МОСКОВСКИЙ ВЕТЕРАН

Издается с 1 октября 1994 года, 10 марта 2020 г. № 7 (723)

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

ПОСТОЯННОЕ ВНИМАНИЕ К ВЕТЕРАНАМ

28 февраля в ГБУ ТЦСО района Мещанский прошла встреча руководства МГСВ и совета ветеранов ЦАО с представителями Департамента социальной защиты населения города Москвы. В мероприятии приняли участие первый заместитель председателя МГСВ Пашков Г.И., заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты населения Филиппов В.Э., председатель совета ветеранов ЦАО Андриенко В.Н.

Филиппов В.Э. рассказал о работе Департамента в области социальной защиты ветеранов. К 9 мая планируется завершить ремонт квартир всем участникам Великой Отечественной войны 1941–1945 гг. Владимир Эдуардович отметил необходимость усиления внимания к ветеранам, начиная с повседневной заботы об их нуждах, и заканчивая сердечными поздравлениями с праздниками, юбилеями, памятными датами.

Инвалиды и участники Великой Отечественной войны получают социальные услуги в форме надомного обслуживания, а так же в территориальных центрах, где они получают различные виды помощи, имеют возможность интересно и содержательно провести свой досуг.

Как отметил Филиппов В.Э., в преддверии празднования 75-летия Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг. особенно важно уделять пристальное внимание ко всем просьбам и жалобам ветеранов, своевременно решать возникающие вопросы.

Первый заместитель председателя МГСВ Пашков Г.И. в своем выступлении подчеркнул, что каждый ветеран должен постоянно чувствовать, что он не забыт, что соотечественники чтят его заслуги перед Родиной. Поздравления от имени местного совета ветеранов, ТЦСО, администрации района и округа должны быть связаны не только с юбилеем или круглой датой, но и с каждым днем рождения, с каждым государственным праздником. Ведь для участников Великой Отечественной войны каждый прожитый год это своего рода подвиг.

Социальная поддержка участников и инвалидов Великой Отечественной войны, пенсионеров должна оставаться приоритетным направлением работы советов ветеранов всех уровней. Комиссиям МГСВ, а так же окружных и районных ветеранских организаций необходимо поддерживать тесное взаимодействие с местной администрацией: префектурами, управами, муниципалитетами, ТЦСО, привлекать волонтеров для проведения благотворительных акций и праздничных мероприятий.

Крайне важно усилить взаимодействие ветеранских организаций со средствами массовой информации, активнее использовать Интернет и другие ресурсы для распространения информации о проводимой работе по прославлению подвига советского народа в годы Великой Отечественной войны 1941–1945 гг.

С. СЕРГЕЕВ

ПАМЯТИ ПАВШИХ БУДЕМ ДОСТОЙНЫ!

Мемориальный митинг, посвященный памяти антифашистской подпольной комсомольской организации «Молодая гвардия», состоялся 2 марта в Тверском районе на Миусской площади у памятника писателю Александру Фадееву и монумента героям.

СТР. 2

ДОРОГИ ВОЙНЫ

В преддверии 75-летия Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг. совет ветеранов Северо-Восточного административного округа города Москвы провел Фестиваль поэзии под девизом «Дороги войны».

СТР. 4

БИТВЫ НА ШАХМАТНЫХ ПОЛЯХ

Окружной шахматный фестиваль совета ветеранов Зеленоградского автономного округа прошел 15 февраля 2020 года в ГБУ «Заря». На окружной фестиваль вышли победители шахматных турниров районных советов ветеранов 18 мужчин и 5 женщин.

СТР. 5

ЗАБОТА ОБ ЭКОЛОГИИ МОСКВЫ

Контролю за загрязнением окружающей среды предприятиями города Москвы и Московской области было посвящено совместное заседание комиссий столичного парламента по межпарламентскому сотрудничеству и по экологической политике.

Председатель комиссии МГД по межпарламентскому сотрудничеству Л.В. Стебенкова объяснила, что встреча парламентариев двух комиссий Мосгордумы и двух парламентов обусловлена особенным вниманием к экологической ситуации в регионе. Приведу в пример свой избирательный округ на юго-востоке Москвы, – сказала она. Несмотря на то, что проведена серьезная реконструкция предприятий, являющихся источниками выбросов в атмосферу, жители периодически фиксируют превышение в воздухе содержания сероводорода. Начинаем разбираться и выясняется, что эти запахи идут из Подмосковья, где еще нет такой системы экомониторинга, как в Москве. Поэтому мы обсуждаем вопросы взаимодействия на уровне правительств и общественных структур в области контроля за загрязнением воздуха в Московском регионе. Считаю, что необходимо установить более жесткий контроль за выбросами не только в Москве, но и на предприятиях Московской области, которые серьезно влияют на экологическую обстановку в городе.

Председатель Комитета по экологии и природопользованию Московской областной Думы А.В. Полякова пояснила, что в силу особенностей Московского региона, как одного из самых густонаселенных в стране, нужно иметь четкое представление о выбросах, которые поступают в воздух. Необходимо составить интерактивную карту, где будут отражаться все источники этих выбросов. Нужно начать работу по их сокращению либо модернизации предприятий с целью уменьшения их вредного воздействия на окружающую среду. Достоверные и актуальные данные экологического мониторинга, интерактивной карты должны быть открыты и доступны в режиме онлайн каждому жителю. Считаю, что совместное заседание представителей наших парламентов по данной теме необходимо. Вместе мы будем более эффективно решать проблемы Москвы и Московской области.

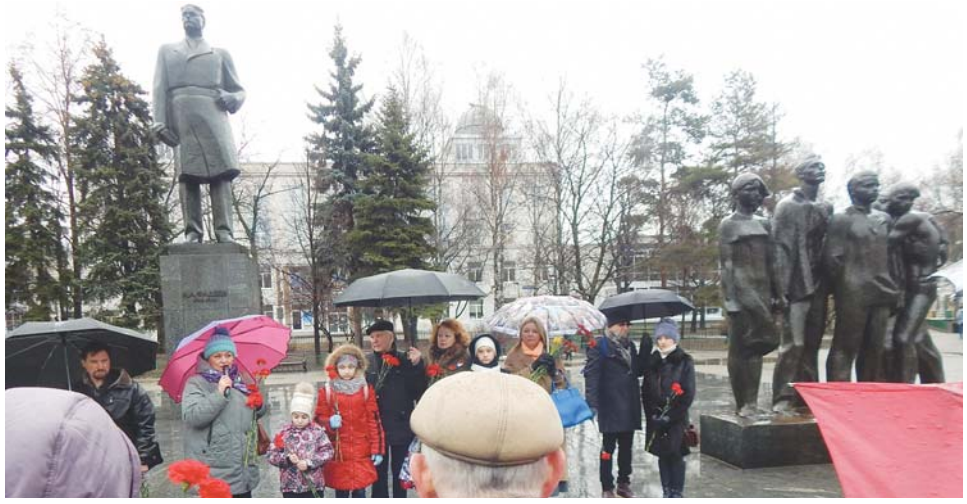
Председатель комиссии МГД по экологической политике А.С. Соловьев сказал:

– Я периодически получаю обращения от жителей Южного и Юго-Восточного округа города Москвы о выбросах в атмосферу загрязняющих веществ, о неприятном запахе и нарушениях конституционных прав граждан на благоприятную окружающую среду и охрану здоровья. Реакцией на данные обращения должно быть принятие всех необходимых мер для выявления источников и устранения причин возникновения вредных выбросов.

Заместитель руководителя Департамента природопользования и охраны окружающей среды города Москвы Е.Д. Семутникова согласилась с мнением, что на ситуацию в Москве нужно смотреть в масштабах всего города, а не отдельно взятого района. Хочу заявить, сказала она, что проводится большое количество значимых экологических мероприятий, аналогичных тем, что проводятся в мировых столицах. Они связаны в первую очередь с реформой транспортной системы. В результате Москве удается не только сдерживать рост загрязнения атмосферного воздуха, но и снижать его по ряду показателей. Динамика снижения загрязняющих веществ вблизи автотрасс в период с 2010 года по 2019-й такова: в 2,3 раза снизились среднегодовые концентрации оксида углерода, в 2,4 раза среднегодовые концентрации оксида азота, в 3,5 раза среднегодовые концентрации диоксида серы. Это очень важный результат для экологии и здоровья людей. В 2019 году по Москве в целом поступило 8600 жалоб на воздух, и передвижная лаборатория Мосэкомониторинга провела 1350 рейдов. Создана круглосуточная служба оперативного контроля загрязнения атмосферы, и это позволило в два раза увеличить количество рейдов и сократить время прибытия на территорию.

По итогам совместного заседания была организована рабочая группа по контролю за уровнем загрязнения атмосферного воздуха.

Е. НОСОВЕЦ



«Пройдут года, будут залечены раны, утихнет боль и скорбь, но никогда не забудут люди бессмертный подвиг членов подпольной комсомольской организации «Молодая гвардия»…

Из газеты «Правда», 15 сентября 1943 года

ПАМЯТИ ПАВШИХ БУДЕМ ДОСТОЙНЫ!

Мемориальный митинг, посвященный памяти антифашистской подпольной комсомольской организации «Молодая гвардия» в честь 75-летия Победы в Великой Отечественной войне, состоялся 2 марта в Тверском районе на Миусской площади у памятника писателю Александру Фадееву и монумента героям-молодогвардейцам.

Несмотря на дождливую погоду, почтить память молодогвардейцев и склонить голову перед подвигом юных патриотов, отдавших жизнь за честь, свободу и независимость Родины пришли жители района, представители исполнительной власти, общественных, ветеранских и молодёжных организаций.

Лейтмотивом митинга стала идея хранить историческую память, чтить стойкость, мужество героев, передавать эту память из поколения в поколение. В год 75-летия Победы в Великой Отечественной войне, который официально объявлен Годом Памяти и Славы это имеет особое значение. Трудно переоценить воинский подвиг и мужество краснодонских мальчишек и девчонок далеких 40-х. Без исторической памяти черствеет сердце, ожесточается душа, теряется Родина.

Об этом говорили в своих выступлениях заместитель главы управы Тверского района Золотова С.А., председатель совета ветеранов Тверского района Юшков А.К. и секретарь первичного отделения Совета ветеранов Тверского района Щербакова О.А.

О подвиге молодогварейцев участникам митинга рассказала активист-общественник, патриот Тверского района Анастасия Сухаребская, которая вот уже 20 лет по собственной инициативе проводит возложение цветов к монументу, активно привлекая к этому молодежь.

Культурную тематическую программу митинга подготовили представители старейших в районе детско-юношеских некоммерческих организаций, ведущих патриотическую работу: Центр «Катюша» и культурно-досуговый центр «Элли».

До боли пронзительно звучал над площадью детский голос:

Юные безусые герои!
Юными остались вы навек,
Перед вашим вдруг ожившим строем
Мы стоим, не поднимая век.
Знаем мы всех героев бесстрашных.
Преклоняем колена
перед памятью павших,
И ложатся цветы
на гранитные плиты…
Да, никто не забыт,
и ничто не забыто…

Участники митинга почтили память юных героев минутой молчания. Под соло трубача, которое трогало до глубины души, как будто выражая нашу вечную благодарность им, ушедшим из юности в бессмертие, к мемориалу были возложены живые цветы.

У некоторых на глазах были слёзы. Митинг завершился, а я всё спрашиваю себя: «Мы, сегодняшние, смогли бы повторить их подвиг?» Откуда в них такая исполинская сила духа? Понять их и почувствовать – это все равно, что ответить на вопрос: «Как стать настоящим человеком?».

И. ПОПОВА,
директор КДЦ «Элли»

8 МАРТА В МОСКОВСКОМ ДОМЕ КИНО

6 марта 2019 года в Московском Доме Кино прошло торжественное собрание ветеранской общественности Москвы, посвященное Международному женскому дню 8 марта. Мероприятие было организовано Московским городским советом ветеранов.

С приветственным словом выступил Первый заместитель председателя Московского городского совета ветеранов Акчурин Р.С. Он поздравил гостей и отметил, что 8 марта является одним из самых светлых и семейных праздников. В этот замечательный день мы поздравляем наших матерей и бабушек, дочерей и сестер и благодарим их за бесценную любовь и заботу, которую они нам дарят.

В годы Великой Отечественной войны женщины внесли огромный вклад в Победу советского народа над фашистской Германией. На фронте и в тылу, на заводах и в госпиталях женщины работали не покладая рук, на благо своей Родины.

После торжественной части мероприятия перед гостями выступил балет Аллы Духовой «Тодес».

С. СЕРГЕЕВ

ПАМЯТИ ГЕНЕРАЛА АРМИИ В.М. ШУРАЛЕВА

2 марта трагически ушел из жизни советский военачальник, бывший замминистра обороны СССР, генерал армии Владимир Михайлович ШУРАЛЕВ.

Владимир Михайлович родился 3 апреля 1935 года в городе Ковров Владимирской области. В 1955 году был призван в Советскую Армию. Окончил Ташкентское танковое училище в 1958 году. Командовал танковым взводом, ротой в Группе советских войск в Германии. В 1965 году окончил Военную академию бронетанковых войск, с 1971 по 1973 годы – начальник штаба мотострелковой дивизии. В 1975 году окончил Военную академию Генерального штаба. Командовал танковыми армиями в Прибалтике, а затем в Группе советских войск в Германии. С февраля 1985 года – командующий войсками Белорусского военного округа. С января 1989 года – представитель главнокомандующего Объединенных Вооруженных Сил государств – участников Варшавского договора в армии ГДР. С 1990 года – заместитель Министра обороны СССР – Главный инспектор Министерства обороны. С декабря 1991 года – начальник Высших офицерских курсов «Выстрел» имени Маршала Советского Союза Б.М. Шапошникова.

Соболезнование в связи с кончиной выразили министр обороны России и высший командный состав Министерства Обороны России. В.М. Шуралев похоронен 5 марта на Федеральном военном мемориальном кладбище.

Московский городской совет ветеранов выражает глубокие соболезнования родным и близким генерала В.М. Шуралева.

Московский городской совет ветеранов

РАСТИТЬ ПАТРИОТОВ

25 февраля в школе № 627 ЦАО Центром патриотического воспитания совета ветеранов «Якиманка» для учащихся десятых классов была организована встреча с гвардии лейтенантом Пожарским Евгением Сергеевичем. После встречи силами воспитанников был дан концерт по тематике праздника – «День защитника Отечества». Центром патриотического воспитания Совета ветеранов «Якиманка» в ознаменование 75 годовщины Великой Победы для 7–9 классов школы им. Островского ЦАО в феврале был проведен урок мужества – показан фильм «Судьба контрразведчика» о генерале Шахове Игоре Александровиче и рассказано о разведчике Алексее Николаевиче Ботяне, который послужил прообразом героя фильма «Майор Вихрь», спасшего от взрыва и затопления польский город Краков.

Т.И. АНДРЕЕВА

НА СЛУЖБЕ ОТЧИЗНЕ

В Москве в возрасте 97 лет ушел из жизни адмирал флота, участник Великой Отечественной войны 1941-1945 гг. А.И. СОРОКИН. Его прах с воинским почестями похоронен на Федеральном военном мемориальном кладбище в Мытищах.

Алексей Иванович родился 28 марта 1922 года в селе Кирилловка Горьковской (ныне Нижегородской) области. На фронте с декабря 1942 года. Служил в стрелковом полку. Вместе с полком сражался на Калининском, затем Первом Прибалтийском фронтах. За годы войны участвовал в Смоленской, Белорусской, Прибалтийской операциях. Победу встретил, участвуя в блокаде Курляндской группировки врага. Воевал храбро, менее чем за два года пребывания на фронте был награжден тремя орденами.

В 1952 году окончил Военно-политическую академию им. В. И. Ленина. С 1964 года служил на Тихоокеанском флоте, с 1973-го являлся членом Военного совета, занимал должность начальника политуправления Северного флота, с 1980-го – начальника политического управления ВМФ, а с 1981 года стал первым заместителем начальника Главного политического управления. В 1989 году назначен военным инспектором-советником группы Генеральных инспекторов Минобороны СССР.

С 1999 года – председатель Координационного совета Международного союза «Содружеств общественных организаций ветеранов независимых государств». Награжден орденами «Отечественной войны» II степени, Отечественной войны I степени, «Красной Звезды», «Трудового Красного Знамени», «Октябрьской Революции» «За службу Родине в Вооруженных Силах СССР» III степени, Орденм Ленина, и Орденом «Знак Почета», многими медалями.

Выражаем глубокие соболезнования родным и близким адмирала Алексея Ивановича Сорокина. Память о нем навсегда сохранится в наших сердцах.

Московский городской совет ветеранов

ПИСЬМО В ГАЗЕТУ

ИЩЕМ РОДНЫХ СОЛДАТА ВЕЛИКОЙ ПОБЕДЫ

Уважаемая редакция! В канун 75-летия Великой Победы поисковики московского отряда «Обелиск» обращаются к Вам с просьбой разместить на страницах газеты информацию о погибшем участнике Великой Отечественной войны Акиме Васильевиче ГОРЕЛОВЕ.

Аким Васильевич родился в 1900 году. Проживал в городе Перово Московской области. 17 октября 1941 года был призван в действующую армию Перовским военкоматом. Будучи рядовым красноармейцем, воевал в составе 1312 стрелкового полка 17 стрелковой дивизии 33 Армии Западного фронта. Умер от ран 25 августа 1942 года в 292 медсанбате 17 стрелковой дивизии и первоначально был захоронен в братской могиле в деревне Мурыгино Темкинского района Смоленской области. Останки бойца были подняты московским поисковым отрядом «Обелиск» (командир Михаил Поляков) в 1916 году на месте бывшего госпитального захоронения в деревне Мурыгино Темкинского района Смоленской области и перезахоронены в 2017 году в братской могиле в селе Васильевское Темкинского района Смоленской области.

Просим родных и близких А.К. Горелова откликнуться. Мы готовы передать им именную папку на Акима Васильевича и адрес места его захоронения для того, чтобы они смогли приехать и поклониться памяти близкого им человека.

ПОСЕТИЛИ МУЗЕЙ Г.К. ЖУКОВА

Центральный музей Вооруженных Сил Российской Федерации предоставил комиссии по международным и межрегиональным связям МГСВ возможность побывать в мемориальном кабинете-музее маршала Советского Союза Г.К. Жукова для проведения заседания, посвященного подготовке к празднованию 75-летия Победы советского народа в Великой Отечественной войне.

Мемориальный кабинет-музей четырежды Героя Советского Союза маршала Г.К. Жукова, расположенный в старом здании Генерального штаба Вооруженных Сил, был открыт в ноябре 1996 года к столетию со дня рождения полководца. Рабочий кабинет Министра обороны СССР Г.К. Жукова с февраля 1955 года по октябрь 1957 года и стал Мемориальным кабинетом-музеем.

3 февраля 2020 года в назначенное время членов комиссии МГСВ встретили сотрудники кабинета-музея во главе с заведующим А.Л. Стрельцовым и проводили в зал заседаний. В теплой дружественной обстановке прошло знакомство членов комиссии с сотрудниками музея, определен порядок работы. Порадовали высокий уровень подготовки сотрудников, их профессионализм и четкая организация при подготовке и проведении мероприятия.

К 75-летию Великой Победы существенно улучшилась компоновка и экспозиция кабинета-музея, его дополнили новыми редкими экспонатами, кино- и фото-документами, печатными изданиями. Особо члены комиссии МГСВ отметили содержательный рассказ О.В. Ежова о славном боевом пути Г.К. Жукова от рядового до Маршала Советского Союза, его роли в планировании и проведении оборонительных и наступательных операций в событиях на Халкин-Голе, во время Великой Отечественной войны, приведших к победе советского народа над фашистской Германией, его вклада в обороноспособность СССР в послевоенное время.

В конце встречи члены комиссии МГСВ сфотографировались в рабочем кабинете Г.К. Жукова, и почтили память солдат Великой Отечественной минутой молчания.

В.П. ВАХТИН

ПУТЕШЕСТВИЕ В СКАЗКУ

Нам, пенсионерам–ветеранам района Теплый стан посчастливилось побывать в пансионате «Никольский парк» Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.

Зеленоград встретил нас свежим, чистым воздухом и обилием мест для гулянья в лесопарковой зоне. Отдохнувшие, посвежевшие и подлечившиеся мы вернулись к своим будням, с радостью вспоминая о проведенном в стенах этого пансионата времени. Просторные номера, чуткий обслуживающий персонал, отлично организованный досуг и многоразовое питание это все, что нужно для хорошего отдыха в нашем возрасте.

Медицинские услуги, бассейн и сауна вдохнули в нас свежие силы. А организация досуга - выше всяких похвал: кружки, шахматы, шашки... Утром до обеда - медицинские процедуры, а после обеда и ужина выступления самодеятельных коллективов. Живая музыка и голоса исполнителей оставили в наших сердцах неизгладимый след. Выступали вокальный ансамбль «Камертон», семейный камерный театр «Благодатный дом», театральная студия «Сподвижники», вокальный ансамбль «Талисман», вокальный ансамбль «Россиянка», хоровой коллектив русской песни «Зеленоградские Зори», хор «Химкинские зори», ансамбль русской песни «Ивушка». Прошла творческая встреча с классиком советской эстрады Арнольдом Гумницким.

В проводимых мероприятиях участвуют обитатели пансионата. Они читают стихи, поют песни, играют на музыкальных инструментах, смотрят фильмы, танцуют. Огромное человеческое спасибо председателю медицинской комиссии совета ветеранов ЮЗАО А.П. Бодякиной за это путешествие в сказку. С благодарностью мы будем вспоминать этот островок доброты, благожелательности, улыбок, работников Никольского парка, администрацию, врачей, медсестер и организаторов мероприятий.

А.В. СТАРИЧКОВ

Дороги войны

В преддверии 75-летия Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг. совет ветеранов Северо-Восточного административного округа города Москвы провел Фестиваль поэзии под девизом «Дороги войны».

В нашем округе 17 районных советов ветеранов. По итогам предыдущих этапов фестиваля было отобрано семнадцать поэтов, которые приняли участие в окружном поэтическом марафоне. Он прошел 22 ноября в библиотеке № 60 им. О.Э. Мандельштама. Обязательным условием было: стихотворение должно быть авторское и читать его должен автор.

«Дороги войны» - название выбрано не случайно: сколько их пройдено на земле, по воде и в воздухе, за долгие годы сражений армиями, дивизиями, полками, батальонами и каждым отдельным бойцом. Дороги войны - символичный собирательный образ. В это понятие входит и героические сражения советского, многонационального народа за освобождение сел и городов от фашизма, битва на Курской дуге, бои за освобождение Крыма, Белоруссии, Украины и Кавказа и наконец, всей Европы до самого Берлина – логова вероломных агрессоров.

Великая Отечественная война стала величайшим испытанием для русской литературы, которая достойно выполнила свою основную задачу быть летописцем четырех долгих лет героической жизни фронта и тыла. Истоки русского национального характера, героизма и силы народа в годы великих испытаний нашли широкое отражение в поэзии, прозе, драматургии. Писатели работали на фронтах в чрезвычайно трудных условиях. Художникам слова пришлось действовать не только пером, но и штыком. Они были участниками кровопролитных боев с захватчиками. И многие из них так и не вернулись с войны.

Семнадцать поэтов прочитали свои стихи, многие рассказали историю возникновения стихотворения. Украшением фестиваля стало выступление с музыкальными паузами учащихся детской школы искусств им. А.С. Даргомыжского. Семнадцать стихотворений вошли в книжку стихов, которую подготовил совет ветеранов СВАО к следующему поэтическому вечеру под девизом «Строки, опаленные войной». Встреча состоялась 19 февраля в стенах той же библиотеки.

Л.В. ЗОТИКОВА

МЫ ПОМНИМ ГЕРОЕВ

30 января 2020 года в рамках подготовки к празднованию 75-й годовщины Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг. по инициативе совета ветеранов ЗАО г. Москвы в музее Победы на Поклонной горе состоялась международная военно-историческая конференция «Герои Великой Отечественной войны 1941-1945 гг. И. В. Панфилов и панфиловцы».

В работе конференции приняли участие представители НИИ военной истории МО РФ, военно-патриотического Центра МО Казахстана, международного движения «Нас миллионы панфиловцев», гимназии им. И.В. Панфилова, г. Бишкек, Кыргызстан, координационного совета Международного движения панфиловцев из г. Петровск Саратовской области - родины И.В. Панфилова. В конференции участвовал председатель лекторской группы МГСВ, участник Великой Отечественной войны и Парада на Красной Площади 7 ноября 1941 года, генерал-полковник Уткин Б.П., представители движения «Дети Войны», кадеты и юнармейцы гг. Волоколамск и Зеленоград, детского спортивного клуба «Ермак» г. Москва, ветераны ЗАО.

С особой теплотой участники конференции встретили представителей семьи И. В. Панфилова. В докладах и выступлениях была отмечена роль в героической обороне столицы 316-й, ставшей затем 8-й гвардейской стрелковой дивизии, и ее легендарного командира, героически погибшего 18 ноября 1941 года. Запомнилось выступление Уткина Б.П., который рассказал о суровой осени 1941 года, боях за Москву, истоках героизма и победы нашего народа. Б.П. Уткин призвал свято хранить историческую память и правду о Великой Отечественной войне 1941-1945 гг., разоблачать попытки искажения и переписывания исторической правды о подвиге нашего народа, поблагодарил участников Международного движения панфиловцев за их вклад в сохранение памяти о подвиге воинов 8-й гвардейской дивизии.

С. П. ПОГАРСКИЙ

БИТВЫ НА ШАХМАТНЫХ ПОЛЯХ

Окружной шахматный фестиваль совета ветеранов Зеленоградского автономного округа прошел 15 февраля 2020 года в ГБУ «Заря». На окружной фестиваль вышли победители шахматных турниров районных советов ветеранов - 18 мужчин и 5 женщин.

Организацией окружного шахматного фестиваля, посвященного 75-летию Победы занималась председатель культурно-массовой комиссии Н.Н. Малкова, при поддержке ГБУ «Заря», судейство осуществляли Д.С. Пантюхин и Т.П. Харалампов. Открыл фестиваль заместитель председателя окружного совета В.А. Купчин. Он приветствовал участников и пожелал им честной борьбы и замечательных результатов. Судья соревнований Д.С. Пантюхин ознакомил участников с правилами проведения соревнований, огласил кто с кем играет в первом туре и дал старт. Шахматные баталии были напряженными, но атмосфера соревнований осталась дружелюбной и заинтересованной.

Победителями среди женщин стали: 1 место Г.Н. Ландышева; 2-е место Л.П. Холоднова; 3-е место Л.А. Музалевская. Среди мужчин: 1 место Баландин Н.Н.; 2 место Лукьянов Б.В.; 3 место Богданчиков М.А. Победители примут участие в заключительном этапе городского шахматного фестиваля в марте 2020 года. После завершения 8 туров соревнований прошло награждение победителей и участников. Дипломы и грамоты победителям вручила председатель культурно-массовой комиссии Н.Н. Малкова. В свою очередь участники фестиваля выразили благодарность его организаторам.

ТУРНИР ПОБЕДИТЕЛЕЙ

27 февраля 2020 года в районе Беговой САО г. Москвы в шахматном клубе «Белый конь» в библиотеке № 33 имени Д.А. Фурманова состоялся отборочный районный шахматный турнир ветеранов и членов их семей, посвященный 75-летию Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.

Целью турнира является прославление подвига наших отцов и дедов, продление активного творческого долголетия ветеранов, популяризация шахматного творчества среди молодежи, определение призеров. В состязании приняли участие лучшие шахматисты района, участники программы мэра Москвы С.С. Собянина «Активное долголетие», школьники. Турнир был организован советом ветеранов района, Управой района Беговой при активном участии куратора шахматного клуба М.П. Соловьевой. Заместитель .председателя совета ветеранов Сергиенко О.С отметила, что в год Памяти и Славы состязания носят особый характер, проникнуты духом Великой Победы. Она поздравила всех участников с началом соревнований. В жюри фестиваля вошли представители совета ветеранов САО, Управы, члены оргкомитета. Главный судья - Бударин С.А.

Спортсменов не покидал азарт и отличное настроение. Участие в турнире подрастающего поколения - учеников кадетской школы № 1784 имени генерала армии В.А. Матросова придало соревнованиям особую, почти семейную атмосферу. В честной борьбе победили умение и опыт ветеранов. Победителями стали Курганский А.В. и Казанцева Р.В.

О.С. СЕРГИЕНКО
Пресс-центр совета ветеранов САО

БЕЛАЯ ЛАДЬЯ

20 февраля 2020 года в помещении совета ветеранов Бескудниковского района САО города Москвы состоялся районный шахматный фестиваль «Белая ладья» для пенсионеров, школьников и студентов, посвященный 75-летию Победы в Великой Отечественной войне и Дню защитника Отечества.

Организаторами этого большого праздника шахмат выступили совет ветеранов района, Управа, ТЦСО «Бескудниково», участники проекта «Московское долголетие», педагогический коллектив школ района и досуговые центры. Открывая фестиваль, глава Управы Д.М. Кануков отметил, что с сентября прошлого года шахматные турниры, посвященные Великой Победе, прошли во всех школах, учреждениях культуры и библиотеках района. Школьники изучили правила этой древней интеллектуальной игры, приобрели такие необходимые качества, как умение логически мыслить, анализировать, предвидеть ходы в шахматной партии. Это помогало достойно играть с ветеранами, разрядниками, победителями городских соревнований. Шахматные турниры «Белая ладья» проходили в рамках встреч ветеранов Великой Отечественной войны с учащейся молодежью. Эмоциональные рассказы ветеранов о своей боевой молодости, о героических сражениях вызывают у подрастающего поколения уважение и гордость за старшее поколение, интерес к истории своей Родины, желание больше узнать о Великой Отечественной войне.

Председатель комиссии по военно-патриотическому воспитанию молодежи районного совета ветеранов Н.В. Мокроусова поздравила присутствующих с Днем защитника Отечества, пожелала интересной игры и вручила открытки, сделанные руками школьников.

В этот раз состязались сильнейшие, среди которых ветеран труда В.И. Дудин, занявший в этом году первое место в городском турнире по шахматам «Мир равных возможностей», ветераны Вооруженных Сил В.Я. Ельяшевич и Г.И. Брежнев, М.П. Пономарев, руководитель шахматной секции центра «Исток» М.С. Рис, юрист А.А. Якунин – всего 30 человек. Самая младшая участница – третьеклассница Виктория, соревновалась вместе со своим отцом А.П. Тришиным и порадовала зрителей хорошей игрой. Турнир проходил в доброжелательной и праздничной атмосфере. Ветераны представили сильный состав. Игра протекала в стремительном темпе, остро, молодежь старалась не отставать от мастеров. В непринужденной обстановке участники турнира и гости знакомились, делились секретами шахматных партий, обменивались контактами, договаривались о новых встречах. О неоценимой пользе игры в шахматы сказано и написано немало и потому радует, что в Северном округе столицы уделяется большое внимание популяризации шахматного движения. Здесь заметно растет число любителей этой игры, которая учит думать, анализировать, тренирует мозг и продлевает активный образ жизни.

Виталий Янович Ельяшевич многие годы возглавлял первичную организацию №5 совета ветеранов Бескудниковского района, преподавал в кадетских классах и всегда призывал школьников как можно раньше записываться в шахматные секции, поскольку эта игра развивает терпение, настойчивость, память, фантазию. В шахматах случаются и поражения, что воспитывает стойкость, умение преодолевать неудачи, справляться со своими эмоциями, уважать соперника.

Максим Сергеевич Рис помимо шахматной секции ведет занятия по футболу, дартсу, настольному теннису и шашкам. Считает, что школьник должен развиваться гармонично, что позволит ему успешно справляться как с умственными, так и физическими нагрузками. Правоту его слов подтвердил Андрей Павлович Тришин, отец третьеклассницы Вики. Посещение шахматной секции, особенно турниров с ветеранами войны, сделали дочку более собранной, серьезной, дисциплинированной и ответственной. Она стала лучше учиться, меньше играть в компьютерные игры, у нее появились новые друзья - единомышленники.

Среди зрителей и болельщиков появилось немало желающих освоить навыки шахматной игры, записаться в секцию и участвовать в турнире. Судейская команда, возглавляемая первым заместителем председателя совета ветеранов Бескудниковского района И.И. Завяликом, пришла к единогласному решению вручить всем участникам фестиваля «Белая ладья» дипломы и памятные подарки. После торжественной церемонии награждения всех присутствующих пригласили к праздничному столу с угощением, предоставленным спонсорами фестиваля. В непринужденной обстановке ветераны поделились воспоминаниями о военном детстве, подробнее рассказали молодым любителям шахмат о героях войны, великих полководцах, портреты которых были представлены на стендах, посвященных 75-летию Победы.

Л. СМИРНОВА

ПОДВИГ ПОЛКОВОДЦА

Маршал Советского Союза, Герой Советского Союза, Герой Болгарии и Югославии Ф.И. ТОЛБУХИН (1894-1949).
Во время Великой Отечественной войны войска под его командованием участвовали в Сталинградской битве, в Ростовской, Донбасской, Мелитопольской, Крымской, Ясско-Кишиневской, Одесской, Белградской, Будапештской, Венской операциях.

Федор Иванович родился 16 июня 1894 г. в деревне Андроники Ярославской области в крестьянской семье. Окончил церковно-приходскую школу, а в 1912 г. экстерном Петербургское коммерческое училище. В 1914 г. его призвали в армию рядовым мотоциклистом. Затем он окончил Ораниенбаумскую офицерскую школу в чине прапорщика, участвовал в боях Первой мировой войны, в частности – в Брусиловском прорыве, был контужен и ранен, получил звание штабс-капитана.

В августе 1918 г. Ф.И. Толбухин вступил в Красную Армию. В 1919 г. он уже был назначен начальником штаба 56-й стрелковой дивизии, воевал на Западном фронте с белогвардейцами и белополяками. За храбрость в бою был награжден орденом «Красного знамени», получал отличные характеристики. В 1921-22 гг. Федор Иванович был назначен начальником оперативного управления войск Карельского района. Около 10 лет Ф.И. Толбухин работал начальником штаба Московской стрелковой дивизии и сделал очень много для повышения уровня боевой подготовки вверенных ему войск. Он всегда упорно учился сам и учил своих подчиненных. В 1934г. Ф.И. Толбухин окончил оперативный факультет академии им. М.В. Фрунзе, а в 1937 г. его назначили командиром стрелковой дивизии в Киевском военном округе.

Великую Отечественную войну генерал-майор Ф.И. Толбухин встретил в должности начальника штаба Закавказского, затем Крымского фронтов, он выполнил большую работу по формированию соединений и отправлению их на фронт. В конце июля 1941 г. Ф.И. Толбухин командовал 57-й армией Сталинградского фронта, которая преградила фашистам дорогу к Сталинграду с юго-западной стороны. Более трех месяцев войска вели оборонительные бои с врагом и не дали ему прорваться к Сталинграду. За успешное руководство Ф.И. Толбухину было присвоено звание генерал-лейтенанта и он был награжден орденом Суворова 1-й степени.

В марте 1943 г. Ставка назначила Ф.И. Толбухина командующим войсками Южного фронта с присвоением звания генерал-полковника. В октябре 1941 г. гитлеровцы объявили вражеские укрепления по берегу реки Миус «воротами, запирающими путь в Донбасс», которые они укрепляли в течение полутора лет. Перед генералом Ф.И. Толбухиным была поставлена задача: сокрушить эти крепости. Федор Иванович стал готовить войска. Учения продолжались весной и летом, и разведка, и саперные батальоны готовились к переправе через реку Миус. Наступательная операция войск Юго-Западного и Южного фронтов, проведенная с 13 августа по 22 сентября 1943 г. по освобождению Донбасса, совместно с Азовской флотилией, прошла успешно, несмотря на отчаянные попытки фашистов остановить наступление наших войск. 30 августа был освобожден Таганрог. За освобождение Донбасса Ф.И. Толбухину было присвоено звание генерала армии.

По приказу Ставки 26 сентября 1943 г. началось наступление на Мелитополь. Гитлеровцы сопротивлялись изо всех сил и только 26 октября войскам 4-го Украинского фронта под руководством Ф.И. Толбухина удалось войти в город, разгромить 8 вражеских дивизий, нанести урон 12 дивизиям, освободить от нацистов Северную Таврию и блокировать с суши гитлеровские войска в Крыму. За успех в Мелитопольской операции Ф.И. Толбухин был награжден орденом Ленина.

Весной 1944 г. с 8 апреля по 12 мая была проведена Крымская наступательная операция войск 4-го Украинского фронта и Отдельной Приморской армии совместно с Черноморским флотом и Азовской военной флотилией. Гитлеровские оккупанты считали, что наши войска будут наносить удар на Перекопском перешейке, но командование решило нанести главный удар с плацдарма на Южном берегу озера Сиваш. Через него наши войска в холодной воде провел тот же рыбак, который проводил войска Красной Армии 20 лет назад под руководством М.В. Фрунзе. Это явилось полной неожиданностью для фашистов.

12 апреля 1944 г. был освобожден Джанкой, через 5 дней были освобождены Симферополь, Евпатория, Феодосия, Ялта. В Крымской операции наши войска полностью разгромили 17-ю гитлеровскую армию (около 200 тыс. человек). 9 мая 1944 г. был освобожден Севастополь, город русской славы, затем 12 мая – Херсонес. Крымская операция была одной из выдающихся операций талантливого полководца Ф.И. Толбухина. В 1941-42 гг. фашистам понадобилось 250 дней, чтобы овладеть Севастополем, нашим войскам в 1944 г. понадобилось всего 5 дней, а весь Крымский полуостров войска Ф.И. Толбухина очистили от нацистов за 35 дней.

Ставка высоко оценила доблестного полководца и в мае 1944 г. генерал армии Ф.И. Толбухин был назначен командующим одного из самых крупных объединений войск нашей армии – 3-м Украинским фронтом. Он им руководил до конца Великой Отечественной войны. Осенью 1944г. Ф.И. Толбухин провел свою лучшую военную операцию, используя опыт операции «Багратион», прибег к масштабной маскировке, искусному выбору направлений удара по врагу. В результате в окружение попало 18 дивизий фашистов. Эта так называемая Ясско-Кишиневская операция, проведенная совместно с войсками 2-го Украинского фронта под руководством генерала армии Р.Я. Малиновского, вошла в учебники по военному искусству. Благодаря Ясско-Кишиневской операции наши войска освободили Молдавскую ССР, королевская Румыния была выведена из войны на стороне Германии, был открыт путь на Балканы. Нацисты отступали на Запад, наши войска преследовали их.

5 сентября 1944 г. Ставка поставила задачу освободить болгарский народ от немецко-фашистских захватчиков и вывести Болгарию из войны на стороне Германии. 8 сентября 1944 г. войска 3-го Украинского фронта вступили на территорию Болгарии и освободили ее почти бескровно благодаря победному маршу наших войск и болгарских народно-революционных сил. Было создано новое правительство, которое объявило войну гитлеровской Германии. 12 сентября 1944 г. командующему 3-м Украинским фронтом Ф.И. Толбухину было присвоено звание Маршала Советского Союза, а также Правительством Болгарии был вручен высший орден Болгарии «За храбрость».

Войска 3-го Украинского фронта осуществили Белградскую операцию, в ходе которой маршалу Ф.И. Толбухину поручено было управлять группировкой войск коалиции. С чем он блестяще справился, в нем обнаружились дипломатические способности. Военные операции на Балканах затрудняли продвижение наших войск по гористой местности. Несмотря на это 20 октября 1944 г. совместно с Народно-освободительной армией Югославии (Главнокомандующий Иосип Броз Тито) была освобождена столица – город Белград.

В конце войны самой трудной для командующего Ф.И. Толбухина оказалась Будапештская операция. Фюрер ни за что не хотел отдавать нефтеносный район Венгрии – Надьканиже. Он говорил: «Можно скорее пойти на сдачу Берлина, чем на потерю венгерской нефти и Австрии». Немецко-фашистские войска организовали яростное сопротивление, но гитлеровские генералы не смогли противостоять военному искусству маршала Федора Ивановича Толбухина. Контрнаступление врага захлебнулось через полтора месяца напряженных боев. 13 февраля 1944г. Будапешт был освобожден. 13 апреля 1945г. войска 3-го Украинского фронта очистили Вену от гитлеровцев, сохранив при этом памятники культуры и искусства прекрасного города. 26 апреля 1945 г. за выдающиеся успехи в деле разгрома немецко-фашистских войск, за высокое полководческое мастерство в руководстве войсками в стратегической операции маршал Ф.И. Толбухин был награжден орденом «Победа».

24 июня 1945 г. маршал Ф.И. Толбухин провел торжественным маршем по брусчатке Красной площади сводный полк 3-го Украинского фронта на Параде Победы. Полководец-труженик, патриот, отдавший жизнь без остатка служению Родине, ушел в мир иной первым из полководцев Великой Победы 17 октября 1949 г. Урна с его прахом захоронена в нише Кремлевской стены.

Н.Г. ГОЛИКОВА

ЦИФРЫ, КОТОРЫЕ НАДО ПОМНИТЬ

Человек недавно вышел на пенсию. Какие исследования в его возрасте необходимы, за какими показателями надо следить.Думается, такая информация будет полезна всем.

1. Артериальное давление (АД). Повышенное АД – серьёзный фактор риска сердечно-сосудистых недугов. Раньше считалось, что его надо снижать до того уровня, при котором сохраняется хорошее самочувствие. Но гипертония часто бывает бессимптомной и при этом повышает риск инфаркта и инсульта. Сейчас доказано, чтоснижать давление гипертоникам надо до целевого уровня, предотвращающего угрозу сердечно-сосудистых заболеваний.

Для взрослых людей – ниже 140/90 мм рт. ст.

Для больных сахарным диабетом – ниже 130/80 мм рт.ст.

Для людей старше 80 лет – ниже 150/90 мм рт.ст.

Если ваш показатель выше нормы, для начала, не прибегая к лекарствам, изменитесвой образ жизни: сократите потребление животных жиров и соли, ешьте больше овощей и фруктов, избавьтесь от вредных привычек и начните заниматься спортом. Если этих мер будет недостаточно, врач подберёт вам гипотензивные препараты.

2. Уровень глюкозы (сахара) в сыворотке крови. Считается, что натощак он не должен превышать 5,6 ммоль/л, а через час после еды – 7,5 ммоль/л. Необходимо регулярно сдавать анализ крови на сахар, особенно если у вас избыточный вес, вы мало двигаетесь и имеете родственников, страдающих диабетом. И конечно, старайтесь избавиться от лишнего веса и больше двигаться.

3. Окружность талии. Как утверждает современная медицина, этот показатель напрямую влияет на продолжительность жизни. Особенно неблагоприятно ожирение по абдоминальному типу, когда жир откладывается в области живота. Об абдоминальном ожирении свидетельствует **окружность талии более 88 см у женщин и более 102 см у мужчин.**

Риск сердечно-сосудистых заболеваний снижается при окружности талии не более 80 см у женщин и 94 см у мужчин.

4. Уровень холестерина. Это вещество организму необходимо.Но при его избыткевозникают сердечно-сосудистые проблемы – он оседает на стенках артерий, сужая их. Необходимо регулярно определять уровень не только холестерина, но и липопротеинов низкой плотности (ЛПНП, «плохого» холестерина), высокой плотности (ЛПВП, «хорошего» холестерина), триглицеридов и С-реактивного белка.

Норма общего холестерина – менее 5 ммоль/л, триглицеридов – менее 1,7 ммоль/л, ЛПНП – менее 3 ммоль/л, ЛПВП – более 1ммоль/л, С-реактивного белка – 0-5 мг/л.

При значительном отклонении от этих норм может потребоваться медикаментозное лечение.

5. Уровень тиреотропного гормона (ТТГ) гипофиза – для исключения болезнейщитовидной железы. Его надо определять 1 раз в полгода.

В норме ТТГ– 0,4-4,0 мМЕ/л.

Если его концентрация повышена, это свидетельствует о снижении функции щитовидной железы, если понижена – не исключается тиреотоксикоз. В обоих случаях врач назначает другие анализы для уточнения диагноза.

6. Уровень гемоглобина.Это сложный железосодержащий белок,способный связываться с кислородом, обеспечивая его перенос от лёгких в ткани.Определение его концентрации в крови играет важную роль в диагностике многих недугов, в том числе анемии.

Норма – 120-140 г/л.

7. Уровень лейкоцитов – белых кровяных клеток. Они играют главную роль в защите организма от внешних и внутренних патогенных агентов, борются с вирусами и бактериями, восстанавливаютткани и участвуют в иммунных реакциях. В норме в 1 мм3 крови от 4,5 до 10 тысяч лейкоцитов.

Лариса ГЕНЯ, врач-кардиолог, к.м.н.

Журнал «60 лет – не возраст»

КОРВАЛОЛ ТОРМОЗИТ

Недавно жителя Москвы лишили права водить автомобиль из-за корвалола. В организме мужчины врачи нашли запрещённое вещество – фенобарбитал. Автовладельца не только лишили прав, но и обязали заплатить штраф.

Входящий в состав корвалола фенобарбитал является психотропным веществом и оказывает успокаивающее воздействие. В аннотации указано, что после приёма препарата необходимо соблюдать осторожность при вождении автотранспорта. Но не все обращают на это внимание, – поясняет Александр Бурцев, заведующий столичным референс-центром по мониторингу потребления психоактивных веществ Московского научно-практического центра наркологии (МНПЦ) Департамента здравоохранения г. Москвы.

Корвалол пьют при заболеваниях сердца или при стрессе по 20–30 капель. Даже если выпили капли только один раз, то сесть за руль авто можно через четыре-пять дней: именно столько времени нужно, чтобы фенобарбитал был выведен из организма здорового человека. Если пьёте корвалол курсом, управлять автомобилем можно через две-три недели после последнего приёма лекарства.

– Врач может порекомендовать препарат сходного действия, но не содержащий фенобарбитала, – поясняет Александр Бурцев.

Заведующий филиалом №2 Северного округа ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ» Сергей Долгий рекомендует не принимать перед поездкой сильнодействующие обезболивающие препараты. Экспресс-тест может показать, что в крови водителя содержатся запрещённые наркотические вещества – каннабиноиды. Понятно, что в состав обезболивающих они не входят, и это подтвердит более детальная экспертиза.

– Но придётся ждать результатов исследования, волноваться, переживать. Лучше принять обычный анальгин. Он ложноположительных результатов не даёт, – говорит заведующий филиалом №2.

Сильнодействующие препараты ещё и сонливость вызывают. Это может привести к серьёзной аварии.

! Перед поездкой лучше воздержаться от сильных противорвотных лекарств. Реакция экспресс-теста после их приёма, возможно, будет такой же, как на наркотик метамфетамин.

– Противорвотное часто выписывают пациентам с гастритом. Среди этих лекарств есть препараты, которые ложной реакции не дадут. Порекомендовать их может лечащий врач, – говорит заведующий филиалом №2.

За рулём не стоит принимать без консультации с доктором также противогрибковые средства в таблетках и лекарства от боли в животе. Некоторые из них экспресс-тест тоже может принять за наркотические средства.

Заподозрить в употреблении наркотиков могут, даже если съесть пару булок с маком и запить их горячим чаем. Экспресс-тест покажет, что в организме содержатся опиаты, являющиеся наркотическим средством. Конечно, на экспертизе подтвердят, что наркотики водитель не употреблял, и прав его не лишат. Но перед поездкой за рулём лучше взять, например, выпечку с корицей.

ОВОЩИ-ЦЕЛИТЕЛИ

К числу лечебных огородных растений относится **ЧЕРНАЯ РЕДЬКА**, с глубокой древности применявшаяся для исцеления от целого ряда заболеваний. В Древней Греции и Риме этот овощ ценили очень высоко и применяли при болезнях почек и органов пищеварения, при кровохаркании, некоторых заболеваниях глаз. Свежую редьку рекомендовали есть после еды как средство, усиливающее переваривание. В современной народной медицине редьку применяют и внутрь, и наружно. Для лечения радикулита, суставного ревматизма и других подобных заболеваний готовят смесь из сока редьки (3 части), меда (2 части) и водки (1 часть). На пол-литра такой смеси добавляют 1 столовую ложку поваренной соли и используют для растирания.

Лечебные свойства черной редьки хорошо объясняются ее химическим составом: фитонциды и лизоцим, обеспечивающие противомикробное действие; витамин С; гликозиды, расщепляющиеся на воздухе с выделением жгучего эфирного масла. Из-за последних редька противопоказана при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта и при некоторых болезнях сердца.

Самое популярное, самое распространенное и самое необходимое огородное растение – **КАРТОФЕЛЬ** – не только пища, но и лекарство. Пожилые люди, по совету врача использующие курагу в качестве источника калия, могут частично заменить ее картофелем – он не уступает южному фрукту по количеству калия, но значительно дешевле. Нужно заметить, что калий содержится преимущественно в кожуре картофеля.

При простуде одним из способов лечения является картофельная ингаляция, которую легко провести в домашних условиях. Но главное, для чего применяют картофель, – это лечение язвенной болезни. Используют его следующим образом: отборные клубни краснокожих сортов тщательно моют, трут на мелкой терке и отжимают сок. Принимают по полстакана 3 раза в день: утром – натощак, днем – за полчаса перед обедом и перед сном.

Вездесущий и незаменимый картофель появился в России исторически не так давно. До его «воцарения» главным овощем на Руси была **РЕПА**, причем использовали не только ее корнеплоды, но и листья – их ели сырыми и квасили на зиму. Содержащиеся в репе витамины (особенно витамин С, его в репе больше, чем в апельсинах), микроэлементы, горчичные масла, фитонциды определяют лекарственное применение этого корнеплода. Горячий водный настой (2 ст. ложки измельченного корнеплода настаивают в стакане кипятка) принимают по полстакана 4 раза в день при простудном кашле и хрипоте. Сок, смешанный с медом (4 раза в день по 1–2 ст. ложке), назначали при цинге. Используя репу в сыром виде, учтите, что она показана при хронических запорах, но не может быть рекомендована при острых воспалительных заболеваниях желудка и кишечника.

Сходная с репой по внешнему виду и свойствам **БРЮКВА** также окультурена очень давно. Брюква заметно превосходит по питательности репу. Сок этого корнеплода с успехом применяют для ускорения рубцевания ожоговых ран.

Следующий распространенный в нашей стране овощ – это **КАПУСТА**. В старинных отечественных травниках белокочанную капусту рассматривают не только как пищевое, но и как ценное лекарственное растение. В раннем Средневековье капусту использовали как ранозаживляющее средство, применяли при заболеваниях кожи (свежие листья), в качестве мочегонного (кочерыжку), слабительного (вареные листья и отвар). Содержание в капусте витамина К, необходимого для нормального свертывания крови, выше, чем в большинстве огородных растений, противоязвенный витамин U объясняет высокую эффективность капустного сока при лечении язвенной болезни. Рекомендуют за сутки выпивать 5–6 стаканов сока в 3–4 приема за 40 минут до еды. Продолжительность курса – 1 месяц. Профилактический курс повторяют раз в 4–6 месяцев. Следует учитывать, что капустный сок даже в холодильнике можно хранить не более 1–2 дней. Другое применение капустного сока – лечение воспалительных заболеваний ротовой полости – в виде полоскания. При использовании белокочанной капусты для лечебного питания следует учитывать, что в этом довольно питательном овоще мало углеводов (4%), что позволяет включать его в рацион диабетиков.

Очень популярна в России **СВЕКЛА**. Содержащийся в свекле пигмент антоциан понижает холестерин в крови, задерживая тем самым наступление атеросклеротических изменений; пектины, которых в свекле больше, чем в яблоках, освобождают организм от некоторых ядов и подавляют деятельность гнилостных кишечных бактерий. Витамин В12 необходим для кроветворения, бетаин и бетанин укрепляют сосудистую стенку и способствуют снижению кровеносного давления. В народной медицине сок свеклы в смеси с соками моркови и редьки (1:1:1) назначают по 1–2 столовые ложки на прием 3 раза в день при малокровии. Отварная свекла считается неплохим средством от запора – 100–150 г натощак.

МОРКОВЬ ценна для нас в первую очередь как растение, содержащее в своем составе целый букет витаминов (В1, В2, В3, В6, С, Е, Л, РР и т.д.). Особенно много в моркови каротина – вещества, превращающегося в человеческом организме в витамин А. Недостаток этого витамина вызывает весьма тяжелые последствия. Для хорошей усвояемости каротина морковь лучше есть с растительным маслом или сметаной.

ЧЕСНОК народная медицина рассматривает как универсальное лекарственное растение. Луковицы чеснока содержат много (в 5 раз больше, чем в репчатом луке) эфирного масла, обладающего высокой биологической активностью.

Мощное бактерицидное действие эфирного масла проявляется сильнее всего в желудочно-кишечном тракте. Поскольку эфирные масла чеснока выделяются в значительной степени через легкие, их биологическая активность проявляется и здесь – они разжижают мокроту и способствуют выведению ее из организма. Наружно печеный чеснок с успехом применяют при лечении панариев и фурункулеза. Но, пожалуй, самое для нас интересное в этом растении это то, что без него не обходится ни одна эффективная система лечения атеросклероза. Конечно, следует учитывать, что самая совершенная схема фитотерапии этого заболевания будет неэффективна без налаженного рационального питания – резкое ограничение потребления животных жиров и мяса, отказ от излишних углеводов, использование достаточного количества растительных масел, рыбы, овощей и фруктов.

ВИТАМИННАЯ ПЕТРУШКА

Петрушка, наряду с укропом, — самая популярная пряность. Научное название петрушки огородной «Petroselinum Crispum» произошло от греческого словосочетания «petros» - скала, камен" (родом это растение из горных районов Средиземноморья) и «selinum» - так древние греки называли сельдерей, главу семейства, к которому принадлежит петрушка. Второе слово «Crispum» в переводе на русский язык означает «кудрявая».

В настоящее время культивируются две формы - корневая петрушка и листовая. Обе возделываются в двулетней культуре.

В петрушке содержится эфирное масло, которое придает всем ее частям выраженный приятный вкус и аромат. Популярная во всем мире пряность обладает высокой пищевой ценностью: по содержанию витаминов, микро- и макроэлементов она входит в число лучших зеленых и овощных культур. Рекомендуется съедать не более 3-5 веточек в день. Если растение выращено в теплице, желательно употреблять только листья, т. к. в стеблях нередко накапливается много нитратов.

Рекомендуется для потребления в свежем, сушеном и консервированном виде. Листья петрушки в свежем виде содержат много витаминов С (до 200 мг в 100 г), каротина, флавоноидов, эфирного масла, а также железа и магния. Петрушка обладает и лекарственными свойствами: ее эфирное масло умеренно стимулирует работу почек, обладает мочегонным действием.

Петрушка предпочитает плодородные, с глубоким пахотным слоем, рыхлые, суглинистые почвы. Лучшие предшественники: огурец, томаты и лук.

Посев семян проводят в несколько сроков: ранней весной (с конца апреля по май), в середине лета (в конце июня), под зиму (октябрь-ноябрь). Подзимний посев проводят сухими семенами. Весной петрушку сеют в увлажненные бороздки на расстоянии 3-4 см в ряду и 20-30 см между рядами. Посевы сверху мульчируют торфом. Для ускорения прорастания семян посевы накрывают пленкой, которую убирают при появлении всходов.

Уход за петрушкой включает борьбу с сорняками, два прореживания посевов, подкормки после прореживания, которые совмещают с очередным поливом.

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 № 440. Первый завод 10 000 экз.
Подписано по графику 10.03.2020 Подписано в печать 10.03.2020

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