают разрастание сорных растений в цветниках уплотненные посадки. Сорняки всегда рвутся на свободное пространство, поэтому пустоты в клумбах нужно заполнять культурными растениями. Если многолетники слабо разрослись, между ними нужно высаживать луковичные растения и рассаду однолетников.

ПЯТЬ ПРАВИЛ ДАЧНОГО ТРУДА

Хлопоты на грядках и в саду порой лишают дачника прекрасных минут отдыха. Однако выходные дни должны создавать хорошее настроение на всю рабочую неделю, а не сгибать дачника пополам из-за чрезмерной физической нагрузки. Избежать эксцессов можно, следуя простым правилам.

Первая заповедь «правильного» дачника – забыть про будильник и хорошо высыпаться хотя бы в выходные дни. Однако помните, что слишком долгое безделье может создать состояние неудовлетворенности от невыполненных садово-огородных дел.

Второе правило – не составлять грандиозный план на день: пусть в списке неотложных значатся 2–3 важных дела. Если выполнение каждого из них потребует много времени и сил, список сократите до одного-двух. Далее постарайтесь выполнять работы так, чтобы решить конкретную задачу «в один присест». После каждого, пусть маленького достижения устраивайте 15-минутную передышку, к примеру, за чайным столиком.

КСТАТИ

Хороший настрой на созидательный труд создает современная рабочая одежда вместо дырявой рубашки и старых спортивных брюк. В жаркие дни не забывайте надевать головной убор, берегите руки, используя прочные и красивые рабочие перчатки.

Третий «закон» удачного земледельца – периодическая смена вида деятельности. Пропололи небольшую грядку или цветник – займитесь обрезкой кустов, поливом растений или посевом семян. Идеальный вариант – после часа работы на грядке заняться или очисткой садовых дорожек от мелкого мусора на воздухе, еще лучше – навести порядок в одной из комнат в доме. Старайтесь распланировать свой ежедневный дачный марафон так, чтобы после 2 часов напряженного труда следовали 2 часа хотя бы относительного отдыха (чтение, вязание и другие виды статичной деятельности).

Четвертое нехитрое правило – использовать современные приспособления, в значительной степени облегчающие работу в саду и огороде. Газонокосилка, к примеру, упростит уход за дачной территорией, а плоскорез Фокина – утомительную прополку, да и старую бабушкину тяпку лучше посадить на длинный черенок, чтобы не гнуть спину, удаляя сорняки.

Пятый параграф негласного дачного «кодекса» можно свести к совету психологов, которые рекомендуют утром послушать затейливые трели птиц, благотворно влияющие на человека. На время работы они предлагают включать мажорную музыку, под которую гораздо веселее работать, чем под унылый «минор».

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 № 1505 Первый завод 10 000 экз.
Подписано по графику 13.06.2019 Подписано в печать 13.06.2019

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