

МОСКОВСКИЙ ВЕТЕРАН



Издается с 1 октября 1994 года, 12 ноября 2019 г. № 31 (711)
ГАЗЕТА МОСКОВСКОЙ ГОРОДСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ПЕНСИОНЕРОВ, ВЕТЕРАНОВ ВОЙНЫ, ТРУДА, ВООРУЖЕННЫХ СИЛ И ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ



ОРУЖИЕ ПОБЕДЫ

31 октября 2019 г. в актовом зале Московского городского совета ветеранов прошла научно – практическая конференция на тему: «Подвиг советского народа по созданию оружия Победы». Открыл и провел конференцию председатель МГСВ Долгих В.И.

В мероприятии приняли участие активисты ветеранских организаций, Московского комитета ветеранов войны, Всероссийского совета ветеранов, Центрального музея Великой Отечественной войны 1941-1945 гг., Клуба министров СССР и РФ, городские общественные комиссии, лекторская группа МГСВ, преподаватели учебных заведений, студенты МИРЭА, МАДИ, МГУ, академии им. Скрябина, представители Комитета общественных связей и молодежной политики Москвы, департамента образования Москвы, журналисты.

Доклад на тему «Подвиг со-

ветского народа по созданию оружия Победы» представил министр станкоинструментальной промышленности СССР, академик международной инженерной академии, председатель общественной комиссии МГСВ по международным и межрегиональным связям Паничев Н.А.

По теме «Средства связи для военных целей» выступил Председатель Госстандарта СССР, доктор технических наук, дважды лауреат государственных премий Колмогоров Г.Г. С докладом «Создание массового автоматического стрелкового оружия» выступил генеральный директор Московского ин-

струментального завода, почетный машиностроитель России Огородов С.С.

На тему «Героический подвиг ленинградцев, обеспечивших оборону города в условиях блокады» выступил директор радиозавода при МПО «Орбита» в 1970-1980 годах в г. Ленинграде, почетный работник промышленности и средств связи СССР, заместитель председателя общественной комиссии по патриотическому воспитанию молодежи Московской общественной организации ветеранов ВОВ – жителей блокадного Ленинграда Годин А.А. С темой «Создание противотанковых ру-

жей в годы ВОВ» выступил начальник управления спецстанкостроения Миноборонпрома РФ Серов В.А.

Опыт первой мировой и Гражданской войны убедительно показал, что само существование Советского государства невозможно без принятия срочных мер по оснащению Красной армии новейшей боевой техникой. Необходимо особо отметить неограниченный вклад отечественных оружейников в Победу над фашистской Германией.

В бронетанковых войсках большое внимание уделялось повышению огневой мощи, маневренности и защищенности танков. На вооружение пехоты и артиллерии поступали орудия с увеличенной скорострельностью и дальностью стрельбы. Производились самолеты, которые во многом превосходили прежние образцы по огневой мощи, дальности, высоте и скорости полета, защищенности, что обеспечивало в последующем господство в воздухе.

Именно во Второй мировой войне роль стрелкового оружия изменилась по сравнению



с Первой: длительные позиционные «окопные» противостояния сменились оперативным маневрированием, что предъявило новые требования к стрелковому оружию. К концу войны уже достаточно четко разделились специализации оружия: дальнобойное (винтовки, пулеметы) и для коротких дистанций с применением автоматического огня.

В сжатые сроки нашими конструкторами были разработаны конкурентоспособные массовые виды вооружений, которые и стали настоящим оружием Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.

С. СЕРГЕЕВ

ЗАСЛУЖЕННАЯ НАГРАДА

24 октября в Московском городском совете ветеранов состоялась торжественная церемония награждения памятными медалями по случаю 75-летия Словацкого национального восстания и окончания Второй мировой войны

СТР. 2

АВТОПРОБЕГ ПАМЯТИ

Совет ветеранов ЗАО принял участие в церемонии празднования 100-летнего юбилея войск связи в РТУ МИРЭА

СТР. 3

75 ЛЕТ ПОСЛЕДНЕМУ ВОЕННОМУ ПРИЗЫВУ!

25 октября 2019 года ветераны Московской организации участников Великой Отечественной войны «Последний военный призыв» отметили юбилейную дату. Согласно постановлению Государственного Комитета Обороны № 6784 от 25 октября 1944 года был произведен последний в Великой Отечественной войне призыв на военную службу

СТР. 4





ЗАСЛУЖЕННАЯ НАГРАДА

24 октября в Московском городском совете ветеранов состоялась торжественная церемония награждения памятными медалями по случаю 75-летия Словацкого национального восстания и окончания Второй мировой войны ветеранов – участников Карпатско-Дуклинской наступательной операции. Награды фронтовикам вручил председатель Московского городского совета ветеранов В.И. Долгих. Медали и букеты цветов были вручены участникам Великой Отечественной войны 1941-1945 годов М.М. Рохлиной и Б.И. Звягинцеву.

Борис Иванович Звягинцев – 1925 года рождения, участвовал в освобождении Чехословакии от немецко-фашистских захватчиков. Будучи механиком звена управления 152-го гвардейского истребительного авиаполка, наносил бобовые удары по немецкой группировке, в результате которых гитлеровцы вынуждены были сложить оружие.

Мария Михайловна Рохлина – 1924 года рождения, участница освобождения Чехословакии, младший сержант, санинструктор взвода первого стрелкового батальона, 290 гвардейского полка, 95-й стрелковой дивизии, 5-й гвардейской армии, 1-го Украинского фронта под командованием маршала И.С. Конева.

Мария Михайловна была и остается одной из наиболее активных фронтовичек. Она постоянно встречается с московской молодежью, рассказывая им о Великой Отечественной войне. Ее можно смело назвать пропагандистом и агитатором советского воспитания будущих патриотов России. В 17 лет она участвовала в битве за Сталинград, оказывала первую медицинскую помощь бойцам на поле боя и спасла десятки раненых воинов. Она высоко ценит свою первую боевую награду медаль «За боевые заслуги», которую ей вручил прямо на позиции командир батальона в декабре 1942 года. В составе 95-й гвардейской стрелковой дивизии она прошла боевой путь, освобождая города и села России, Украины, Молдавии, Чехословакии и Германии. В боях она была трижды ранена и контужена. Она награждена двумя орденами и пятью боевыми медалями. При освобождении Праги она встретила свою любовь и вышла в апреле 1945 года замуж за старшего лейтенанта И.В. Рохлина, с которым прожила в браке около 50 лет. В семье фронтовиков родились две дочери, а сегодня уже есть две внучки и внук и пятеро правнуков. Ее энергии и внимания хватает на всех близких родных и множество верных друзей по всей России!

Мария Михайловна многие годы участвует в общественной жизни Москвы и всей страны. В восемнадцати городах России, Украины и Чехии Мария Михайловна заслуженно названа почетным гражданином. Более сорока лет фронтовичка М.М. Рохлина кропотливо ведет поиск в Центральном Архиве Минобороны РФ и участвует в подготовке электронной Книги Памяти павших советских воинов.

В Московском Комитете ветеранов войны состоялось торжество в честь 95-летия со дня рождения уважаемой Марии Михайловны Рохлиной, на котором присутствовали ее многочисленные друзья, товарищи и родственники.

В. СЕЛИХОВ
Председатель информационной комиссии МКВВ

ГЛАВНЫЙ ОРДЕН ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ

28 октября 2019 года в актовом зале МГСВ в рамках лектория для ветеранского актива состоялась встреча с автором книги «Кавалеры ордена «Победа» Виктором Сапрыковым.

В мероприятии принимали участие: первый заместитель председателя МГСВ Р.С. Акчурин, руководитель лекторской группы МГСВ, участник Парада 7 ноября 1941 года на Красной площади, генерал-полковник Б.П. Уткин, руководитель методического кабинета МГСВ Г.А. Попова. В зале присутствовал лекторский актив ветеранской организации столицы.

В своем выступлении автор книги рассказал об учреждении высшей воинской награды – ордена «Победа». В 1943 году, после коренного перелома в ходе Великой Отечественной войны, у руководства страны возникла необходимость в учреждении высшего военного ордена, к которому можно было представлять особо отличившихся полководцев. Им награждались лица высшего командного состава Красной Армии за успешное проведение боевых операций, ко-

торые изменяли обстановку на театре военных действий.

Орден изготавливали поштучно лучшие ювелиры страны из платины, золота, рубинов, бриллиантов. Этой награды были удостоены генералиссимус И.В. Сталин (дважды), маршал Г.К. Жуков (дважды), маршал А.М. Василевский (дважды), генерал армии А.И. Антонов, маршал Л.А. Говоров, маршал И.С. Конев, маршал Р.Я. Малиновский, маршал К.А. Мерецков, маршал К.К. Рокоссовский, маршал С.К. Тимошенко, маршал Ф.И. Толбухин, генерал армии США Д. Эйзенхауэр, фельдмаршал Б. Монтгомери, король Румынии Михай I, маршал Польши М.Р. Жимерский, маршал Югославии И.Б. Тито.

В. ПЕТРОВ

ЧТИМ И ПОМНИМ!

23 октября в конференц-зале Московского городского совета ветеранов состоялось расширенное совместное заседание общественных комиссий по увековечению памяти защитников Отечества и по работе с ветеранскими организациями предприятий и учреждений.

В совещании приняли участие: председатель общественной комиссии МГСВ по увековечению памяти защитников Отечества Бакшеев В.В., и.о. председателя общественной комиссии МГСВ по работе с ветеранскими организациями предприятий и учреждений Полищук Г.Г., заместитель начальника отдела МГСВ по работе с молодежью Аксютин В.Г., главный специалист Костюченко С.Н., члены обеих комиссий.

Основной доклад сделал А.З. Аветисян, представляющий Московское городское отделение международного Союза бывших малолетних узников фашизма. Был рассмотрен вопрос организации работы по созданию мемориальных страниц на сайтах предприятий и учреждений города Москвы. В прениях выступили: председатель общественной комиссии совета ветеранов СВАО по увековечению памяти защитников Отечества Гарин П.Е.; председатель общественной комиссии совета ветеранов ЦАО по увековечению памяти защитников Отечества Гротов Б.Б. И другие товарищи. По итогам обсуждения были приняты рекомендации по созданию в округах, а также на предприятиях и учреждениях памятных страниц на сайтах, посвященных 75-летию Победы в Великой Отечественной войне.

Л. КАРАПЕТЯН



ФУТБОЛЬНАЯ КОМАНДА «ТОРНАДО» В МГСВ

С 30 октября по 3 ноября в г. Москве прошли финальные соревнования в рамках «Всероссийского фестиваля детского дворового футбола».

Победитель регионального этапа соревнований, красноярская футбольная команда «Торнадо» посетила Московский городской совет ветеранов. Футболисты встретились с председателем МГСВ Долгих В.И., первым заместителем председателя МГСВ Пашковым Г.И., которые рассказали молодым спортсменам о деятельности ветеранской организации Москвы.

На финал футбольного фестиваля приехали команды, которые стали победителями регионального этапа. Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляло Министерство спорта Российской Федерации и Общероссийская обще-

ственная организация «Российский футбольный союз».

Красноярский край на этих соревнованиях представляла Иланская команда «Торнадо», под руководством главного тренера Олега Радкевич. В состав команды вошли футболисты Артем Санковец, Иван Куприянич, Дмитрий Еремин, Никита Комаров, Кирилл Новиков, Степан Лихторович, Иван Грачев, Иван Гришиенко, Иван Шевцов, Кирилл Пахоменко.

Всего на финал приехала свыше 1200 участников из всех регионов России. Надо отметить, что эта первая команда по футболу Иланского района, которой удалось завоевать право участвовать в соревнованиях такого ранга. Ребята не попали в тройку призеров, но у них еще все впереди при правильном отношении к спорту и усиленных тренировках мы обязательно увидим их на пьедестале почета.

ГЛАВНЫЙ ПАРАД ЕГО ЖИЗНИ



Фронтвик, участник исторического парада на Красной площади 7 ноября 1941 года, генерал-полковник Б.П. Уткин и сегодня остается в строю. Не первый год являясь руководителем лекторской группы МГСВ он показывает пример того, как нужно выступать перед аудиторией: аргументировано, убедительно, образно и в то же время просто и доходчиво. Его научные доклады неизменно вызывают интерес как у молодежи, так и у ветеранов.

1943), начальником штаба (с мая 1943), а с февраля 1944 года, после присвоения звания капитана, командиром дивизиона. Воевал на Воронежском, Степном, 2-м Украинском фронтах. Участвовал в Сталинградской битве, в битвах на Курской дуге и на Днепре, участвовал в Корсунь-Шевченковской, Уманско-Ботошанской, Яско-Кишиневской, Карпатской, Дебреценской операциях, освободил Венгрию и Австрию. В конце войны был назначен командиром 1-го особого дивизиона новых реактивных систем БМ-13ДД.

После войны в 1953 году Б.П. Уткин окончил артиллерийский факультет Военно-политической академии имени В.И. Ленина. Был заместителем командира полка по политической части в Московском военном округе и Группе совет-

ских войск в Германии, начальником политического отдела дивизии, служил на Урале. С 1967 года до октября 1971 года был начальником Свердловского высшего военно-политического танко-артиллерийского училища. Служил в органах управления, обучения и воспитания оперативно-оперативно-стратегического и стратегического звена: помощник Главнокомандующего войсками Варшавского Договора по политическим вопросам, заместитель начальника Главного политического управления Советской Армии и Военно-Морского Флота (1981-1984), член Военного совета Войск Западного направления (Польша, 1984-1989).

В отставку вышел в 1989 году в звании генерал-полковника. Б.П. Уткин является автором ряда мемуарных книг и книг по истории Вооруженных Сил СССР.

Борис Павлович родился 23 февраля 1923 года. Дата его появления на свет имела глубоко символический смысл. Вся его жизнь неразрывно связана с Вооруженными Силами, воинским служением своему Отечеству. В июле 1941 года он был направлен в первое Московское Краснознаменное артиллерийское училище имени Л.Б. Красина. После его окончания лейтенант Борис Уткин служил в 390-м отдельном гвардейском минометном дивизионе командиром взвода, заместителем командира батареи (1942), командиром батареи (с января

АВТОПРОБЕГ ПАМЯТИ

Совет ветеранов ЗАО принял участие в церемонии празднования 100-летнего юбилея войск связи в РТУ МИРЭА

В честь столетия войск связи России студенты РТУ МИРЭА отправились в автопробег памяти в города-герои Ржев и Псков.

23 октября на территории кампуса РТУ МИРЭА состоялось торжественное построение студентов военной кафедры, исполнение гимна Российской Федерации и вынос флагов страны и университета.

В мероприятии приняли участие: председатель окружного совета ветеранов ЗАО, генерал-

лейтенант В.А. Скрыбин, первый заместитель председателя окружной ветеранской организации С.П. Погарский. Ректор РТУ МИРЭА С.А. Кудж выступил перед собравшимися со словами приветствия и поздравил всех с юбилеем войск связи России.

В.А. Скрыбин от имени окружного совета ветеранов поблагодарил руководство РТУ, ректора С.А. Куджу, который уделяет большое внимание военной кафедре, а также профессорско-преподавательский состав кафедры за большой вклад в дело подготовки специалистов для Вооруженных Сил.

За годы войны Героями Советского Союза стало 304 связиста. 133 человека стали полными кавалерами орденов «Славы», сообщил начальник военной кафедры, полковник запаса, кандидат военных наук, доцент А.А. Каргапольцев.

Автопробег памяти – первое мероприятие, с которого РТУ МИРЭА начинает празднование 75-й годовщины Победы и 50-летие создания военной кафедры университета. После торжественного митинга ректор дал старт автопробегу. Через несколько часов его участники уже были в центре торжественного митинга г. Наро-Фоминска. После традиционной минуты молчания и возложения к мемориалу цветов и венков студенты РТУ МИРЭА отправились автопробегом в города-герои Ржев и Псков.

Юбилею войск связи России было посвящено и открытие музея связи на территории кампуса военной кафедры.

Яна КАПИТОНОВА
Заместитель председателя
пресс-центра совета
ветеранов ЗАО



ПРАВО НА ЗРЕНИЕ

29 октября в актовом зале МГСВ благотворительным Фондом «Право на зрение» при поддержке Московского городского совета ветеранов была проведена итоговая общественная конференция социально-значимого проекта «Развитие и повышение качественного уровня медицинского волонтерства среди граждан старшего возраста в административных округах г. Москвы в сфере профилактики слепоты, пропаганды здорового образа жизни у сверстников».

В работе конференции принял участие первый заместитель председателя МГСВ Г.И. Пашков, директор благотворительного Фонда «Право на зрение» Д.П. Шумилов, руководитель представительства Фонда в городе Москве Е.В. Заярная, заместитель по лечебной части офтальмологического центра «ВИЗИОН», заслуженный врач России Стырт Г.Л.

В своем докладе Д.П. Шумилов рассказал о том, что идея привлечь волонтеров-медиков старшего пенсионного возраста явилась результатом практической деятельности Благотворительного Фонда «Право на зрение» во взаимодействии с Московским городским Советом ветеранов, другими ветеранскими организациями, врачами-волонтерами и гражданами старшего возраста, обращающимися в Фонд за помощью и информацией.

Привлечение пенсионеров-медиков к волонтерству через участие в проекте было направлено на профилактику слепоты, пропаганду здорового образа жизни. Проект стартовал в ноябре 2018 года и реализовывался в тесном сотрудничестве с советами ветеранов САО и СЗАО, районными советами ветеранов этих округов. Официальным партнером проекта является Офтальмологический центр «ВИЗИОН» и врачи-волонтеры фонда «Право на зрение», ставшие добровольцами проекта. Проект выполнен с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов.

Проект проводился с целью всемерной популяризации, развития и повышения качественного уровня волонтерства среди граждан пенсионного возраста города Москвы, привлечение наиболее активных из них к реализации социально значимых проектов в сфере профилактики слепоты, пропаганды здорового образа жизни, повышение качества жизни пожилых людей. На встречах с активами общественных комиссий по медицинскому обслуживанию ветеранов советов ветеранов САО и СЗАО были определены цели и задачи проекта, план мероприятий и значение для целевой аудитории.

В ходе практической подготовки медицинские волонтеры приняли участие в организации и проведении пяти выездных благотворительных мероприятий «День зрения для старшего поколения» в районах САО и СЗАО. Всего с помощью медицинских волонтеров проведено выявление рисков слепоты (обследований состояния зрения) у 255 их сверстников. Эффективность мероприятий и работы волонтеров проекта подтверждает то, что по результатам проведенных обследований у 38% участников выявлены риски слепоты по таким опасным заболеваниям глаз как катаракта, глаукома, возрастная дистрофия сетчатки.

С помощью волонтеров и с участием руководителя проекта Елены Заярной по результатам обследования в целях снижения рисков слепоты и прогрессирования заболеваний глаз участникам Дней зрения были даны рекомендации по дальнейшему лечению и наблюдению. Были прочитаны просветительские лекции на Днях зрения.

По итогам реализации проекта с уверенностью можно отметить, что для ветеранов и пенсионеров САО и СЗАО он стал существенным стимулом совершения в среднесрочной перспективе активных действий по сохранению зрения всеми доступными способами, в том числе путем участия в благотворительных программах нашего фонда. Проект показал свою устойчивость и есть реальные перспективы его развития.

На конференции состоялось награждение председателей ветеранских медицинских комиссий САО и СЗАО. Председатель совета ветеранов САО И.С. Боговик высоко оценил результаты реализации проекта и выразил надежду что работа в этом направлении будет продолжена. работу волонтеров.

Г.И. Пашков пожелал фонду дальнейших успехов в деле поддержания здоровья старшего поколения. По итогам работы конференции была принята резолюция.

Артур ОРЛОВ

УТРАТА

1 ноября 2019 года на ушел из жизни участник Великой Отечественной войны, полковнику в отставке, председатель совета ветеранов района Хорошево-Мневники А.М. ГУЛЬБЕ, которому в сентябре исполнилось 95 лет.

Александр Матвеевич родился 21 сентября 1924 года в Омской области. С 9 лет остался без родителей.

Война застала его в школе ФЗО речников в городе Тюмени. В сентябре 1942 был призван в армию. Получил направление в 1-й Отдельный запасной латышский стрелковый полк. В 1943 году в составе маршевой роты был направлен на фронт. В пути эшелон попал под бомбежку, и Александр Матвеевич очутился в госпитале. После выздоровления в октябре 1943 года вернулся в свой полк. Воевал на втором Прибалтийском фронте, участвовал в освобождении Крустпилса, Огре, Риги на территории Латвии, ликвидации Курляндской группировки фашистов. 9 мая был назначен заместителем начальника временного лагеря военнопленных из Курляндской группировки немцев в городе Ауце (Латвия). В июне 1945 года вернулся в свою часть и продолжил службу кадрового военного. В 1975 году был уволен в запас из рядов Вооруженных сил. С 1990 года работал в ветеранской организации района, с 2010 года возглавлял районный совет ветеранов. А.М. Гульба был награжден двумя орденами «Отечественной войны» первой и второй степени, орденом «Красной Звезды» и более двадцатью медалями.



Московский городской совет ветеранов

75 ЛЕТ ПОСЛЕДНЕМУ ВОЕННОМУ ПРИЗЫВУ!

25 октября 2019 года ветераны Московской организации участников Великой Отечественной войны «Последний военный призыв» отметили юбилейную дату. Согласно постановлению Государственного Комитета Обороны № 6784 от 25 октября 1944 года был произведен последний в Великой Отечественной войне призыв на военную службу граждан 1927 года рождения. Всего было призвано более миллиона человек.

В 1944 году призванным досрочно юношам едва исполнилось 17 лет. На их плечи легла ответственность за укрепление оборонного могущества и безопасности нашей Родины, когда произошло массовое увольнение старших возрастов рядового, сержантского и старшинского состава после окончания войны в 1945-1946 годах.

Часть призывников проходили военную службу в подразделениях, не входивших в состав действующей армии, шли следом за фронтом, как связисты, саперы, пограничники и другие военные специалисты они выполняли боевые задачи, получая при этом ранения.

Однако, призывники попадали и в боевые части. Так, например, в марте 1945 года непосредственно перед штурмом Берлина пополнение этой категории призывников вошло в состав 7 гвардейской мотострелковой Сталинградско-Корсуньской

Краснознаменной бригады. В боевых действиях уже на территории европейских государств погибло 280 тысяч призывников 1944 года, в том числе 18-19 лет. 15 человек получили звание Героя Советского Союза. После войны бойцы этого призыва участвовали в войне с Японией, в подавлении бандеровских банд на Украине, осуществляли боевое траление, которое велось до 1961 года.

В настоящее время все члены организации готовятся достойно встретить 75-ю годовщину Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов, передавая свои знания и опыт подрастающему поколению.

В.Н. ЧИРКОВ
Председатель Совета ветеранов общественной организации «Последний военный призыв», полковник в отставке



МЫ ПОМНИМ!

23 октября 2019 года активисты ветеранских организаций Троицкого и Новомосковского административных округов приняли участие в научно-практической конференции на тему: «О роли тыловых служб в обеспечении Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов», организованной окружным советом ветеранов при поддержке Префектуры ТиНАО города Москвы.

В конференции принял участие префект Д.В. Набокин. С основным докладом выступил генеральный инспектор Министерства обороны РФ, почетный гражданин Калужской области, генерал армии Исаков В.И., начавший военную службу в Советской Армии командиром взвода разведки отдельного механизированного батальона и закончив ее начальником Тыла Вооруженных Сил Российской Федерации - заместителем Министра Обороны России. В ходе своего выступления Владимир Ильич провел детальный анализ ра-

боты тыловых подразделений в годы Великой Отечественной войны, подкрепив свои выводы многочисленными цифрами и уникальными иллюстрациями.

Все присутствующие на конференции еще раз убедились в том, что без тылового обеспечения Победа в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг. была бы просто невозможна. Для участников и гостей мероприятия были организованы специальные передвижные выставки с фотохроникой военных и послевоенных лет. Участники поисковых отрядов «Вахты памяти» представили уникальные экспонаты, найденные в ходе поисковых работ – вооружение, боеприпасы, снаряжение и личные вещи советских воинов, погибших в боях за Родину.

Виктор Золотухин
председатель совета ветеранов поселка Мосрентген

ВETERАНЫ ТЕЛЕЦЕНТРА

В этом году исполняется 30 лет ветеранской организации телевизионного технического центра «Останкино».

Первое время организация состояла преимущественно из участников и ветеранов Великой Отечественной войны. Приказом № 407 от 25.04.1989 года было утверждено «Положение о ветеране телецентра «Останкино» и с этого года стали присваивать почетное звание «Ветеран телецентра». Этого звания удостоивались работники, проработавшие на телецентре не менее 20 лет и имеющие правительственные награды или многократно отмеченные благодарностями и грамотами за отличную работу, а также ветераны Великой Отечественной войны. Из этих людей в ноябре 1989 года был сформирован совет.

При выходе на пенсию с телецентра кадровые работники становились на учет в организацию на основании личного заявления. В настоящее время ветеранская организация телецентра насчитывает 938 человек. В нее входят ветераны, проработавшие на Телецентре 30, 40, 50 лет, а кто-то всю свою трудовую жизнь. Это люди с активной жизненной позицией, в прошлом специалисты высшего класса.

Руководит работой ветеранской организации Совет в составе 20 человек во главе с председателем Соколовой Риммой Анатольевной. Это коллектив неравнодушных людей, которые ведут не только систематический учет своих подопечных, но и проявляют о них заботу, навещают тяжелобольных, привлекают к решению отдельных вопросов государственные органы. Работа ведется на безвозмездной основе на протяжении тридцати лет.

Ветераны Телевизионного технического центра выражают благодарность за теплое отношение, внимание и заботу генеральному директору ФГУП «ТТЦ «Останкино» Шубину М.И. и начальнику службы административно-хозяйственного обеспечения Кузьминой В.А.

Р.А. Соколова
Председатель Совета



СПОЕМТЕ, ДРУЗЬЯ!

Необыкновенным праздником песни в Культурном центре главного управления МВД России для приглашенных зрителей стал юбилейный концерт певца, заслуженного артиста УССР и лауреата многочисленных всесоюзных, всероссийских, международных песенных конкурсов, ветерана Краснознаменного Черноморского флота Игоря Артамонова.

Обладатель бархатного драматического тенора, он часто выступает в Москве в разных концертных залах: Крокус Сити Холле, концертном зале имени П.И.Чайковского, колонном зале Дома Союзов и многих других. Его концертные программы всегда высокопрофессиональны, выстроены с большим художественным вкусом и имеют неизменный успех у зрителей.

На вопрос, как в 65 лет ему удается так молодо и замечательно выглядеть,

артист отвечает, что так же, как в юности, преданно служит делу, которое любит, и может быть, поэтому в душе чувствует себя всего лишь на тридцать пять.

Игорь Артамонов – Почетный член Московского музыкального общества, где ведет общественную работу, уделяя особое внимание ветеранам сцены. За большой вклад в развитие культуры и плодотворную деятельность по военно-патриотическому воспитанию молодежи награжден медалью Министерства обо-

роны РФ. Игорь Артамонов тесно сотрудничает с творческими союзами и ветеранскими организациями. Мой репертуар, говорит артист, состоит в основном из песен советской эстрады. Они, как и мои друзья – проверенные временем, со смыслом, серьезные, глубокие, помогают поддерживать жизненный тонус. Поэтому и название концерта «Я друзей соберу...», и место проведения выбраны не случайно. Мой юбилейный вечер – наш общий Праздник Песни.

Много теплых душевных слов со сцены прозвучало в адрес юбиляра. Главным почетным гостем вечера стала народная артистка СССР, композитор Людмила Лядова, поздравившая и исполнившая с юбиляром в финале несколько песен. Концерт прошел на одном дыхании.

М. КОРШУНОВ

НА ЭКСКУРСИЮ – В ВОЕННОЕ УЧИЛИЩЕ

28 октября группа ветеранов боевых действий и членов совета ветеранов района Раменки посетила Московское высшее общевойсковое командное училище в Кузьминках.

Предварительно главой Управы района и председателем местного отделения «Боевое Братство» И.А. Алексеевым было направлено письмо в адрес начальника училища генерал-майора Р.А. Бирюкова с просьбой разрешить посещение училища ветеранами района. Просьба была удовлетворена. Целью экскурсии было ознакомиться с жизнью, бытом, учебным процессом курсантов. Состоялось посещение музея и возложение цветов на Аллею Славы к бюстам погибших в мирное время выпускников училища. Возглавлял группу заместитель председателя местного отделения «Боевое Братство», выпускник училища 1973 года, полковник запаса В.А. Киселев. Участники экскурсии выражают уверенность, что посещение училища, недавно отметившего свой 100-летний юбилей, положительно скажется на проведении военно-патриотической работы с молодежью. Эту работу на территории района Раменки активно ведет ветеран боевых действий в Афганистане, полковник запаса В.А. Киселев, тридцать три года отдавший службе в армии. Взаимодействие с военным училищем продолжится.

Александр Акишин,
председатель совета ветеранов района
Раменки

СПАСИБО ЗА ПОБЕДУ!

В Московской ветеринарной академии имени К. И. Скрябина 3 октября отметили международный День учителя проведением научно-практической конференции «Спасибо за победу», и праздничным концертом для профессорско-преподавательского состава, студентов академии и Кинологического колледжа, а также ветеранов ЮВАО г. Москвы.

Конференция прошла по инициативе председателя совета ветеранов ЮВАО, полковника в отставке О.И. Щербакова. С вступительным словом к ветеранам и студентам обратился председатель комиссии совета ветеранов ЮВАО по работе с ветеранскими организациями высшей школы Ю.В. Марфутин. Он отметил, что США и Великобритания не одолели бы Гитлера и его военную машину, если бы не СССР, не беззаветное мужество и самоотверженность советского народа, героизм советских солдат и офицеров, если бы не ум и железная воля советских полководцев.

Минутой молчания, собравшиеся в зале почтили память павших. Руководитель методического кабинета совета ветеранов ЮВАО Г.И. Мирошникова выступила с презентацией, посвященной боевому пути маршала К. А. Мерецкова. Студентка второго курса факультета ветеринарной медицины, Веденская Елена рассказала об использовании в годы войны животных: собак, лошадей кошек и голубей. Презентация ее однокурсницы Щербаковой Элеоноры была посвящена разгрому под Москвой немецко-фашистских захватчиков. Доклады девушек сопровождалось показом слайдов и фотографий. Ведущий конференции Ю.В. Марфутин от имени организаторов вручил всем выступающим цветы и книги со стихами, посвященными Москве. Также в подарок книги были вручены заслуженным ветеранам и представителям академии.

В заключении состоялся концерт, подготовленный творческим коллективом студентов факультета Ветеринарной медицины.

В.В. Володин
член первичной организации №5
совета ветеранов района Кузьминки

ПИСЬМА ИЗ ПЕРВИЧКИ

ПРИЗЫВ ЗОВЕТ

Первичная организация №3 шестнадцатого микрорайона Крюково Зеленоградского автономного округа тесно взаимодействует со школой № 1150, носящей имя дважды Героя Советского Союза К.К. Рокоссовского, отметившей в сентябре 25-летие своего музейному комплексу.

Советом ветеранов утвержден план подготовки к празднованию 75-летия Победы. Многие, включенные в него проекты реализуются учениками школы совместно с ветеранами: «Рубеж славы Крюково», «Бессмертный полк», «Мой район в годы войны». Уроки мужества, которые мы проводим по памятным датам с детьми, помогают воспитанию у них чувства патриотизма, гордости за свою Родину и ее Вооруженные Силы, за героические страницы нашей истории. Они способствуют формированию чувства ответственности за судьбу Родины, пробуждают желание брать пример с ветеранов, участников Великой Отечественной войны, боевых действий и локальных войн.

14 и 16 октября в школе №1150 состоялась встреча представителей военкомата Зеленограда и ветеранских организаций с учениками 10-11 классов «Призыв зовет». В ней принял участие член допризывной комиссии Военного комиссариата Зеленограда генерал-майор Ю.А. Карев, который рассказал о порядке постановки на воинский учет, сроках службы и ее особенностях, о прохождении призывной комиссии. Юрий Алексеевич ответил сколько сейчас служат в армии, когда в нее призывают, с какого и до какого возраста, каковы критерии отбора призывников и другие вопросы. Он на личном примере объяснил школьникам, что такое военная служба. Председатель районного совета ветеранов, ветеран боевых действий в Афганистане В.Г. Косырев рассказал, что представляет собой современная российская армия, какова ее роль в обеспечении защиты России и поддержания безопасности в мире. Он подчеркнул, как важно любить свою Родину и на примере героев Великой Отечественной войны показал, что значит быть настоящим гражданином и патриотом.

Заместитель председателя совета ветеранов района Крюково по патриотическому воспитанию Д.А. Паламарчук рассказал об условиях прохождения службы в современной армии и преимуществах контрактной службы.

Ребята с интересом слушали выступающих, поблагодарив их за интересную и содержательную встречу.

Н.Е. Кольшикина
председатель первичной
ветеранской организации №3,
г. Зеленограда

В

Почему порядок блюд очень важен в еде

Разный порядок приема блюд даже при одинаковом их составе и количестве калорий будет серьезно влиять на наши гормоны. Это зависит от эндокринной системы нашего пищеварительного тракта, она объединяет особые клетки, расположенные в желудке, кишечнике и поджелудочной железе. И главную роль играют так называемые эндокринные L-клетки, расположенные в тонком и толстом кишечнике и активирующиеся под действием пищи. В ответ на пищу они вырабатывают особый гормон: глюкагоноподобный пептид (для краткости его называют GLP-1). Но важно, что разные продукты влияют на выработку GLP-1 по-разному: одни сильно повышают его уровень, другие — слабее.

Гормон сытости и болезни сердца

Высокий уровень GLP-1 замедляет эвакуацию пищи из желудка и снижает уровень секреции соляной кислоты. А более низкая скорость опорожнения желудка связана с лучшим насыщением, с более медленным поступлением пищи в тонкий кишечник и более медленным ее всасыванием.

Чем всё это происходит медленнее, тем меньше повышается сахар (глюкоза) в крови после еды. Избыточный подъем глюкозы после еды — это ранний признак сахарного диабета. Кроме того, даже у здоровых людей такое повышение глюкозы после еды играет негативную роль. Из-за неё усиливается выраженность гликации и окислительный стресс, а это серьезно повышает риск сердечно-сосудистых болезней.

То есть правильное питание должно обеспечивать минимальное повышение глюкозы после еды. И на это можно

влиять благодаря тому, что разные виды пищи с разной силой стимулируют выработку GLP-1.

СТАТЬЯ ПО ТЕМЕ

Не фастфудом единым. 5 продуктов, из-за которых мы теряем здоровье

У каждого продукта свой эффект

Давайте посмотрим, как это выглядит для конкретных продуктов.

Овощи (богаты клетчаткой). Если вы едите овощи перед приемом углеводов (сладкое, мучное и прочие углеводистые продукты), то это будет уменьшать гликемию — подъем глюкозы в крови. И тем меньше её негативные эффекты.

Белок. Если вы съедаете сначала белковые продукты (мясо, рыба, сыры, фасоль), то это также улучшает гликемический контроль (мешает повышению глюкозы в крови).

Например, в одном исследовании изучали разные последовательности приема продуктов: рис, потом рыба; рыба, потом рис; мясо, потом рис; рис, потом мясо (пропорции и калораж одинаковые). Оказалось, что первый прием рыбы или мяса приводил к большему насыщению, замедлял эвакуацию пищи из желудка и меньше повышал глюкозу в крови. Это происходило из-за того, что после мяса и рыбы больше вырабатывалось гормона GLP-1. Так было и у здоровых людей, и у лиц с сахарным диабетом.

Жиры. Они действуют похожим образом. В эксперименте оливковое масло, употребленное первым, уменьшало повышение глюкозы.

Едим за копейки. Как питаться вкусно и полезно при ограниченном бюджете?

Подробнее

Идеальная последовательность трапезы

Так что можно подводить итог. Чем быстрее опорожняется ваш желудок, тем слабее сытость, и вы склонны есть больше. А начиная трапезу с белковых, жирных или содержащих много клетчатки (овощи) продуктов, мы усиливаем выработку GLP-1. Это сделает нас более сытыми и уменьшит действие углеводов.

Поэтому идеальная последовательность трапезы такая: сначала — салат с зеленью и овощами (можно с оливковым маслом), затем вы съедаете белковую пищу, только после этого — либо фрукты, либо более плотные углеводы (десерт, сладкое). Именно такая последовательность блюд обеспечивает лучший гликемический контроль.

Про вкусовые добавки

Известно, что производители создают рецептуру, которая вызывает привыкание и побуждает человека есть все больше. Действие подобных добавок активирует в мозге нейронную схему «вознаграждения», при этом подавляя сигналы о том, что организм сыт. В результате люди, испытывая эйфорию при употреблении таких продуктов, едят их чаще и в больших объемах.

По утверждению ученых, к вредным ингредиентам относятся продукты с особой комбинацией жиров, углеводов, сахара и натрия. Выделены следующие категории сочетания данных добавок – жиры и натрий (хот-доги и бекон), жирные и простые сахара (торты, мороженое и пирожные), углеводы и натрий (крекеры с солью, чипсы и попкорн).

Отмечается, что среди продуктов, отнесенных учеными к вызывающим повышенный аппетит, почти половина были маркированы производителем как низкокалорийные или обладающие пониженным содержанием сахара, жира и натрия.

СТЕНОКАРДИЯ И ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ

ИНТЕГРАТИВНАЯ ТЕРАПИЯ



В развитых странах сердечно-сосудистые заболевания уже в течение многих лет доминируют в структуре заболеваемости и смертности и по-прежнему держат первенство по частоте их встречаемости у людей зрелого и пожилого возраста. По данным статистики, в России почти каждый человек к 45–50 годам имеет как минимум один из диагнозов по состоянию сердечно-сосудистой системы: ИБС (ишемическая болезнь сердца) или стенокардия, гипертоническая болезнь, атеросклероз сосудов, и пр. И это – несмотря на значительный прогресс и успехи мировой кардиологии.

Стенокардия, или «**грудная жаба**» – как прежде называли это заболевание из-за характерных внезапных приступов сжимающих, давящих болей за грудиной или в области сердца. Это наиболее распространенная форма ишемической болезни сердца (ИБС), и причина ее – недостаточность кровоснабжения сердечной мышцы, обусловленная сужением коронарных артерий при атеросклерозе и/или спазме сосудов. В начальной стадии, которая называется стенокардией напряжения, приступы возникают при физической нагрузке, курении, употреблении алкоголя. При отсутствии лечения прогрессирование болезни ведет к появлению болевых приступов уже без всяких нагрузок (стенокардия покоя). Острый приступ стенокардии длится от нескольких минут до получаса, и боль в это время может иррадиировать от сердца в левую руку, плечо, нижнюю челюсть, часто сопровождаясь чувством страха. Если боль не снимается нитроглицерином и длится более получаса, то это рассматривается как риск развития инфаркта миокарда. В этом случае необходимо срочно вызвать врача! Однако, далеко не все боли в области сердца свидетельствуют о стенокардии – они могут наблюдаться и при заболеваниях шейно-грудного отдела позвоночника, при кардионеврозе, эндо- и перикардитах, обострении гипертонической болезни (гипертонический криз) и т.п. Поэтому систематическое лечение больного должно проводиться только при наличии диагноза, установленного врачом.

Гипертоническая болезнь. Головные боли, шум в ушах, «мушки» перед глазами и

др. симптомы начинающейся артериальной гипертонии во многом совпадают с признаками обычного переутомления, поэтому люди часто не придают этому значения. Но реальный масштаб опасности осложнений и летальности при гипертонической болезни настолько велик, что врачи называют это заболевание «невидимым убийцей», поскольку такой диагноз ставится нередко с большим запозданием. А ведь стабильно повышенное артериальное давление не требует сложной диагностики, оно может быть выявлено при обычном профилактическом осмотре и, если лечение начато вовремя, в большинстве случаев поддается коррекции. В других случаях болезнь будет прогрессировать, вызывая необратимые поражения сосудов мозга, почек, сетчатки глаз и многих других органов. При этом значительно снижаются память и интеллект, нарушается координация движений, появляется слабость в конечностях, ухудшается зрение. Чтобы не подвергать свое здоровье и жизнь неоправданному риску, людям зрелого возраста следует регулярно измерять артериальное давление и в случае частых эпизодов его повышения как можно скорее обращаться к врачу.

Безопасное лечение. Практически все сердечно-сосудистые заболевания предполагают многочисленные назначения от кардиолога и терапевта и, соответственно, влекут за собой ежедневный прием аллопатических средств (химически синтезированные лекарственные препараты). Отказаться от них сложно и страшно – это грозит повышением АД и болями в сердце. Как же лечиться, чтобы уберечь себя от критических состоя-

ний, не перегружая организм химическими соединениями обычных лекарств? Врачи-гомеопаты рекомендуют использовать в терапии заболеваний сердца и сосудов, наряду с обычными лекарствами, комплексные гомеопатические лекарственные средства.

Кроме того, для поддержания работы миокарда рекомендуется сезонный прием «сердечного витамина» **КАРДИОБАД ЭДАС**. Препарат содержит экстракт боярышника – прекрасное средство для улучшения коронарного и мозгового кровообращения и снижения уровня холестерина крови, и экстракт шиповника – мощный антиоксидант и источник витамина С.

Советы по профилактике обострений сердечно-сосудистых заболеваний. Во-первых, необходимо соблюдать ежедневный режим труда и отдыха тем, кто не работает, можно выделить время на дневной сон, работающим пенсионерам надо обязательно в середине дня делать релакс-перерыв. Вечером ложитесь пораньше – спать людям старшего возраста надо не менее 8 часов в сутки. Во-вторых, питание должно быть

ЭКСТРЕННАЯ САМОПОМОЩЬ ПРИ ПРИСТУПЕ СТЕНОКАРДИИ

- + положите под язык таблетку нитроглицерина (если нет других назначений врача);
- + восстановите дыхание по алгоритму: глубокий вдох, задержка дыхания и затем медленный выдох – повторите так несколько раз;
- + отвлекающая терапия: интенсивное растирание ладоней и пальцев рук, горчичники на икры, теплые ручные ванночки 10-15 мин. с температурой воды 35-40°C;
- + не паникуйте – если вы будете слишком тревожиться, приступ будет длиться дольше.

разнообразным, но не экзотическим. Введите в рацион продукты с повышенным содержанием калия, который необходим для нормальной работы сердечной мышцы. К ним относятся картофель в мундире, авокадо, бананы, персики, курага и изюм, орехи (кедровые, арахис и миндаль), семена подсолнечника и кунжута, а также твердые сыры и некоторые крупы (перловка, гречка, овес). Для профилактики сгущения крови пейте достаточное количество воды и вместо аспирина – чай с лимоном, настой шиповника, клюквенный и черносмородиновый морс. В-третьих, по возможности избегайте стрессов – ссоры и обиды не улучшат состояния вашего сердца. Если всё же пришлось понервничать – примите **ПАССИФЛОРУ ЭДАС-111** капли (**ЭДАС-911** гранулы) или сироп **ПАССАМБРА ЭДАС-306**. Чтобы не пропустить обострение болезни, ежедневно контролируйте свое артериальное давление, и при его повышении сверх допустимого полежите час-другой, приняв назначенное на такой случай врачом лекарство. Если давление не нормализовалось, обратитесь к вра-

чу. Периодически делайте анализ крови для определения показателей холестерина и свертываемости. **И еще один совет – используйте для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний средства народной медицины, среди которых наиболее популярны фито-чай.**

Успокаивающий чай. Трава пустырника, корень лопуха – по 2 части, корень валерианы, корень солодки, трава зверобоя, трава чабреца, листья мяты – по 1 части. Взять 5 г смеси, хорошо размешать, настаивать 6-7 час. в 250 мл воды, довести до кипения и настаивать еще 1 час. Процедить; принимать в течение дня 3-4 раза после еды.

Витаминный чай. Цветки боярышника, раздробленные плоды боя-



КОМПЛЕКСНЫЕ ГОМЕОПАТИЧЕСКИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА

НАЗВАНИЕ ПРЕПАРАТА	ПОКАЗАНИЯ
КАРДИАЛГИН ЭДАС-106 (906)	Функциональные нарушения сердечно-сосудистой системы. Кардионевроз. Сердечные аритмии (тахикардия, брадикардия). ИБС, стенокардия. Гипертоническая болезнь в начальной стадии.
КАРДИОМИЛ ЭДАС-135 (935)	ИБС, стенокардия. Атеросклероз сосудов сердца и мозга. Сердечная недостаточность. Гипертоническая болезнь.
ВИСКУМЕЛ ЭДАС-137 (937)	Атеросклероз сосудов. Гипертоническая болезнь в любой стадии. Последствия острой недостаточности кровообращения (инсульта).
АРНАУР ЭДАС-138 (938)	Гипертоническая болезнь, атеросклероз сосудов сердца и мозга. Облитерирующий эндартериит. Профилактика инсульта, возрастной катаракты.



АКЦИЯ «100 лет – НЕ ПРЕДЕЛ» ДЕЙСТВУЕТ ДЛЯ ЧЛЕНОВ КЛУБОВ «ПРИРОДНЫЙ ДОКТОР» И ВОЛОНТЕРСКОГО ДВИЖЕНИЯ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»

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

Натуральные лекарства в аптеке «ЭДАС»

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

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

рышника, листья мяты, трава тысячелистника – по 2 части, трава чабреца – 1 часть. Взять 5 г смеси, настаивать 3 часа в 250 мл воды, довести до кипения и настаивать еще 30 мин, затем процедить; принимать в течение дня 2-3 раза после еды.

Любимчик дачника — огурец

Огурец в нашей стране – больше чем овощная культура: без него не обходится ни одно застолье. В честь пупырчатого зеленца в Луховицах и Старом Осколе установлены памятники. Однако не каждому дачнику удастся вырастить хороший урожай хрустящих огурчиков. Опыт выращивания

Семена огурца на рассаду высеваю в первой декаде апреля, в грунт ее высаживаю в начале мая, огурчики начинаю собирать в начале июня. Парник для рассады представляет собой деревянный короб высотой 30 см. После посева над ним устанавливаю дуги, на которых закрепляю плотную двойную пленку. Боковые стенки короба (с внутренней стороны) утепляю соломой или сеном.

Дно короба устилаю смесью соломы, опавшей листвы, хорошо перепревшего навоза и плотно утрамбовываю. Сверху насыпаю небольшой слой огородной земли. Затем пропускаю через сито землю, торф, навоз и перемешиваю до однородного состояния сметанообразной консистенции. В эту массу добавляю немного древесной золы, заливаю ее в парник и жду, когда слегка подсохнет. Далее формирую лунки глубиной 1 см и высеваю в них по одному семени огурца.

Грядки открытого грунта под огурцы готовлю осенью, заправляю навозом и торфом, а затем выравниваю граблями. Весной рыхлю их вилами, ставлю над ними дуги и накрываю пленкой, чтобы почва быстрее прогрелась.

В стадии двух-трех настоящих листьев ножом вырезаю кубики с рассадой, ставлю их в лунки, расположенные на расстоянии не менее 1 м. Затем поливаю новоселов теплой водой и укрываю грядку плотным белым спанбондом. Самое беспокойное время для меня – начало мая, когда высок риск заморозков. На этот случай у меня всегда под рукой пленка, куча газет, сено, солома и даже старые одеяла.

В начале июня начинаю проводить подкормки раствором коровяка, спустя две недели поливаю их настоем древесной золы. Такие же подкормки даю в середине лета.

Отдельную грядку отвожу для засолочных сортов и гибридов: в ней выращиваю огурцы безрассадным способом, заделывая семена в прогретую почву. Но и эти грядки весь дачный сезон держу под светлым плотным нетканым материалом, так как в последние годы слишком часто выдаются студёные ночи с утренними туманами и холодной росой. В нынешнем сезоне неплохо себя показали сорта Анюта, Засолочный, Кузнечик, Подмосковные вечера.

Ради профилактики мучнистой росы, которая способна свести на нет все мои усилия по выращиванию огурца, растения обрабатываю молочной сывороткой. Рабочий раствор – 1,5 л сыворотки на 10 л воды с добавлением 1 чайной ложки йода. Отличный эффект дают две-три такие обработки.

В конце сентября, когда сбор урожая завершен, удаляю с грядки и сжигаю все растительные остатки. На прежнем месте огурец выращиваю только спустя три года.

Теплые одежки для земляники

Уныло-тоскливый ноябрь в народе называют сумерками года. В это время не стоит оставлять без внимания свою земляничную поляну.

Если розетки земляники высажены в августе-сентябре, то на исходе осени их нужно укрыть. Это связано с тем, что молодые растения, не успевшие нарастить хорошо развитую корневую систему, пострадают во время значительного снижения температуры. Дело в том, что вода, скопившаяся в прикорневой зоне растений, во время сильного похолодания кристаллизуется и лед вытолкнет «сердечки» из почвы. Такие кустики не смогут пережить зимнюю стужу без потерь.

В регионах, где зимой регулярно случаются резкие перепады температуры, укрытия требуют и взрослые посадки земляники. Утеплять также необходимо растения, подвергшиеся осенью радикальной стрижке. Оголенные кустики страдают даже при небольших минусовых температурах.

В ноябре замульчируйте почву под растениями земляники хвойным опадом, оставив незасыпанными «сердечки» (это позволит избежать их подпревания). С наступлением устойчивых морозов ниже -6°C укройте хвоей и «сердечки».

Лучшим утеплителем, безусловно, является снег, поэтому сделайте так, чтобы на земляничной грядке его скопилось как можно больше. Разложите по периметру ягодника специальные щиты или стебли малины, оставшиеся после обрезки, это поможет задержать бесценный утеплитель, который весной напоит влагой земляничную поляну.

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 № 3326. Первый завод 10 000 экз.
Подписано по графику 31.10.2019 Подписано в печать 31.10.2019

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