МОСКОВСКИЙ ВЕТЕРАН

Издается с 1 октября 1994 года, 20 февраля 2019 г. № 5 (685)

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

Уважаемые ветераны!

Сердечно поздравляю вас с общенародным праздником Днем защитника Отечества!

Отмечая его, мы с благодарностью вспоминаем наших прославленных полководцев и доблестных воинов, на протяжении многовековой истории Отечества защищавших ее свободу и независимость от иноземных захватчиков. Об их подвигах помнят потомки. Священным местом общенародной памяти и поклонения стали поля ратной славы России. На Прохоровском поле произошло самое крупное в истории Второй Мировой войны танковое сражение, в котором участвовало до 1500 танков. Мировая история не знала таких сражений.

В битве за Москву и Сталинград, на Курской дуге и во время обороны Ленинграда слава и мощь русского оружия показала себя с невиданной силой. Стойкость и мужество советских людей, вставших на защиту родной земли и избавивших от нацизма страны Европы, вызывает восхищение благодарного человечества.

Готовясь отпраздновать 75-летие Великой Победы, мы обязаны окружить своей заботой и вниманием фронтовиков, тружеников тыла, вдов, всех ветеранов войны. Необходимо помнить о принесенных нами жертвах, о беззаветной самоотверженности наших соотечественников, одержавших победу над фашистской Германией и ее сателлитами. Память о Великой Отечественной войне 1941–1945 гг. должна передаваться подрастающему поколению. Необходимо и впредь прививать молодежи верность воинским и трудовым традициям.

Сердечно поздравляю Вас, уважаемые ветераны, с общенациональным Праздником, желаю счастья, здоровья, долголетия Вам, а также Вашим родным и близким.

В.И. ДОЛГИХ

Председатель Московского городского совета ветеранов

ЮБИЛЕЙНАЯ ВСТРЕЧА ПОКОЛЕНИЙ 2 СТР.

ТУРНИР ПОБЕДИТЕЛЕЙ 4 СТР.

«Т-34» ЗАВОЕВЫВАЕТ ЗРИТЕЛЕЙ 5 СТР.

ПРОВЕЛИ СЕМИНАР

7 февраля 2019 года в Московском городском совете ветеранов прошел учебно-методического семинар с лекторской группой МГСВ, руководителями окружных лекторских групп и методических кабинетов по теме: «Корсунь-Шевченковская операция 1-го и 2-го Украинских фронтов». Его целью было совершенствование методических и пропагандистских навыков по проведению семинаров с пропагандистами в окружных советах ветеранов, уроков мужества в образовательных учреждениях, встреч и бесед с молодежью.

Открывая встречу, первый заместитель председателя МГСВ Акчурин Р.С. передал слова благодарности В.И. Долгих членам лекторской группы за большую работу. По поручению Владимира Ивановича он вручил благодарственные письма за содержательные, интересные и запоминающиеся выступления на торжественно-памятной встрече ветеранов и молодежи города Москвы, посвященной 75-летию ратного и трудового подвига города-героя Ленинграда в годы Великой Отечественный войны. Письма были вручены профессору, капитану первого ранга А.А. Мазанову, и кандидату наук, полковнику Э.Б. Родюкову.

С основным докладом на семинаре выступил руководитель лекторской группы МГСВ, участник Великой Отечественной войны и Парада 7 ноября 1941 года, генерал-полковник, почетный профессор академии военных наук Б.П. Уткин. Также выступили: участник войны, член лекторской группы МГСВ Ленчевский Ю.С., фронтовик, писатель И.Г. Гребцов, участник войны, руководитель лекторской группы ЮВАО Пронин В.Г., ветеран труда Ю.Н. Миронов.

Итоги семинара подвел руководитель отдела МГСВ по работе с молодежью И.С. Харьков, призвавший лекторов при выступлении в молодежных аудиториях особое внимание обратить на духовно-нравственные, технические и стратегические факторы, которые помогли Красной армии одержать Победу над фашизмом.

Артур ОРЛОВ

На снимке: *Б.П. Уткин, Р.С. Акчурин, И.С. Харьков*

ВЕЛИКАЯ БИТВА НА ВОЛГЕ

В рамках городского Фестиваля «Духовные скрепы Отечества» 1 февраля 2019 года, накануне 76-й годовщины победы советских войск в Сталинградской битве, школа № 2073 совместно с советом ветеранов, ДК «Дружба»», администрацией поселения Вороновское, при поддержке Префектуры и ветеранской организации ТиНАО, а также Дома общественных организаций провели окружной форум «Сталинградская битва. История и память».

Гостеприимный Дом культуры «Дружба» принял почетных гостей и участников форума в количестве 564 человек, среди которых 246 кадет и юнармейцев из общеобразовательных организаций. Перед началом мероприятия была представлена выставка экспонатов Великой Отечественной войны 1941–1945 гг., а также выставка рисунков изостудии под руководством И.М. Шустова (школа № 2073).

После выноса флагов знаменной группой юнармейского отряда «Феникс» и Гимна РФ с приветственным словом к участниками форума обратились глава администрации поселения Вороновское Е.П. Иванов и председатель совета ветеранов ТиНАО Тумко И.И. С докладом о великой битве на Волге выступил председатель совета ветеранов поселения Вороновское, полковник в отставке А.П. Туришин. Дополнением к докладу прозвучала песня в исполнение ученицы 10 класса Антонины Слепцовой «Десятый наш десантный батальон».

Своими воспоминаниями о защите Сталинграда в 1942–1943 году поделился ветеран Великой Отечественной войны М.Я. Щербенко. О событиях на оккупированной территории Краснодарского края рассказал участник Великой Отечественной войны, ветеран Вооруженных Сил, уроженец станицы Старовеличковская Н.С. Ярко.

К поздравлениям от молодежной палаты поселения Вороновское присоединился ведущий творческий коллектив города Москвы хореографический ансамбль «Чародеи» под руководством Ирины Карцевой, выступивший с композицией «Феникс».

Л.Б. ПИРОГОВА

ЮБИЛЕЙНАЯ ВСТРЕЧА ПОКОЛЕНИЙ

12 февраля 2019 года в Московском Доме ветеранов войн и Вооруженных Сил состоялась традиционная, 25-я встреча поколений защитников Отечества. Ее организатором выступил Московский Дом ветеранов при поддержке правительства Москвы, общероссийских и столичных ветеранских организаций.

В юбилейной перекличке поколений приняли участие представители военных династий защитников Отечества: фронтовики – участники сражений Великой Отечественной войны, потомки прославленных военачальников, ветераны боевых действий, воины-интернационалисты, военнослужащие отдельной дивизии оперативного назначения и сотрудники специальных подразделений Росгвардии, воспитанники Московского суворовского военного училища, Московского президентского кадетского училища им. М.А. Шолохова войск национальной гвардии Российской Федерации и Московского кадетского корпуса «Пансион воспитанниц Министерства обороны Российской Федерации».

Перед началом были проведены мемориально-патронатные акции по отданию почестей защитникам Отечества с возложением венка к Могиле Неизвестного Солдата, корзин с цветами к памятным знакам городам-героям и стеле генералиссимуса А.В. Суворова в Екатерининском парке.

Встречу открыл председатель Совета Московского Дома ветеранов войн и Вооруженных Сил генерал-лейтенант авиации В.Г. Михайлов. Он рассказал о той работе, которую проводит Московский Дом ветеранов по обслуживанию одиноких ветеранов войн, поздравив собравшихся с наступающим Днем защитников Отечества.

Главными героями события стали семь военных династий – представителей четырех и пяти поколений защитников Отечества. Это династии генерала армии В.Ф. Ермакова, генерал-майора В.Г. Печугина, полковника Ю.Г. Шушканова, генерал-лейтенанта В.А. Якунова, генерал-майора А.Г. Ходакова, полковника М.А. Баштового, подполковника В.В. Руденко.

Был показан документальный фильм о каждой из представленных военных династий. Им были вручены ценные подарки, дипломы и цветы. Завершилась встреча праздничным концертом.

Валерий ГУК

ПРОЕКТ «ИСТОРИЧЕСКАЯ ПАМЯТЬ»

Общественный совет проекта «Историческая память» провел свое первое заседание.

Его открыл региональный координатор проекта депутат Московской городской Думы Е.В. Герасимов. Он обратился с приветственным словом ко всем участникам встречи. Евгений Владимирович представил общественному совету своего помощника, председателя проекта Наталью Мельяновскую и директора Центральной городской деловой библиотеки, заслуженного работника культуры РФ, члена союза писателей России Н.А. Забелину. Наталья Аветиковна поделилась опытом работы коллектива, который она возглавляет, подробно рассказала о проектах библиотеки, о своих личных инициативах, ориентированных на семьи москвичей и воспитание детей с помощью книг.

Большой интерес вызвали у членов совета проекты Н.А. Забелиной «Герой России» и «Холокост – упрямство духа».

Наталья Мельяновская, продолжив разговор об исторической памяти, с благодарностью за взаимодействие назвала музей современной истории (директор Ирина Великанова) и Центральный музей Великой Отечественной войны 1941–1945 гг. на Поклонной горе (директор Александр Школьник).

Евгений Герасимов подробно остановился на вопросах патриотического воспитания подрастающего поколения, рассказал о сочинениях учащихся школ, посвященных ополчению и поисковой работе, предложил новые формы реализации приоритетных проектов, в том числе при помощи префектур и районных Управ.

С большим вниманием были выслушаны и другие предложения. Проект «Историческая память», региональным координатором которого является депутат МГД Евгений Герасимов, с каждым днем находит все больше единомышленников. О важности исторической памяти нам, активистам, помогают рассказывать СМИ, в числе которых газеты «Ветеран», «Московский ветеран», «На западе Москвы». Примечательно, что члены Общественного совета проекта «Историческая память» с большой теплотой говорили об этих изданиях.

Общественный совет проекта «Историческая память»

УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ВИКТОРИНА

Викториной о Великой Отечественной войне 1941–1945 гг. решили отметить в школе №1550 района Беговой Северного округа юбилей Московской битвы. Некоторые вопросы были непростые не только для ребят, но и ветераны порой задумывались над ответами.

Игра захватывала присутствующих. Школьники 6, 7 и 8 классов оживленно обсуждали вопросы. Каждая команда стремилась ответить первой. Беспристрастное жюри, состоящее из ветеранов, строго оценивало ответы, а после подведения итогов, торжественно вручило награды командам-победителям.

Из рассказа педагога Олега Самсонова ребята узнали о важнейших этапах Московской битвы. Беседа превратилась в диалог: школьники задавали вопросы, на которые отвечали как ветераны, так и педагоги. С волнением слушали они рассказы о поездке с экскурсией в бывший гитлеровский концлагерь, а также в Катынь.

Прозвучала музыкально-поэтическая композиция, где вместе со школьниками выступали и педагоги. Ученица 6 класса проникновенно исполнила на скрипке гимн Москвы. Концерт проходил в школьном музее, посвященном боевому пути 18 гвардейской дивизии народного ополчения Ленинградского района города Москвы, формирование которой проходило в здании школы. Зал украшали знамена других гвардейских дивизий народного ополчения. На стене карта боевого пути 18 дивизий.

Подобные мероприятия это дань уважения и памяти о тех, кто с оружием в руках или на трудовом фронте ковал Победу.

Н.П. ЦВЕТКОВА,
член информационно-аналитического Центра совета ветеранов САО

ГОРДИТЬСЯ И ПОМНИТЬ!

13 февраля 2019 года члены клуба «Патриот» ТЦСО «Фили-Давыдково» возложили цветы у мемориальной доски, посвященной Герою Советского Союза, летчику-истребителю Алексею Артамонову. Акция проводится ежегодно в честь дня рождения героя и приурочена ко Дню защитника Отечества.

Алексей Алексеевич Артамонов родился 24 января 1916 года в селе Николо-Павловское Пермской губернии в крестьянской семье. Окончил школу ФЗУ в городе Кунцево (позднее – Кунцевский район г. Москвы), работал слесарем, учился в Кунцевском аэроклубе.

В Красной Армии с 1939 г. Окончил 1-ю Качинскую Краснознаменную военную авиационную школу пилотов им. А.Ф. Мясникова. В первые недели войны совершил 37 боевых вылетов на истребителе И-16. 30 июля 1941 г. находился на аэродроме под Москвой в составе дежурного звена. Когда над аэродромом появился фашистский воздушный разведчик «Hs-126», Алексей Артамонов первым под-

нялся на перехват «Хеншеля». Оставшись без боеприпасов, пошел на таран вражеского самолета. Будучи тяжело ранен, летчик не смог воспользоваться парашютом.

А.А. Артамонов посмертно награжден званием Героя Советского Союза. Его именем названа улица в районе Фили-Давыдково ЗАО г. Москвы. На улице Артамонова, дом № 3, висит памятная доска. Уход за мемориальными досками стал традицией клуба «Патриот», существующего семь лет на базе районного Центра социального обслуживания населения.

Ирина ДУБЧАК
член пресс-центра совета ветеранов ЗАО

ПОЗДРАВИЛИ БЛОКАДНИКОВ

1 февраля 2019 года в Центре досуга «Садовники» состоялось мероприятие, посвященное празднованию 75-й годовщины со дня снятия блокады Ленинграда.

На вечере присутствовал председатель совета ветеранов района Нагатино-Садовники Б.Н. Девтеров, члены совета, ответственные за патриотическое воспитание детей и молодежи, учащиеся школ № 504, № 978, жители микрорайона. Заместитель председателя совета ветеранов ЮАО Миронов В.З. поздравил присутствующих с праздником, а первый заместитель главы Управы Иванов А.А. и советник отдела по взаимодействию с населением Михайлина И.В. вручили подарки блокадникам.

На вечере прозвучали воспоминания, выступления пенсионеров, дети прочли стихотворения военной тематики и вручили подарки, изготовленные своими руками. Был показан документальный фильм о блокаде.

Мария ДИАНОВА,
заместитель председателя совета ветеранов Нагатино-Садовники

ТУРНИР ПОБЕДИТЕЛЕЙ

7 февраля 2019 года в районе Беговой САО г. Москвы в шахматном клубе «Белый конь» в библиотеке № 33 имени Д.А. Фурманова состоялся шахматный турнир, в котором приняли участие лучшие шахматисты района, участники программы мэра Москвы С.С. Собянина «Активное долголетие». Турнир был организован советом ветеранов района Беговой при активном участии куратора шахматного клуба М.П. Соловьевой.

На торжественном открытии выступила заведующая библиотекой № 33 Е.Ф. Прохорова, которая отметила, что в наше время шахматы являются одним из самых популярных видов спорта, турнир проводится в целях пропаганды и популяризации шахмат среди пожилых людей. Шахматы – один из факторов активного долголетия.

Председатель оргкомитета турнира Л.В. Федотова сказала, что он посвящен 74-й годовщине Победы советского народа в Великой Отечественной войне, поздравила всех участников с началом соревнований.

В жюри вошли представители совета ветеранов САО, Управы района Беговой, члены оргкомитета. Турнир проходил по олимпийской «круговой системе», в нем приняли участие 12 спортсменов, которых не покидал азарт и хорошее настроение. Встреча прошла в дружеской обстановке. В честной борьбе были выявлены сильнейшие. Первое место среди женщин завоевала Любовь Дмитриева, а у мужчин Игорь Крючков.

Л.В. Федотова выразила благодарность всем спортсменам за участие в соревновании и волю к победе. Занявшим призовые места были вручены медали и грамоты. На окружной этап шахматного турнира были отобраны спортсмены, занявшие призовые места. В заключение было организовано чаепитие.

О.С. СЕРГИЕНКО
пресс-служба совета ветеранов САО

БИТВЫ НА ШАХМАТНЫХ ПОЛЯХ

24 января 2019 г. в Тропарево-Никулино в интеллектуально-игровом клубе «Аристократия ума» состоялся отборочный районный турнир к шахматному фестивалю ветеранов и членов их семей, посвященному 74-й годовщине Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941–1945 годов.

Участники состязания с удовольствием соревновались, отмечая интересные ходы и комбинации на шахматной доске. Два круга турнира по быстрым шахматам в 10 туров пролетели незаметно, и наступило время подводить итоги. Победителем стал С.М. Чорубкашев (1951 г.р.), выигравший все свои партии. Второе место занял А.Я. Валенский (1944 г.р.), третье его ровесник, И.Б. Алимов. Четвертое место досталось самому опытному и возрастному участнику А.П. Орешечкину, которому в этом году исполнится 85 лет! На пятом месте К.Х. Назаратян, самый младший участник турнира (1953 г.р.).

Победители и призеры отборочных районных турниров среди ветеранов и членов их семей продолжат борьбу на следующем этапе – окружном турнире Западного административного округа. По его итогам будет сформирована команда, которая защитит честь округа в финальном, городском этапе шахматного фестиваля 3 марта 2019 года. Поддержку в проведении соревнований оказывают районные советы ветеранов, федерация шахмат и интеллектуальных игр ЗАО г. Москвы, гроссмейстерская академия под руководством международного гроссмейстера И.В. Глека.

Главная цель таких турниров не только в определении сильнейших, но и в продлении активного творческого долголетия, повышения социальной активности ветеранов, что является одним из основных направлений работы Гроссмейстерской академии И.В. Глека, в клубах которой наряду с обучением подрастающего поколения, не забывают и про пенсионеров.

В интеллектуально-игровом клубе «Аристократия ума» на Никулинской, 19 (ЗАО) и в досуговом центре «Интеллектуальное развитие» на пятой Парковой, 6 (ВАО) предоставлены бесплатные часы (каждый вторник и четверг, с 11:00 до 14:00), когда пенсионеры, ветераны и члены их семей могут интеллектуально общаться друг с другом, изучать с тренерами клубов шахматные этюды, играть дружеские партии в шахматы или шашки.

Елена ГОЛУБЕВА

«ВСТРЕЧИ С МОЛОДЕЖЬЮ ВАЖНЫ ДЛЯ МЕНЯ»

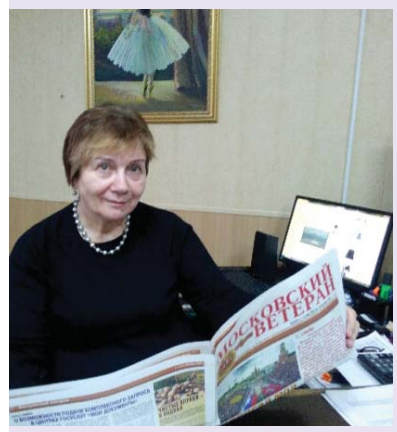
В.Г. Тарасов в Московском комитете ветеранов войны является заместителем председателя объединенного совета ветеранов войны и военной службы управления Главнокомандующего и Главного штаба ВВС. Он – член клуба патриотического воспитания молодежи.

Виктор Григорьевич часто встречается с учащимися школ, в том числе в Западном административном округе Москвы, бывает в педагогических коллективах. Встречи с молодежью, говорит он, очень важны для меня. Недавно близко познакомился со студентом МПГУ Андреем Касперовым, волонтером, который активно работает в Московском комитете ветеранов войны. Он будучи школьником участвовал в конкурсах МКВВ, а в одном из них с учащимся школы №587 Иваном Коробка стал победителем. Ребята получали награды из рук председателя Комитета, генерал-майора И.А. Слухая.

Андрей Касперов – один из лучших выпускников Центра образования и спорта «Москва-98», расположенного в районе Проспект Вернадского и возглавляемого А.П. Барановским. Связь со своим родным учебным заведением нынешний студент вуза не теряет. Он и познакомил ветерана с Центром образования. Накануне Дня воинской славы здесь, по традиции, пройдет конкурс песни и строя. Виктор Григорьевич получил приглашение в качестве почетного гостя.

Денис ЛЫТКИН,
пресс-центр совета ветеранов ЗАО

«МОСКОВСКИЙ ВЕТЕРАН» ОБРЕТАЕТ НОВЫХ ДРУЗЕЙ



В их числе муниципальный депутат А.А. Варламова, директор Детской школы искусств имени Ф. Шуберта (*на снимке*). Отношение к ветеранам коллектива, возглавляемого Аллой Аркадьевной, известно своей конкретной помощью, вниманием и любовью. Поэтому и газета «Московский ветеран» близка депутату, что называется, по духу: в ней полно и интересно рассказывается о работе районных советов ветеранов.

А вот что говорит о взаимодействии с печатным изданием Московского городского совета ветеранов, возглавляемого В.И. Долгих, председатель молодежного общественного экспертного совета при Уполномоченном по правам человека, член пресс-центра совета ветеранов ЗАО Денис Лыткин: «Взаимодействие с газетой доставляет много положительных эмоций! В ней полно отражается работа ветеранских общественных организаций».

К словам Дениса Игоревича присоединяется Наталья Мельяновская, которая также представляет пресс-центр Совета ветеранов Западного округа столицы.

Спасибо газете за взаимодействие и от МКВВ!

Людмила КАСПЕРОВА
писатель, журналист

ДУША РОССИИ

В рамках совместного проекта библиотеки № 210 и совета ветеранов ЗАО г. Москвы состоялось открытие персональной выставки художника и преподавателя академического рисунка и живописи Андрея Ковалевского.

Андрей Николаевич – художник, член творческого союза художников России, профессионального союза художников и Международного художественного фонда, преподаватель академического рисунка и живописи, кандидат педагогических наук. Экспозиция «Душа России», открытая в библиотеке № 210, являющейся культурным центром имени А.Т. Твардовского (заведующая И.В. Третьякова), посвящена многогранной красоте нашей страны и ее природным богатствам. Все работы выполнены с натуры в традициях реалистической академической живописи. Выставка продлится до 28 февраля 2019 года по адресу: Аминьевское шоссе, дом 24.

Примечательно, что Андрей Ковалевский преподает живопись в группе «Московское долголетие». Его ученики также представили свои работы.

Отзывы о выставке самые наилучшие. Вот что, например, сказала председатель комиссии по культурно-массовой работе совета ветеранов Западного округа Ирина Солодовник: «Знакомство с творчеством Андрея Ковалевского, конечно же, обогатит души посетителей выставки. Недаром же экспозиция называется «Душа России».

Пресс-центр
совета ветеранов ЗАО

На фото: *посетители выставки и руководство библиотеки N 210.*

ДВА СЕРДЦА – ПЕСНИ ЛЮБВИ

6 марта 2019 года в Большом зале Дома Архитекторов выступит уникальный тенор Валерий Кучеренко с песнями и танго 30–40-х годов. Его голос наполнит ваше сердце гордостью за русское песенное искусство и ностальгически напомнит о голосах Георгия Виноградова, Петра Лещенко, Вадима Козина.

Прозвучат песни и танго Матвея Блантера, Оскара Строка, Вадима Козина. Романтическую концертную программу «Два сердца – песни любви» представят звезды московской сцены Валерий Кучеренко и Наталия Москвина. Их творчество, по-настоящему искреннее и живое, давно завоевало признание и любовь слушателей. Валерий Кучеренко – лауреат международных конкурсов, солист Театра русского романса, обладатель красивейшего тенора. Работал в различных концертных организациях, в том числе в Новосибирском театре оперы и балета, где сложился его дуэт с солистом Большого театра Владимиром Огневым. Его выступления проходили во многих городах России. С 2010 года сотрудничает с композитором и джазовым пианистом Виктором Фридманом, а также принимает участие в концертных программах актера Сергея Никоненко. Валерий Кучеренко отдает предпочтение русским романсам разных эпох, музыке ретро 1930–40-х годов. Его московские «площадки» – Концертный зал имени Чайковского и Московский Международный Дом Музыки.

Наталия Москвина – заслуженная артистка России, талантливая певица, сумевшая завоевать любовь многих зрителей своим профессионализмом, высокой исполнительской культурой, душевностью и артистичностью. Выпускница Российской академии музыки имени Гнесиных. Два года работала вместе со Львом Лещенко – принимала участие в его сольных концертах. Постепенно сложился неповторимый стиль Наталии Москвиной: русская неоклассика – смешение традиций русского романса с элементами современных течений. Как исполнительница романсов с успехом выступала в Париже, в Германии, Испании и, конечно, в России. В 2006 году ее альбом «Новое открытие старого романса» вошел в «Золотую коллекцию» песен этого жанра.

Дуэт выступит в сопровождении пианиста Игоря Тукало. Это талантливый музыкант, певец и композитор, выпускник Московской консерватории имени П.И. Чайковского по классу хорового дирижирования и Высшей школы пения Мадрида. Записал музыку и снялся в нескольких фильмах, постоянно работал как пианист с одним из выдающихся испанских бардов – Луисом Эдуардо Ауте. Успешно гастролирует с сольными программами, сотрудничает с ведущими музыкантами и певцами Москвы и Санкт-Петербурга

Концертный отдел ЦДА
+7 985 761 50 84
Алла ЭСКИНА

МОЙ ДОМ – МОСКВА

Под таким названием уже в четвертый раз с 2016 года в Московском дворце пионеров на Воробьевых горах торжественно открылся фестиваль национальных культур народов Севера, Сибири и Дальнего Востока.

В числе гостей были представители Московского комитета ветеранов войны, пришедшие с детьми. Это и понятно, ведь мероприятие проходило в рамках детского фестиваля национальных культур. Член информационной комиссии МКВВ, ветеран труда З.Н. Соболева с большой теплотой отозвалась о масштабности события: «С начала проведения этого фестиваля в нем приняли участие более тридцати тысяч детей и взрослых».

Председатель молодежного общественного экспертного совета при уполномоченном по правам человека в городе Москве Д.И. Лыткин отметил: «Учредители фестиваля – Департамент национальной политики и межрегиональных связей и Департамент образования Москвы – в очередной раз сделали все, чтобы многочис-

ленные гости смогли поучаствовать в мастер-классах, в выступлениях творческих коллективов, в том числе этнографических».

Словом, фестиваль вновь оставил неизгладимое впечатление. Об этом свидетельствуют и благодарные, восторженные отзывы.

Людмила КАСПЕРОВА,
заместитель председателя информационной комиссии МКВВ

«Т-34» ЗАВОЕВЫВАЕТ ЗРИТЕЛЕЙ

Второй бесплатный показ российского блокбастера «Т-34» прошел для посетителей Музея Победы.

Киносеанс посвятили 75-летию принятия на вооружение Красной армии последней модификации легендарной «тридцатьчетверки». Перед киносеансом военно-приключенческую картину, ставшую лидером кинопроката, представил ее режиссер Алексей Сидоров.

В кинозале в этот вечер были ветераны, пришедшие с председателем комиссии по культурно-массовой работе совета ветеранов ЗАО Ириной Солодовник. Гостем кинопоказа стал также ветеран Великой Отечественной войны Владимир Михайлович Ерошенко. На танках Т-34 и Т-34-85 он воевал в составе 119-го инженерно-танкового полка. Он рассказал собравшимся о своем боевом пути и поблагодарил Алексея Сидорова за точность передачи деталей в кинокартине, которую он с удовольствием пришел посмотреть еще раз вместе с внуком.

Примечательно, первый показ фильма «Т-34» состоялся в музее Победы неделю назад, во время открытия выставки «Новгород. Хроника освобождения» (выставка будет работать в Музее Победы до 28 февраля 2019 года).

Наталья МЕЛЬЯНОВСКАЯ
пресс-центр совета ветеранов ЗАО

НИЗКОЕ КАЧЕСТВО СНА

ОТ ЧЕГО ОНО ЗАВИСИТ И КАК ЕГО ПОВЫСИТЬ?

Совокупность нарушений сна, приводящих к ощущению нехватки ночного отдыха, чувству разбитости, утренней сонливости, – это и есть низкое качество.

Это не только полное отсутствие сна (бессонница), но и расстройство механизма засыпания, нарушения, возникающие в процессе сна (прерывистый сон, частые пробуждения по ночам, поверхностный сон).

Нарушения сна разной степени сложности беспокоят 28–45% людей, являясь для большей части из них существенной проблемой. Причём бессонница у людей старше 60 лет встречается в 3–4 раза чаще, чем в среднем и молодом возрасте.

КАКОЙ БЫВАЕТ БЕССОННИЦА?

Нормальная продолжительность сна у разных людей варьируется – от 4–5 часов до 10–12 часов, то есть существуют здоровые «короткоспящие» и «долгоспящие» люди. Поэтому основным показателем и количественной и качественной нормы сна является ощущение отдыха после него. Если же чувства, что ты хорошо выспался, отдохнул, после пробуждения не возникает, значит, можно говорить о нарушении цикла «сон – бодрствование» и в конечном счёте – о низком качестве сна. Бессонница может быть первичной или вторичной, острой или хронической, вызванной психическими и соматическими заболеваниями, приёмом некоторых лекарств.

ПОГОВОРИМ О ПРИЧИНАХ БЕССОННИЦЫ

Иногда бессонница обусловлена серьёзными заболеваниями, и тогда с этой проблемой разбираются врачи – неврологи и сомнологи и специалисты по профилю основного заболевания.

Но очень часто люди по незнанию сами создают предпосылки к бессоннице. Отметим самые типичные и распространённые из них:

• Приём пищи позднее, чем за 3–4 часа до сна или даже непосредственно перед сном, употребление острой пищи.

• Возбужденное состояние психики: предшествующая интенсивная умственная деятельность, сильные эмоции (как положительные, так и отрицательные).

• Работа за компьютером, просмотр остросюжетных фильмов, громкая, ритмичная музыка.

• Потребление тонизирующих напитков (крепкого чая, кофе и других напитков, содержащих кофеин).

• Малоподвижный образ жизни, отсутствие адекватной физической нагрузки в течение дня, позднее пробуждение, дневной сон.

• дискомфортное спальное место: неудобный матрас, подушка, постельное бельё из искусственных материалов, лишённых гироскопических свойств.

• Неблагоприятные условия для сна: слишком высокая или низкая температура воздуха в спальне, духота, шум, освещённость (в окно светит фонарь или неоновая вывеска, в соседней комнате или коридоре горит свет).

В ваших силах – устранить большинство факторов, мешающих комфортному засыпанию и нормальному сну, верно?

ЧТО ТАКОЕ ИНСОМНИЯ?

Инсомния – это расстройство засыпания и поддержания качества сна. Она проявляется ощущением недостаточной глубины сна, частыми пробуждениями по ночам и трудностями засыпания после них. Утром сон кажется недостаточным, иногда может возникать ощущение полной бессонницы ночью, хотя объективно совокупная продолжительность сна составила 6–7 часов. Инсомния может встречаться как при психических (неврозы, депрессии, наркомания, алкоголизм), так и при соматических заболеваниях (сердечно-сосудистых, таких, как артериальная гипертензия, эндокринных, заболеваниях печени и почек, особенно связанных с ночным мочеизнурением). Часто страдают инсомнией больные с хроническим суставным болевым синдромом, кожными заболеваниями, особенно сопровождаемыми сильным зудом (псориаз, нейродермит).

Очень сильно снижает качество сна синдром ночного апноэ. Это расстройства дыхания в период сна, характеризующиеся храпом и остановками дыхания длительностью 10–120 секунд. В тяжёлых случаях в течение ночи может отмечаться до 500 остановок дыхания. Днём у таких больных наблюдаются приступы сонливости, снижение внимания, головная боль, артериальная гипертензия. У мужчин ночные апноэ встречаются в 20 раз чаще, чем у женщин, наиболее часто – в возрасте 40–65 лет. Около 2/3 больных страдают ожирением.

КАК ПОВЫСИТЬ КАЧЕСТВО СНА?

Вначале необходимо устранить факторы, мешающие качественному сну, которые зависят лично от вас. Позаботьтесь о комфортном для вас спальном месте. Если вы плохо спите в двуспальной кровати с супругом, реагируете на его движения во сне, храп, организуйте сон в индивидуальной постели. Приобретите удобный матрас и спальные принадлежности, приятное постельное бельё из натуральных материалов. Сам вид вашей постели должен вас радовать и вызывать ассоциации с уютом и безмятежностью.

Воздержитесь от поздних ужинов. Не пейте чай (чёрный и зелёный) хотя бы за 3 часа до сна, а лучше все кофеиносодержащие напитки вообще перенести на первую половину дня. А в послеобеденное время вашим выбором должны стать травяные сборы с мягким релаксационным, а не тонизирующим эффектом.

Старайтесь ложиться в постель только при появлении сонливости, причём лучше – в одно и то же время. Это важно для закрепления алгоритма засыпания, организм сам будет настраиваться к этому часу на сон.

При невозможности заснуть в течение 20 минут встаньте, выйдете из спальни и займитесь каким-либо спокойным и даже монотонным делом в другом месте. Возвращайтесь в постель только тогда, когда вновь появится ощущение сонливости. При этом не позволяйте себе заснуть вне спальни.

Сформируйте стойкую ассоциацию спальни со сном. Для этого используйте её только для сна – она не должна быть местом работы, просмотра телевизора, чтения. Если нет возможности организовать отдельную спальню, хотя бы зонируйте пространство так, чтобы спальное место было расположено как можно дальше от телевизора и компьютера, – техника не должна быть в зоне видимости засыпающего человека!

Как бы ни хотелось «прикорнуть» на полчасика днём, избегайте дневного сна ради полноценного сна ночью. Дневной сон возможен только, если нет проблем с засыпанием вечером, и он не должен превышать 20 30 минут.

Установите расслабляющий «ритуал», предшествующий сну. Это может быть сеанс ароматерапии с эфирным маслом релаксационного спектра, медитация под приятную, тихую, спокойную музыку.

Обязательно хорошо проветривайте спальню перед сном не менее 15 минут! В душном помещении и процесс засыпания затруднён, да и высокого качества сна добиться невозможно.

ЛЕЧЕНИЕ РАССТРОЙСТВ СНА

Оно должно быть комплексным, сочетающим физические упражнения, релаксационные методики, психотерапию, ароматерапию, медикаментозную терапию. В каждом конкретном случае лечение подбирается индивидуально.

Многие люди, столкнувшись с проблемой бессонницы (особенно не эпизодической, а ставшей навязчивой спутницей жизни), начинают сразу принимать транквилизаторы, несмотря на то, что все лекарства из группы транквилизаторов относятся к рецептурным препаратам и имеют широкий спектр побочных эффектов. А главное, они вызывают стойкие привыкание и «синдром отмены» при прекращении их приёма, который выражается в невозможности самостоятельного засыпания, повышенной раздражительности и даже агрессивности.

Современный подход к лечению бессонницы заключается в том, чтобы максимально минимизировать влияние факторов, приводящих к расстройству сна, и в приёме препаратов, облегчающих засыпание и улучшающих качество сна.

КАК ПОБЕДИТЬ ХРОНИЧЕСКУЮ УСТАЛОСТЬ В КОНЦЕ ЗИМЫ

Здоровью мужчин посвящается

Глубокоуважаемые ветераны!

Компания «ЭДАС» рада поздравить вас с Днем защитника Отечества! Желаем вам мирной жизни без войн, потерь и трагедий! Пусть ваши достижения превосходят ожидания, окружающие всегда вас радуют, семья дает силы, покой и вдохновение, работа приносит желанные плоды. Здоровья вам крепкого, силы духа, побед и удачи во всем!

В последние годы хронической усталостью часто страдают как женщины, так и представители сильного пола. Но, в отличие от прекрасных дам, современные мужчины, отмечая у себя состояние перманентной «непонятной» слабости, не считают его серьезным. И напрасно, ведь такое недомогание может оказаться симптомом болезни и негативно повлиять на состояние здоровья и общее качество жизни. Именно поэтому врачи в тех случаях, когда организм пациента не может восстановить силы самостоятельно даже после продолжительного отдыха, называют подобное утомление синдромом хронической усталости. Такое состояние может быть признаком как обычного переутомления, так и различных заболеваний – особенно характерно это для людей старшего возраста. Причинами хронической усталости и повышенной сонливости специалисты считают результаты воздействия на организм человека ряда факторов, которые можно условно разделить на несколько групп.

Внешние факторы. Дождь и низкая облачность, резкие колебания атмосферного давления с приоритетным понижением вызывают замедление физиологических процессов в организме, особенно у пожилых людей. Из-за снижения частоты сердцебиения кислород поступает в мозг не столь интенсивно, что грозит развитием гипоксии (кислородной недостаточности). Магнитные бури и повышенная солнечная активность провоцируют сердечную аритмию, головные боли и повышенную утомляемость. Пребывание в особых географически-климатических условиях (холодный климат, горная местность, слишком высокая влажность и т.п.) тоже негативно влияет на состояние организма людей старшего возраста, а частая и/или резкая смена климата особенно пагубно действует именно на мужчин в силу особенностей их физиологии. Урбанизацию тоже можно уверенно отнести к причинам нездоровья, негативно влияющим на организм людей старшего возраста. Известно, что городские жители ежедневно подвержены влиянию техногенных факторов. Огромное количество СО, выделяемое в атмосферу потоком машин, тяжелые металлы в воде и почве, плотный и не располагающий к релаксации социум, информационная «паутина» и другие многочисленные негативные факторы создают дополнительные предпосылки к стойкому и постоянному стрессу, состоянию гипоксии и ухудшению общего качества жизни, сопровождающихся синдромом хронической усталости.

Физиологические факторы – это недостаточный сон, психофизическое переутомление из-за несоответствующего возрасту ритма жизни, хронические стрессы, недостаток кислорода из-за длительного пребывания в закрытых и душных помещениях, возрастная метеочувствительность, сезонный недостаток витаминов. И еще очень важный аспект – качество питания. «Мы есть то, что мы едим» – это известное выражение точно описывает влияние ежедневного рациона на организм человека, особенно значимое для состояния здоровья мужчин любого возраста. Нерегулярное, недостаточное или несбалансированное по возрасту питание легко может спровоцировать упадок сил. Не менее важно и то, какие напитки употребляет человек. Крепкие кофе и чай, например, вызывают повышение жизненной активности, но эта бодрость кратковременна и может вызвать впоследствии серьезный упадок сил у мужчин с синдромом хронической усталости.

Хронические заболевания с проявлениями гормональной недостаточности, вызывающие замедление обмена веществ, тоже могут проявляться недостатком жизненных сил и симптомами хронической усталости. Это болезни щитовидной железы (гипотиреоз, аутоиммунный тиреоидит, эндемический зоб), ожирение, сахарный диабет любого типа и другие эндокринные нарушения, хронические заболевания сердечно-сосудистой системы и болезни органов дыхания (особенно у курящих мужчин), анемия, патология желудочно-кишечного тракта, а также онкологические заболевания, неврозы и скрытые депрессии. К сожалению, часто эти болезни оказываются нераспознанными вовремя и неадекватно пролеченными в силу несерьезного отношения мужчин к их проявлениям. Кроме того, причиной повышенной утомляемости и снижения жизненной активности может стать неконтролируемый прием некоторых лекарств – антигистаминных, снотворных или седативных средств, имеющих побочные действия в виде выраженной сонливости и рассеянности.

Как справиться с хронической усталостью. Попытки самостоятельной борьбы с синдромом хронической усталости допустимы только в тех случаях, когда высока вероятность воздействия лишь физиологических причин. В таких ситуациях врачами рекомендуется:

- нормализация режима дня с достаточным ночным сном не менее 7-8 часов,
- соблюдение нормированного рабочего графика с перерывом на обед,
- периодические пятиминутные разминки при малоподвижной, сидячей работе,
- утренняя гимнастика, хотя бы пятнадцатиминутная – но ежедневная,
- дыхательные упражнения, которые можно делать даже во время работы и на улице, в парковых зонах – это обеспечивает организм кислородом, замедляет процесс образования свободных радикалов и нормализует кислотно-щелочной баланс,
- прогулки на свежем воздухе, регулярное проветривание жилых и рабочих помещений, сон с открытым доступом воздуха – все это предотвращает развитие гипоксии.

Необходима и нормализация питания в соответствии с возрастом и особенностями работы. Диета должна быть полноценной по содержанию белков, жиров и углеводов – для активной и здоровой жизни мужчин это особенно важно. Правильно подобранная пищевая терапия способствует адекватной выработке серотонина, который называют гормоном светлой и спокойной радости, а естественная витаминизация посредством употребления свежих овощей, фруктов и соков помогает избежать гиповитаминоза. Отказ от вредных привычек (курение, избыток алкоголя) позволит не усугублять имеющиеся хронические болезни и не «заработать» новые. Еще один важный момент – избегать стрессов точно не получится, особенно в городе, но важно выработать способность адекватно реагировать на психотравмирующие ситуации путем различных психологических методик (аутотренинг, релаксация и пр.). Если же все эти меры не дают нужного эффекта, необходимо обратиться к врачу и начать лечение, причем лучше всего натуральными средствами.

Гомеопатические комплексные лекарственные препараты помогут оптимизировать психоэмоциональное состояние. Начинать терапию рекомендуется с детоксикации (очищения), что необходимо для выведения из организма разнообразных вредных веществ, попадающих извне с пищей и водой, лекарствами, с выхлопными газами. С этой целью назначаются **препараты КАРСАТ ЭДАС-136 капли (ЭДАС-936 гранулы) + ГЕПА ЭДАС-953 гранулы**. Базовым средством в терапии хронической усталости является **БЕРТАЛИС ЭДАС-155 капли (ЭДАС-955 гранулы)**. Широта терапевтического действия этого лекарственного средства позволяет использовать его как для лечения, так и для профилактики хронического переутомления. В курс лечения рекомендуется также включать **БИОЭНЕРГОТОНИК ЭДАС 03-01**, содержащий эхинацею, пергу и жизненно необходимые организму микроэлементы цинк, марганец, селен, и **КАРДИОБАД**, в составе которого присутствуют экстракты плодов боярышника и шиповника. Эти натуральные препараты способствуют эффективному восстановлению энергетического баланса организма и нормализации работы сердечно-сосудистой системы.

ЭДАС
ПРИРОДНЫЙ ДОКТОР 25 ЛЕТ

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

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

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

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

КАЖДЫЙ МАСЛЕНИЧНЫЙ ДЕНЬ ОСОБЕННЫЙ

Число, в которое начинается Масленичная неделя, не постоянно, так как зависит от даты Пасхи. В 2019 году Пасху отмечают 28 апреля, и, соответственно, Масленица начнется 4 марта 2019 года, а закончится 10 марта 2019 года.

ПОНЕДЕЛЬНИК – «ВСТРЕЧА»

Невестки утром идут в гости к своим родителям, но вечером их забирают свекор и свекровь. Обязательно в этот день пекут блины и делают чучело, наряжают, сажают на кол, ставят на сани и возят по всей деревне. Вечером чучело оставляют на вершине горы, с которой молодежь катается на санках.

ВТОРНИК – «ЗАИГРЫШ»

Парни с девушками гостят друг у друга, едят блины. Затем они идут кататься на санях. Парни сватаются, а на Красную горку — женятся.

СРЕДА – «ЛАКОМКА»

Тещи готовят блины, зовут в гости зятьев.

ЧЕТВЕРГ – «ШИРОКИЙ РАЗГУЛ»

Начинаются настоящие веселья, народные гуляния, катаются на санях, запряженных тройкой лошадей, поют, устраивают бои на кулаках. Принято создавать крепости из снега, затем «штурмовать» их. В этот день можно избавиться от всего негатива, а вечером устроить пир.

ПЯТНИЦА – «ТЕЩИНЫ ВЕЧЕРКИ»

Мама жены приходит в гости на блины, приготовленные ее дочерью. При этом тещ сопровождают ее подруги.

СУББОТА – «ЗОЛОВКИНЫ ПОСИДЕЛКИ»

Невестками приглашаются в гости золовки и другие родственники мужа.

ВОСКРЕСЕНЬЕ – «ПРОВОДЫ»

Нужно попросить прощения у родных, близких, того, кого когда-либо обидели. В последний день Масленицы принято сжигать чучело.

Прощеным воскресеньем является последний день масленичной недели: в 2019 году — это 10 марта. Это очень трогательный, эмоциональный, искренний день, когда нужно попросить прощения у всех близких, самим простить их и всех своих обидчиков.

Устраивать Прощеное воскресенье накануне Великого поста начали еще в Египте. Перед постом монахи на 40 дней уходили в пустыни, жили отшельниками, не ели, не пили. Перед тем, как уединиться на долгие дни, они друг с другом прощались, просили прощения за какие-либо обиды. Монахи понимали, что не все вернутся с пустыни, поэтому ввели такую традицию прощания-прощения. С тех пор в последний день Масленицы принято ее соблюдать.

В Прощеное воскресенье необходимо побывать на могилке родственников, убрать, принести гостинец, попросить у них прощения. Утром этого дня православные отправляются в храмы, исповедуются, каются в грехах, причащаются. Первыми просят прощения самые младшие члены семьи у старших.

ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

В связи с переходом на цифровое телевидение прекратиться ли в домах вещание по общедомовым антеннам? И за что нужно будет платить?

Федеральная целевая программа «Развитие телерадиовещания на 2009–2018 годы» предполагающая переход с аналогового на цифровое вещание была утверждена Постановлением Правительства РФ № 985 3 декабря 2009 г. С этого времени в многоквартирных домах г. Москвы начался демонтаж общедомовых эфирных антенн. На сегодняшний день их практически не осталось. Все столичные дома подключены к кабельным операторам телевидения («Ростелеком», «Триколор», МГТС, «Акадо» и другим). Большинство из них уже не первый год передают телесигнал в цифровом виде. К какому кабельному оператору подключен ваш дом, можно уточнить в своей управляющей компании

Чтобы не оказаться внезапно перед «черным экраном», жителям необходимо заранее озаботиться техническими средствами – купить телевизор, поддерживающий формат сигнала DVB-T2 или купить приставку-приемник, которая подключается через аудио- и видеовыходы или разъем HDMI к аналоговому телевидению. **Все вопросы по подключению цифрового эфирного ве-**

щания можно задать, позвонив по бесплатному номеру круглосуточной «горячей линии»: 8-800-220-2002

С запуском сети цифрового вещания москвичи получают бесплатный набор телеканалов высокого качества – его оплачивает государство. Это Первый канал, «Россия 1», «Россия 24», «Россия К», НТВ, «Матч ТВ», «Карусель», «ТВ Центр», «Пятый канал», ОТР, СТС, ТНТ, РенТВ, «Пятница», «Спас», «Домашний», «Звезда», ТВ3, «Мир», «МузТВ».

Елена МОЛОВА
юрисконсульт Московского городского совета ветеранов

СЕЛЬДЕРЕЙ ПРОРАСТАЕТ НА СВЕТУ

Сезон посева овощных культур на рассаду обычно открывает сельдерей. Семена высевают с середины февраля.

Сельдерей высевают в ранние сроки, так как его семена, богатые эфирными маслами, туго прорастают, а всходы медленно растут. Ускорить процесс прорастания можно, если замочить семена на полчаса в горячей (50–55°) воде, затем быстро охладить, вынуть из воды и оставить для набухания при комнатной температуре на сутки. Также можно замочить семена на 10–12 часов, слегка теплую воду при этом следует менять каждый час. После такой обработки всходы появляются на 10–12-й день.

Семена сельдерея относятся к светочувствительным, при определенных условиях в темноте они могут впасть в покой. Поэтому семена высевают поверхностно на хорошо увлажненный субстрат, прижимают к нему, а сверху лишь слегка присыпают песком.

Минимальная температура для прорастания 7–8°. При более низкой температуре семена не прорастают и

загнивают. Ящики с посевами прикрывают стеклом или пленкой, предохраняя всходы от высыхания.

Первые 30–40 дней сельдерей растет очень медленно. Сеянцы пикируют при появлении второго листа на расстоянии 4–6 см в ящики или по одному в горшочки. Подкармливают рассаду 2–3 раза после образования третьего листа с интервалом 7–10 дней, используя специальные смеси для рассады. За 2–3 дня до высадки рассаду обильно поливают.

Стандартная рассада высотой 10–12 см имеет 4–5 развернутых листьев, готова к посадке через 45–50 дней после пикировки.

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 № 329 Первый завод 10 000 экз.
Подписано по графику 19.02.2019 Подписано в печать 19.02.2019

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