МОСКОВСКИЙ ВЕТЕРАН

Издается с 1 октября 1994 года. 10 июля 2021 г. № 19 (770)

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

К 80-ЛЕТИЮ БИТВЫ ЗА МОСКВУ

ЗАСЕДАНИЕ ПРЕЗИДИУМА МГСВ

1 июля состоялось заседание Президиума Московского городского совета ветеранов. В связи с ростом заболеваемости COVID-19 мероприятие прошло в режиме онлайн. Вел Президиум председатель МГСВ Пашков Г.И. В заседании приняли участие руководители МГСВ (на снимке), председатели общественных комиссий МГСВ. Председатели окружных советов ветеранов, их заместители, а также представители Комитета общественных связей города Москвы общались по видеосвязи с МГСВ.

Основным вопросом заседания стала подготовка к празднованию 80-летия битвы за Москву. С основным докладом выступил и.о. заведующего отделом МГСВ по работе с молодежью В.Г. Аксютичев.

В докладе было отмечено, что государственными органами, ветеранскими организациями и другими общественными объединениями города накоплен значительный опыт подготовки к празднованию знаменательных дат в истории России и Москвы. Докладчик отметил перспективные направления работы ветеранских организаций города на период подготовки и празднования 80-летия битвы за Москву, которые призваны дать новый импульс, направленный на улучшение социально-бытовых условий участников и ветеранов войны, совершенствование работы по патриотическому и духовно-нравственному воспитанию подрастающего поколения.

В обсуждении доклада приняли участие Тумко И.И. (председатель Совета ветеранов ТиНАО), Борисов В.П. (председатель Совета ветаранов района Марьина Роща СВАО), Бакшеев В.В. (председатель общественной комиссии МГСВ по увековечению памяти защитников Отечества), Полищук Г.Г. (председатель общественной комиссии МГСВ по работе с ветеранскими организациями предприятий и учреждений). Выступающие поделились интересным опытом работы своих ветеранских организаций по подготовке к юбилейной дате героической Битвы за Москву.

Президиум постановил, что советам ветеранов административных округов, районов, первичных ветеранских организаций, а также общественным организациям – коллективным членам МГСВ необходимо планировать работу по подготовке к празднованию 80-летия битвы за Москву с учетом городских мероприятий, скоординировать ее с планами префектур, управ, образовательных организаций. Также было решено, окружным, районным и первичным ветеранским организациям провести совместно с органами социальной защиты (ЦСО) города проверку адресного обслуживания одиноких и одиноко проживающих ветеранов войны в сложной эпидемиологической обстановке по COVID-19.

Советам ветеранов административных округов города Москвы было рекомендовано акцентировать внимание на разъяснении всемирно-исторического значения разгрома немецко-фашистских войск в битве за Москву. В этих целях шире использовать возможности лекторской группы МГСВ, а также организовать взаимодействие с Департаментом образования и науки города Москвы по привлечению специалистов-историков к проведению цикла лекций и бесед для школьников и студентов.

В кратком выступлении по основному вопросу Пашков Г.И. отметил, что в преддверии 80-летия битвы за Москву нужно искать новые формы работы: использование информационных стендов в жилых домах, привлечение к совместным акциям старших по подъездам, приглашение на мероприятия руководителей поисковых движений, проведение тематических экскурсий на мемориалы Славы, организация специализированных выставок в школьных музеях и в советах ветеранов всех уровней. Также Георгий Иванович рекомендовал председателям окружных советов обратиться в префектуры для решения вопроса об открытии во всех окружных газетах рубрики «К 80-летию Битвы за Москву».

Вторым вопросом повестки дня члены президиума обсудили и утвердили план работы МГСВ на II полугодие 2021 года.

В завершении заседания было принято предложение о совместной подготовке видеоматериалов для трансляции в московском метрополитене, приуроченных к 80-летию битвы за Москву. Также было поддержано предложение об организации в окружных советах видеосъемок совместного исполнения «Песни о тревожной молодости».

СОБ.ИНФ

О ДОБЛЕСТИ И МУЖЕСТВЕ – ПОМНИМ!

Ровно 80 лет назад, 27 июня 1941 года в первые дни Великой Отечественной войны в Москве на Центральном стадионе «Динамо» началось формирование Особой группы войск НКВД СССР, позднее преобразованной в отдельную мотострелковую бригаду особого назначения (ОМСБОН), а затем в отдельный отряд особого назначения.

стр. 2

ДЕНЬ ПАРТИЗАНА И ПОДПОЛЬЩИКА

С 2010 года в нашей стране 29 июня считается памятной датой, посвященной памяти подпольщиков и бойцов партизанских отрядов, сражавшихся в годы Великой Отечественно войны против немецко-фашистских захватчиков и их пособников. Его стали отмечать в нашей стране благодаря инициативе Брянской областной Думы. Инициатива была одобрена Госдумой РФ.

стр. 3

«КУЛЬТУРНЫЙ» МАЙ ВЕТЕРАНОВ

Минувший май был наполнен культурно-массовыми и патриотическими мероприятиями для ветеранов района Аэропорт. Так, 7 мая ветераны района Аэропорт вместе с представителями управы, муниципалитета и жителями района участвовали в митинге, посвященном 76-й годовщине Победы

стр. 4

О ДОБЛЕСТИ И МУЖЕСТВЕ – ПОМНИМ!

Ровно 80 лет назад, 27 июня 1941 года в первые дни Великой Отечественной войны в Москве на Центральном стадионе «Динамо» началось формирование Особой группы войск НКВД СССР, позднее преобразованной в отдельную мотострелковую бригаду особого назначения (ОМСБОН), а затем в отдельный отряд особого назначения.

Основу личного состава бригады составили сотрудники НКВД и НКГБ, военнослужащие пограничных и внутренних войск НКВД, а также добровольцы-спортсмены: 400 студентов и преподавателей Государственного центрального института физической культуры, представители всех без исключения добровольных спортивных обществ столицы, комсомольцы и антифашисты-интернационалисты.

Одним из главных направлений деятельности ОМСБОН в период Великой Отечественной войны была диверсионно-разведывательная работа в тылу противника. Действия омсбоновцев нанесли огромный урон неприятелю. Имена многих бойцов, героически сражавшихся на фронтах и в тылу немецко-фашистских захватчиков, стали легендарными.

Сегодня, в память о доблести и мужестве бойцов Отдельной мотострелковой бригады особого назначения НКВД СССР, в составе которой сражались и спортсмены Общества «Динамо», состоялась торжественная церемония возложения цветов к мемориальной доске посвященной ОМСБОН.

У мемориальной доски, изначально размещавшейся на стене северной трибуны Центрального стадиона «Динамо», а после реконструкции стадиона установленной на западной трибуне ВТБ Арены – Центральном стадионе «Динамо» имени Льва Яшина, собрались семьи потомков бойцов ОМСБОН и воспитанники Детского спортивного клуба «Вымпел», юные динамовцы.

«Бессмертным полком» командиров отрядов ОМСБОН стали кадеты ГБОУ города Москвы «Школа № 37» (директор Баринова Татьяна Юрьевна, школьный музей боевой славы ОМСБОН создан в 1975 году, руководитель музея Герасев Денис Анатольевич). Особую торжественность церемонии придал замерший у мемориальной доски почетный караул Росгвардии.

В мероприятии также приняли участие заместитель Председателя Общества «Динамо» Николай Александрович Толстых, заместитель председателя Московской городской организации Общества «Динамо» Анатолий Петрович Долгушев, и.о главы Управы района Аэропорт г. Москвы Магомед Яхьяевич Габибуллаев и его заместитель Варвара Михайловна Терешкина, и.о. председателя Совета ветеранов Московской городской организации «Динамо» Вячеслав Эдуардович Устинов.

Много хороших и правильных слов о патриотизме, взаимовыручке и сплоченности было сказано у мемориальной доски, но самым важным итогом завершившегося мероприятия стала уверенность в том, что память о людях, проявивших героизм и самопожертвование защищая свою Отчизну, будет жить всегда в сердцах потомков.

Пресс-служба Общества «Динамо»

ВЕТЕРАНЫ И ДЕТИ ВОЙНЫ ЮАО СЪЕЗДИЛИ НА ЭКСКУРСИЮ

Участники советов ветеранов Нагатинского затона Москвы посетили военно-патриотический парк «Патриот». Для гостей был организован комфортный трансфер, насыщенная программа и обед, рассказал заместитель главы управы района Алексей Иванов.

«В Нагатинском затоне работают 11 советов ветеранов, они участвуют в городских и районах мероприятиях и проводят патриотические встречи. Самые активные ветераны представляют 9-й совет под руководством москвички Инны Беловой. Именно у нее появилась идея о посещении парка «Патриот», и мы решили порадовать наше старшее поколение», – пояснил замглавы управы.

При участии члена Общественной Палаты РФ, сотрудников управы и префектуры был продуман и организован познавательный маршрут. Каждый совет ветеранов представил по несколько горожан, кто может перемещаться и заинтересовался мероприятием.

В рамках программы ветераны, дети войны и их родственники посетили Главный храм вооруженных сил России, музейный комплекс «Площадка №1», погуляли по территории, пообедали и сделали памятные фотографии.

«Парк «Патриот» – знаковое место, особенно для ветеранов и детей войны. Участников поездки доставили в комфортном автобусе, организовали большую программу с посещением храма, музейного комплекса. «Рада, что поездка состоялась и очень рекомендую посетить этот парк школьникам и взрослым», – поделилась впечатлениями председатель 9-го совета Инна Белова. Как отметила москвичка, парк занимает огромную территорию, и было бы здорово, оснастить его прогулочным транспортом.

«В Патриоте есть самокаты и велосипеды, но вот для старшего поколения, было бы здорово, организовать транспорт, тогда можно будет многое посмотреть и иметь возможность отдохнуть», – сказала Белова.

СОБ.ИНФ

ЗАКОНОДАТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН

В июне представители Совета ветеранов Хорошевского района Северного округа во главе с председателем В.В. Щербининой, председателем организационно-методической комиссии Т.В. Бычковой, ответственным секретарем первички №5 Л.А. Тюркиной стали участниками круглого стола в Государственной Думе РФ.

Тема заседания – «Законодательное обеспечение охраны здоровья женщин в РФ», организаторами которого стал Всероссийский Женский Союз «Надежда России» и фракция КПРФ в Госдуме.

В работе форума приняли участие депутаты Госдумы, муниципальные депутаты Басманного, Лосиноостровского районов, врач-нейрохирург НИИ СП им. Склифосовского Елена Павлова, заместитель министра здравоохранения Евгений Камкин, заместитель руководителя ФОМС, руководитель «Лиги защиты врачей» Семён Гальперин. Состав участников очень профессиональный, поэтому разговор был чрезвычайно полезным и конструктивным.

К сожалению, многие граждане недовольны качеством здравоохранения, а среди врачей участились случаи «профессионального выгорания», об этом рассказала ректор Высшей Школы организации и управления здравоохранением Гюзель Улумбекова. Виктория Миронова, депутат от Лосиноостровского района, с тревогой говорила об отсутствии в поликлиниках достаточного количества врачей-онкологов. Она привела в пример случай с пожилой женщиной, которую в течение полутора часов сопровождала на осмотр врача.

По итогам работы круглого стола принята резолюция, которая была направлена министру здравоохранения, мэру Москвы, председателям Государственной и Московской городской Думы.

Пресс-центр Совета ветеранов САО

ДЕНЬ ПАРТИЗАНА И ПОДПОЛЬЩИКА

С 2010 года в нашей стране 29 июня считается памятной датой, посвященной памяти подпольщиков и бойцов партизанских отрядов, сражавшихся в годы Великой Отечественно войны против немецко-фашистских захватчиков и их пособников. Его стали отмечать в нашей стране благодаря инициативе Брянской областной Думы, которая была одобрена Госдумой РФ.

Выбор даты связан с директивой Совета Народных Комиссаров СССР и ЦК ВКП(б), которая была принята 29 июня 1941 года и предписывала советским, коммунистическим, комсомольским и профсоюзным организациям создавать в тылу врага партизанские отряды и диверсионные группы против оккупантов. Там были такие слова:

«В занятых врагом областях создавать партизанские отряды и диверсионные группы для борьбы с частями армии противника, создавать для врага и всех его пособников невыносимые условия, преследовать их на каждом шагу и уничтожать, срывать все их мероприятия».

Фашисты не ожидали, что партизанское движение в их тылу окажется настолько масштабным. Подпольщики и партизаны не давали захватчикам чувствовать себя в безопасности даже вдалеке от линии фронта. Народные мстители не только наносили физический урон врагу, но и в значительной степени подрывали моральный дух оккупантов.

За годы войны на захваченной немецкими войсками территории партизанами и подпольщиками было убито и взято в плен около миллиона вражеских военнослужащих и местных предателей, не говоря уже об уничтоженных и поврежденных технике и коммуникациях.

За годы войны в тылу врага в более чем 6 тысячах партизанских отрядов воевало в общей сложности около миллиона человек. Случалось, что благодаря их усилиям на оккупированных территориях появлялись целые партизанские края, где восстанавливалась советская власть.

Сотни тысяч партизан получили государственные награды. 249 из них заслужили звания Героев Советского Союза, а два партизанских командира – Сидор Артемьевич Ковпак и Алексей Федорович Федоров – были удостоены этой чести дважды.

Сидор Ковпак стал легендой еще при жизни. Успешные действия во вражеском тылу его Путивльского партизанского отряда, который вскоре вырос в 1-ю Украинскую партизанскую дивизию, укрепляли веру местных жителей в будущую победу.

Они поддерживали партизан Ковпака всем, чем могли, ведь народные мстители действовали автономно, вдалеке от линии фронта, громя оккупантов и бандеровцев. А оружие, боеприпасы и взрывчатку они зачастую захватывали у противника. Именно благодаря таким настоящим патриотам Великая Отечественная война против фашистских оккупантов стала поистине народной.

Трагедия и подвиг 2-й ударной армии

Новая выставка «Трагедия и подвиг 2-й ударной армии» открылась 25 июня в Музее Победы. Экспозиция будет действовать в рамках проекта «Война: день за днем». Посетителям расскажут об одной из самых драматических страниц в летописи Великой Отечественной – гибели 2-й ударной армии в районе деревни Мясной Бор Новгородской области.

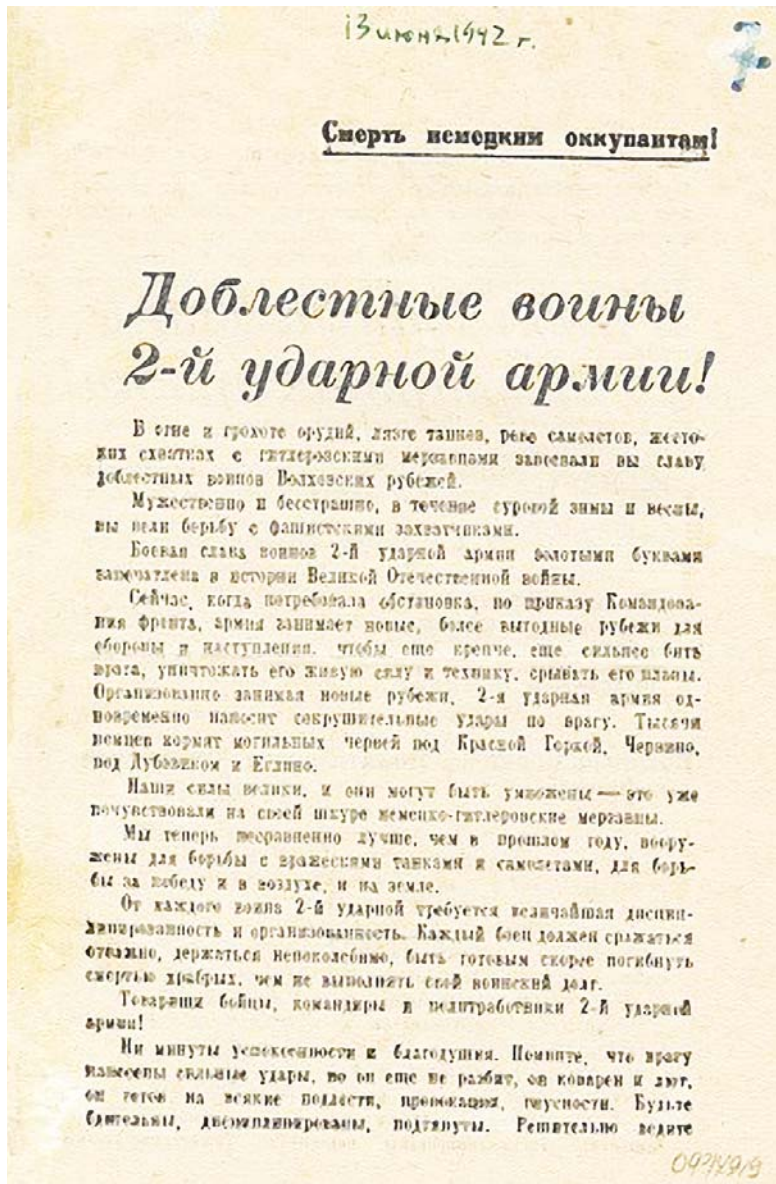
Именно здесь в июне 1942 года, через узкий коридор, местами не превышавший 300 метров в ширину, прорывались к своим и гибли под огнем десятки тысяч бойцов и командиров. Среди них – будущий скульптор Виктор Бажинов. Гости увидят созданную им скульптурную композицию «Мясной Бор».

В своих воспоминаниях бывший фронтовик написал: «История 2-й ударной армии – страшная трагедия сотен тысяч людей, которая острой болью отзывается в моем сердце и сегодня. Мне никогда этого не забыть… Для меня это святое место...». Пережитое в те дни он воплотил в работе. Композиция посвящена бойцам, волею судьбы оказавшихся в огненном кольце. Изможденные. На их лицах нет ни скорби, ни боли, ни обиды, их взгляды устремлены вперед к видимой только им одним цели. Всего же на выставке покажут более 50 подлинных экспонатов из фондов Музея Победы.

Большую часть предметов составляют находки, обнаруженные поисковыми отрядами в районе Мясного Бора и переданные на хранение в музей: медицинские инструменты, предметы военного назначения и быта, фрагменты техники и боеприпасов. Значительная их часть будет выставлена впервые. Одним из центральных экспонатов является экземпляр армейской газеты «Отвага» от 23 июня 1942 года.

Это единственный сохранившийся номер, он стал последним, изданным в окруженной армии. 24 июня 1942 года материальная часть редакции и типографии газеты были уничтожены. В электронном формате посетители могут также увидеть собранные заметки к неизданному выпуску, запланированному на 25 июня, и другие номера газеты, одним из корреспондентов которой был поэт Муса Джалиль, а художником – Евгений Вучетич.

Этот уникальный комплекс материалов сопровождает письмо с воспоминаниями заместителя ответственного редактора газеты 2-й ударной армии Виктора Кузнецова, сумевшего выйти из окружения в ночь на 25 июня 1942 года. Он же лично передал материалы в музей в 1992 году.



13 июня 1942 г.

Смерть немецким оккупантам!

Доблестные воины 2-й ударной армии!

В огне и грохоте орудий, лязге танков, реве самолетов, жестоких схватках с гитлеровскими мерзавцами завоевали вы славу доблестных воинов Волховских рубежей.

Мужественно и бесстрашно, в течение суровой зимы и весны, вы вели борьбу с фашистскими захватчиками.

Боевая слава воинов 2-й ударной армии золотыми буквами запечатлена в истории Великой Отечественной войны.

Сейчас, когда потребовала обстановка, по приказу Командования фронта, армия занимает новые, более выгодные рубежи для обороны и наступления, чтобы еще крепче, еще сильнее бить врага, уничтожать его живую силу и технику, срывать его планы. Организованно занимая новые рубежи, 2-я ударная армия одновременно наносит сокрушительные удары по врагу. Тысячи немцев кормят могильных червей под Красной Горкой, Червино, под Дубовиком и Еглино.

Наши силы велики, и они могут быть умножены — это уже почувствовали на своей шкуре немецко-гитлеровские мерзавцы.

Мы теперь несравненно лучше, чем в прошлом году, вооружены для борьбы с вражескими танками и самолетами, для борьбы за победу и в воздухе, и на земле.

От каждого воина 2-й ударной требуется величайшая дисциплинированность и организованность. Каждый боец должен сражаться отважно, держаться непоколебимо, быть готовым скорее погибнуть смертью храбрых, чем не выполнить свой воинский долг.

Товарищи бойцы, командиры и политработники 2-й ударной армии!

Ни минуты успокоенности и благодушия. Помните, что врагу нанесены сильные удары, но он еще не разбит, он коварен и лют, он готов на всякие подлости, провокации, гнусности. Будьте бдительны, дисциплинированы, подтянуты. Решительно ведите

«КУЛЬТУРНЫЙ» МАЙ ВЕТЕРАНОВ

Минувший май был наполнен культурно-массовыми и патриотическими мероприятиями для ветеранов района Аэропорт. Так, 7 мая ветераны района Аэропорт вместе с представителями управы, муниципалитета и жителями района участвовали в митинге, посвященном 76-й годовщине Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг, который проходил у памятника генералу Ивану Даниловичу Черняховскому.

В преддверии празднования 76-й годовщины Победы советского народа в Великой Отечественной войне культмассовой комиссией Совета ветеранов района Аэропорт проведена большая работа по организации досуга ветеранов. Культурная программа была настолько обширной, что каждый ветеран мог выбрать себе мероприятие по душе.

Особое внимание при подготовке досуга ветеранов было уделено мероприятиям, посвященным Дню Победы. Ветераны района получили 240 приглашений на праздничные мероприятия. По приглашению управы района ветераны посетили праздничные концерты, посвященные Дню Победы, в театре «Золотое кольцо».

Подарок ко Дню Победы нашим ветеранам сделал Московский концертный зал «Зарядье», пригласив ветеранов на оперу в концертном исполнении «Зори здесь тихие» К.Молчанова. Любимый нашими ветеранами Центральный дом кино Союза кинематографистов России пригласил наших ветеранов на музыкально – поэтическое посвящение в сопровождении академического оркестра русских народных инструментов им. Н.Н. Некрасова ВГТРК «Великой Победе – песни Победы».

По приглашению Фонда Валерия Гергиева, в рамках юбилейного XX Московского Пасхального фестиваля, ветераны послушали хоровую музыку в зале церковных соборов Храма Христа Спасителя, Соборной Палате и других концертных залах и храмах Москвы. Кроме того, по сложившейся доброй традиции ветераны получили возможность на льготных условиях посетить московские театры, концертные залы, музеи.

Они посмотрели спектакли в театре В. Маяковского, МХТ им. Чехова, театре Луны, театре «Мюзикл»; слушали классическую музыку, органный концерт с участием Жана Батиста Робина (Франция) в Московском концертном зале «Зарядье», где установлен самый большой в Москве и один из самых больших органов в Европе.

26 мая, в День российского предпринимательства, ветераны побывали в Музее меценатов, предпринимателей и благотворителей на экскурсии «Москва благотворительная. XIX – начало XX века». Также состоялась экскурсия в Центральный дом авиации и космонавтики ДОСААФ России, где в Музее с уникальными экспонатами мирового уровня для участников было организовано чаепитие и вручены подарки.

Активное участие в организации досуга наших ветеранов принимали члены культмассовой комиссии района, во главе с председателем комиссии Юдиной Е.А., а также представляющие 6 первичных организаций Совета ветеранов: Марсовой И.С., Колио О.В., Чечулиной Е.П., Устиновой Т.Р., Плехановой О.А., Захаровой С.М.

Ветераны района выражают благодарность за сердечную заботу, чуткое и внимательное отношение к ним со стороны Совета ветеранов района Аэропорт и благодарят за праздничные концерты и хорошее настроение, а также за предоставленные возможности регулярного посещения культурно-массовых мероприятий на благотворительной основе.

Председатель Совета ветеранов района Л.Л. Астафьева выразила благодарность главе муниципалитета района С.Л. Бутковой, председателю Фонда, художественному руководителю Московского пасхального фестиваля В.А. Гергиеву, генеральному директору МКЗ «Зарядье» О.Э. Жуковой, директору Центрального Дома кино Е.Д. Головня за предоставленную возможность посещения ветеранами района праздничных мероприятий на благотворительной основе, посвященных 76-й годовщине Победы советского народа в Великой Отечественной войне.

Елена ЮДИНА,
пресс-центр Совета ветеранов САО

Это интересно

ПОДОЛЬСКИЕ КУРСАНТЫ

Российская военная драма «Подольские курсанты» получила награду за «Лучший международный фильм» на кинофестивале GI Film Festival в Сан-Диего. Картина повествует о малоизвестных историях обороны Москвы в годы Великой Отечественной войны.

«Очень радостно и ответственно, что наш фильм отметили на ведущем американском кинофестивале военного кино. Особенно важно, что кинематограф сегодня остаётся одной из немногих отдушин, в непростых российско-американских отношениях», – сообщил продюсер фильма Игорь Угольников.

Фильм «Подольские курсанты» вышел в отечественный прокат в ноябре 2020 года. Его режиссёром выступил Вадим Шмелёв. Кроме победы, картина стала первой лентой российского производства в программе кинофестиваля, посвящённого реальным историям ветеранов войн и военных конфликтов.

Лента повествует о 3,5 тысячах курсантов Подольских училищ, которые не допустили прохода германских войск по Варшавскому шоссе через Подольск, закрыв собой брешь на линии фронта.

ЭКСКУРСИЯ ДЛЯ ВЕТЕРАНОВ САО

Лето уже давно в разгаре. Так хочется покинуть жаркий пыльный город и окунуться в прохладную зелень среднерусских лесов. Такая возможность появилась у ветеранов разных районов Северного округа Москвы, которые отправились в небольшое путешествие по Костромской области, а именно, в Сусанино.

«…Склонившись угрюмо до самой земли, Дебристую стену из сучьев сплели. Вотще настороже тревожное ухо: Всё в том захолустье и мертво и глухо... «Куда ты завел нас?» – лях старый вскричал. «Туда, куда нужно! – Сусанин сказал...»

В Сусанино наших туристов ожидала интерактивная экскурсия «Тропою Ивана Сусанина». Именно из Костромы, из Ипатьевского монастыря, был приглашён на царствование в 1613г. Михаил Романов. К этому времени относятся и события, произошедшие в Сусанинских (Романовских) местах.

Чтобы понять и оценить подвиг сельского старосты Ивана Сусанина, участников буквально погрузили в историческую обстановку того периода. А для этого они побывали в Сусанинском крае, прошли по нелегкой тропе по знаменитому болоту вместе с Иваном Сусаниным и польским паном Лисовским и стали непосредственными участниками событий того времени.

Уникальность и своеобразие маршрута «Тропою Ивана Сусанина» еще и в том, что наши ветераны посетили места подвига Ивана Сусанина: деревню Деревеньки – родину героя, где Иван Сусанин в начале XVII века жил со своей семьей, село Домнино, где пребывал будущий царь Михаил Романов до 1613г., Исуповское болото (около 1 километра пешком), в которое Сусанин завёл поляков, спасая царя и Отечество, и где был убит врагами.

Кроме того, наши неутомимые ветераны посетили Сусанинский краеведческий Музей подвига Ивана Сусанина, расположенный в той самой церкви Воскресения (1690 г.), которая изображена на полотне «Грачи прилетели». Полные впечатлений и хорошего настроения ветераны Северного округа готовы к новым путешествиям и экскурсиям, которые организуют активисты культурно-массовых комиссий Совета ветеранов САО, по нашему родному городу, Подмосковью и соседним областям.

В Муром и Дивеево съездили ветераны за чудесами и духовной поддержкой. В июне группа ветеранов во главе с председателем культурно-массовой комиссии Совета ветеранов Головинского района Т.Н. Баланкиной и с представителями общества инвалидов Молжаниновского района совершили экскурсионную поездку в Муром и село Дивеево.

После довольно длительной поездки по утренним субботним московским пробкам на дорогах, путешественники прибыли и благополучно устроились в уютной муромской гостинице. Экскурсовод Светлана (по словам организаторов поездки – один из лучших в городе) провела ветеранов по историческим местам Мурома. Безусловно, незабываемые впечатления остались после посещение муромских монастырей.

Благовещенский мужской монастырь, основанный по велению Ивана Грозного, где находятся мощи крестителя города, князя Константина, и его чад. Здесь экскурсанты услышали историю этих святых и рассмотрели великолепный иконостас XVIII века. В Троицком женском монастыре узнали о жизни Петра и Февронии, сфотографировались у памятника святым и попросили исполнения желаний у зайчика, спрятавшегося у ног Февронии.

Во второй день экскурсанты побывали в небольшом поселке Дивеево. На первый взгляд, ничем не примечательный, он является на сегодняшний день одним из самых посещаемых паломниками мест. История села Дивеево началась более 500 лет назад, а местом паломничества и туризма Дивеево стало, после того как в нем поселился Саровский старец Серафим, мощи которого находятся именно здесь. Жемчужина поселка – Свято-Троицкий женский монастырь. На территории монастыря расположены четыре красивейших храма и колокольня, которые являются уникальными памятниками архитектуры.

Марина Очнева, Вера Щербинина, Тамара Баланкина

ПАТРИОТИЗМ ЖЕНЩИН МОСКВЫ

Никогда еще с такой силой не проявлялся патриотизм женщин Москвы, как во время Великой Отечественной войны. С первых ее дней москвички заменили своих отцов, мужей, братьев, ушедших на фронт. Многие из них взяли в руки оружие, и пошли бить фашистов.

Наши замечательные женщины инициировали внедрение в производство военного времени новых подходов. Дорогого стоит передовой метод москвичек-многостаночниц, который привел к увеличению производительности труда в разы, а также организация социалистических соревнований под лозунгами «Все для фронта!», «Все для Победы!».

Из воспоминаний инструктора ленинского райкома комсомола А.З. Матвеевой: «В суровые октябрьские дни 1941 г. фашисты рвались к Москве. Мы решили создать фабричную бригаду добровольцев на строительстве оборонительных рубежей. Я обратилась к комсомолкам: «Девушки, родина наша в опасности… Кто любит свою Родину, тот идет с нами защищать ее. Никто не отказался. Нам дали в селе Воронцовская участок. Необходимо было закончить работу за 7 дней. 18 октября мы пошли на линию строительства. Я предложила девушкам заключить социальный договор и вызвать на соревнование своих соседей – бригаду со шпулевой фабрики. Выпустили стенгазету и поклялись не уходить со строительства, пока не закончим работу. Таким образом, было развернуто соревнование между бригадами. Это было хорошее начинание, работа спорилась. Моя комсомольская бригада выполняла план на 130–140%. А.З. Матвеева была награждена медалью «За трудовую доблесть».

В строительстве оборонительных укреплений в Москве и Московской области участвовало около 600 тысяч жителей, среди них 70–75 % – женщины. Силами населения было сооружено около 700 км противотанковых рвов и установлено более 30 000 противотанковых ежей. «В дни эти, грозовые дни, лопата острая звени. Мы дружным, крепким строем врагу могилу роем» (Р.Роман).

Женщины Москвы оказались столь инициативными, что их предложения отражались в Указах Государственного Комитета обороны, партии и других государственных органах. Наши героические женщины участвовали в партизанском движении, трудились на лесозаготовках, поднимали сельское хозяйство.

Большой вклад в победу над врагом внесли работницы Московского комбината им. Щербакова. Во время войны комбинат выпустил 33 миллионов метров тканей и более 800 тонн моточного шелка, из которого было изготовлено 100 тысяч парашютов. Знаменитый комбинат обеспечивал нашу армию шелком для медицинских изделий. Из его шелков изготавливались знамена, под которыми наши воины шли в бой за Родину. На комбинате было изготовлено 15 миллионов экземпляров зимней одежды. Уже в первую зиму Великой Отечественной войны наши солдаты и офицеры были обуты и одеты в теплую одежду и обувь.

Комбинат «Трехгорная мануфактура» в течение всей войны был одним из лучших предприятий Москвы по снабжению армии вещевым довольствием. Так, уже в ноябре, декабре 1941 г., в дни обороны Москвы, ткачихи комбината обслуживали по 12–18 станков вместо 4–6 станков. Их примеру последовали и мужчины. Таким образом, коллектив комбината стал многостаночным. «Трехгорка» успешно выполняла заказ по производству корпусов мин для минометов и детали для «катюш» и все это производили наши славные женщины. В 1944 г. комбинат был награжден орденом «Трудового Красного знамени». Выпуск продукции для фронта увеличивался с каждым годом. За три года было изготовлено около 8 миллионов пар армейской обуви.

Из Дневника московского врача Е.И. Сахаровой: «С 19 сентября 1941 г. начался сбор теплых вещей для нашей армии. Москвичи приносят добротные вещи, скорей надо разбить лютого врага. Лично я купила байковое одеяло. Одна сотрудница принесла хорошее стеганое одеяло на белом мягком меху. Приносят белье, теплые шарфы, овчины. Хочется сделать все, только бы скорей разбить ненавистного врага и покончить с войной. Очень холодно и сыро. На работе мы держимся бодро и уверенно, несмотря ни на что. На нас смотрит коллектив. Уверенность в победе нас бодрит. С 20 октября 1941 г. Москва на осадном положении. Фронт приближается. Бомба упала на ул. Горького недалеко от Телеграфа, было много убитых и раненых. Жизнь москвичей выбита из колеи. Сжимается сердце, в душе разгорается ненависть к фашистам, которые нарушили мирную жизнь в Европе и в Советском Союзе».

Массовое участие женщин в Великой Отечественной войне, в частности, в битве за Москву, явление уникальное. Ни в одной из воюющих стран женщины не осваивали военные специальности. Наши женщины были летчицами, снайперами, минерами, связистами, пулеметчицами, зенитчицами. Но самое удивительное в том, что наши хрупкие женщины водили танки. Среди москвичек успешно управляла этой боевой машиной дочь Сергея Мироновича Кирова, Евгения Сергеевна Кострикова (1921–1975). Сначала она была командиром танкового взвода, а в конце войны – командиром танковой роты. Войну она закончила в Чехословакии гвардии капитаном, ей было 24 года. Она была единственной женщиной в Советском Союзе командиром танковой роты.

В Битве под Москвой впервые за 6 месяцев кровавой войны наша армия одержала стратегическую победу над жестоким врагом. Вклад в эту победу женщин Москвы значителен. Из информации инструктора Свердловского райкома партии Озолиной в Московский Городской Комитет партии: «Прекрасно ответили фашистским налетчикам 23 июня 1941года девушки-патриотки Московского отделения объединения государственных издательств. 22 сотрудницы подали в партбюро заявления с просьбой направить их на фронт и в госпитали для оказания помощи бойцам. В результате 14 девушек были направлены в Российское Общество Красного Креста РСФСР».

В начале войны были большие потери наших войск, поэтому весной 1942 г. Государственный Комитет Обороны решил мобилизовать женщин в действующую армию. Шел отбор. Брали девушек не моложе 18 лет, грамотных, без детей, имеющих медицинскую, ветеринарную подготовку, а также для несения специальной службы. Из заявления москвички, сотрудницы военного завода, кандидата в члены партии Л.А. Ферпентовой в военный отдел Московского Городского Комитета партии с просьбой направить ее на фронт: «Я, бывшая воспитанница детского дома, 1911 года рождения, окончила авиационный институт, хочу стать в ряды защитников Родины. Зверские расправы фашистов над нашими бойцами не вызывают во мне чувства страха, а, наоборот, вдохновляют меня на мщение, умножают любовь к патриотам Родины. Как только узнала о приеме девушек в ряды Красной Армии, я тут же послала заявление в военкомат Сталинского района г. Москвы о приеме меня в ряды РККА. Я имею достаточно сил и такое острое оружие как ненависть к врагу, чтобы оправдать звание бойца Красной Армии. 15 мая 1942 г.».

Было много женщин добровольцев из Москвы и Московской области, поэтому до сих пор точно неизвестно, сколько девушек-москвичек призвали в армию. До сих пор неизвестно число женщин-партизанок и, по-видимому, мы никогда этого не узнаем, так как это были временные формирования, часто они появлялись и исчезали. Позже в действующей армии нашей страны впервые были сформированы женские полки. Так, например, Первый отдельный женский запасной полк в Подмосковье готовил кадры снайперов, пулеметчиков и автомобилистов, в личном составе которого было около трех тысяч женщин, а в Особой Московской армии ПВО служили исправно 20 тысяч девушек и женщин.

8 мая 1965 года, в год двадцатилетия Великой Победы Указом Президиума Верховного Совета СССР Международный женский день 8 марта стал красным днем календаря, в честь ознаменования заслуг наших женщин в защите Родины в годы Великой Отечественной войны, как на полях сражений, так и в тылу. Во время войны партия и правительство щедро отмечало заслуги женщин боевыми наградами. Женщины медицинской службы составляли большинство. Они служили во всех родах войск и с победой дошли до Берлина. 7 медиков-москвичек были награждены Золотыми Звездами Героев Советского Союза.

Мы помним москвичек, которые, будучи молодыми, погибли, защищая Родину. Память о них запечатлена в названиях тех московских улиц, где они родились и выросли и наравне с мужчинами ушли на фронт.

Н.Г. ГОЛИКОВА,
вдова защитника Москвы

ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ

Болезни системы кровообращения (БСК) — основная причина смертности во всем мире. В России они становятся причиной смертности более 2 тыс. человек ежедневно.

Однако, 80% преждевременных инфарктов и инсультов можно было бы избежать, в том числе за счёт своевременных консультаций у узких специалистов, установления диспансерного наблюдения и лечения. Именно поэтому профилактике и своевременному выявлению БСК уделяется так много внимания.

САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ БОЛЕЗНИ СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ

БСК — это целая группа болезней, куда входят:

- ишемическая болезнь сердца (в том числе, инфаркт миокарда, недостаточность кровообращения, нарушения ритма и проводимости сердца);
- острое нарушение кровоснабжения в головном мозге (в том числе, геморрагический и ишемический инсульт);
- болезни периферических артерий (в том числе, сосудов нижних конечностей, шеи);
- пороки сердца (врожденные, приобретенные);
- другие заболевания сосудов (в том числе, тромбоэмболия легочных артерий).

Инфаркты и инсульты — одни из самых распространенных и самых опасных болезней системы кровообращения. Простыми словами, инфаркт миокарда - это некроз (омертвление) сердечной мышцы, которое развивается из-за плохого притока крови или его полного отсутствия. Перекрыть кровоснабжение полностью или частично может сгусток крови (при образовании тромба и т.п.). Кроме того, опасен спазм (сужение просвета коронарных сосудов).

Инсульт же наступает при закупорке или разрыве сосудов головного мозга. Из-за этого нарушается кровоснабжение тех или иных отделов головного мозга.), При этом нейронные связи между разными отделами мозга прерываются. Снижается его активность. Ухудшается регуляция всех функций организма.

НЕМОДИФИЦИРУЕМЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА (НЕ МОГУТ БЫТЬ ИСКЛЮЧЕНЫ)

Наследственность. Нарушение липидного обмена (изменение метаболизма, при котором повышается риск развития атеросклеротического поражения сосудов) часто обусловлено генетическими факторами. Кроме того, риск становится выше, если в анамнезе у родителей, бабушек-дедушек есть серьезные болезни системы кровообращения, проявившееся в возрасте до 55 лет (у мужчин) и до 65 лет (у женщин).

Гендерная принадлежность. Установлено, что до наступления менопаузы женщины защищены от проявлений гипертонической болезни благодаря гормональному фону (эстрогены благоприятно влияют на работу сердечно-сосудистой системы). Мужчины, не имея подобной защиты, чаще страдают от скачков давления и т.д. Однако, с возрастом, теряя защиту на гормональном уровне женщины выравниваются по заболеваемости с мужчинами.

МОДИФИЦИРУЕМЫЕ ФАКТОРЫ РИСК (МОГУТ БЫТЬ СКОРРЕКТИРОВАНЫ)

Повышенная масса тела, в частности, абдоминальное ожирение (отложение жировой ткани в области талии). Подсчитано, что «критический» объем талии для женщин — более 88 см, а для мужчин — более 102 см. н).

Малоподвижный образ жизни. Гиподинамия (сидячий образ жизни и низкая физическая активность) приводит к набору массы тела, что в свою очередь способствует развитию гипертонии.

Употребление алкоголя.

Употребление большого количества соли в пищу. Подобная пищевая привычка влечет повышение тонуса сосудов, снижение их эластичности и нарушение кровоснабжения органов,.

Несбалансированное питание с избытком животных жиров, способствующих образованию атеросклеротических бляшек.

Курение. Никотин способствует постоянному спазму артерий., И снова мы имеем дело с неэластичностью сосудов, влекущей повышение кровяного давления.

Стрессы. Активация симпатической нервной системы, мгновенная мобилизация всех систем организма, в том числе и сердечно-сосудистой. Все это, как и при курении, приводит к неэластичности артерий, и сопутствующей артериальной гипертонии.

Грубые нарушения сна по типу синдрома ночного апноэ, или храпа. Дело в том, что храп вызывает повышение давления в грудной клетке и брюшной полости. В долгосрочной перспективе это серьезно отражается на сосудах, приводя к их спазму.

ЧТО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ СЕРДЦЕ И СОСУДЫ

- Проходить диспансеризацию. Регулярные прохождения профилактических осмотров, позволяют выявить признаки заболевания, определить группы диспансерного наблюдения и вовремя начать лечение. Также регулярный чек-ап помогает выявить факторы риска, на основе которых врач даст рекомендации по изменениям в образе жизни и назначит лекарственные препараты, если они необходимы.
- Отказаться от вредных привычек. В первую очередь — от курения, которое специалисты называют главным поведенческим фактором риска. Но важно следить и за количеством алкоголя в рационе, который тоже влияет на сердце и сосуды не лучшим образом.
- Заниматься спортом. Регулярная физическая активность (примерно 30 минут каждый день) не просто помогает чувствовать себя хорошо, но позволяет организму работать в полную силу. Так что, если у вас сидячая работа, возьмите за правило хотя бы раз в час подниматься с кресла и ходить по офису, чтобы обеспечить себе минимальное движение. То же самое касается работы из дома — возможность прогуляться по парку в середине дня будет полезна для сердца и «освежит» голову.

На самом деле, не обязательно пропадать в спортзале, чтобы оставаться здоровым. Подойдут прогулки в быстром темпе, катание на велосипеде, домашний фитнес под видео на YouTube и любые другие виды активности, которые вам по душе.

- Правильно питаться. Здоровый рацион с низким количеством соли и насыщенных жиров снижает риск всех болезней сердца.. Опять же, это не означает, что вам придется распрощаться со всеми «радостями жизни». Правильное питание может и должно быть вкусным и разнообразным, а убедиться в этом помогут сайты с ПП-рецептами.

«Своевременность – важнейший секрет успеха. Если факторы риска по возможности скорректированы, диагноз вовремя поставлен и лечение не заставило себя ждать, то можно считать, что вы сделали все возможное для своего благополучия. Предотвращение преждевременной смертности от болезней системы кровообращения и повышение качества жизни - особенно важно для пациентов, относящихся к группе высокого риска сердечно-сосудистых осложнений.

КАК БЫСТРО УСНУТЬ?

Существует более семидесяти различных типов расстройств сна, и самые частые из них - бессонница. Сон необходим для укрепления системы и борьбы с болезнями. Если вы страдаете бессонницей, нехватка сна может вызывать гормональные нарушения, что приводит к лишнему весу и замедленной реакции, раздражительностью и проблемам с памятью, что приводит к депрессии и головной боли.

Метод, который придумали военные, оказался успешным. Вы почувствуете облегчение уже через 6 недель практики.

Шаг 1 Лягте в кровати на спину, расслабьте мышцы лица, в том числе язык, челюсти и мышцы вокруг глаз. Если вы чувствуете, что хмуритесь, сосредоточьтесь на расслаблении зоны в середине лба, он должен быть абсолютно гладким.

Шаг 2 Опустите плечи как можно ниже. Это также позволит вам растянуть шею и ослабить в ней напряжение. Затем расслабьте сначала одну руку, потом вторую. Если возникают затруднения, попробуйте сперва немного их напрячь, а затем отпустить. Затем расслабьте ладони, пальцы рук.

Шаг 3 Выдохните и расслабьтесь, почувствуйте, как легкие заполняются воздухом.

Шаг 4 Расслабьте ноги. Сначала уберите напряжение в бедрах и наконец, сосредоточьтесь на ступнях.

Шаг 5 Теперь, когда все мышцы вашего тела расслаблены, пора очистить сознание. Представьте, что вы лежите в каноэ посреди тихого озера. Над вами только чистое синее небо и солнце приятно греет вас. Это как пример. Либо придумайте себе сами такой образ, чтобы вам было максимально комфортно. Где бы вы хотели уснуть?

Дополнительное преимущество этого метода в том, что кровать не требуется. Когда пилотов тренировали по этой методике, они сидели на стульях в таких упражнениях они ставили ноги на пол, клали руки на колени и расслабляли. Так что эта техника должна сработать и в самолете, и в автобусе, в поезде. Не расстраивайтесь, если получится не сразу, вспомните пилотов, им пришлось практиковался шесть недель, прежде чем освоить все тонкости.

Также, постарайтесь снизить потребление кофеина, даже если у вас нет зависимости от него. Уберите отвлекающие факторы: компьютер, телевизор , смартфон.

Отправляйтесь спать при первых признаках усталости, не игнорируя просьбы своего организма. Начните готовиться ко сну хотя бы за час, старайтесь не делать что то, что требует повышенного внимания или заставляющее испытывать любые сильные эмоции.

СОБИРАЕМ ДАЧНУЮ АПТЕЧКУ

Отправляясь на дачу, мы рассчитываем там не болеть, а отдыхать. Но жизнь непредсказуема, и случиться может всякое — ожог, пищевое отравление, аллергия. Задача дачной аптечки — не заменить собой медицину. Она призвана всего лишь справиться с мелкими проблемами, а в более серьезных случаях — обеспечить средствами первой помощи и помочь дождаться врача.

В каких случаях могут потребоваться лекарства из аптечки?

- при расстройстве пищеварения разного рода;
- для избавления от боли;
- при простуде;
- в случае появления аллергии;
- если произошло отравление;
- при получении травм: порезов, ссадин, ожогов, вывихов и переломов. Некоторые травмы можно вылечить дома, с остальными нужно будет отправляться к травматологу, предварительно оказав пострадавшему первую помощь.

Кроме того, в дачной аптечке полезно хранить некоторые вспомогательные средства оказания помощи.

Раз в 6 месяцев необходимо проводить ревизию, проверяя сроки годности каждого лекарства и своевременно заменяя их на свежие.

Что же нужно положить в дачную аптечку?

ПЕРЕВЯЗОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ НА СЛУЧАЙ ТРАВМ И ОЖОГОВ

Вата. Может потребоваться для компрессов.

Стерильные марлевые салфетки и перевязочный пакет индивидуальный.

Бинт, стерильный и нестерильный, разной ширины.

Бинт эластичный. Может понадобиться при растяжении, вывихе или переломе для обеспечения неподвижности травмированной конечности.

Пластырь разного размера, рулончик лейкопластыря средней ширины.

Упаковка ватных палочек.

Гемостатическая губка. Пусть она никогда не понадобится, но будет на случай травмы, вызвавшей обильное кровотечение.

ДЕЗИНФЕКЦИЯ И ЗАЖИВЛЕНИЕ РАН

Про зеленку пора забыть. И не только потому, что ее трудно отстирывать. Сегодня в нашем распоряжении есть куда более современные средства, не пачкающиеся и эффективные. Собственно, это и к йоду относится, который нередко вызывает химический ожог. Впрочем, йод может пригодиться для рисования йодной сеточки на местах инъекций, чтобы быстрее рассасывались болезненные шишки, поэтому пусть остается.

ЙОД

Мирамистин и/или раствор хлоргексидина — для дезинфекции.

Перекись водорода 3% — для обработки ран и остановки незначительных кровотечений.

Пантенол спрей — для лечения ожогов 1 степени.

Левомеколь — для лечения ран и ускорения заживления.

Солкосерил — для ускорения заживления.

Медицинский спирт — для дезинфекции и компрессов.

Обезболивающие и жаропонижающие средства

Парацетамол, Нимесулид: от температуры, головной боли.

Свечи Цефекон-Д, если на даче будут отдыхать дети до 3 лет.

Спазмалгон: поможет облегчить состояние во время менструальной боли, снимет головную боль. Есть противопоказания, не увлекаться!

Дротаверин: спазмолитик. Поможет при кишечной колике, менструальных болях, приступе холецистита. Не подходит для беременных женщин!

Колдрекс, Террафлю, Грипколд или их аналоги — при первых признаках простуды. Не отменяет необходимости обращения к врачу и лечения!

Фастум-гель — при боли в мышцах и костях.

Спортивная заморозка в виде спрея — помогает уменьшить боль при ушибах и растяжениях, не дает развиваться отекам и гематомам. ***Применять исключительно как средство первой помощи и только на неповрежденной коже!***

СЕРДЕЧНЫЕ И ГИПОТЕНЗИВНЫЕ ЛЕКАРСТВА

Как правило, гипертоники и те, кто страдает болезнями сердца, пользуются лекарствами, назначенными врачом. Но на всякий случай стоит все же иметь в дачной аптечке средства для первой помощи сердечнику или гипертонику. И это — не валидол или валокордин, место которым в кунсткамере.

Лучше запасти:

Каптоприл, которым можно снизить давление при гипертоническом кризе.

Нитроглицерин, который дают под язык при приступе стенокардии или выраженной боли в области сердца.

Отравление, проблемы желудочно-кишечного тракта

Сенаде, Дюфалак, Регулакс, сироп лактулозы, на выбор — при запорах

Энтеросгель, Смекта, активированный уголь — при отравлениях. Активированный уголь принимают не по 1-2 таблетки, а из расчета 1 таблетка на 10 кг живого веса, причем можно их измельчить, развести в воде и выпить. Энтеросгель принимать проще, к тому же он и действует эффективнее.

Регидрон поможет восстановить водно-солевой баланс при обезвоживании, вызванном сильным поносом или рвотой.

Энтерофурил — при расстройстве кишечника.

Маалокс, Ренни помогут при изжоге, но постоянно глушить пожар в груди этими средствами нельзя. Изжога — только симптом, а справиться с причиной поможет врач и планомерное лечение.

АЛЛЕРГИЯ

Аллергики обычно имеют под рукой запас нужных средств, но коварная аллергия может однажды проявиться впервые у любого. Поэтому лучше пусть в аптечке будет небольшой запас на случай аллергической реакции.

Лоратадин, Цетиризин или их аналоги. Можно купить и привычные препараты от аллергии — Супрастин или Тавегил, но они несколько устарели. Более современные средства действуют быстрее и эффективнее и не оказывают усыпляющего действия, как лекарства от аллергии первого поколения.

Нафтизин, Галазолин — сосудосуживающие капли в нос, снимающие отек слизистой. Вызывают привыкание, не применять более 5 дней! Кстати, сосудосуживающий эффект помогает остановить небольшое кровотечение, поэтому нафтизин можно применять при носовом кровотечении и мелких порезах.

Капли для глаз и спрей для носа на основе кромоглициевой кислоты: Кромогексал, Лекролин и т. д. Не подходят детям до 5 лет и беременным женщинам!

Фенистил гель — поможет снять зуд и отек от укусов насекомых. Не подходит беременным женщинам в I триместре, есть и другие противопоказания.

Визин или «Искусственная слеза». Эти капли помогут промыть глаз при попадании в него инородной частицы и снимут сухость и раздражение.

ГРАДУСНИК, ТОНОМЕТР И ДРУГИЕ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

В аптечке должны быть термометр и тонометр для измерения давления. Механический тонометр имеет ряд преимуществ — например, не зависит от годности элементов питания. Но для применения механического тонометра необходимо иметь некоторый опыт и хороший слух. Автоматические тонометры требуют своевременной замены элементов питания, как и электронный термометр. При наличии выбора предпочтение стоит отдавать тонометру, манжета которого надевается на предплечье, а не на запястье, он дает более точные результаты.

Стоит положить в уголок аптечки:

- Резиновые перчатки
- Несколько медицинских масок
- Напальчники
- Бахилы для приехавшего на вызов врача
- Пинцет
- Резиновую спринцовку среднего размера
- Ножницы
- Ингалятор
- Шприцы разного объема.

Полезно также иметь в хозяйстве электрическую или резиновую грелку, но ее не обязательно хранить вместе с лекарствами.

ПОЧЕМУ В СПИСКЕ НЕТ АНТИБИОТИКОВ И ЛЕКАРСТВ ОТ КАШЛЯ?

Вы могли обратить внимание на отсутствие в списке некоторых привычных средств — например, от кашля и боли в горле. Это не случайное упущение. Кашель может быть симптомом многих болезней, включая очень опасные. Только врач может поставить диагноз и назначить правильное и адекватное лечение заболевания, вызывающего кашель. Поэтому совершенно незачем хранить в домашней аптечке постоянно средства от кашля.

Не рекомендуется и бесконтрольное применение закрепляющих средств вроде Имодиума. Самолечение опасно, и смысл дачной аптечки только в том, чтобы помочь дождаться квалифицированной медицинской помощи.

Антибиотики вообще никогда нельзя применять без назначения врача. Бесконтрольное применение антибиотиков — беда нашего времени. Небольшие проблемы можно решить и без них, а более серьезные случаи все равно должен лечить врач. Который и назначит наиболее подходящие антибиотики в случае необходимости.

Будьте здоровы, и пусть ваша аптечка вам никогда не понадобится!

КАК УВЕЛИЧИТЬ УРОЖАЙ ОГУРЦОВ

У некоторых начинающих дачников растения огурца слабо плодоносят, несмотря на тщательный уход. Возможная причина неудачи – ошибки в выполнении агротехнических приемов. Давайте разберемся в нюансах возделывания этой культуры.

НЕОДНОКРАТНЫЙ ПОСЕВ

Мое первое правило при возделывании огурца – неоднократный посев семян в открытый грунт. Эту работу провожу ежемесячно. До середины июля подсеваю семена на места, освобождающиеся после уборки урожая ранних овощей.

Высеваю только качественные пузатенькие семена. Для проверки всхожести опускаю их в слегка подсоленную воду (3–4 г соли на 1 л): те, что всплыли, отбраковываю.

Далее отобранные семена опускаю в обеззараживающую жидкость (0,2 г борной кислоты или 1 г марганцовокислого калия на 10 л воды). Выдерживаю семена в растворе 20–30 минут. Далее их можно заделать в почву или быстро подсушить и положить на хранение до посева.

Часто прибегаю к такому методу подготовки семян, как закаливание. Семена помещаю во влажную тряпочку и оставляю на несколько дней, пока не набухнут. Проросшие семена аккуратно заворачиваю в марлю или тряпочку и отправляю в холодильник (не на слишком холодные полки, а туда, где держится низкая плюсовая температура).

Обязательно мульчирую свои огуречные грядки, чтобы защитить растения от опасных перепадов температуры. В замульчированной почве присутствуют запасы влаги и минеральные вещества, необходимые для жизнедеятельности растений, запасы которых истощаются гораздо медленнее, чем в открытой почве. К тому же на такой грядке гораздо меньше сорняков, плоды не пачкаются, потому что лежат на «перинке» из мульчи.

МУЛЬЧИРОВАНИЕ ПОМОЖЕТ УВЕЛИЧИТЬ УРОЖАЙ ОГУРЦОВ

Огурец – культура теплолюбивая, при поливе растений всегда учитываю температуру воздуха. Поливаю водой, температура которой держится в пределах 22–25°. В холодную погоду воду для полива нагреваю до 50°. Во время увлажнения почвы слежу, чтобы вода попадала непосредственно под куст, а не на листья.

Продлить плодоношение можно, срезая лишние побеги. Тщательно удаляю те, что расположены в пазухах у первых шести листьев, не допуская их роста более 5 см. Лишние побеги удаляю очень аккуратно, чтобы не уничтожить случайно основной побег. Данную операцию провожу так: одной рукой придерживаю листья, другой удаляю лишний побег у стебля.

Подвязка растений к опоре также «работает» на увеличение их урожайности, а также помогает уйти от некоторых заболеваний. К подвязке приступаю, когда растения достигают в высоту 30 см, к этому времени на побеге формируется не менее 5 листьев.

С подвязанных к опоре растений очень удобно собирать зеленцы. Их не приходится разыскивать, ползая на коленях по грядке, они к тому же остаются чистыми. Кроме того, подвязка растений огурца позволяет экономно использовать площадь огорода.

Людмила ХРАПАЧ

КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ. ПЕРЕСАДИТЬ, РАЗДЕЛИТЬ

Весной и летом комнатные растения активно растут и развиваются. В это время им нужна помощь цветовода, так как в старых горшках почва уже истощилась. Весна и начало лета – лучшее время для «переселения» растений в новые емкости.

Молодые комнатные растения, а также те, которым стало тесно в горшках, пересаживаю ежегодно, старые растения – 1 раз в два-три года.

ТЕХНИКА ПЕРЕСАДКИ ПРОСТА

Аккуратно вынимаю растение из горшка, отряхиваю землю. Затем осматриваю корни, обрезаю переплетенные и укорачиваю слишком длинные, срезы обрабатываю спиртом или присыпаю измельченным древесным углем.

Встречаются рекомендации подрезать длинные побеги у вьющихся растений, так они легче перенесут процедуру. Всегда следую этому совету. Если у растения большая масса корней, плотно оплетающих ком, к примеру, как у аспарагуса и хлорофмитума, часть корней можно снизу срезать, чтобы сделать ком компактнее, тогда и горшок понадобится поменьше. Иногда стоит уменьшить и боковые корни.

Сансевиерия, аспидистра, кливия, аспарагус разрастаются быстро и интенсивно. Пересаживая эти растения, осторожно разделяю их на несколько частей, чтобы не повредить корни. У луковичных (зефирантес, гиппеаструм) во время пересадки отделяю «детки» и высаживаю их в отдельные горшки.

Клубневые – каладиум, глоксинии, орхидеи – во время пересадки еще и размножаю делением. Клубни разрезаю на фрагменты по числу почек, обрабатываю срезы древесным углем и подсушиваю в течение нескольких дней, после чего высаживаю в емкости.

Контейнеры, в которые планирую пересаживать растение, подбираю с учетом размера корневой системы. При этом использую простую визуальную норму – новая емкость подходит, если в нее помещается старая. В емкость насыпаю дренаж, ставлю в нее растение, не сгибая корни. Корневая шейка должна находиться на 3–4 см ниже края емкости. Засыпаю свежую землю до корневой шейки, увлажняю грунт и тщательно утрамбовываю его у стенок горшка. Поливаю несколько раз теплой водой, обильно опрыскиваю растение и убираю его в затененное место.

СУККУЛЕНТЫ

Суккуленты и растения с толстыми, сочными корнями после пересадки не поливаю, чтобы не спровоцировать загнивание корней, поврежденных при пересадке. Растения и почву вокруг них аккуратно опрыскиваю. Стебли и листья у таких растений легко повредить при пересадке. Если в ранки попадет влага, начнется процесс гниения, что может погубить растение.

Землю для пересадки растений подготавливаю заранее. Она должна быть рыхлой, водопроницаемой, плодородной. Почву составляю с осени и даю ей промерзнуть: так она сохраняет все свои свойства, а вредители в ней погибают. Землю можно пропарить на паровой бане, но это достаточно трудоемкое занятие.

Перевалка отличается от пересадки тем, что является более щадящей процедурой для растения: корневая система не травмируется, земляной ком не разрушается. Емкости для перевалки беру диаметром на 2–3 см больше, чем предыдущие. Во время перевалки аккуратно вынимаю растение из горшка и помещаю в новый, не отряхивая старую землю. Зазор между комом и стенками заполняю свежей почвой.

Алина СВЕТЛОВА, цветовод

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.
Нуждин Л.Г. Балабин В.П.
Докучаев А.И. Синявская Л.М.

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.
Распространяется бесплатно
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 № 1315-21. Первый завод 10 000 экз.
Подписано по графику 9.07.2021 Подписано в печать 9.07.2021

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