

# МОСКОВСКИЙ ВЕТЕРАН



Издается с 1 октября 1994 года, 14 января 2020 г. № 1 (717)

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



## ВСТРЕЧА ВЕТЕРАНОВ-МИНИСТРОВ

**В канун Нового года Московским городским советом ветеранов была организована и проведена встреча членов совета ветеранов-министров СССР и России. Вел встречу первый заместитель председателя МГСВ Г.И. Пашков, который рассказал ее участникам о работе ветеранской организации Москвы в преддверии приближающегося 75-летия Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 годов.**

**Б**ыло сказано о том неослабном внимании и заботе, которыми окружены в настоящее время проживающие в столице участники войны. На каждого из них заведен социальный паспорт, отражающий данные о потребностях и нуждах ветерана. Городской совет контролирует решение этих проблем социальными и медицинскими службами, обобщает письма и обращения ветеранов, направляя в администрацию города свои рекомендации по решению поставленных в них вопросов.

Большое внимание при подготовке к Юбилею Победы уделяется прославлению

подвига защитников Родины и увековечению памяти о войне. С этой целью городской совет провел ряд встреч с учителями истории и директорами московских школ. В том же ряду стоит проведение МГСВ научно-практических конференций, посвященных историческому значению Победы, главным битвам Великой Отечественной войны, советскому оружию, которое дало возможность разгромить врага, борьбе с фальсификаторами истории второй мировой войны. Аналогичные конференции проводятся окружными и районными ветеранскими организациями, вызывая живой интерес у

жителей столицы и особенно молодежи. В настоящее время городской совет готовит проведение конференций посвященных освобождению Европы и Нюрнбергскому процессу. Материалы конференций издаются в виде брошюр и рассылаются в школы и государственные структуры для дальнейшего изучения и углубления знаний об истории Великой Отечественной войны.

Г.И. Пашков поблагодарил ветеранов-министров за активное участие в патриотическом воспитании молодежи, передаче ей своих профессиональных знаний и богатого жизненного опыта, а также за написание мемуаров, отражающих историю страны. «Городской совет, – сказал Г.И. Пашков, – готов оказать содействие в их издании».

Принимавший участие во встрече член Совета Федерации, бывший председатель совета министров СССР и член Политбюро ЦК КПСС Н.И. Рыжков, рас-

сказал о том, что он вот уже четверть века возглавляет попечительский совет «Прохоровское поле» на Белгородчине, где создан и успешно развивается музей-заповедник «Прохоровское поле». В настоящее время Николай Иванович организует создание там же Музея Тыла, экспонаты для которого он и его помощники собирают по всей стране. Обращаясь к участникам встречи, он сказал о необходимости и дальше защищать память о Великой Отечественной войне и Победе от любых посягательств на нее.

**Р**уководитель организации ветеранов-министров, председатель общественной комиссии МГСВ по международным и межрегиональным связям Н.А. Паничев поздравил своих коллег с Новым годом, пожелав им здоровья и дальнейшего активного участия в ветеранском движении Москвы.

Артур ОРЛОВ

### ФОРМУЛА УСПЕХА РАЗВИТИЯ МОСКВЫ

Мэр Москвы С.С. Собянин выступил на заседании Московской городской Думы с ежегодным отчетом о результатах деятельности Правительства Москвы.

СТР. 2

### НЕЗАБЫВАЕМАЯ ВСТРЕЧА

Торжественно отметили 78-ю годовщину Московской битвы в школе № 1570 (директор Э.М. Алибекова) района Беговой Северного округа. Почетными гостями мероприятия стали ветераны.

СТР. 3

### НАМ ЕСТЬ ЧЕМ ГОРДИТЬСЯ!

В новом году Музей военной формы Российского военно-исторического общества порадует посетителей открытием еще одной постоянной экспозиции «Нам есть чем гордиться!».

СТР. 4

**М**осква, – сказал мэр, – столица нашей Родины, мы гордимся этим. Такой статус является важнейшим фактором развития и одновременно накладывает на нас огромную ответственность. Москва – это более 20% ВВП России, включая изрядную долю в оборонной промышленности. От нас во многом зависят перспективы экономического роста всей страны, безопасность и мирное небо над Отчиной. Кроме москвичей, город дает работу 5 миллионам граждан практически из всех регионов России. Москва – весомая часть мировой культуры и цивилизации. Москва это наша судьба и судьба наших детей, внуков, правнуков. Чтобы создавать лучший город Земли, нужно очень многое. Современная формула успеха состоит не только и не столько в количестве действующих фабрик и заводов, а в создании условий, привлекающих в город образованных, активных людей, дающих возможность конкурировать за интеллектуальные, финансовые инвестиции с другими ведущими городами мира. Нужно создавать такие условия, чтобы москвичи не стремились уехать в Лондон или Нью-Йорк, а хотели жить в Москве. Именно люди и их таланты являются главным капиталом в современном мире. Именно поэтому для меня и нашей команды важнейшими задачами являются: формирование комфортного общественного пространства, создание качественного и доступного образования, здравоохранения, решение транспортных проблем, развитие культуры, создание условий для развития бизнеса и появления новых рабочих мест, реновация жилья и промышленных территорий, улучшение экологии, забота о ветеранах, инвалидах, семьях с детьми, людях, попавших в сложную жизненную ситуацию».

«Перед нами, – отметил С.С. Собянин, – стоит архисложная задача: за 15 лет мы должны предоставить квартиры миллиону человек. И не где-



## ФОРМУЛА УСПЕХА РАЗВИТИЯ МОСКВЫ

**Мэр Москвы С.С. Собянин выступил на заседании Московской городской Думы с ежегодным отчетом о результатах деятельности Правительства Москвы. Значительная часть выступления была посвящена дальнейшим планам работы столичной исполнительной власти: развитию экономики, транспортной системы, созданию комфортной городской среды.**

то на выселках, а в тех районах, где проживают эти люди. Мы должны не только построить, но и создать качественную среду проживания для людей. Развитие транспортной системы – самая сложная и капиталоемкая из всех городских программ. Мы помним, как в результате развития города москвичи столкнулись с транспортным коллапсом. Считалось, что это естественно, это неизбежная плата за возможность жить и работать в Москве. Но мы должны принять все меры, чтобы эту ситуацию сделать более приемлемой. Поэтому за год мы делаем то, на что другим городам требуются десятилетия. В Москве появился новый вид общественного транспорта – наземное метро. На 100% обновлен автобусный парк, на 70% – парк трамваев. И не просто обновлен, создан новый вид трамваев – трамваи Москвы, отвечающие луч-

шим мировым образцам. На 57% обновлен подвижной состав метро, построено 900 км новых дорог, проведена реконструкция большинства магистралей. Создается крупнейшая в мире интеллектуальная транспортная система. В ближайшие годы мы должны открыть десятки новых станций метро, запустить БКЛ, которая ощутимо разгрузит действующую систему метро. К первым двум МЦД должны прибавиться еще два три диаметра. Благодаря реализации этих планов протяженность подземного и наземного метро увеличится по сравнению с 2010 годом в три раза. Доля москвичей, имеющих доступ к обычному метро, достигнет 95%».

**С**оздание качественной городской среды, – отметил мэр, – это еще одна приоритетная сфера. Здоровый го-

род – это и максимально благоприятные возможности для занятий физкультурой и спортом. Для этого нужно строить новые спортивные сооружения, ФОКи, создавать спортивную инфраструктуру во дворах, парках. На ближайшие годы у нас в планах строительство десятков капитальных сооружений и тысяч некапитальных объектов. Здоровый город это и надежная социальная защита москвичей. Правительство Москвы на 100% выполняет свои социальные обязательства. С 1 сентября 2019 года был повышен социальный стандарт дохода пенсионеров до 19,5 тыс. рублей. В 2020 году будут проиндексированы, в том числе по инициативе Мосгордумы, десятки видов пособий, социальных выплат старшему поколению, семьям с детьми. Вместе с вами мы приняли решение о выплатах ежемесячного денежного пособия детям войны.

**З**а последние годы Правительству Москвы удалось решить много острых проблем, связанных с качеством и доступностью медицинской помощи. Средняя продолжительность жизни москвичей за последние восемь лет выросла на четыре года и достигла 78 лет. Необходимо серьезно вкладываться в сферу здравоохранения, прежде всего, в поликлиническое звено. Многие из поликлиник уже не могут обеспечить качество и комфорт лечения на современном уровне: где-то не хватает специалистов, где-то оборудования. К сожалению, значительная часть наших поликлиник строилась 40–50 лет назад, без комплексной реконструкции там не обойтись. Поэтому мы приняли решение о реконструкции 135 зданий поликлиник. Помимо этого, будет построено 32 новые поликлиники в тех районах, где их особенно не хватает. Планируется строительство и реконструкция инфекционных больниц, онкологических центров, приемных отделений скорой помощи. В общей сложности будет построен 1 миллион квадратных метров медицинских площадей. Конечно, невозможно говорить о качестве помощи без повышения квалификации, без развития современных цифровых технологий, закупки современного оборудования. В ближайшее время мы закупим 487 цифровых современных КТ, МРТ, маммографов, другой техники для городских больниц и поликлиник.

**З**а последние годы Москва начала выздоравливать от многих мучивших ее болезней, город устойчиво молодеет, развивается. И сегодня есть уникальная возможность исполнить намеченные планы и тем самым сделать жизнь москвичей лучше. И я обещаю, что эти возможности будут реализованы в максимально полной мере».

**Материал подготовила  
Е. НОСОВЕЦ**



## ПОБЕДА В СЕРДЦАХ ПОКОЛЕНИЙ

**В Музее Победы прошел заключительный концерт окружного фестиваля художественного творчества ветеранов и молодежи Западного административного округа Москвы под девизом «Победа в сердцах поколений», посвященного 75-летию Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.**

**С** приветственным словом к зрителям и участникам концерта обратились заместитель директора Музея Победы, вице-адмирал Ф.С. Смуглин и заместитель председателя совета ветеранов Западного округа Л.В. Токарчук. Также выступил депутат Московской городской Думы Е.В. Герасимов, который сказал: «До сегодняшнего торжественного момента я уже был знаком с художественным творчеством ветеранов, учащихся образовательных

организаций и творческих объединений. Уровень высокий. Желаю успехов на этой сцене сейчас». Прежде чем начался концерт, были внесены знамена Победы кадетами Московской дипломатической школы от 1-го Московского кадетского корпуса, постоянного участника этого фестиваля. Концертная программа произвела на всех, кто был в зале, огромное эмоциональное впечатление. На глазах у многих были слезы.

Зрителям пришелся по душе репертуар, особенно песни: «День Победы», «Ветеранам посвящается», «Горячий снег», «У Черного моря», «Катюша», «Гимн Бессмертного полка», «Поклонимся великим тем годам».

Организаторы фестиваля выражают благодарность префекту Западного административного округа Москвы А.О. Александрову, заместителю префекта М. В. Петросян, главам управ районов ЗАО, главам муниципальных округов ЗАО, председателю Общественного совета ЗАО И.В. Чуринову, директорам школ, председателям комиссий по культурно-массовой работе за проделанную работу по подготовке и проведению фестиваля.

В своем заключительном слове заместитель председателя жюри В.Н. Симаков подвел итог заключительного концерта: «Все участники окружного концерта стали лауреатами. Лучшие из них представляют округ на городском фестивале». Зрители и гости также высказали свою благодарность артистам.

**Л. КАСПЕРОВА**





## ТРАДИЦИЯМ ВЕРНЫ

На Юго-Западе сложилась традиция ежегодно отмечать День Героя Отечества на Воробьевых горах во Дворце детского творчества. Это праздник памяти и единения школьников и убранных сединами ветеранов.

У полевой кухни за столиками дети и ветераны с удовольствием пьют чай, едят кашу с мясом, общаются, фотографируются, обмениваются сувенирами. На торжественном построении парад ветеранов, кадет и школьников принимает генерал-майор, председатель совета ветеранов ЮЗАО В.В. Шейкин. Игрет военный оркестр, вносятся знамена, звучат слова поздравления и напутствия молодежи. Все это придает празднику особую торжественность. В этот раз на площади Парадов развернулись показательные выступления военнослужащих разведывательной роты 27-й отдельной гвардейской мотострелковой Севастопольской бригады и клуба «Юный десантник» образовательного комплекса «Воробьевы горы». А после них все проследовали в большой зал Дворца творчества. На самых почетных местах – заслуженные люди: председатель окружного совета ветеранов боевых действий, генерал-лейтенант Н.Н. Тутрин, Герой России А.В. Райлян, военный комиссар Академического района, полковник С.Н. Бакшуттов и другие руководители.

И снова вносятся знамена, зал вста-

ет под звуки государственного гимна. Ветеранов, школьников, директоров школ, работников управ и муниципалитетов, учителей приветствует депутат городской Думы Л.И. Гусева, первый заместитель Префекта ЮЗАО А.С. Найданов, заведующая методическим кабинетом окружного совета ветеранов, заслуженный учитель РФ Э.И. Гуськова. Все выступающие выражают твердую уверенность, что молодое поколение будет гордиться подвигами Героев Отечества и приложит все силы, чтобы стать достойными чести и славы своих дедов и отцов.

Самая волнительная часть праздника – принятие ребят в юнармию. Сцену заполнили отряды из школ № 554, № 1694, № 2114, отряд «Воробьевы горы». Генерал-лейтенанту Н.Н. Тутрину рапортует командир сводного отряда юнармейцев Михаил Рябцев. На каждое положение присяги хором звучит «Клянусь!». Удостоверения и значки юнармейцам вручают поднявшиеся на сцену ветераны Великой Отечественной войны и боевых действий.

Праздник закончился замечательным концертом школьных коллективов.

Э.И. ГУСЬКОВА

## ОРЛЯТА УЧАТСЯ ЛЕТАТЬ

16 декабря 2019 года штабом местного отделения «Юнармия» ТиНАО на базе школы № 2083 «Остафьево» были проведены учебно-методические занятия «Школа актива юнармейского движения ТиНАО г. Москвы» и совещание координаторов округа.

Штаб разработал обширную программу мероприятий, получив поддержку организаций, ведущих практическую деятельность в сфере патриотического воспитания молодежи, организационно-игровой и образовательной деятельности.

Открыла встречу начальник штаба «Юнармия» ТиНАО М.А. Ремнева. Помощник начальника штаба, кавалер ордена «Мужества» В.П. Кайгородов приветствовал юнармейцев, пожелав им успехов в достижении новых результатов и новых побед. Сотрудники Автономной некоммерческой организации по реализации социальных программ, направленных на воспитание детей, подростков и молодежи и повышение социальной активности населения «Диалог» провели игру на сплочение и выработку командных качеств в рамках эколого-просветительского проекта «Москва – город ИГРАЭКО». По результатам игры юнармейцы получили подарочные грамоты от АНО «Диалог». Проект «Москва – город ИГРАЭКО» реализуется при поддержке гранта Мэра Москвы.

Заместитель председателя Совета объединения «Гвардия» и исполняющий обязанности заместителя начальника штаба «Юнармия» ТиНАО г. Москвы А.В. Старых провел занятие, раскрывающее понятие мотивации и поощрения участников юнармейского движения. Вместе с учащимися были разобраны темы – развитие лидерских качеств, ответственность и активность в юнармейском движении. В ходе дальнейших занятий под руководством опытных наставников были освоены темы: работа в команде, субординация, уважительное отношение внутри коллектива и к окружающей среде, планирование и участие в мероприятиях в рамках школьного самоуправления.

Н.В. ЯКУТИНА

## КРЕМЛЕВЦЫ – ЗАЩИТНИКИ МОСКВЫ

15 декабря 2019 года в концертном зале «Зарядье» прошло торжественное собрание «Кремлевцы – защитники Москвы и России».

5 декабря 2019 года исполнилось 78 лет началу контрнаступления советских войск в битве под Москвой. В 1941 году на базе Московского Краснознаменного училища имени Верховного Совета РСФСР был сформирован Отдельный курсантский полк, принимавший активное участие в обороне Москвы. Подвиг кремлевцев стал примером героизма и воинской доблести. Более половины полка, 811 курсантов погибли. На торжественном собрании присутствовали ветераны Великой Отечественной войны, среди которых были участники битвы под Москвой, выпускники училища различных лет, в том числе, заместитель председателя местного отделения «Боевое Братство» района Раменки В.А. Киселев – полковник запаса, выпускник училища 1973 года. В ходе мероприятия состоялось вручение Памятного золотого знака «Почетный кремлевцев» заслуженным выпускникам училища. Завершилось торжественное собрание праздничным концертом, посвященным 102-й годовщине со дня образования Московского высшего общевоинского командного училища.

Людмила ДЕНИСКИНА



## НЕЗАБЫВАЕМАЯ ВСТРЕЧА

Торжественно отметили 78-ю годовщину Московской битвы в школе № 1570 (директор Э.М. Алибекова) района Беговой Северного округа. Почетными гостями мероприятия стали ветераны.

Сцену зала украсили рисунками и поделками школьников на военную тематику. В праздничном концерте принимали участие дети, педагоги и ветераны. Оригинальным был музыкальный номер на стихи Владимира Высоцкого «Он вчера не вернулся из боя» в исполнении школьников, одетых в солдатские гимнастерки. Ветераны поделились своими воспоминаниями. В заключение выступил сводный хор школьников и ветеранов.

Такие мероприятия сплачивают детей и старшее поколение. У ребят воспитывается интерес к истории нашей великой Родины, чувство гордости за свою страну. В Московской битве наша армия победила самую сильную армию того времени. Никогда не угаснет память о подвиге тех, кто защищал столицу. Ветераны сердечно поблагодарили организаторов и педагогов школы за такую интересную встречу. Отдельное спасибо учителю русского языка и литературы Е.А. Филипповой, которая уже на протяжении многих лет организует в школе такие замечательные мероприятия. По окончании встречи дорогим гостям вручили букеты красивых гвоздик.

Н.П. ЦВЕТКОВА



«У страны должны быть герои, и люди должны их знать. Это должны быть ориентиры, на примерах которых сегодняшние поколения могли бы воспитываться и воспитывать своих детей».  
В.В. Путин

## «ТВОИ ЗАЩИТНИКИ, МОСКВА!»

9 декабря, в День героев Отечества, в школе № 4 г. Реутово прошел урок мужества «Твои защитники, Москва!», посвященный дням воинской славы. В мероприятии приняли участие представители совета ветеранов г. Реутова, директор школы Н.А. Шапова, педагоги и ученики.

Ведущие, используя презентацию и видеофрагменты, рассказали о Московской битве, в которой была одержана первая победа в истории Великой Отечественной войны, развеян миф о непобедимости гитлеровской армии. Ребята рассказали о подвигах Виктора Талалихина, Подольских курсантах пехотного и артиллерийского училищ, о партизанке Зое Космодемьянской, о 28 героях-панфиловцах. Трогательно и искренне звучали стихотворения в исполнении учащихся 8–11-х классов. Тепло были встречены танцевальные композиции учащихся начальной школы на песни военных лет «Синий платочек» и «Катюша». Не оставило равнодушным и хоровое исполнение песни «В землянке» на стихи Алексея Суркова. Песня «Журавли», прозвучавшая в исполнении педагога-организатора О.А. Маркиной сразу же после минуты молчания, вызвала слезы на глазах зрителей.

Слово от совета ветеранов было предоставлено ветерану Вооруженных Сил полковнику А.В. Уманскому. Он сказал о вкладе в Победу жителей Реутово, пожелав ребятам хорошо учиться, любить свою Родину, свой народ, и, если придется, то и уметь ее защитить. С проникновенными словами к присутствующим в зале обратился ветеран Великой Отечественной войны П.Г. Комов. В знак уважения и признательности ребята преподнесли ветеранам цветы. Заключительным аккордом урока мужества стала песня «Моя Москва», написанная в 1941 году поэтом Марком Лисянским и композитором Исааком Дунаевским, ставшая Гимном города Москвы.

**Н.А. БЕСПАЛОВА,**  
педагог дополнительного образования

## АВТОПРОБЕГ ПАМЯТИ

О державном проекте «Видеолетопись «Эпоха глазами современников» я прочла на сайте Санкт-Петербургской организации ветеранов и решила лично познакомиться с одним из авторов этого проекта, председателем совета ветеранов северной столицы, генерал-майором авиации В.Т. Волобуевым.

В ноябре в Санкт-Петербурге состоялся VIII международный культурный форум. За два дня до его начала приехала в северную столицу и вместе с делегацией совета ветеранов посетила участников Великой Отечественной войны Ленинградской области. Дом ветеранов войны и труда №1 города Павловск оставил хорошее впечатление своей гостеприимностью и душевной атмосферой. Ветеранам созданы все условия для комфортного проживания. Есть библиотека, большой концертный зал, уютная трапезная. Они обеспечены прекрасным медицинским обслуживанием. За круглым столом состоялась импровизированная пресс-конференция с председателем совета ветеранов города Семеновым Л.И., руководителем муниципального образования Зиборовым В.В., директором дома ветеранов Щербаковым М.В., которые многое рассказали о блокадниках, детях войны. Мы достигли соглашения о проведении творческих вечеров. Я познакомилась присутствующих с моим проектом «Переключка Победителей», подробно рассказала о старте международного автопробега, приуроченного к 75-летию Победы.

Наша делегация навестила ветеранов, участников проекта «Видеолетопись «Эпоха глазами современников» Мельникова В.А. и Дроздова Г.А., которым Волобуев В.Т. вручил оформленные АНО «Дом Родословие» родословные книги, удостоверения участников этой акции и флэш-карты с биографией, записанной в рамках проекта. Геннадий Александрович, которому недавно исполнилось 104 года, прошел всю войну, закончил ее в Берлине. В мирное время преподавал в Военной академии. И сегодня он участвует в ветеранской работе. Валентин Александрович в период войны был подростком, учился в танковом училище. После войны, несмотря на трудности занялся живописью, стал ри-

совать. За все время он написал 400 работ.

В ветеранской организации города Пушкин нас встретил председатель совета ветеранов Гавришук Н.А. с помощниками. Этот обаятельный человек очень много и интересно рассказывал о ветеранах, о недавнем вручении двадцати участникам войны памятных медалей «75 лет освобождения Беларуси от немецко-фашистских захватчиков», о большой работе совета ветеранов с молодежью.

За несколько часов запоминающейся поездки по городам Ленинградской области, был собран внушительный объем материала, поиск которого мог бы занять у меня целый год.

В Москве с 2011 года я тесно сотрудничаю с Московским Домом ветеранов войн и Вооруженных Сил. А начинала я реализовывать проект «Переключка победителей» с живыми легендами: генералом контрразведки Л.Г. Ивановым, Героем Советского Союза, летчиком-истребителем Е.Г. Пепеляевым, участником штурма Рейхстага, писателем С.В. Карнаузовым, генерал-майором, лауреатом Государственной премии СССР А.И. Елагиным, полковником медицинской службы, профессором, заслуженным деятелем науки РФ Ю.Н. Токаревым, полковником военной контрразведки А.К. Зибириной, полковником ВВС в отставке, ветераном космонавтики В.С. Рабиновичем, и многими другими.

В рамках проекта, к 75-летию Победы было принято решение о проведении международного автопробега, при поддержке совета ветеранов Санкт-Петербурга и Москвы, руководства «Музея Победы», центральных СМИ России и Европы, МОФ имени Михаила Евдокимова, депутатов Государственной Думы РФ, народных артистов. Запланировано движение составом из 75 машин с экипажами из 75 стран мира.



Маршрут пройдет по городам-героям России, вдоль линии фронта на конец 1942 года, дальше которой фашисты не прошли. В Европе планируется посещение городов, в которых были расположены самые крупные концентрационные лагеря. Завершится автопробег в Москве в апреле 2020.

Старт международного проекта был дан 25 октября 2019 года от Генерального консульства РФ в Мюнхене, городе, в котором зародилась «коричневая чума», побежденная ценной десятков миллионов жертв. Накануне, с председателем координационного совета Баварии Еленой Герцег, участники проекта возложили венки к мемориалам жертв фашизма, почтили их память минутой молчания, провели митинги. Дата проведения автопробега выбрана неслучайно, ведь именно в конце октября 1941 началась героическая оборона города-героя Севастополя.

Приятно осознавать, что проект «Переключка победителей» привлекает внимание молодежи. В Дюссельдорфе экипаж автопробега «Переключка победителей» (семья Рут в полном составе) был встречен председателем совета ветеранов А.В. Якубом, председателем союза «Блокадники Ленинграда» В.К. Качаловым с супругой. Участники возложили цветы к памятнику погибшим

воинам Великой Отечественной Войны. Ветеран войны из Москвы, мама народной артистки России Ирины Алферовой Ксения Архиповна, которой 98 лет, пожелала автопробегу дожить до 175-летия Победы и всех пригласила на свой 100-летний юбилей. Народная артистка России Лариса Лужина, ребенок войны, блокадница, сказала в своем видеообращении: «Подобные акции не позволяют переписывать роль России в истории Второй мировой войны. Горжусь автопробегом, благодарна его участникам!». Внук знаменитого футболиста Льва Яшина Василий Фролов от имени великого деда пожелал успехов проекту, а участникам – достижения поставленных целей, подчеркнув, что великий вратарь СССР всегда поддерживал значимые патриотические проекты и всегда помогал в их осуществлении.

Важно отметить что авторский проект «Переключка победителей» привлекает внимание молодых людей всех стран, благодарных нашим героям, победителям. А те, в свою очередь принимают активное участие в жизни проекта.

**Светлана КОРЕЛОВА**  
писатель, журналист, автор международного проекта «Переключка Победителей»



## НАМ ЕСТЬ ЧЕМ ГОРДИТЬСЯ!

**В новом году Музей военной формы Российского военно-исторического общества порадует посетителей открытием еще одной постоянной экспозиции «Нам есть чем гордиться!».**

Новую экспозицию смело можно будет назвать одной из ведущих в России специализированных выставочных площадок, на которой будут представлены новейшие достижения многих видов современных Вооруженных Сил Российской Федерации. Экспозиция погружает посетителя в атмосферу высоких технологий и позволяет заглянуть в будущее. Новейшие военные разработки, образцы военной формы, экипировки и снаряжения военнослужащих представлены соответственно трем стихиям – Воздух, Суша, Вода. Четвертый раздел экспозиции воссоздает рабочую обстановку Командного пункта ракетных войск, где посетитель может попробовать свои силы в управлении радиолокационной станцией. Интерьер зала создает атмосферу космического корабля будущего, на борту которого представлены подлинники экспонаты снаряжения и спецтехники, модели новейших видов оружия и военной техники. Мультимедийные комплексы, занимающие особенное место в экспозиции,

позволяют проследить эволюцию различных видов оружия и снаряжения и наглядно представить Армию России на современном этапе.

Музей военной формы был открыт 12 декабря 2019 года. В торжественной церемонии открытия приняли участие Министр культуры РФ, Председатель Российского военно-исторического общества Владимир Мединский, мэр Москвы Сергей Собянин и Министр просвещения РФ Ольга Васильева. Музей расположен в центре Москвы – в отреставрированной усадьбе Васильчиковых на Большой Никитской улице.

Основу экспозиции Музея составляют образцы военной формы одежды и амуниции от XVI века до современности.

**Москва, ул. Большая Никитская, д. 46/17, стр. 1. Время работы Музея военной формы: Вторник – воскресенье с 10:00 до 19:00 (касса до 18:30), понедельник – выходной.**

## СТРЕЛЕЦКИЕ ПАЛАТЫ

**С историей первого регулярного войска Руси можно познакомиться в музее Московских стрельцов «Стрелецкие палаты»**

Музей расположен в здании палат Титовых, памятнике архитектуры XVII-XVIII веков, чьи интерьеры и фасад по сей день сохранили исторический облик. Первым хозяином палат был думный дьяк Разрядного приказа, приближенный царя Алексея Михайловича Семен Степанович Титов, в честь которого здание и получило свое название. Полноправными хозяевами Стрелецких палат являются стрельцы, которым посвящены основные экспозиции музея. Мультимедийные экспозиции «Московские стрельцы» и «Служилые люди государства Московского» рассказывают историю первого регулярного войска Руси и развития отечественных вооруженных сил в XVII веке. На экспозициях представлены предметы вооружения, редкие архивные документы, масштабные инсталляции и макеты, реконструкции обмундирования, дополненные художественными росписями и мультимедийными панорамами. Каждый сможет почувствовать себя настоящим стрельцом, заряжая мушкет, осваивая игру на барабане или письмо по древнерусским канонам.

**Подробная информация доступна на сайте Музея <http://www.muuseumrvio.ru/> Метро «Третьяковская» Лаврушинский переулок, дом 17, строение 1 (во дворе Дома Писателей).**



## ЛЮБОВЬ К РОДИНЕ

**15 лет тому назад было создано литературное объединение «Кунцево», куда вошли ветераны, стихи которых публиковались на страницах одноименной газеты.**

**В объединении этой группы любителей поэзии ведущую роль сыграла главный специалист Управы Кунцево Н.Н. Машкина. Всего в группу вошло 18 человек, руководителем избрали Розу Васильевну ИВАНОВУ.**

В составе группы не было ни одного профессионала литератора. Но любовь к поэзии накрепко все эти годы объединяла ее членов. Роза Васильевна родилась в Москве 18 апреля 1931 года. Войну она встретила в подмосковном селе Синьково, где ее мама работала главврачом больницы, которая затем стала госпиталем. Отец, Василий Пахомов, тоже врач по профессии, начальник санитарной службы 471-го полка 73-й стрелковой дивизии погиб на войне.

написанных учебников. Роза Васильевна награждена медалями «За доблестный труд в годы Великой Отечественной войны», «Ветеран труда», памятным знаком «В память о ликвидации последствий аварии на Чернобыльской АЭС», ей также присвоено звание «Почетный ветеран города Москвы». Стихи она писала с детства, а уйдя на пенсию, серьезно занялась поэзией. 29 октября 2004 года, в День рождения комсомола, Роза Васильевна создала литературное объединение ветеранов «Кунцево». Ее первая книга стихов называлась «А годы мчатся, словно поезда». К 75-летию великой Победы в литературном объединении «Кунцево» подготовили 14 поэтических сборников поэтов-ветеранов о подвиге народа на фронте и в тылу. Члены клуба участвовали в поэтическом конкурсе, посвященном разгрому фашистов под Москвой, и пять поэтов получили звание Лауреатов городского поэтического конкурса. Члены клуба выступают на каждой встрече ветеранов в ДК «Зодчие», встречаются с молодежью, тесно сотрудничают с газетами.



– Мы, – вспоминает Роза Васильевна, – родились мечтателями с верой в торжество справедливости, с желанием быть полезными самой молодой, самой прекрасной стране на свете. Для меня вся война с первого до последнего дня это ежедневный, почти круглосуточный труд на благо фронта на колхозных полях. Помогали раненым, поддерживая их песнями и стихами. Долгими зимними вечерами вязали варежки, носки и шарфы для красноармейцев. Ночами дежурили на чердаках, тушили зажигательные бомбы. Над нами с гулом пронеслись немецкие бомбардировщики, разрывались мины и снаряды. Победу я встретила с восхищением и гордостью за свою любимую Родину. После окончания школы, техникума и Института народного хозяйства им. Плеханова отправилась по зову сердца в Томск – покорять Сибирь! Мы были романтиками, на месте не сидели, нас манили дали, расстояния. Целина, стройки, новые города и люди. Жизнь сложилась счастливо – встретила любимого человека, с которым 42 года шла рядом, вырастила двоих детей. У меня шесть внуков и два правнука.

За плечами Розы Васильевны годы интересной работы инженером в конструкторском бюро, в научно-исследовательском институте, в Техническом Управлении Госкомитета Совмина СССР, семь

стихи Крыловой Г.С. были положены на музыку руководителем хора «Русь» Булюкиным В.В., и хор исполняет эти песни при встречах в ДК. Бард Гусева Т.Н. также написала музыку на стихи Крыловой Г.С. Коллективный сборник стихов, изданный клубом, посвящен победителям в Великой Отечественной войне – живым и павшим, тем, кто сражался на передовой и героически трудился в тылу, кто приближал победу на захваченных территориях, кто испытал ужасы блокады и концлагерей. Стихи, написанные ветеранами, вошли в сборники: «Заря Победы», «Нельзя историю переключить», «Напутствие солдату», «Величие и боль» и другие. Они были изданы благодаря финансовой и моральной помощи муниципального образования и Управы района, депутата Поселенова П.А., и народного артиста, депутата Герасимова Е.В.

Главная цель – не дать забыть новым поколениям, особенно молодежи, кто и какой ценой одолел самую страшную войну прошлого века, чьими наследниками мы являемся, чем и кем мы должны гордиться, о ком помнить. Проходят десятилетия, сменяются поколения, а Великая Победа по-прежнему остается символом национальной гордости, воинской славы и доблести. Желаем поэтам Кунцево и далее продолжать славную традицию выпуска поэтических сборников к памятным датам. Здоровья вам, и новых прекрасных произведений.

**Б.Н. КРАСИЛЬНИКОВ**

# ОСТРЫЕ РЕСПИРАТОРНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

## У ПАЦИЕНТОВ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА



**Характерные для зимнего сезона короткий световой день с недостатком солнечного света на фоне неблагоприятных условий окружающей среды большого города, дефицит витаминов и склонность к снижению физической активности у людей – всё это факторы, способствующие снижению иммунитета и повышению риска заболеваемости респираторными инфекциями. У людей молодого и среднего возраста простудные и инфекционные заболевания дыхательных путей протекают чаще всего без серьезных последствий, а вот пожилые пациенты такие болезни переносят достаточно тяжело, с риском развития осложнений.**

Группа заболеваний верхних дыхательных путей вирусной природы, объединенная под аббревиатурой «ОРВИ», включает грипп, парагрипп, аденовирусную, риновирусную и т.п. инфекции. Они передаются в основном воздушно-капельным путем, во время кашля и чихания, реже контактно-бытовым, через предметы общего пользования. Через 2–3 дня после контакта с больным человеком ОРВИ клинически проявляются общим недомоганием, повышением температуры, ощущением «разбитости», ломотой в теле и головной болью. Немного позже присоединяются катаральные симптомы – кашель, насморк, боль в горле и др. Конечно, в таких случаях необходимо обратиться к врачу и как можно быстрее начать соответствующее лечение.

**Особенности ОРВИ у пожилых людей.** Симптомы респираторных инфекций у пациентов старшего возраста чаще всего стандартны, но имеют некоторые особенности, поскольку системы органов у них функционируют уже не совсем так, как у более молодых людей. Температура, например, далеко не всегда повышается сразу – это может произойти уже в середине болезни либо при присоединении осложнений. Более того, она часто бывает субфебрильной или остается в преде-

лах нормы, что иногда сильно затрудняет диагностику. В таких случаях врачи ориентируются в первую очередь не на показатели температуры тела, а на жалобы пациентов по поводу слабости, отсутствия аппетита, быстрой утомляемости и постоянного ощущения усталости, на проявления катаральных симптомов. Боль в горле, насморк, кашельчаще всего сопровождаются осиплостью голоса, нарушением дыхания в виде одышки, изменением ритма сердечных сокращений, «скачками» артериального давления. Кроме того, характерны бессонница и другие нарушения сна, в период заболевания значительно более выраженные, чем обычно. Нарушаются и функции органов желудочно-кишечного тракта, что проявляется «необъяснимой» тошнотой, болями в области желудка, запорами или диареей.

**Терапия при ОРВИ.** В остром периоде заболевания показаны постельный или полупостельный режим, обильное витаминизированное питье, диетическая пища – это обеспечить несложно. А вот выбор лекарств для лечения респираторных инфекций у пожилых пациентов, несмотря на достижения фармакотерапии, представляет собой серьезную проблему. Современные противовирусные препараты «Ингавирин»,

«Амиксин» и пр. хоть и обладают определенной активностью, но действуют далеко не на все вирусы. Кроме того, они достаточно токсичны, и поэтому применять их для пожилых людей не безопасно. Назначение антибактериальных средств целесообразно только при инфицировании микробной флорой или при осложненном течении заболевания. Во всех других случаях лечение антибиотиками не показано и даже вредно, т.к. они подавляют активность собственной флоры организма человека и вызывают иммунодепрессию и подавление естественного иммунитета, активизируя тем самым вирусную инфекцию. При лечении ОРВИ также часто назначаются препараты интерферона – но эти средства эффективны в том случае, если они применяются с первого дня заболевания; кроме того, иногда они могут вызывать аллергию. В настоящее время среди назначаемых врачами препаратов очень популярны «Колдрекс», «Терафлю», «Фервекс» и пр., которые быстро улучшают самочувствие и эффективно снижают температуру, поскольку содержат парацетамол. Но при этом они могут спровоцировать развитие эрозивно-язвенных процессов в желудке или кишечнике, особенно у пациентов старшего возраста. Однако, есть способ эффективно и без негатив-

ных побочных действий вылечить ОРВИ – это терапия с применением натуральных лечебных средств, в том числе гомеопатических.

**Гомеопатическое лечение ОРВИ.** Использование гомеопатии позволяет избежать вышеперечисленных проблем и при этом выполнить основные терапевтические задачи в лечении ОРВИ. **Комплексный гомеопатический препарат БРИАКОН ЭДАС-103 капли (ЭДАС-903 гранулы)**, рекомендованный Департаментом здравоохранения г. Москвы, адаптирован к циркулирующим в текущем году штаммам вирусов и обладает не только противовирусным эффектом, но и бактериостатической активностью – соответственно, помогает предупреждению развития осложнений. При этом препарат прекрасно переносится и не оказывает побочных действий. Своевременное использование этого лекарства при неосложненном течении инфекции позволяет быстро снять интоксикацию и снизить остроту проявлений болезни. Выздоровлению немало способствует и местное лечение – например, полоскание горла **гомеопатическим антисептиком ФАРИНГОЛ ЭДАС-126 капли**. При заложенности носа и сухости слизистых оболочек показан **РИНИТОЛ ЭДАС-131**, который можно закапывать достаточно часто, т.к. он, в отличие от обычных сосудосуживающих капель для носа, обладает мягким противовоспалительным действием и не вызывает привыкания и побочных эффектов. В качестве природного антибактериального средства врачи рекомендуют таблетки с натуральным экстрактом эхинацеи, который обладает противомикробным эффектом и способствует укреплению общего и местного иммунитета. ОРВИ у пожилых людей часто сопровождается бронхитом с приступами мучительного кашля и затруднением дыхания. В некоторых случаях бронхит может затянуться и даже осложниться пневмонией. Чтобы избежать этого, при лечении кашля важно соблюдать щадящий режим с ограничением физической нагрузки и применять средства для разжижения и выведения мокроты: обильное тёплое витамини-

зированное питье, включая щелочную минеральную воду, чай с малиной, мятой, липовым цветом, а также ингаляции с эвкалиптовым или анисовым маслом. Адекватному лечению кашля способствуют **гомеопатические комплексы БРОНХОНАЛ ЭДАС-104 капли (ЭДАС-904 гранулы) и БРОНХОЛАТ ЭДАС-118 капли (ЭДАС-918 гранулы)**, а также таблетки с экстрактом корня солодки, которая является противокашлевыми муколитическим препаратом, а также обладает иммуномодулирующими свойствами. По окончании острого периода для реабилитации организма в целом и дыхательной системы в частности рекомендуется **БИОЭНЕРГОТОНИК ЭДАС 03-01** (микроэлементы, витаминный комплекс, эхинацея и перга), который позволяет восполнить дефицит селена, цинка, марганца и витамина С, что необходимо для полноценного восстановления иммунитета.

### Фитотерапия при ОРВИ.

Кроме гомеопатии, приоритетным в назначении средств для комплексного лечения ОРВИ у пожилых людей является выбор в пользу препаратов растительного происхождения, с минимальным числом побочных эффектов:

- + липовый цвет, корень солодки, эрва шерстистая (Пол-пола) в виде настоев снизят общую интоксикацию, обеспечат противовоспалительный, потогонный и мягкий мочегонный эффекты;
- + настой плодов шиповника, морсы из свежемороженой ягод черной и красной смородины, брусники и клюквы восполнят дефицит витамина С;
- + отвар мелких веточек калины обыкновенной поможет снизить аллергическое воздействие токсинов, выделяемых вирусами, а сок ее ягод – смягчить кашель;
- + мед, прополис и перга обеспечат противовоспалительное лечение (если, конечно, на них нет аллергической реакции);
- + полоскания и ингаляции на основе трав ромашки, календулы и мяты (1 ст. ложка смеси в равных частях на стакан воды) помогут справиться с воспалительными процессами в носоглотке;
- + препараты на основе трав солодки, сельдерея, кипрея остролыственного (Иван-чай) обеспечат восстановление иммунитета.

**ВАЖНО!** При проведении терапии по поводу ОРВИ у пациентов старшего возраста следует учесть тот факт, что большинство из них регулярно принимают препараты для лечения хронических заболеваний сердечно-сосудистой, пищеварительной, опорно-двигательной систем, сахарного диабета и т.д., которые не рекомендуется сочетать с антибиотиками или другими сильнодействующими препаратами из-за повышения риска развития побочных эффектов.



**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](http://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)**



## СЕМЬ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ КОЖИ

**Красивая и здоровая кожа – мечта каждой женщины. Кожа защищает нас от внешних воздействий, регулирует температуру тела, водный и минеральный обмен, принимает сигналы из окружающей среды, реагирует на аллергены и патогенные микробы, вырабатывает пигменты и витамины.**

**Д**еятельность кожи зависит не только от ее чистоты и внешних факторов, но и от состояния всего организма. Как помочь коже? В первую очередь – обеспечить ее правильным, полноценным питанием.

### ОВОЩНЫЕ И ФРУКТОВЫЕ СОКИ

Соки из овощей и фруктов очень полезны, однако из-за высокой насыщенности принимать их следует понемногу. Можно делать смеси из соков, а также немного разбавлять их водой. Очень хорош для тонуса кожи сок из сладкого перца, он содержит калий, железо, цинк, каротин, а также витамины С, группы В, Р, РР.

Морковный сок богат каротином, калием, железом, он освежает цвет лица,

но при избытке может вызвать временное пожелтение кожи. Огуречный сок активно влияет на жировой обмен, нейтрализует кислоты пищи, он богат йодом, помогает долго сохранять молодость кожи. Тыквенный сок улучшает работу желудочно-кишечного тракта, предотвращает образование отеков, а также благотворно влияет на состояние кожи, замедляя процессы старения.

### МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Молоко и молочные продукты являются важнейшим источником кальция в легко усваиваемой форме. Особенно полезны кисломолочные продукты (кефир, йогурт и другие), они улучшают работу желудка и кишечника, помогают укрепить иммунитет. Творог богат полноценным

белком, который легко усваивается организмом, а также витаминами группы В. Сыры также являются важнейшим источником белка, минеральных веществ и целого ряда витаминов, которые стимулируют важнейшие биохимические процессы. Однако из-за высокого содержания жиров увлекаться сыром не стоит. Все молочные продукты позволяют улучшить состояние кожи, так как очищают организм и обогащают его полезными веществами.

### ОРЕХИ

Грецкий орех, фундук, фисташка, миндаль – богатейшие источники белка в легко усваиваемой форме, они содержат полезные жиры и минеральные вещества. Незаменимые аминокислоты, обнаруженные в орехах, необходимы для поддержания иммунитета, для работы нервной системы и мозга. Важны для нас и антиоксиданты, которые борются со свободными радикалами, ускоряющими старение организма. Витамины группы В и Е, каротиноиды благотворно влияют на кожные покровы. Следует помнить о высокой калорийности и ограничивать ежедневное потребление несколькими орешками в день.

### ЯЙЦА

Яйцо домашней птицы – уникальный продукт, который практически полностью усваивается человеком. Яйца содержат макро- и микроэлементы, витамины группы В, А, D, Е, К. Лецитин, входящий в состав желтка, восстанавливает поврежденные клетки кожи, тонизирует, поддерживает ее оптимальную влажность. Незаменимые аминокислоты, такие как тирозин, благоприятно действуют на кожные покровы, способствуют выработке меланина (вещество, защищающее нас от ультрафиолетовых лучей). Ученые обнаружили, что в сырых желтках содержится столько же антиоксидантов, сколько и в 25 г клюквы или в одном яблоке. При тепловой обработке содержание их уменьшается, но даже после этого яйца остаются важнейшим продуктом, замедляющим старение клеток организма.

### РЫБА

Рыба – источник ценнейшего, очень качественного белка, который содержит

большинство незаменимых аминокислот. Кроме того, в рыбе имеются витамины А, D, Е, а также витамины группы В, кальций, йод, магний, фосфор, селен. Наиболее важное качество рыбы – наличие полиненасыщенных жирных кислот (омега-3 и омега-6), которые важны для состояния головного мозга, работы кровеносной и сердечно-сосудистой системы. Рыба – диетический продукт, улучшающий состояние нашего здоровья, а значит, отражающийся на внешнем виде кожи. Недаром в странах, где традиционно едят много рыбы и морепродуктов (Япония, Корея), женщины славятся необыкновенно нежной фарфоровой кожей.

### РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО

Первым по популярности в нашей стране является подсолнечное масло, особенно полезно для организма оливковое и тыквенное масла. В любом растительном масле содержатся витамины А, D, Е. Витамин Е особенно полезен для кожи, он замедляет процессы старения. Масло содержит богатый набор ненасыщенных жирных кислот, весьма важных для обмена веществ в организме. В первую очередь жирные кислоты регулируют липидный обмен, снижают уровень холестерина. Растительные масла благотворно влияют на работу желудочно-кишечного тракта и печени, обладают желчегонным действием, они помогают поддерживать упругость и оптимальную влажность кожи.

### ВОДА

Нашей коже обязательно нужна вода, и не только для гигиенических процедур. Вода необходима организму для протекания множества биохимических реакций. Ученые рекомендуют выпивать в день около 1,5 л чистой воды. Это помогает предотвратить возникновение многих заболеваний. Имейте в виду, что речь идет о чистой питьевой воде, а не о чае или кофе, которые обладают мочегонным эффектом и уменьшают содержание воды в организме и в коже в том числе. Вода восстанавливает водно-солевой баланс кожи, повышает уровень ее увлажнения.

С.САВЕЛЬЕВА

## 4 ОВОЩА, КОТОРЫЕ ПОЛЕЗНО ЕСТЬ ВАРЕННЫМИ

**Споры по поводу того, какие овощи полезнее для здоровья – сырые или вареные, не стихают уже несколько десятков лет. Известно, что термическая обработка уменьшает количество почти всех полезных веществ.**

**О**собенно быстро снижается концентрация водорастворимых витаминов – при варке из овощей они переходят в воду, а витамин С погибает при кипячении. Сохранить ценность можно, соблюдая правила. Однако есть такие овощи, в которых полезные соединения может «освободить» только тепловая обработка.

**МОРКОВЬ** – один из основных источников β-каротина, который организм преобразует в витамин А. Было обнаружено, что тепловая обработка этого овоща увеличивает уровень «доступного» β-каротина.

Из одного сырого корнеплода наш организм может поглотить всего около 5% содержащегося в нем β-каротина. Однако после непродолжительного отваривания

количество доступного соединения повышается до 60% и выше, достигая при дальнейшей обработке 90%. Причина в том, что морковь обладает жесткими клеточными стенками, они с трудом разрушаются в желудке при переваривании пищи. Казалось бы, вывод очевиден – морковь полезнее есть вареной. Но в ней содержатся и полифенолы – группа химических веществ с антиоксидантными свойствами. Тепловая обработка губительная для них. Получается, что для здоровья морковь необходимо потреблять и сырую, и вареную.

**КАПУСТА БРОККОЛИ**, как и морковь, полезна и сырой, и вареной. Сырая брокколи содержит фермент мирозиназу, участвующую в образовании сульфорафа-

на. Последний обладает антибактериальным и противораковым эффектом. Тепловая обработка разрушает этот фермент. Но при этом в брокколи образуются другие соединения, которые борются с предраковыми клетками до того, как они начнут причинять ущерб организму. Порция сырой брокколи массой 100 г содержит 316 мг калия, а в аналогичной порции отварной капусты его 293 мг. В то же время в приготовленном овоще содержится 77 мкг витамина А и 929 мкг β-каротина, а в сыром только 31 мкг витамина А и 361 мкг β-каротина. Свежую капусту брокколи рекомендуется варить 5–7 минут в небольшом количестве подсоленной воды. Замороженную – 12–15 минут после закипания.

**ТОМАТЫ**, по общему мнению, полезнее есть сырыми. Однако следует знать, что они содержат ликопин – антиоксидантное соединение, полезное для профилактики рака и других хронических заболеваний. Ликопин также обладает антибактериальными свойствами. Обнаружено, что это полезное вещество лучше усваивается организмом после тепловой обработки. Неплохо обжаривать овощи с небольшим количеством жира. Можно отварить томаты и заправить растительным маслом. Для борща томаты варят 15 минут, для приготовления томатного пюре потребуется 45 минут на 1 кг овощей, для сока – 10 минут.

**СВЕКЛА** в сыром виде содержит больше биологически ценных веществ (антоцианов и флавоноидов), но усваивается хуже, чем вареная. Свекла – овощ твердый, но даже это не по-

мешает сварить ее за полчаса. В данном случае следует воспользоваться эффектом, который получается от перепада температур. Сначала корнеплоды полчаса варят, а затем целиком помещают в холодную воду на некоторое время. Преимуществом этого метода является не только скорость приготовления свеклы, но и то, что с остуженных таким образом овощей гораздо легче снимается кожура.

Как правильно варить свеклу, если хочется сохранить в ней полезные вещества? Ответ однозначный – лучше всего готовить на пару. При этом необходимо учесть, что целиком корнеплоды будут вариться дольше, а их серединка может остаться сыроватой. Поэтому перед помещением в пароварку свеклу надо не только тщательно помыть, но и порезать. Овощи после этого будут вариться около 20 минут.



## ЛИМОН НА ПОДОКОННИКЕ

**Почти не знаю людей, кто не пробовал бы выращивать на подоконнике какое-либо цитрусовое растение. Чаще всего просто втыкается в цветочный горшок оставшаяся от съеденного апельсина или лимона косточка. Через пару-тройку недель косточка взойдет, и вы почувствуете себя настоящим юннатом. Теперь все мысли о том, как выходить хрупкий росточек да когда ждать урожая.**

**Д**олжен огорчить многих. Уход за цитрусовыми непросто. Помните, ведь это субтропические вечнозеленые растения. А городская квартира далеко не субтропики. Здесь слишком мало света и сухой воздух (особенно в осенне-зимний период). Но, если вы научитесь правильно помогать своему питомцу, еще не факт, что сеянец вас порадует плодами.

Во-первых, почти все цитрусовые – довольно крупные деревья, и они явно не для подоконника. Поэтому-то прижились на подоконниках в основном лимоны, да и то десяток карликовых сортов. Перечислю самые известные: Павловский, Мейера, Пандероза, Новогрузинский, Лисбон, Дженоа. Они весьма скороплодны и при вегетативном размножении (прививкой или черенкова-

нием) могут заплодоносить на 3–4-й год. Дождаться же плодов от сеянца, даже при всех благоприятных обстоятельствах, придется лет 12–15. Да и что вырастет на возмужавшем и, скорее всего, упершемся в потолок дереве – это лотерея с неясным результатом. Поэтому продвинутые цитрусоводы используют сеянцы исключительно в качестве подвоев, на которые прививают чаще всего вышеперечисленные сорта лимонов. Впрочем, если вы прививать не умеете или не хотите, продолжайте выращивать милый вам сеянец. Любое цитрусовое растение создает в комнате очень благоприятную для человека обстановку. В том числе и выделением из листьев целебных фитонцидов. Вот только за таким деревцем придется поухаживать, проводя регулярные формирующие меро-

приятия. Видите, я сказал мероприятия, а не обрезка. Потому что обрезку провожу только для исправления ошибок, а формировку – путем прищипывания нужных, выламывания ненужных молодых побегов, а также отгибания в требуемом направлении с помощью проволоки.

Поливная вода всегда отстоянная, теплая, крайне желательна мягкая. Поливать надо умеючи. Корни у цитрусовых не переносят даже кратковременной пересушки кома. Как, впрочем, и постоянного переувлажнения. Так что ловите золотую середину.

Удобрять ваших питомцев придется полным (лучше готовым жидким) минеральным удобрением с микроэлементами. Проследите, чтобы там обязательно был Fe, то есть железо. Для домашних цитрусовых это принципиальный момент – без дополнительного железа они начинают болеть хлорозом (нарушается образование хлорофилла) и быстро хиреть.

**Пересаживать цитрусовые лучше весной, переваливая в горшок чуть больше прежнего. Здесь тоже действует правило золотой середины: горшок не должен быть слишком маленьким (торчат снизу корни – это сигнал!), ни слишком большим.**

Ну и, конечно, подсветка и повышение влажности, особенно когда на улице световой день короткий и батареи центрального отопления высушивают воздух. Использую светодиодные лампы и плошки с водой, расставленные рядом.

Раз в неделю-две ношу свои лимоны под душ. Обязательно промываю нижнюю сторону листьев. Нужно это для профилактики от паутинного клеща.

Да, выращивать дома лимоны непросто, но зато так увлекательно! Если поладите с домашними цитрусовыми, значит, вы научились понимать язык растений!

**А.ТУМАНОВ**

## КАЛЕНДАРЬ ДАЧНИКА: ЯНВАРЬ

### ОГОРОД

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

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

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

### ЦВЕТНИК

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

**В**се, что нам потребуется для выращивания саженца, – это вместительная 1,5, а лучше 2-литровая пластиковая бутылка и рыхлая почва. У бутылки обрезаем горловину и делаем снизу отверстие для стока излишка поливной воды. На дно бутылки насыпаем слой гравия или битого кирпича толщиной 2–3 см – это будет дренаж, чтобы не застаивалась вода при поливе. А рыхлую землю я набираю с кроотовин. Благодаря ее зернистой структуре ни торф, ни песок не добавляю. Но при желании можно добавить немного песка.

Перед посадкой лозу винограда нарезаю, оставляя на каждом черенке по две почки. Нижний срез делаю на 5 мм ниже узла. А верхний можно оставить длинным и обрезать позже. На нижней части черенка с помощью ножа делаю несколько продольных царапин на коре – это улучшает образование на-

## УКОРЕНЯЕМ ВИНОГРАД В БУТЫЛКАХ

**В январе из заготовленных заранее черенков винограда в комнатных условиях можно очень легко вырастить саженцы. Таким простым, но чрезвычайно эффективным способом выращивания виноградных саженцев саженцев с нами поделился смекалистый виноградарь Николай Глуценко.**

ростов каллуса, из которых отрастут корни, и впитывание влаги черенком из грунта.

Нарезанные таким образом черенки перед посадкой сутки вымачиваю полностью погруженными в воду (комнатной температуры). Чтобы предотвратить высыхание высаженных черенков, верхний срез на них замазываю пластилином или обкапываю воском от горящей свечи.

Подготовленный черенок винограда втыкаю в бутылку с почвой до верхушечной почки. Поливаю посаженные черенки первый раз, поставив их в миску с теплой водой. Это очень важно, поскольку при первом поли-

ве сверху частички почвы еще плохо схватываются друг с другом и вода стекает, практически не смачивая грунт.

После полива черенки с виноградом ставлю в теплое место – можно и сразу на подоконник, если он теплый. Но обычно подоконники у всех холодные, многие это не учитывают, и корни на саженце в таких условиях не отрастают. Поэтому в таком случае их размещают рядом с подоконником на свету.

Пробуждение черенков наступает через один, а то и два месяца после посадки. Этого бояться не следует. Главное следить за состоянием черенков и

регулярно их поливать, но чрезмерно не переувлажнять.

При весенней посадке уже через месяц-полтора начинают пробиваться ростки винограда на верхушечной почке, а в грунте появляются корни. После пробуждения черенки необходимо держать на ярком свете, своевременно поливать и по возможности подкармливать гуминовыми удобрениями.

Высаживаю вегетирующие саженцы винограда, как минует угроза заморозков, на постоянное место. Лунки делаю с углублением на 10–15 см, чтобы в конце сезона присыпать саженец и он оказался посажен глубже.



Главное – не забудьте, что перед высадкой в грунт выращенные в комнате саженцы нужно сначала закалить, постепенно приучая к прямым солнечным лучам. Я это делаю, выставляя их в проходящую тень на балконе.

После высадки в грунт не забывайте регулярно поливать ваш саженец.

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:

Акчури 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 «Волоколамская типография» г. Волоколамск, ул. Парковая, 9.

Заказ № Первый завод 10 000 экз.  
Подписано по графику 13.01.2020 Подписано в печать 13.01.2020

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