МОСКОВСКИЙ ВЕТЕРАН

Издается с 1 октября 1994 года, 21 января 2019 г. № 2 (682)

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

НАГРАДЫ ОТ МЭРА МОСКВЫ

17 января 2019 года в МГСВ состоялась торжественная церемония вручения активистам ветеранского движения столицы благодарностей мэра Москвы С.С. Собянина за большой вклад в развитие ветеранского движения в городе Москве и активную работу по патриотическому воспитанию молодежи.

Награды вручил председатель Московского городского совета ветеранов, дважды Герой Социалистического Труда В.И. Долгих. В церемонии награждения принимали участие первый заместитель председателя МГСВ Акчурин Р.С., первый заместитель председателя МГСВ Пашков Г.И., руководители отделов МГСВ.

В.И. Долгих перед вручением благодарностей мэра и букетов цветов поблагодарил ветеранов за их каждодневное участие в общественной жизни нашей любимой столицы, напомнив, что в 2019 году предстоит большая работа по подготовке к достойной встрече 75-летия Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.

В числе награжденных были люди хорошо известные ветеранскому движению Москвы своей героической жизнью и неустанным трудом на благо общества: участник Великой Отечественной войны, писатель, член лекторской группы МГСВ Гребцов И.Г.; фронтовик, председатель комиссии совета ветеранов СВАО по увековечению памяти защитников Отечества П.Е. Гарин; председатель совета ветеранов ЗАО, генерал-лейтенант В.А. Скрябин; председатель совета ветеранов Басманного района Р.А. Тарасова; первый заместитель председателя совета ветеранов СВАО Дунаева С.Д. и другие.

Получая благодарность мэра многие из награжденных в своем ответном слове говорили о глубокой признательности за оказанное внимание и высокую оценку их труда, высказывали самые теплые пожелания правительству Москвы, Московскому городскому совету ветеранов и лично его председателю В.И. Долгих, выразив уверенность в новых успехах на благо ветеранского движения столицы.

Артур ОРЛОВ

На снимке: *В.И. Долгих и П.Е. Гарин; фото на память.*

Конференция ветеранов МИД России

Председатель Московского городского совета ветеранов, дважды Герой Социалистического Труда В.И. Долгих и председатель общественной комиссии МГСВ по международным и региональным связям Н.А. Паничев приняли участие в десятой отчетно-выборной конференции ветеранов МИД России.

Председатель совета ветеранов министерства В.И. Морозов, выступивший с отчетным докладом по итогам двухлетней деятельности организации, отметил, в частности, значение сотрудничества с МГСВ, и сообщил, что в работе общественной комиссии МГСВ по международным и региональным связям принимают активное участие четыре ветерана дипломатической службы: Б.М. Беляков, Н.Д. Голюк, В.Л. Зацепин и В.В. Мешик.

В своем выступлении В.И. Долгих ознакомил делегатов с актуальными задачами, которые решает ветеранское движение Москвы. Он отметил также сложную международную обстановку и пропагандистскую войну против России, развязанную враждебными силами. В.И. Долгих подчеркнул значение народной дипломатии и, в частности, ветеранского движения по разоблачению и нейтрализации исторических фальсификаций относительно решающей роли СССР и его Красной Армии в достижении Победы над фашизмом и нацизмом в Европе и разгромом японского милитаризма в Азии. Такая информационно-разъяснительная работа проводится делегациями МГСВ во время участия в мероприятиях по случаю празднования Дня Победы в европейских и азиатских странах, организуемая при содействии российских посольств.

В ходе работы конференции состоялась беседа председателя МГСВ Долгих В.И. и председателя общественной комиссии МГСВ по международным и региональным связям Н.А. Паничева с заместителем министра иностранных дел России С.А. Рябковым.

Л.В. ЗАЦЕПИН

НАШЕЙ ПАМЯТИ ОБЕЛИСКИ

ПАТРИОТИЧЕСКАЯ АКЦИЯ В РАМКАХ ВТОРОГО ЭТАПА ФЕСТИВАЛЯ «ДУХОВНЫЕ СКРЕПЫ ОТЕЧЕСТВА»

Прошло 77 лет с того времени, когда на подступах к нашей столице развернулась гигантская битва. Это было самое крупное по своим масштабам сражение не только Великой Отечественной, но и всей второй мировой войны. В честь этой даты 5 декабря в ДК «Дружба» состоялась окружная конференция «Нашей памяти обелиски».

Чеканя шаг, юнармейцы внесли в зал государственные и военные флаги, прозвучал гимн России. Для работы конференции был выбран президиум. В дань памяти и уважения всем погибшим в годы войны, пропавшим без вести, делегация во главе с участником Сталинградской битвы М.Я. Щербенко и юнармейцами из поискового отряда «Вороновский рубеж», отправились на братскую могилу, где захоронены солдаты и офицеры 43 армии, погибшие в 1941–1942 годах.

В начале конференции были представлены доклады членов совета ветеранов поселения Вороновское: «Битва за Москву – начало разгрома фашистской Германии» А.П. Туришиным и «О подвигах советских летчиков в боях за Москву» С.М. Россихиным. Доклад «Значение парада на Красной площади в 1941 году» представила воспитанница школы №2073, командир юнармейского отряда Разумова Анастасия, участник парада 7 ноября 2014 года.

Вспоминая события 77-летней давности, мы понимаем, что боль до сих пор не затихает в людских душах. Мы не вправе забыть ужасы войны, имена солдат и командиров, которые погибли ради того, чтобы мы сейчас жили. Мы приходим к могилам тех, кто погиб. А сколько еще их лежит в сырой земле, так и не вернувшись с той далекой войны? Не все наши воины, погибшие в боях, похоронены. А это значит, что для их родных и близких они – без вести пропавшие.

Если верить и надеяться, как в стихотворение «Жди меня», то и чудо может произойти. Иногда солдаты «возвращаются» домой, неожиданно, тихонько постучавшись в дверь… с весточкой от ребят, которые своим долгом перед павшими в этой войне, долгом перед Родиной считают ездить на места боев, отыскивать останки погибших воинов и хоронить их по-человечески, по-христиански, так как заслуживает того каждый человек, тем более отдавший свою жизнь за свободу своей страны. Именно поисковики при подъеме останков солдат видят, как лежат на бывшем поле боя, не погребенные, в траншеях и воронках, там, где их застала вражеская пуля или осколок, порой с винтовками, гранатами в руках, припорошенные 77-летним слоем земли.

В этом году исполнилось ровно 30 лет со дня образования поискового движения военно-патриотического объединения «Память» под руководством Игоря Красильникова. С годами количество отрядов выросло, в том числе был создан наш поисковый отряд «Вороновский рубеж». О работе поискового движения на территории обороны Москвы для участников конференции был представлен фильм «Память».

Бурными овациями зал, стоя приветствовал участника Сталинградской битвы М.Я. Щербенко, который 18 ноября отметил свой 95- летний юбилей. В своем выступлении он завещал молодежи беречь Родину, которую он и его товарищи защитили от врагов. Герой Социалистического Труда Г.С. Баштанюк сказал о дальнейшем развитии «Парка Героев» на территории, где проходили кровопролитные бои 43 армии с немцами.

Обращаясь к присутствующим, председатель совета ветеранов ТиНАО Тумко И.И. сказал о преемственности поколений, как ключевом моменте в воспитании патриотизма, нравственности, здоровья нашей молодежи и прочитал свое стихотворение о подвигах советских солдат.

Ярким примером связи поколений было приглашение на сцену кадетского 7 «А» класса школы №2073 для принятия кадетской клятвы одного из воспитанников.

Слово для приветствия было предоставлено главе поселения Вороновское М.К. Исаеву и главе администрации поселения Е.П. Иванову, который в завершение конференции зачитал принятую ею резолюцию и поблагодарил всех за подготовку и участие в ней. Зал дружно исполнил Гимн Москвы.

Конференция была организована и проведена школой №2073, советом ветеранов поселения Вороновское при поддержке администрации поселения, ДК «Дружба», советом ветеранов ТиНАО, ресурсного центра НКО в ТиНАО и общественной организацией «Академия возрождения». Особые слова благодарности нашим детям и их руководителям, которые своими прекрасными голосами исполняли патриотические песни.

Л.Б. ПИРОГОВА
методист по патриотической работе,
руководитель поискового отряда «Вороновский рубеж»

РАСТИТЬ ДОСТОЙНУЮ СМЕНУ

7 декабря 2018 года в первичной организации №6 совета ветеранов Левобережного района состоялся выездной семинар общественной комиссии по патриотическому воспитанию молодежи совета ветеранов САО г. Москвы.

В работе семинара приняли участие актив окружной организации (председатели общественных комиссий), члены лекторской группы, представители советов педагогического труда районов, ветераны Великой Отечественной войны, ответственные за патриотическое воспитание молодежи в первичных организациях, представители образовательных учреждений, Управы, муниципалитета.

Гостей радушно встретили ветераны пансионата №1. Перед началом заседания были показаны видеофильмы: о буднях совета ветеранов войны и труда первичной организации №6, о памятниках героям Отечества, открытых в Северном округе в 2018 году. В докладе председателя совета ветеранов САО г. Москвы И.С. Боговика были подчеркнуты роль и значение ветеранских организаций в работе по патриотическому воспитанию молодежи, было сказано о взаимодействии с органами исполнительной власти и образовательными организациями. Усиление патриотического воспитания молодежи, отметил он, следует считать приоритетной задачей в период подготовки к празднованию 75-й годовщины победы советского народа в Великой Отечественной войне.

С приветственными словами выступили глава Управы района Левобережный Ю.Г. Фесенко и глава муниципального округа Е.Е. Русанов, директор пансионата №1 для ветеранов войны и труда М.Р. Шейхов. Председатель первички №6, ветеран дипломатической службы, В.Н. Швец рассказал об участии ветеранов пансионата в патриотическом воспитании школьников в виде уроков мужества, акции «Письмо ветерану», лекториев, участия в классных часах, на которых обсуждаются вопросы и проблемы, волнующие детей. Заместитель директора пансионата по социальной работе М.А. Мовчан рассказала о совершенствовании планирования совместной работы администрации и совета ветеранов пансионата по патриотическому воспитанию молодежи. Директор школы №167 имени маршала Л.А. Говорова Т.А. Тихонюк рассказала о жизни кадетских классов и отряда юнармии в школе. Заместитель председателя совета ветеранов района Левобережный К.И. Закарая среди форм, методов и средств патриотического воспитания выделил рассказы о замечательных деятелях России, празднование Дней воинской славы. Заместитель директора кадетского корпуса №1 М.В. Збойкова при помощи слайдов рассказала о формах и методах патриотического воспитания школьников. Руководитель пресс-центра суворовского военного училища Ганченко И.А. сделала сообщение о проекте «Связь поколений». Воспитанники училища заверили ветеранов, что будущее страны в надежных руках.

Итоги семинара подвел председатель совета ветеранов САО г. Москвы И.С. Боговик, пожелал всем коллективам дальнейших успехов. Были приняты рекомендации для общественных комиссий по патриотическому воспитанию молодежи. Участники семинара ознакомились с музеем пансионата и бытом проживающих здесь ветеранов.

О.С. СЕРГИЕНКО

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ МОСКВЫ ИДЕТ ВЕРНЫМ КУРСОМ

Итоги года в сфере столичного здравоохранения были подведены на XVII Ассамблее «Здоровье Москвы». Участники форума пришли к выводу, что для столичного здравоохранения это был хороший год: много решенных задач, крупных научных и управленческих успехов, новых возможностей и амбициозных планов. Основной курс развития отрасли определен как эффективное управление и человечность.

За год московская медицина совершила ряд крупных прорывов. В городе принят новый «золотой стандарт»: время доставления больного с инфарктом от дома до операционной – 35 минут. Совершен прорыв в оториноларингологии: теперь в Москве лечат сложные вестибулярные дисфункции, проводят сложнейшие операции на трахее и гортани.

Ключевая ценность системы здравоохранения Москвы – пациентоориентированность, внимание к физическому и психологическому комфорту больного, доверительные отношения врача и пациента, эмпатия и человечность. В этом Москва выходит на уровень передовых стран мира. Впереди важные решения в области управления здравоохранением: оптимизация логистики (максимальная физическая доступность медицины для всех пациентов), цифровизация работы врача (избавление от «бумажной» волокиты). В этом году приняты серьезные решения о строительстве новых больниц, поликлиник будущего. Основная цель московской медицины на 2019 год – создание в сфере медицины открытого пространства, в самом широком смысле слова: доступного, открытого к инновациям, дружелюбного к людям.

Мэр Москвы С.С. Собянин, приветствуя участников форума, сказал:

– Технологии, которые несколько лет назад мы считали делом будущего, сегодня стали обыденной жизнью наших больниц и медицинских центров. Мы воплощаем все свои планы в жизнь и делаем инновации доступными для москвичей. Определенно, здравоохранение останется главным направлением нашей работы. Нет ничего важнее здоровья: таков запрос от москвичей, мы понимаем и принимаем его. Здравоохранение точно не будет стоять на месте!

За прошедший год московская медицина прошла большой путь, порой тяжелый и драматический, но он не был напрасным: об этом говорят впечатляющие показатели роста качества помощи, предоставляемой организациями Департамента здравоохранения Москвы. Доступность врачей в поликлиниках выросла в 8–10 раз; в разы увеличился объем высокотехнологичной помощи; благодаря изменениям структуры финансирования удалось повысить зарплаты врачей. Показатели смертности уменьшились на четверть, средняя продолжительность жизни москвичей выросла на четыре года. Это рекордная динамика по самым высоким мировым меркам! Москва оказалась среди ведущих стран мира по показателям медицины. И это не предел. Здравоохранение Москвы должно быть одним из лучших в мире, и эта задача нам с вами по плечу, – заключил С.С. Собянин.

Мэр Москвы обозначил основные направления работы на 2019 год:

– Дальнейшее укрепление материальной базы, системная модернизация поликлиник, постоянное обновление оборудования, которое сейчас за несколько лет морально устаревает, строительство новых корпусов городских больниц, внимание работе с хроническими больными, патронажной и паллиативной помощи (ведь с каждым годом население Москвы становится все старше), дополнительное внимание профилактике и диспансерному наблюдению.

В своей речи С.С. Собянин затронул и тему пациентоориентированности: «Большинство москвичей не знают ничего о положительной статистике, зато все мы даем оценку качеству медицинской помощи, пропуская ее через себя, вызывая врача на дом или приходя в поликлинику. Визиты к специалистам, общение с медсестрами, средним и младшим медперсоналом – вот что рождает оценку нашей работы. Раньше я расстраивался, когда видел, что оценка пациентами системы здравоохранения составляет всего 30%. Потом выяснилось, что такие же показатели, например, и в Германии; а сегодня уже более половины москвичей положительно оценивают нашу работу, и это главное. Человек приходит к врачу не только за качественной помощью, но и за сочувствием и добрым отношением к себе. Да, в организациях департамента поток пациентов огромен: у нас двенадцать миллионов пациентов, 150 тысяч работников департамента; это огромная система, сопоставимая с целым государством. В ней добиться человечного и личностного подхода не так просто, как в небольшой ведомственной клинике. Но это вам удается, благодаря вашим золотым рукам, терпению и доброму сердцу».

СС. Собянина поддержал заместитель министра здравоохранения РФ О.О. Салагай: «Почетно и радостно быть на таком высоком мероприятии. Перемены в московском здравоохранении заметны не только медикам и организаторам здравоохранения, но и всем пациентам. Сегодня слова «московский врач» звучат гордо, потому что в этом понятии объединены опыт, знания, передовые технологии и теплое отношение к больному».

Елена НОСОВЕЦ

НЕ СКЛОНИЛАСЬ ТВОЯ ГОЛОВА

Стало уже традицией возлагать венки и цветы к братским захоронениям красноармейцев погибших на Краснополянском направлении обороны Москвы.

5 декабря 2018 года представители власти г. Лобни, ветераны войны и труда, узники концлагерей, участники локальных войн, ветераны военной службы, представители казачества, учащиеся и кадеты учебных заведений (школ и лицеев), жители, совершили объезд на автобусах братских захоронений. Провели митинги, возложили венки и цветы к вечному огню, мемориалам, обелискам погибшим красноармейцам на этом рубеже обороны Москвы в 1941–1942 годах.

Во время поездки краевед Рогова Т.Б. читала воспоминания участников тех далеких, героических дней, которые мужественно сражались с врагом, отстаивая каждый населенный пункт. На всю страну стали известны названия небольших деревень и сел, за которые разгорелись кровопролитные бои: Катюшки и Пучки, Горки Киовские и Нестериха, Луговая и БелыйРаст, Красная Поляна и Лобня.

Участники акции посетили братскую могилу у деревни Носово, где захоронены останки 267 красноармейцев; вечный огонь на мемориале на Краснополянской улице (Тучковское поле), где выбиты на граните слова «Вечная Слава защитникам Москвы» и погребены – 1217 воинов; братское захоронение на территории ВНИИ кормов имени Вильямса поселка Луговая, где погребены 120 человек; захоронение на улице Горки Киовские, где покоятся останки 35 бойцов; братскую могилу на улице Комиссара Агапова, где захоронены 213 человек, из них известны имена 145 красноармейцев. Сделали остановку у памятника музея танка «Т–34», у мемориала «Звонница» на опушке березовой рощи у Букинского шоссе, где на братской могиле поставлен памятник всем воинам, павшим в войнах XX века. Там состоялся митинг, на котором присутствовали учащиеся из многих школ города Лобни.

М.В. МОЛЧАНОВ,
офицер запаса,
Пресненский район ЦАО г. Москвы

ПОДВИГ ЗАЩИТНИКОВ ЛЕНИНГРАДА БЕССМЕРТЕН

27 января 2019 года в нашей стране будет отмечаться 75-я годовщина полного снятия немецко-фашистской блокады г. Ленинграда. Событие для ленинградцев-блокадников не просто историческое, а жизненно важное, так как касалось каждой семьи, находившейся в осажденном городе. Даже многие жители-блокадники, вывозимые в страшную зиму 1941–1942 гг. по ледовой дороге жизни на полуторках или через легендарную Ладогу на катерах, не всегда добирались живыми в конце пути на большую землю из-за своего состояния, бомбежек и морозов.

Прорыв блокады героической Красной Армией 18 января 1943 г. на «Невском пятачке» облегчил жизнь блокадников. Увеличились нормы хлеба и других продуктов по карточкам, регулярнее стали поступать боеприпасы и военное снаряжение. Но положение в осажденном городе продолжало оставаться тяжелым. Истощенное и изнуренное блокадой население продолжало сокращаться. Полное снятие блокады 27 января 1944 г. не просто облегчило физическое состояние жителей, но и укрепило душевные и нравственные силы непобежденных ленинградцев. Люди вздохнули свободнее с надеждой и уверенностью в окончательной победе над врагом.

Ленинградцы-блокадники восприняли полное снятие блокады почти так же, как позже праздник Победы 9 мая 1945 г. По воспоминаниям моих выживших в блокаду взрослых родственников в рабочей среде, среди соседей по месту проживания возникло радостное, приподнятое настроение, а официальное сообщение об этом событии, подкрепленное победным салютом, было встречено ликованием. И это, несмотря на то, что почти каждая ленинградская семья понесла потери – кто в большей, кто в меньшей мере. В моей семье из 9 человек погибли 5 в Ленинграде и отец на фронте, на Курской дуге в 1943 г. На Волковском кладбище в Ленинграде покоятся мои, погибшие в суровую зиму 1941-1942 гг., бабушка и дедушка (60 лет), мама (35 лет), сестричка (трех лет), брат (12 лет). Остались в живых две сестры (15 и 13 лет) и я (6 лет). На моих глазах уходили из жизни мои близкие, и все это отчеканилось в моей памяти. Сестры сдали меня в детдом, а сами пошли работать в швейную мастерскую, где шили солдатские фуфайки и маскхалаты из простыней.

Вряд ли можно считать проявлением сострадания к блокадникам разговоры среди некоторой части нынешней интеллигенции о том, что снятие блокады якобы не праздник, а тризна, скорбь по погибшим и умершим. А что же для победителей тоже сплошная скорбь? Более того, ведь даже нашу грандиозную, всемирно значимую Победу 9 мая 1945 г. некоторые злопыхатели пытаются умалить, принизить дутыми цифрами военных потерь, обычно к ним добавляются цифры потерь гражданского населения, которое фашисты безжалостно истребляли – бомбежками, расстрелами, голодом, концлагерями. Да, Победа нам дорого досталась и уже поэтому памятью о ней мы должны дорожить все больше. Древние римляне справедливо утверждали «Победа не имеет цены!». И наша Победа над фашизмом бесценна!

Почему возникают такие сомнительные разговоры вокруг празднования полного снятия блокады? Думается, потому что существуют в исторической литературе такие понятия как разгром немцев под Москвой, Сталинградом, на Курско-Орловской и дуге, а понятие – разгром немцев под Ленинградом несколько затушевывается. И получается, что снятие блокады произошло как-то обыденно, само собой. Тем самым нивелируется само понятие блокады. А ведь город мужественно противостоял фашистскому зверю! Почти два с половиной года, несмотря на жертвы и лишения, бойцы Красной Армии и Флота, труженики города сдерживали врага, перемалывая его живую силу и военную технику. Фашисты понесли весьма ощутимые потери под Ленинградом. Неслучайно, после двух жесточайших, но безуспешных попыток взять город штурмом, Гитлер был вынужден отказаться от плана взять его силой. Он приказал сжимать кольцо блокады, полагая, что постоянные бомбежки, обстрелы из тяжелой артиллерии, голод, холод, эпидемии приведут к падению непокорной северной столицы. Но город-то не просто выживал, а отбивался, защищаясь, работал, укреплял собственную оборону и не давал немцам спокойно спать своими боевыми вылазками, контратаками и отчаянными попытками прорыва блокады. Одна из них успешно завершилась 18 января 1943 г. и несколько ослабила удушающее кольцо блокады.

Сдерживая огромные силы противника, Ленинград тем самым оказал большую помощь Москве в подготовке к контрнаступлению. Ведь 53 отборные фашистские дивизии, державшие Ленинград в осаде, в случае его падения, могли быть переброшены под Москву. Почти 900 дней и ночей Ленинград героически сражался. И, наконец, объединенное контрнаступление Ленинградского, Волховского и других фронтов привело к разгрому немцев под Ленинградом. Результатом этого разгрома и стало полное снятие блокады. Так почему мы стесняемся назвать вещи своими именами? Только потому, что не слишком быстро размолотили врага у стен города? Что понесли немалые потери? Но ведь на войне как на войне – без потерь не бывает. Тем более с таким жестоким, коварным, весьма далеким от гуманизма захватчиком. После разгрома немцев под Ленинградом, наши войска, действительно, довольно быстро оказались у границ Германии. Ленинградцы-блокадники полагают более правильным названием праздника «Разгром немцев под Ленинградом. Полное снятие блокады».

27 января 2019 г. для нас, блокадников, безусловно – праздник! В этот день мы возложим цветы к Стелле «Ленинград – город герой» и могиле неизвестного солдата, тем самым выразим благодарность защитникам города и почтим память наших павших дедов, отцов, матерей, братьев и сестер.

Сергей СУХОРУКОВ
ленинградский блокадник,
историк

МОСКВИЧИ ПОДРУЖИЛИСЬ С ВЕТЕРАНАМИ КРЫМА

Государственное унитарное предприятие Москвы «Московская социальная гарантия» в 2018 году организовало для ветеранов войны и труда нашей столицы бесплатный отдых и оздоровление в Крыму в туристско-оздоровительном комплексе «Судак».

Смены по 600 человек отдыхают 15 дней. В ушедшем году последний осенний месяц выдался в Крыму на редкость теплым и солнечным. Так что четвертой смене очень повезло. Пятнадцать радостных дней, наполненных интересными мероприятиями и знакомствами, навсегда останутся у них в памяти. За этот, сравнительно небольшой срок, пенсионерам удалось не только хорошо отдохнуть и поправить здоровье, но и посетить с увлекательными экскурсиями уникальные места – Судакскую генуэзскую крепость, дом-музей И. Айвазовского в Феодосии, Коктебель, Новый Свет и другие достопримечательности Восточного Крыма. Уютный приморский Судак – город героической истории, виноделия и замечательных людей. Да и сам туристско-оздоровительный комплекс, которому в этом году исполнилось 70 лет, расположенный в уникальном парке, представляет собой эталон ландшафтно-строительного зодчества, объединяющего на своей территории более ста видов редких растений. Крымские сосны, кипарисы, пихты, платаны, ландшафтные ансамбли и декоративные бассейны с фонтанами, каскадами, мостиками, бронзовая скульптурная композиция «Похищение Европы» каждый раз превращали прогулки по территории комплекса в сказочную экскурсию.

Ветераны Москвы организовали немало встреч по обмену опытом работы с ветеранами Крыма, познакомились с председателем Судакской городской организацией ветеранов А.Т. Васильевым. Он рассказал о возглавляемой им организации, которая активно работает уже 31 год, об особенностях этой работы в курортном городе. Все вместе ветераны отметили праздник День народного единства, который проходит в Крыму с особой торжественностью. Митинги, концерты, морские фестивали и спортивные соревнования прошли на самом высоком уровне. В этот день все музеи и выставочные площадки работали бесплатно, а опытные экскурсоводы познакомили жителей города и гостей с важными вехами в истории Судака. Ветераны Крыма поделились опытом подготовки к достойной встрече 75-летия Великой Победы и 75-летия освобождения Симферополя от немецко-фашистских захватчиков. С 2014 года с момента возвращения Крыма в родную гавань здесь отмечается День неизвестного солдата, а недавно открылась интерактивная выставка «Крымчане – Герои Победы».

Пожилые москвичи поделились своим опытом проведения массовых мероприятий, посвященных знаменательным датам. В том числе продемонстрировали видео и фотоматериалы о встрече ветеранов-комсомольцев разных поколений с молодежью Северного округа столицы в читальном зале библиотеки № 38, которая состоялась в октябре 2018 года. Инициаторы этого праздничного события председатель районного совета ветеранов Бескудниковского района А.А. Козачок и председатель комиссии по увековечению памяти защитников Отечества окружного совета В.В. Мальцев сделали все возможное, чтобы это яркий праздник оставил добрый след в сердце каждого его участника.

Крымчане вместе с гостями готовили совместные концерты, посещали выставки и музеи. Чаще всего встречи проходили в городской библиотеке или в Судакском городском историческом музее у стендов, посвященных 100-летию ВЛКСМ. Немало интересного о работе ветеранской организации Судака рассказала директор музея С.Г. Емец. Вместе посетили места, связанные с лучшими представителями комсомола Крыма. Много интересного и познавательного узнавали ветераны Москвы на этих совместных встречах.

Атмосфера уютного зала Судакского городского исторического музея, выставка к юбилею комсомола, песни тех лет вернули ветеранов во времена их славной молодости. На самом видном месте развернуто знамя ВЛКСМ, на стенах – плакаты советского времени, на столах – подшивки газет «Правда», «Комсомольская правда» и региональных молодежных изданий, книги М. Горького, В. Маяковского, Н. Островского, А. Гайдара и других писателей, на произведениях которых воспитывалось молодое поколение Советского Союза. На стеллажах – комсомольские билеты, личные вещи, документы, значки, бережно сохраненные ветеранами, черно-белые фотографии с ударных комсомольских строек, целинных земель Казахстана. Все располагало к тому, чтобы собравшиеся как крымчане, так и москвичи, в непринужденной дружеской обстановке поделились своими воспоминаниями о комсомоле, рассказали о своей нынешней работе с молодежью.

На встрече было зачитано «Обращение ветеранов – комсомольцев 40–80-х годов, посвященное 100-летию ВЛКСМ, к ветеранам и молодежи города Москвы». В нем подчеркивается, что важнейшей задачей является выполнение решений Московского городского совета ветеранов по достойной встрече 75-й годовщины Победы советского народа в Великой Отечественной войне, усиление влияния ветеранов на воспитание у молодых людей патриотизма, любви к Родине. Ветераны должны активно противостоять фальсификации истории СССР, что позволит молодому поколению продолжить лучшие традиции ВЛКСМ на благо Отчизне.

Гости познакомили ветеранов Крыма с уникальным проектом мэра столицы С.С. Собянина «Московское долголетие», которое получило у пенсионеров столицы самую массовую поддержку. Символично, что год 100-летия ВЛКСМ совпал с годом волонтера – добровольца. В обоих этих движениях немало общего, а значит, лучшие традиции комсомола сможет продолжить нынешняя молодежь – волонтеры.

Как правило, такие теплые встречи завершались выступлением артистов и чаепитием. На столах наряду с ароматным чаем, обогащенным целебными крымскими травами и сладостями, всегда были разложены тексты песен. Впрочем, присутствующие в шпаргалках практически не нуждались, так как прекрасно помнили слова, наполненные высокой энергией и глубоким смыслом.

Как же не хотелось расставаться. Гости и участники таких встреч словно возвращались на несколько десятилетий назад, молодели и снова становились романтиками, искателями, героями. Теперь у московских ветеранов войны и труда появилось немало друзей в Крыму. Личные знакомства, переписка, поездки в гости друг к другу укрепят эту дружбу, что, несомненно, скажется на качестве работы ветеранских организаций как Москвы, так и Крыма.

Л. СМИРНОВА

На снимке: *на экскурсии по территории ТОК «Судак».*

27 декабря 2018 года совет ветеранов ЗАО под руководством первого заместителя председателя окружной организации Ю.В. Трошина провел заседание Президиума, на котором были подведены итоги работы в 2018-м и обозначены задачи на 2019 год.

СОВЕТ ВЕТЕРАНОВ ЗАО ОБОЗНАЧИЛ ЗАДАЧИ НА ГОД

На заседании Президиума выносились следующие вопросы: о работе совета ветеранов района Кунцево по подбору, расстановке и резерву кадров в первичных ветеранских организациях; отчет об итогах работы медицинской комиссии окружного совета ветеранов по реализации критических замечаний и предложений, высказанных ветеранами на отчетно-выборных собраниях первичных организаций; о создании совета старейшин.

Председатель медицинской комиссии окружного совета Л.П. Ермолаева отметила, что ветераны Западного округа отдыхают в санаториях «Никольский парк», «Отрадное», в реабилитационном Центре при Московском Доме ветеранов, пользуются услугами санатория на дому.

Первый заместитель председателя совета ветеранов ЗАО Трошин Ю.В. сказал о том, что Совет старейшин при ветеранской организации Западного округа создается с целью сохранения и развития преемственности, духовно-нравственных и патриотических традиций в стиле и содержании ветеранской работы, а также с целью использования нереализованных возможностей руководящих работников. В Совет старейшин войдут наиболее авторитетные ветераны, имеющих богатый жизненный и профессиональный опыт руководящей работы в государственных органах и общественных организациях.

Председатель комиссии по патриотическому воспитанию Р.И. Георгиева сказала о том, что в соответствии с Соглашением о сотрудничестве и совместной деятельности между МГСВ и Департаментом образования города Москвы был дан старт городскому смотру-конкурсу музеев образовательных организаций, посвященный 75-летию Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.

Ю.В. Трошин пожелал успешной работы 32 вновь избранным председателям первичных советов по достойной встрече 75-летия Победы.

Яна КАПИТОНОВА
Пресс-центр советов ветеранов ЗАО

ЗДОРОВЬЕ МОСКВИЧЕЙ

КАК ВЫЗВАТЬ НА ДОМ ВРАЧА, СКОРУЮ ИЛИ НЕОТЛОЖНУЮ ПОМОЩЬ

Всем нам хорошо известно, что в век высоких технологий и проводимых реформ здравоохранения ветеранам и пенсионерам очень трудно ориентироваться в новых правилах предоставления бесплатных медицинских услуг, появлении новых методов диагностики, лечения, реабилитации и профилактики заболеваний, новых возможностях реальной помощи рядовому москвичу, предоставляемых Правительством Москвы.

Сложность заключается и в том, что далеко не всякий пожилой человек умело работает с компьютером, хорошо ориентируется в электронном поиске ответов на возникающие у него вопросы, плохо представляет себе порядок обращения за той или иной помощью.

Поэтому общественная медицинская комиссия МГСВ в 2018 г. решила предоставлять на страницах газеты «Московский ветеран» полезную для каждого информацию о том, как организовано оказание медицинской помощи москвичам и сделать это в новой рубрике: Страничка «Здоровье москвичей» от доктора Натальи Богдановой.

Нам было очень важно, чтобы с нашей помощью Вы получали самую свежую медицинскую информацию, хорошо ориентировались в своих правах и обязанностях в этой сфере, сообщали о возникающих проблемах, предлагали пути и способы улучшения медицинской помощи ветеранам, рассказывали о положительных примерах.

Проект оказался актуальным и востребованным. Ветераны бережно делились друг с другом полученной информацией, использовали полученные знания на практике и просили о его дальнейшем развитии в 2019 г.

В немалой степени этому способствовало то, что в данном проекте участвуют все окружные медицинские комиссии города, предоставляя сведения о том, как на деле воплощаются в жизнь права москвичей на получение высококвалифицированной медицинской помощи.

Сегодня мы подробно расскажем о том, как действовать, когда Вы находитесь дома и Вам понадобилась медицинская помощь:

«В каких случаях следует вызывать неотложную помощь, а в каких – скорую. И как это сделать».

«Как вызвать врача на дом и когда Вы имеете на это право».

«Как получить заочную консультацию врача без его выезда на дом».

! Вызвать скорую или неотложную помощь можно:

- **с городского телефона по номерам 03 и 103;**
- **с мобильного телефона (для всех операторов) по номеру 103.**

Как правило, соединение с оператором «103» происходит в течение нескольких секунд. Однако, позвонив по телефону «103» в «часы пик» массового поступления звонков, Вы можете услышать сообщение автоинформатора: «Здравствуйте. Вы позвонили в Единый диспетчерский центр скорой и неотложной медицинской помощи города Москвы. Пожалуйста, не кладите трубку, мы обязательно вам ответим».

Проявите выдержку и не кладите трубку, надо во чтобы то ни стало дождаться ответа оператора — в противном случае, набирая заново, Вы снова окажетесь в конце очереди звонков на линию.

! Обратите внимание: время прибытия скорой помощи до 20 минут, неотложной — до 2 часов.

Вам следует вызвать врача на дом, если:

- Ваше самочувствие не позволяет самостоятельно добраться до поликлиники (температура выше 37,5˚С; артериальное давление свыше 150/90 мм.рт.ст.; острая боль без элемента травмы; хроническая боль);
- Вы страдаете от заболевания, которое потенциально может быть опасным для окружающих и привести к распространению эпидемии (например, если оно сопровождается такими симптомами, как сыпь, пятна на теле, слизистых; рвота, понос).

Как вызвать врача на дом?

Для того, чтобы вызвать врача-терапевта на дом, нужно иметь полис ОМС.

Независимо от того, к какой поликлинике вы прикреплены, вызвать врача на дом можно только из той поликлиники, которая обслуживает адрес вашего проживания.

Чтобы сделать это, нужно позвонить в поликлинику. Соответствующая служба работает ежедневно, включая выходные и праздничные дни. Помимо ваших личных данных (ФИО, дата рождения) и описания симптомов, приготовьтесь назвать номер полиса ОМС.

В каких случаях следует обращаться в травмпункт?

В случае травмы, не представляющей угрозы для жизни, необходимо самостоятельно обратиться за помощью в травмпункт. Медицинскую помощь в травмпунктах оказывают бесплатно, независимо от наличия страхового медицинского полиса.

Как получить консультацию врача без выезда на дом?

Если вам необходимо получить консультацию врача без выезда на дом, или вы не можете самостоятельно оценить, является ли ситуация экстренной и представляет ли угрозу для жизни, позвоните по телефону врачебно-консультативного пульта службы скорой и неотложной медицинской помощи: 8 (495) 620-42-33.

Специалист службы даст вам рекомендации для дальнейших действий, либо сам (при наличии показаний) направит к вам профильную бригаду службы скорой или неотложной медицинской помощи.

СЛЕДУЕТ ИМЕТЬ В ВИДУ:

Если у вас нет полиса ОМС, но есть полис добровольного медицинского страхования (ДМС), Вы можете позвонить в обслуживающую вас страховую компанию и обратиться за помощью.

Без полиса ОМС вы также можете вызвать скорую или неотложную помощь, или получить консультацию врача без выезда на дом, позвонив по телефону врачебно-консультативного пульта службы скорой и неотложной медицинской помощи: 8 (495) 620-42-33.

Надеемся, что Вы узнали много полезной для себя информации.

Поделитесь, пожалуйста, ею со своими друзьями и близкими.

Желаем Вам крепкого здоровья, активного долголетия.

И ждем Ваших писем с вопросами и предложениями по адресу: bogdanovanv59@ mail.ru

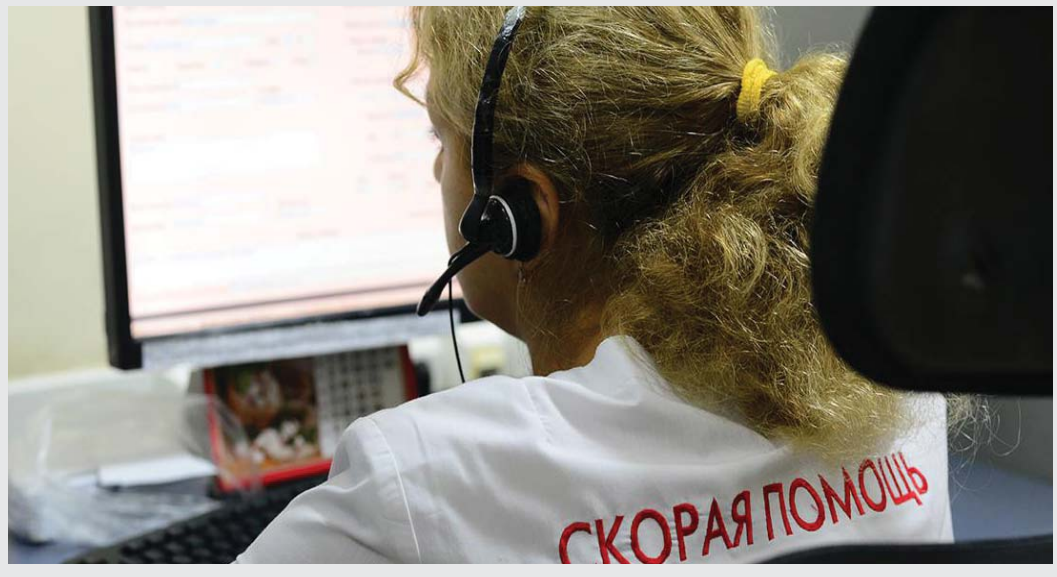
С уважением, Председатель общественной медицинской комиссии МГСВ, заслуженный врач России Наталья БОГДАНОВА

ЧТО НАДО БЫТЬ ГОТОВЫМ СООБЩИТЬ ДИСПЕТЧЕРУ ПРИ ВЫЗОВЕ СКОРОЙ ИЛИ НЕОТЛОЖНОЙ ПОМОЩИ КОРОТКО:

- **что случилось, какая помощь требуется,**
- **номер телефона, с которого звоните,**
- **адрес, где находится больной (если помощь нужна человеку на улице, укажите четкие ориентиры; если вызов в квартиру — укажите место ближайшего заезда к дому, номер подъезда, этажа, кодового замка)**
- **фамилию, имя, отчество пациента (если они Вам известны)**
- **дату рождения (если известно) или возраст пациента**
- **вашу фамилию**

ЭКСТРЕННЫЕ СИТУАЦИИ

- **НАДО ВЫЗЫВАТЬ СКОРУЮ ПОМОЩЬ: угроза для жизни или необходимость в срочной госпитализации (тяжелые травмы, ранения, кровотечения, роды, инфаркт, инсульт, тяжелые формы инфекционных заболеваний)**
- **НАДО ВЫЗЫВАТЬ НЕОТЛОЖНУЮ ПОМОЩЬ: нет опасности для жизни, но есть угроза здоровью — например, головная боль на фоне мигрени, повышенной температуры, изменения артериального давления; боли в грудной клетке, связанные с движением и дыханием, кашлем; в других аналогичных ситуациях**



ПРОПОЛИС И ПЕРГА

Натуральные иммуномодуляторы

Натуральные природные иммуномодуляторы, к которым относятся продукты пчеловодства прополис и перга, широко применяются в современной медицине для сохранения здоровья взрослыхи детей с целью повышения защитных сил и поддержки иммунологического статуса организма. Кроме иммуномодулирующих свойств, этисредства«работают» и как природные антибиотики, за счет чего они способствуют повышению эффективности профилактики и лечения инфекционных заболеваний и вообще любых воспалительных процессов.

Прополис, или пчелиный клей – это пластилиноподобное вещество, с помощью которого пчёлы заделывают щели и инактивируют инородные частицы, попадающие в улей. Собирают они эту клейкую субстанцию с почек березы, тополя, осины и хвойных деревьев, а затем, принося в улей, обогащают своими ферментами из особых желези смешивают всё это с цветочной пыльцой. Максимальное количество такого «клея» вырабатывается примерно с середины июля до середины августа, когда у пчел начинается активнаяподготовка к зимнему сезону. Фактически прополис является антибактериальным средством, и именно благодаря ему среда улья является практически стерильной. В состав прополиса входит более 280 различных биохимических соединений; из которых научно идентифицировано более 100, и около 50 из них считаются особенно активными веществами:

- терпеновые соединения (кислоты) с выраженным антимикотическим (противогрибковым) действием;
- большая группа флавоноидов (кемпферол, рамназин, рамноцентрин, акацетин, изорамнетин и пр.), обладающих активным антимикробным действием;
- органические кислоты (бензойная, кофейная, коричная и некоторые другие), блокирующие цикл развития бактерий и обладающие обезболивающими свойствами;
- смолы, воски и некоторые эфирные масла, которые оказывают эффективное антивирусное действие;
- дубильные вещества, имеющие выраженное противовоспалительное действие и помогающие регенерации повреждённых тканей;
- некоторые другие вещества, имеющие выраженную иммуностимулирующую активность и способствующие регенерации повреждённых тканей.

Перга – это продукт пчеловодства, который называют «хлебом» для пчелиного молодняка. Перга представляет собой гранулы из спрессованной цветочной пыльцы, уложенные в соты и «запечатанные» сверху медом – вот такое уникальное пчелиное производство драгоценной «еды», совершенно необходимой для развития молодых пчел. Именно по той причине, что она необходима для питания незрелых особей, грамотные пчеловоды никогда не забирают всю пергу из улья, оставляя большую часть хозяевам. В состав перги входят особо ценные белки (около 40% от всей массы), состоящие из легкоусвояемых аминокислот, ферменты, витамины А, С, D, Е, К, макро- и микроэлементы, около 5000 различных ферментов, а также лецитин.

Основные свойства прополиса и перги – иммуномодулирующее и бактериостатическое, за счет способности подавлять активность патогенных микроорганизмов: туберкулезной палочки и др. бактерий, трихомонады, грибков и вирусов. Причем действие избирательно, уничтожается только чужеродная организму флора, а «родные» микроорганизмы человека остаются невредимыми. Поэтому угрозы возникновения дисбактериоза (дисбиоза в современной медицинской терминологии) на фоне лечения прополисом и перги не существует, в отличие от обычной антибиотикотерапии. Препараты, содержащие прополис и пергу, способствуют стимуляцииимунитета за счет повышения фагоцитарной активности крови, поэтому они активно применяются для лечения и профилактики инфекций. Кроме того, они создают условия в организме длявыработки фермента интерлейкина-1, начального звена образования собственного интерферона, и роста уровня гамма-глобулинов, что способствуетулучшению кроветворения и повышению иммунитета. И еще одно уникальное свойство: даже при длительном применении прополиса у патогенных микроорганизмов не развивается к нему устойчивости. Учитывая это, целесообразно назначать одновременное применение прополиса с антибиотиками, так как в этом варианте терапия будет более успешной при максимальном сохранении собственной микрофлоры пациента.

Прополис и перга в медицине. В настоящее время выпускается большое количество лекарств, содержащих прополис в виде настойки: Прополис пчелиный натуральный, Перга пчелиная натуральная, Прополис-спрей, Апроксид, Апрополь, Пропомизоль, Пропосол, Пропоцеум, Терра-плант и пр. Эти препараты способствуют усилению фагоцитоза, увеличивают количество защитного белка пропердина в крови и обладают противовоспалительным, антимикробным и антимикотическим свойствами. Прополис и перга имеют широчайший спектр воздействия на все системы организма, включая повышение его регенеративных способностей, благодаря которым активизируются процессы восстановления нарушенных функций различных органов. Но необходимо отметить, что при применении препаратов прополиса есть ряд серьезных ограничений: например, настойки можно применять только взрослым и детям старше 12 лет, причем курсом не более 10 дней. Противопоказаниятакже распространяются на пациентов с системными и онкологическими заболеваниями: красная волчанка, ревматоидный артрит, рассеянный склероз, ревматизм, лейкоз, лимфогрануломатоз и пр. Аллергические реакции отмечаются на прополис достаточно часто, и риск аллергии повышен при гастритах и гастродуоденитах. Однако, в настоящее время многие фирмы выпускают и различные комплексные гомеопатические препараты, содержащие в своем составе прополис и пергу. Проявления индивидуальной непереносимости к таким лекарственным средствам отмечаются редко и бывают обусловлены, как правило, наследственно определенной реакцией на продукты пчеловодства.

ПРОПОЛАН ЭДАС-150 капли – комплексный гомеопатический лекарственный препарат, успешно применяющийся как в терапии, так и в педиатрической практике. Настойка Прополиса и Эхинацея, содержащиеся в его составе, сохраняют все свои уникальные свойства, причем перечень противопоказаний к средству незначителен. При этом препарат не в меньшей степени, по сравнению с обычными препаратами Прополиса, обладает противовоспалительной и иммуностимулирующей активностью, а также обладает антитоксическими и обезболивающими свойствами.

ОКАЗЫВАЕТСЯ, ЧТО...

...бальзамирующее действие прополиса известно с древности – египетские жрецы использовали его для мумифицирования тел фараонов. Авиценна в «Каноне врачебной науки» писал, что чёрный воск (так он называл пчелиный клей) «... вытягивает из ран концы стрел и шипы, очищает, разрежает и слегка смягчает».

БИОЭНЕРГОТОНИК 03-01 капсулы – натуральный препарат, представляющий комплекс микроэлементов (цинк, марганец, селен) в сочетании с витамином С, экстрактом Эхинацеи и Пергой. Показан для поддержки иммунной системы и повышения энергетических ресурсов организма при хронических заболеваниях, стрессах, психологических и физических перегрузках. Микроэлементы, входящие в состав БИОЭНЕРГОТОНИКА, восполняют недостаточное их поступление с обычным рационом и служат компенсацией расхода при воздействии на организм человека вредных экзогенных и эндогенных факторов при неблагоприятной экологическойобстановке, при курении, злоупотреблении алкоголем, лекарствами и т.п.

ПОМОГИТЕ СЕБЕ И ДРУГИМ ВОССТАНОВИТЬ И СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ

ЭДАС

АКЦИЯ
100 ЛЕТ НЕ ПРЕДЕЛ

ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО ДЛЯ ЧЛЕНОВ КЛУБОВ ЗДОРОВЬЯ «ПРИРОДНЫЙ ДОКТОР»

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

ИНФОРМАЦИЯ О ВСТУПЛЕНИИ В ВОЛОНТЕРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ ПЕНСИОНЕРОВ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»
8-800-333-55-84, 8-800-707-33-83, +7 (499) 236-82-10

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

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

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

САДОВЫЕ РАБОТЫ В ЯНВАРЕ

Январь – году начало, зиме середка, перелом зимы. По первому месяцу года крестьяне делали прогнозы на весь год, существовали и приметы по отдельным дням. Считалось, что тихая и ясная новогодняя и рождественская ночь принесет хороший урожайный год. Примечали и крещенскую погоду: если ледяная прорубь наполнится водой через край, то ожидают хорошего урожая. Доброй приметой были сильные морозы на Крещение. В некоторых местах считалось, что звездная ночь в этот день сулит обилие гороха и ягод.

ПЛОДОВЫЙ САД

В хранилищах с плодами следят за температурой и влажностью воздуха. Оптимальной для большинства сортов яблок считается температура хранения от 0 до 2–3˚. Плоды начинают замерзать при температуре -1,4–1,8˚. При угрозе значительных морозов необходимо утеплить помещение, закрыть отдушины и люк. При повышении температуры в хранилище яблоки перезревают, при чрезмерной сухости воздуха они увядают. Избыточная влажность ведет к загниванию плодов и появлению неприятного привкуса. Периодически плоды осматривают, удаляют поврежденные, чтобы не допустить распространения инфекции.

В конце января семена вишни и сливы начинают наклевываться. Приостановить прорастание семян можно, если поместить их в пакете или металлическом контейнере в снежный бурт, где температура постоянно держится около 0–1°. Желательно устроить бурт в тенистом месте, где долго не тает снег. Таким образом семена можно сохранить до апреля-мая.

ОГОРОД

В зимнее время многие огородники выращивают овощи в горшечной культуре на подоконниках городских квартир. При наличии досвечивания для этих целей подходят любые окна, но если нет возможности досвечивать, то растения размещают только на окнах, выходящих на юг, юго-восток и юго-запад. Увеличить освещенность можно с помощью зеркал или светоотражающей бумаги (фольги). Зеркала увеличивают освещенность в два раза. Их размещают таким образом, чтобы световые лучи направлялись непосредственно на растения. В горшках с успехом можно выращивать однолетние (укроп, кресс-салат, листовая горчица) и многолетние пряные травы – мелиссу, мяту, майоран, базилик и другие.

Поливают «огород на подоконнике» в зимнее время умеренно, подкормки прекращают. При угрозе сильных морозов горшки с растениями отодвигают от стекла или снимают на ночь с подоконника. Желательно устанавливать горшки на деревянный помост, защищающий от холода. Для сохранения тепла и влаги почву в горшках можно прикрыть черной пленкой.

Для получения зелени зимой в горшки или ящики высаживают корнеплоды петрушки, сельдерея, свеклы, мангольда, луковицы репчатого лука.

ЦВЕТНИК

В течение января проверяют состояние клубней георгин и клубнелуковиц гладиолусов. Пораженные места очищают и обрабатывают толченым древесным углем. Чистят и сортируют заготовленные самостоятельно семена цветочных культур. Планируют новые посадки и пополняют запасы семян.

ВОДА
В ЖИЗНИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Не секрет, что в каждом возрасте есть свои физиологические особенности, так и отношения с водой после многих лет активной трудовой жизни, у людей умудренных опытом несколько иные.

Вода – эта основа жизни на нашей планете, она участвует по всех процессах организма, подстраиваясь сначала под нужны новорожденного, затем под потребности зрелого человека, во времена же третьего возраста, роль жидкости резко возрастает, так как организм пожилых людей более ранимый и хуже, нежели в молодости может справляться с обезвоживанием.

Обезвоживание – постоянная угроза для повидавшего жизнь человека. Функция почек с годами снижается, чувство жажды ослабевает, что порой приводит к понижению общего уровня жидкости в теле. Не последнюю роль в этом играют лекарства, в частности от повышенного давления, что являются мощными диуретиками.

Обезвоживание грозит пожилым людям гипертонией, вегетососудистыми нарушениями, а затем отеками органов и потерей сознания. Дело в том, что при недостатке жидкости объем крови резко снижается, она становится густой, что приводит к сужению периферических сосудов и капилляров. Если молодой организм может выдержать без пополнения запасов жидкости от 3-5 суток, то для пожилого человека 36 часов – скорее всего, станут критическими.

По нормам Всемирной Организации здравоохранения потребность пожилого человека в жидкости оценивается примерно в 1,5 литра в сутки. Понятно, что это усредненная цифра, для человека, не имеющего лишнего веса, или дефицита массы, проживающего в средней полосе, и не принимающего лекарственные препараты. Для всех остальных пожилых людей – норма потребления воды увеличивается.

Желательно, чтобы эти необходимые для жизни и здоровья литры живительной влаги для людей третьего возраста были именно водой, в полном смысле этого слова. На сегодняшний день в больших городах употреблять в пищу водопроводную воду без дополнительной очистки достаточно опасно. Соли тяжелых металлов, диоксины, микроорганизмы и прочие элементы, чуждые и вредоносные для человеческого организма могут нанести вред, сравнимый с обезвоживанием. Чтобы не выбирать из двух зол меньшую, обратите внимание на фильтры для воды. Эти недорогие аппараты очищают воду от всех примесей, параллельно насыщая ее необходимыми солями, что является профилактикой остеопороза.

Употребление необходимого количества воды решает и еще одну деликатную проблему пожилых людей – запоры. Система пищеварения при водном благополучии работает более слаженно, а ликвидация быстрой утомляемости и сонливости, что вызывало обезвоживание, приводит к усилению физической активности, которая так же положительно влияет на процесс выведения шлаков.

Старайтесь пить воду комнатной температуры, либо настои на травах или лимоне, если к этому нет противопоказаний. Крепкий чай, кофе, соки и компоты – не являются питьем в полном смысле этого слова, потому они не должны заменять простой чистой питьевой воды.

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 № 107 Первый завод 10 000 экз.
Подписано по графику 21.01.2019 Подписано в печать 21.01.2019

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