МОСКОВСКИЙ ВЕТЕРАН

Издается с 1 октября 1994 года, 18 февраля 2021 г. № 5 (756)

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

С ДНЕМ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА!

Дорогие друзья, сердечно поздравляем вас с общенародным праздником, посвященным доблестным защитникам священных рубежей нашей Родины.

В этот день мы говорим слова благодарности ветеранам Вооруженных Сил, посвятившим свою жизнь трудной и одновременно почетной армейской службе. За плечами этих людей долгие годы тяжелых будней на дальних точках, в закрытых гарнизонах, нередко в крайне сложных климатических и бытовых условиях. В их послужном списке решение непростых задач по обеспечению безопасности нашей страны, выполнение интернационального долга в горячих точках, борьба с терроризмом, поддержание мира и безопасности, предотвращение разжигания новых военных конфликтов.

Сегодня ветераны Вооруженных Сил вместе с ветеранами Великой Отечественной войны 1941–1945 годов ведут большую работу в рядах ветеранского движения Москвы, передавая молодежи свою беззаветную любовь к Родине, готовя ее к будущей службе в армии. Мы благодарны им за то, что в нынешнее непростое время они передают свой опыт тем, кто с оружием в руках оберегают мир и покой наших граждан.

Желаем вам в этот праздничный день здоровья, стойкости, терпения и семейного тепла. Счастья, благополучия вам, а также вашим родным и близким!

Московский городской совет ветеранов

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ДАРЕНИЯ КНИГ

Это благотворительное мероприятие ежегодно проходит и в библиотеке №210 имени А.Т. Твардовского, расположенной в районе Фили-Давыдково ЗАО г. Москвы.

стр. 2

ПОМОГАЮТ ВЕТЕРАНАМ

Совет ветеранов Северо-Восточного административного округа продолжает активно сотрудничать с благотворительными фондами. Работа, которую делают волонтеры, очень важна и имеет огромное значение для всех нас, особенно для ветеранов, которые получают необходимую помощь и, что не менее важно, чувствуют благодарность молодого поколения.

стр. 4

ДОСААФОВСКАЯ ЛЫЖНЯ-2021

5 февраля в Москве под эгидой местного отделения Добровольного общества содействия армии, авиации и флоту России состоялась «ДОСААФовская лыжня-2021».

стр. 6

РАСТИТЬ ДОСТОЙНУЮ СМЕНУ

В Московском городском совете ветеранов прошло торжественное мероприятие по награждению педагогов-воспитателей и учащихся кадетских классов Москвы, принявших активное участие в патриотических акциях к 75-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг. На встречу были приглашены представители московских школ №947, №1251, №158, №1583 и центра творчества «Радость».

В приветственном слове и.о. председателя МГСВ Г.И. Пашков подчеркнул важность патриотического воспитания именно в школьном возрасте, когда закладываются понятия достоинства, чести, ответственности и любви к Родине. Он поблагодарил всех участников встречи за активную жизненную позицию и вручил школьникам и их наставникам книги, изданные к юбилею Великой Победы. На мероприятии выступил герой России Астапов А.С. Он поздравил педагогов и кадетов и пожелал им дальнейших успехов в учебе и труде на благо страны.

В мероприятии приняли участие: руководство МГСВ, представители фонда Героев России, общественной организации «Трудовая Доблесть России», воспитанники КК 4-х образовательных комплексов, члены комиссии МГСВ по патриотическому воспитанию молодёжи.

Среди награжденных были: кадет 10 класса – Василиса Пономарева и воспитатель полковник Камнев Юрий Васильевич, вице-старший кадет Алена Галынина и классный руководитель Кузьмина Ирина Николаевна, кадет 7 класса – Ольга Седова и ее воспитатель капитан Юрченко Станислав Валерьевич, руководитель движения Юнармии в САО Бурлаков Александр Максимович.

НАГРАДА ЗА СЛУЖБУ РОДИНЕ

11 февраля 2021 года в Центральном академическом театре Российской Армии состоялась торжественная церемония вручения родственникам В.И. Долгих Ордена «За заслуги перед Отечеством» второй степени, которым Владимир Иванович был награжден в 2020 году.

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ДАРЕНИЯ КНИГ

Каждый год в мире проходит необычная акция – международный день дарения книг. Это благотворительное мероприятие ежегодно проходит и в библиотеке №210 имени А.Т. Твардовского, расположенной в районе Фили-Давыдково ЗАО г. Москвы.

Жители района, ветераны и школьники всегда в этот день собираются в библиотеке, где их торжественно встречают сотрудники: директор библиотеки Третьякова Ирина Владимировна, сотрудник ЦСО района Плешакова Наталья Валерьевна, заместитель директора Ломоносовской школы Красноярова Ольга Александровна.

Эта акция, основанная на любви к печатному слову, объединяет людей различных возрастов. Как писал Ф.Бэком: «Книги корабли мысли, странствующие по волнам времени и бережно несущие свой драгоценный груз от поколения к поколению».

Своим появлением в 2012 г. этот праздник обязан основательнице известного сайта детской книги – Эмми Бродмур. Продвижению праздника способствовала поддержка известных авторов, а идею подсказал маленький сын Эмми Бродмур, спросив ее, почему нет особого дня, когда люди дарят друг другу книги.

Подарите книгу другу или члену семьи, отпразднуйте Международный день дарения книг и сделайте подарок своим родным и близким. Если Вам нравится идея, присоединяйтесь к акции: дарите книги!

И.В. СОЛОДОВНИК

РАБОТА СОВЕТА ВЕТЕРАНОВ ТИНАО

В условиях пандемии коронавируса и связанных с этим ограничений от руководства ветеранских организаций ТиНАО потребовалось коренным образом изменить характер и методы повседневной работы.

Работа «на удалении» расширила круг личных контактов и способствовало более доверительному общению друг с другом. Это помогло не только успешно выполнить все запланированные в год 75-летия Великой Победы мероприятия, но и увеличить их число путем участия ветеранов в акциях, проводимых по планам администрации, управления социальной защиты населения, общественных и молодежных организаций, образовательных учреждений.

Тематические беседы со школьниками, показ фильмов с участием актеров и режиссеров, выступления актеров театра и кино на творческих вечерах (Василий Лановой, Дмитрий Харатьян, Николай Басков) при полном соблюдении налагаемых пандемией коронавируса ограничений, нивелировали неприятные ощущения оторванности от общества вызванные самоизоляцией.

Организованные с помощью префектуры ТиНАО и администраций поселений интерактивные заседания президиумов и пленумов совета ветеранов ТиНАО сплотили ветеранские коллективы еще больше, а организованное окружным советом выездное заседание президиума с посещением музеев и воинских мемориалов в городе Ржев Тверской области, решено ввести в практику организационных мероприятий в последующие годы.

Участие ветеранов в общественной и культурной жизни ТиНАО стало даже более ощутимым. Так с помощью патронатной комиссии, ГБУ «Автомобильные дороги ТиНАО» выпущен красочный буклет, посвященный 75-летию Великой Победы «Никто не забыт, ничто не забыто» с путеводителем по местам захоронений, посвященных памяти воинов погибших на фронтах Великой Отечественной войне 1941-1945гг. С помощью медицинской комиссии выпущено красочное издание книги о врачах города Москвы и ТиНАО, совмещающих профессиональные качества с самыми разнообразными увлечениями под названием «И мастерство, и вдохновенье». С помощью комиссий по патриотическому воспитанию молодежи и культурно-массовой работе подготовлен к изданию и, при участии МГСВ выпущен сборник стихов «О мужестве, о чести, о жизни и любви», посвященный 75-летию Великой Победы. Полностью выполнена программа социальной помощи инвалидам, участникам войны и приравненным к ним категориям, чествованию золотых юбиляров.

С участием ветеранов установлены и торжественно открыты памятники погибшим воинам в деревне Курилово Вороновского поселения, в поселке Ватутинки Десеновского поселения. В деревне Белоусово Новофедоровского поселения захоронены останки и установлен памятник красноармейцу Игнатьеву Д.Л., погибшему подо Ржевом в 1941 году, а в городском образовании Троицк города Москвы у памятника, посвященного защитникам Отчизны, впервые на территории Новой Москвы зажжен «Вечный огонь»!

С участием ветеранов нашей организации осуществлен автопробег ретро-техники Москва-Севастополь. Так же была проведена международная видеоконференция с участием национального музея Франции, посвященная судьбе Русского экспедиционного корпуса во Франции в годы Первой мировой войны.

И.И. ТУМКО
Председатель Совета ветеранов ТиНАО

ВСЯ ЕГО ЖИЗНЬ – СЛУЖЕНИЕ РОДИНЕ

ПАМЯТИ ТОВАРИЩА

Вся жизнь Ивана Савельевича являла собой яркий пример беззаветного служения Отечеству, избранному делу, верности своим идеалам и убеждениям.

Иван Савельевич родился 3 ноября 1941 года в селе Тамбовка Таловского района Воронежской области в многодетной семье, шестым по счету ребенком. Отец, Савелий Кузьмич, не видел своего сына – был на фронте. В октябре 1942 года он не вернулся с очередного задания, о чем семья получила извещение, что полковой разведчик Харьков С.К. пропал без вести. 3 ноября 1941 года пропал без вести и младший брат отца, Иван Кузьмич. В этот же день родился его племянник, которому дали имя Иван, в честь погибшего дяди.

В 1959 году Иван, окончив среднюю школу, поступил в Ленинградское артиллерийское училище имени Красного Октября, которое закончил в 1963 году. Офицерскую службу начал в городе Гродно Белорусской ССР. Был поощрен командованием в виде досрочного направления на учебу в Военно-инженерную академию имени В.В. Куйбышева в Москве. Академию закончил в 1970 году. Одновременно с 1967 по 1970 год проходил специальную подготовку в Военно-инженерной академии имени Ф.Э. Дзержинского. По окончании учебы в звании капитана Харьков И.С. был направлен на Северный флот в г. Североморск, назначен на должность командира подразделения с задачами по проектированию и строительству укрытий для атомных подводных лодок В 1971 году Иван Савельевич был переведен в г. Петрозаводск на должность командира топогеодезического подразделения.

В июне 1975 года майор Харьков И.С. во главе группы офицеров был командирован на Новоземельский ядерный полигон для выполнения специального задания. В последующем Иван Савельевич был начальником штаба войсковой части, командиром войсковой части в г. Днепропетровске. В 1983 году Харьков И.С. был назначен командиром войсковой части в Группе советских войск в Германии, где получил воинское звание «полковник». В 1986 году был переведен в Военно-инженерную академию имени В.В. Куйбышева на преподавательскую работу. Проработав преподавателем шесть лет, в 1992 году по болезни уволен в запас.

Иван Савельевич принимал активное участие в создании и дальнейшем развитии ветеранского движения. Сразу после увольнения в запас работал в Российском союзе ветеранов Вооруженных сил (1992–1994 годы), одновременно входил в состав Совета ветеранов Южного административного округа. С 1997 года Иван Савельевич работал в Московском городском совете ветеранов. Во главе отдела по работе с молодежью он отвечал за главное направление в деятельности МГСВ – патриотическое воспитание. При непосредственном участии Харькова И.С. была сформирована городская ветеранская структура патриотического воспитания, которая успешно функционирует не одно десятилетие. Основу этой структуры составили пять городских общественных комиссий (по патриотическому воспитанию молодежи, по работе с ветеранскими организациями ВУЗов, по работе с ветеранскими организациями предприятий и учреждений, культурно-массовая, по увековечению памяти защитников Отечества), лекторская группа МГСВ, методический кабинет и шахматный клуб. Большое внимание Иван Савельевич уделял вопросам информационно-издательской деятельности МГСВ. За годы его руководства отделом было издано свыше 200 наименований книг патриотического содержания общим тиражом более 100 тысяч экземпляров, которые были переданы в ветеранские и молодежные организации, школьные музеи и библиотеки.

В составе редакционного совета газеты «Московский ветеран» Харьков И.С. много сделал для того, чтобы печатный орган МГСВ пользовался неизменной популярностью у ветеранов Москвы. За многолетнюю добросовестную работу был награжден Почетной грамотой Президента РФ и грамотами Мэра Москвы, многочисленными общественными наградами. Ему было присвоено звание «Почетный ветеран города Москвы».

Харьков И.С. прожил яркую жизнь, обладал высоким профессионализмом, жизнелюбием и оптимизмом. Память об Иване Савельевиче сохранится в сердцах всех, кто с ним работал и общался.

О СМОТРЕ-КОНКУРСЕ

Закончился сложный, трудный и вместе с тем торжественный 2020 год. Несмотря ни на что он сохранится в нашей памяти 75-летием Великой Победы. Именно поэтому президент Российской Федерации В.В. Путин объявил своим Указом 2020 год – Годом Памяти и славы.

Пленум Совета ветеранов САО г.Москвы постановил провести смотр-конкурс на лучшую первичную ветеранскую организацию и достойную встречу 75-й годовщины Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг. В районе Беговой первое место завоевала третья первичная ветеранская организация. В грамоте, которую вручили от Совета ветеранов САО председателю Корниловой Т.Н. говорится: «За многолетнюю плодотворную работу по организации ветеранского движения и активное участие в городском смотре-конкурсе первичных ветеранских организаций по достойной встрече 75-летия Великой Победы по итогам которой ПВО № 3 признана лучшей в районе». Кроме того был вручен вымпел.

Как известно все ветеранские организации осуществляют свою работу в двух направлениях. Первое это широкая и многогранная работа с ветеранами, пенсионерами и жителями района (оказание помощи в жизни и деятельности, медицинском обслуживании и т.д.) и второе – патриотическое воспитание (развитие и формирование качеств личности, таких как гражданственность, гуманизм, патриотизм и интернационализм).

Следует отметить, что ПВО №3 всегда работала слаженно и активно. Председатель Корнилова Татьяна Николаевна высоко контактный человек, она руководит успешно работой всех комиссий, в первичке царит атмосфера доверия и дисциплинированности. Помощь и взаимопонимание являются характерными чертами работы ПВО № 3. Все члены совета во главе с председателем сразу реагируют на каждую просьбу, поступающую от руководства, ветеранов и пенсионеров района. В настоящее время, в связи с пандемией, возросла необходимость в помощи. Следует отметить отлично организованную работу медицинской комиссии и ее председателя Молодцыгиной О.М. По результатам требования смотра-конкурса была положительно оценена работа двух комиссий: по патриотическому воспитанию (председатель Т.К. Мухина) и по увековечению памяти защитников Отечества (председатель В.Н. Литвинов).

Поскольку важным условием смотра-конкурса было осуществление достойной встречи 75-й годовщины Великой Победы, представим несколько мероприятий, раскрывающих работу этих комиссий. Весь народ нашей страны готовился особо отметить эту дату. И уже со второй половины 2019 года ветераны вместе с жителями района стали активно участвовать в подготовке и проведении предпраздничных мероприятий. Так, например, состоялся большой праздничный концерт «Победа в сердцах поколений», где выступили ветераны, члены их семей, школьные коллективы, педагоги, средствами художественного творчества выразили свое отношение к великой дате.

Другое мероприятие, состоявшееся в конце 2019 года – встреча ветеранов, школьников с китайскими студентами из Государственного института имени А.С. Пушкина. Встреча показала знание и величие Победы нашей страны для людей разных стран мира. Оба этих мероприятия отражены в статьях, напечатанных в газетах «Ветеран» и «Московский ветеран». В начале декабря 2019 года в ГБОУ «Школа № 1570» состоялся праздничный концерт, посвященный 78 годовщине победного контрнаступления под Москвой. Эта была битва, которая изменила ход войны. Кроме того, на систематически проводившихся уроках мужества (до конца февраля 2020 года), ветераны рассказывали о великих полководцах и о жестоких победных боях в Великой Отечественной войне.

В 2020 году пандемия, обрушившаяся на людей во всем мире и в нашей стране, нарушила нашу жизнь. Чтобы с ней справится, в стране была объявлена самоизоляция. Поэтому не состоялся ожидаемый парад 9 мая на Красной площади. Он прошел 24 июня 2020 года. Не состоялось также шествие Бессмертного полка. Но жители района выразили свое отношение к Великой дате. В назначенное время в окнах домов и на балконах были выставлены портреты ветеранов войны, зажжены свечи и фонарики, а дети и молодежь поздравили своих дедушек и бабушек открытками и по телефону.

Весь 2020 год был особенным для народа нашей страны. Как только была возможность, проводили мероприятия: возложение цветов к памятникам и памятным доскам, проводились экскурсии. Члены третьей первичной ветеранской организации выражают благодарность районному Совету ветеранов и Совету ветеранов САО за высокую оценку ее деятельности.

Т.К. МУХИНА
Почетный ветеран г. Москвы,
Почетный житель района Беговой,
Кандидат психологических наук

СВЕТЛАЯ ПАМЯТЬ

Перестало биться сердце участника Великой Отечественной войны, гвардии полковника в отставке М.И. ШАХРАМАНОВА.

Михаила Иванович родился 12 сентября 1924 года. С октября 1942 года по май 1944 года воевал на Северо-Кавказском фронте в составе 55 гвардейской стрелковой дивизии. Был командиром минометного расчета и взвода. В боях с фашистскими захватчиками, проявлял образцы мужества и отваги. После ранения в июле 1944 года был направлен на учебу в 1-ю военно-авиационную школу пилотов и продолжил службу в Вооруженных Силах до августа 1980 года. Награжден орденами Отечественной Войны I и II степени, орденом Красной Звезды, орденом Славы III степени, за службу Родине III степени и медалями: «За Отвагу», «За Боевые заслуги», «За Оборону Кавказа», «За Победу над Германией».

После увольнения из рядов Вооруженных Сил работал в Совете ветеранов Юго-Западного административного округа председателем организационно-методической комиссии. С 2012 год М.И. Шахраманов возглавлял Объединенный совет ветеранских организаций общевойсковых объединений и стрелковых соединений в Московском Комитете ветеранов войны.

Михаил Иванович пользовался заслуженным авторитетом среди ветеранов и актива. Он постоянно проявлял заботу о ветеранах, особенно участниках войны. При его содействии решались проблемы социальной защиты ветеранов, вопросы патриотического и духовно-нравственного воспитанию молодежи и укрепления авторитета Вооруженных Сил. Светлая память о Михаиле Ивановиче Шахраманове сохранится в его делах и патриотах – воспитанниках.

Московский Комитет ветеранов войны

ПАМЯТИ ТОВАРИЩА

Совет депутатов муниципального округа Басманный и районный совет ветеранов выражают глубокое соболезнование в связи с кончиной председателя совета ветеранов, почетного жителя Басманного района Р.А. ТАРАСОВОЙ.

Римма Акимовна родилась 6 июля 1931 года. После окончания педагогического института и высшей партийной школы более 11 лет проработала в органах народного образования и исполнительной власти, неоднократно избиралась депутатом районного совета депутатов трудящихся.

Работала в Бауманском райкоме КПСС, где прошла путь от инструктора до секретаря райкома. Достойной страницей ее биографии стала работа в Международном институте стран СЭВ. Римма Акимовна была одним из основателей общественной организации ликвидаторов аварии на Чернобыльской АЭС в Басманном районе. Свыше 55 лет активно работала в ветеранском движении нашего района и более 25 лет являлась неизменным председателем районного совета ветеранов. В 2015 году было ей присвоено звание почетного жителя Басманного района. Римма Акимовна всегда принимала самое активное участие в жизни района, участвовала во всех мероприятиях, проводимых советом депутатов: научно-практических конференциях, празднованиях Дня Басманного района, Днях местного самоуправления. Она была инициатором создания на площади Разгуляй памятника героям-ополченцам седьмой Бауманской дивизии.

В свои 89 лет она никогда не теряла «бодрости духа» и оптимизма. Всегда, с безграничной легкостью, была готова решать любые задачи. Ее мудрость и рассудительность давали ответы на многие вопросы. Она была чутким и отзывчивым человеком.

Депутаты Совета депутатов, члены районной ветеранской организации сохранят светлую память о Римме Акимовне. Скорбим.

ПОМОГАЮТ ВЕТЕРАНАМ

Совет ветеранов Северо-Восточного административного округа продолжает активно сотрудничать с благотворительными фондами. Работа, которую делают волонтеры, очень важна и имеет огромное значение для всех нас, особенно для ветеранов, которые получают необходимую помощь и, что не менее важно, чувствуют благодарность молодого поколения.

К знаменательным датам Великой Победы 1941–1945 годов в округе неоднократно проходили акции Благотворительного фонда «Надежда по всему миру», такие как «Едем поздравлять ветеранов»: дети читали стихи, пели песни военных лет, вручали подарки ветеранам. В условиях пандемии коронавирусной инфекции помощь ветеранам, находящимся в условиях самоизоляции, является особенно важной.

Взаимодействие с благотворительным фондом «Дари еду» окружному Совету ветеранов позволило организовать пилотный проект «Благотворительная доставка» в районе Ростокино. Волонтеры Российского государственного социального университета доставляют готовые обеды от ресторанов-партнеров тем, кто не имеет возможности приготовить для себя пищу – в первую очередь, маломобильные, пенсионеры старше 85 лет с ослабленным здоровьем, участники и инвалиды войны.

В день первой доставки, 16 января, была совсем неблагоприятная погода для этого мероприятия. Сильный мороз и пурга, но все получилось! Актив Совета ветеранов Ростокино и студенты из волонтерского отряда Российского государственного социального университета (РГСУ) успешно справились с поставленной задачей – обеды ветеранам были доставлены вовремя. Теперь доставка горячих обедов ветеранам осуществляется два раза в неделю на постоянной основе.

Рестораторы к благотворительной акции отнеслись с душой и пониманием. Обеды всегда вкусные, свежие, порции большие, питание разнообразное и сбалансированное. Каждый участник данного пилотного проекта, от организаторов до волонтеров, относятся к благому делу со всей ответственностью и глубоким уважением к нашим ветеранам.

Окружной Совет ветеранов планирует в дальнейшем расширить сотрудничество с благотворительным фондом и распространить эту замечательную акцию и на другие районы СВАО.

А.В. РЕГИНА
Председатель Совета ветеранов СВАО

В ЗАО НАГРАДИЛИ ПОБЕДИТЕЛЕЙ КОНКУРСА «ЛИЦА РАЙОНА»

В префектуре ЗАО стартовала нетворкинг-сессия в рамках конкурса «Лица района». Среди участников – жители запада столицы, которые стали победителями конкурса со своими проектами и идеями.

На первой встрече нетворкинг-сессии заместитель руководителя Департамента территориальных органов исполнительной власти города Москвы В.С. Степаненко рассказала о предыстории серии встреч: «Конкурс «Лица района» был запущен весной 2020 года, для участия было направлено 1200 заявок. Мы пригласили ребят-победителей конкурса «Лица района» и решили познакомить их с молодыми чиновниками, которые входят в территориальные советы. Многие из них готовы поддержать эти проекты и помогать в их реализации, информировать о них жителей. Эта встреча объединила абсолютно разных людей, готовых работать в одном направлении». В ходе торжественной части Вера Степаненко вручила дипломы, победившим конкурсантам в рамках проекта «Лица района».

Победительница конкурса «Лица района» с проектом пресс-центра совета ветеранов заместитель председателя пресс-центра Совета ветеранов ЗАО Яна Капитонова представляла проект «Ветеранское движение». Мы, сказала она, освещаем жизнь пожилых людей из нашего района. Проект нацелен на то, чтобы жители знали, что на пенсии не скучно, всегда можно встречаться со сверстниками и проводить время хорошо.

Яна Капитонова вручила от имени Московского городского Совета ветеранов и ветеранского движения ЗАО представителям Департамента памятные сувениры: календарь Московской ветеранской организации и экземпляры газет «Московский ветеран», где размещены серии публикаций о конкурсе и победе проекта «Ветеранское движение».

Поздравляем Яну Александровну с победой в конкурсе, желаем ей дальнейших творческих удач.

Редакция газеты «Московский ветеран»

На фото слева направо: *Степаненко В.С., Капитонова Я.А., Павлова А.Е., Яркова О.И.*

САНАТОРИЙ НА ДОМУ

В Совете ветеранов Дмитровского района одной из наиболее важных форм работы с пенсионерами считают охрану их здоровья. Это стало особенно актуально в прошедший год, когда старшее поколение больше, чем другие группы населения, в связи с карантином пострадало от вынужденной изоляции.

Медицинская комиссия районного совета, которой руководит Андрианова Любовь Петровна, ни на один день не оставляла без внимания своих подопечных – пенсионеров-инвалидов и одиноко проживающих. Всем нуждающимся своевременно была оказана необходимая помощь, конечно, при непосредственном участии врачей и медицинских сестер районной больницы.

«Санаторий на дому» стал наиболее востребованной формой социальной поддержки инвалидов и людей пожилого возраста, состоящих на надомном социальном обслуживании. Организация и проведение медицинских, оздоровительных, реабилитационных мероприятий в домашних условиях для немобильных и маломобильных граждан пожилого возраста и инвалидов, имеющих проблемы социального и медицинского характера – такие задачи реализует «санаторий на дому».

Члены районной медкомиссии Совета ветеранов на постоянной основе выявляют среди пенсионеров, жителей района, нуждающихся в подобной услуге, составляют индивидуальный график для каждого получателя социальных услуг, исходя из состояния здоровья и медицинских показаний.

В наступившем году для шести ветеранов нашей районной организации уже подготовлены все необходимые документы для прохождения ими медицинского обслуживания или «санатория на дому», которое начнется в феврале.

Пресс-центр Совета ветеранов САО

ДОСААФОВСКАЯ ЛЫЖНЯ-2021

5 февраля в Москве под эгидой местного отделения Добровольного общества содействия армии, авиации и флоту России состоялась «ДОСААФовская лыжня-2021».

Участники совершили лыжный забег по живописному маршруту, дистанцией 3 км. В мероприятии приняли участие сотрудники Военного комиссариата Москвы, представители МГСВ, а также все желающие в возрасте от 15 до 75 лет.

Среди участников был и председатель московского ДОСААФ Вячеслав Иванович Миниченко, а также представители организации героев РФ и СССР. Спортивный праздник прошел на базе Учебно-спортивного центра ДОСААФ России ЮВАО г. Москвы.

ДОСААФовская лыжня проводится восьмой год подряд. После торжественного открытия мероприятия состоялся лыжный забег, после чего участникам были вручены памятные медали. В ходе праздника все желающие могли выпить горячего чая и подкрепиться бутербродами в местной полевой столовой.

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ – ОСНОВА КАЧЕСТВА ЖИЗНИ

Ответы врача на актуальные вопросы

Одной из примет современности является снижение стрессоустойчивости и проблемы с адаптацией человека к стремительным изменениям окружающей среды и всё убыстряющемуся ритму жизни вследствие техногенных изменений и постоянного информационного потока. В результате у многих людей развивается т.н. синдром хронической усталости, который классифицируют как одну из болезней цивилизации, требующую определенного серьезного лечения.

Снижение стрессоустойчивости – основа развития синдрома хронической усталости (СХУ), который первым в 1984 г. описал английский врач А. Ллойд, а в отдельную форму заболевание выделили в 1988 г. Принято считать, что СХУ – прерогатива молодых работающих людей в возрасте 20–45 лет. Это ошибочное мнение. Заболевание может развиваться в любом возрасте и все чаще встречается у людей старшего и пожилого возраста – они ведь тоже после пенсии часто продолжают работать с полной нагрузкой. В настоящее время синдромом страдает около 5% взрослого городского населения развитых стран.

В чем причины развития СХУ? В настоящее время данный синдром относят к заболеваниям неустановленной этиологии, но при этом выявлена его прямая зависимость от нарушений биоритмов жизни человека – заболевание чаще преследует тех, кто мало спит и проводит большую часть времени в помещениях с искусственным освещением. Кроме того, к основным факторам риска относятся вредные привычки (алкоголь, курение), гиподинамия (недостаточность двигательной активности), ночной сон менее 7 часов в сутки, недостаток воздуха и солнечного света, длительное воздействие искусственного освещения, а также переедание и избыточная масса тела, постоянное психоэмоциональное перенапряжение и неумение отключаться и отдыхать. Еще есть предположение о том, что риск развития СХУ повышен у тех, кто является хроническим носителем вируса герпеса I типа или вируса Эпштейн-Барр.

Как проявляется СХУ? Синдром хронической усталости может развиваться постепенно, но иногда он отличается и стремительным развитием – например, после Covid-19 или любой другой тяжелой вирусной инфекции, а также вследствие тяжелых физических или психологических травм. Начало болезни может напоминать обычный сезонный грипп с субфебрильной температурой около 37^{0}С, иногда сопровождающийся герпетическими высыпаниями. Больной предъявляет жалобы на «разбитость» и сильную усталость уже с утра, на боли в горле, навязчивый сухой кашель, головную боль. Недомогание продолжается 2–3 недели, принимая волнообразное течение – приступы болезни могут повторяться и имитировать любую хроническую патологию, поэтому ее диагностика затруднена. Основанием для постановки диагноза СХУ считают сочетание 2-х основных и нескольких «малых» симптомов. Основные симптомы – длительная немотивированная слабость и усталость, снижение работоспособности в течение полугода и дольше. «Малые» симптомы проявляются длительным субфебрилитетом (температура 37,0–37,5ºС), мышечной слабостью и болью, ломотой в суставах, першением в горле, расстройством сна, частыми головными болями, повышенной чувствительностью к внешним раздражителям, прогрессивным развитием кариеса зубов, выпадением волос, снижением или набором массы тела без изменения привычной диеты, а также проявлениями депрессии.

Можно ли вылечить СХУ или это навсегда? Для успешного лечения СХУ необходим интегративный подход с включением, помимо применения специальной терапии, психологического и социально-гигиенического методов поддержки состояния человека. Во-первых, это обучение самокоррекции психоэмоционального состояния с настроем на позитив, что позволяет научиться расслабляться и повышать психологическую устойчивость к стрессам. Во-вторых, это регулярные водные процедуры – контрастный душ, солевые и хвойные ванны, улучшающие кровообращение и способствующие удалению избытка молочной кислоты. Необходимы также дыхательные и специальные физические упражнения для обеспечения тканей кислородом и замедления процессов образования свободных радикалов – этому может обучить инструктор ЛФК. Кроме того, для нормализации обмена веществ и процессов пищеварения желательно составление индивидуальной диеты, с учетом проблем пациента. Ну и, конечно, для стимуляции иммунитета и оптимизации психоэмоционального состояния предпочтительны натуральные лекарственные препараты, изготовленные на основе природного сырья.

Какие средства можно применять для повышения иммунитета и стрессоустойчивости? Практика показала, что натуральные комплексы производства компании «ЭДАС» позволяют повысить успешность лечения СХУ и снизить подверженность воздействию стрессовых факторов. Начинать лечение рекомендуется с препарата **КАРСАТ ЭДАС-136 капли (ЭДАС-936 гранулы)** – это необходимо для детоксикации, т.е. выведения из организма вредных веществ: экзотоксинов (в т.ч. ртути и свинца), попадающих извне с пищей и водой, с лекарствами, выхлопными газами и некачественной косметикой, и эндотоксинов (побочные продукты собственного клеточного метаболизма). Базовым средством в терапии СХУ является **БЕРТАЛИС ЭДАС-155 капли (ЭДАС-955 гранулы)**. Широта терапевтического действия этого препарата позволяет использовать его как для лечения, так и для профилактики обострений синдрома. **ЦИТОВИТ ЭДАС-956 гранулы** нормализует тонус артериальных и венозных сосудов, очищает организм от токсических продуктов метаболизма, уменьшает метеозависимость и непереносимость транспорта, которые часто сопровождают синдром хронической усталости. В курс лечения СХУ рекомендуется также включать натуральные препараты, способствующие стимуляции иммунитета и нормализации энергетического баланса организма. **БИОЭНЕРГОТОНИК ЭДАС 03-01** содержит эхинацею, пергу и жизненно необходимые организму человека микроэлементы: цинк, марганец, селен; способствует восстановлению иммунитета и повышению сопротивляемости к инфекциям. **РОЗОЛАКРИТ** – антиоксидант и иммуномодулятор, способствующий нормализации обмена веществ, коррекции иммунных процессов и поддержанию на должном уровне всех жизненных процессов в организме.

Можно ли сочетать обычные лекарства с гомеопатическими? Не только можно, но и нужно! Гомеопатические комплексы «ЭДАС» в сочетании с другими натуральными препаратами могут применяться при лечении СХУ самостоятельно или в интеграции с ноотропами, анксиолитиками и другими лекарствами, назначаемыми врачом для повышения стрессоустойчивости. Кроме того, успешность лечения СХУ повышается при включении в курс иглорефлексотерапии, физио- и бальнеотерапии, лечебного массажа и остеопатии, помогающих снять нервно-мышечное напряжение. При необходимости пациенту может быть назначена консультация психотерапевта. Надо сказать, что при адекватной интегративной терапии прогноз может быть благоприятен даже при длительном течении заболевания.

Что еще можно предпринять для повышения стрессоустойчивости? Секрет прост – не ставьте для себя невыполнимых профессиональных и бытовых задач, правильно расставляйте жизненные приоритеты и все «наваливающиеся» на вас дела ранжируйте, выбирая для срочной реализации самые важные, остальные можно отсрочить. Приведите свой образ жизни в соответствие с возрастными нормами (сон от 7 часов в сутки, сбалансированное питание, двигательная активность с дозированной физической нагрузкой и т.д.). Ограничьте употребление жирной пищи и рафинированных продуктов, а также чая, кофе, алкоголя, сахара и сластей, газированных напитков и прочих пищевых «вредностей». Ну и, конечно, не помешает каждый день делать утреннюю зарядку.

ЭДАС ПРИРОДНЫЙ ДОКТОР 25 ЛЕТ

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

В соответствии с планом совместной работы в рамках реализации Соглашения о социальном партнерстве МГСВ и компании «ЭДАС» ветераны имеют право на приобретение препаратов «ЭДАС»

по льготной цене 100 руб.

в аптеке «Природный доктор» на ул. Б. Серпуховская, д. 10/9.

Заявки по тел. 8 800 333-55-84, 8 499 236-45-83

в пн – ср с 10.00 до 16.00

ПОЧЕМУ МЫ МЕРЗНЕМ?

У здорового человека температура тела в любую погоду примерно одинакова. Поэтому если вам постоянно зябко — есть смысл обратиться к врачу. Даже если помимо этого вас ничего не беспокоит. Причины мерзлявости могут быть разные.

1. ГОРМОНАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

За терморегуляцию отвечают гормоны, которые вырабатываются щитовидной железой. Если их уровень снижен, человеку зябко даже в жару. При запущенном гипотиреозе (снижении функции щитовидной железы) температура тела может опуститься до 35 градусов.

Другими признаками гипотиреоза служат частые инфекции (гормоны отвечают и за поддержание иммунитета), сухость кожи, ломкость волос, частые запоры и вечная сонливость.

Чтобы подтвердить (или опровергнуть) диагноз нужно сдать анализ на гормоны щитовидной железы.

2. НИЗКОЕ ДАВЛЕНИЕ

У низкого давления один серьезный плюс — оно снижает риск инфарктов и инсультов. В остальном самочувствие гипотоников оставляет желать лучшего. По жизни их сопровождают вялость, сонливость и зябкость.

Лучший способ согреться при низком давлении — занятия спортом. Физическая нагрузка усиливает циркуляцию крови, поэтому согревает моментально. Если двигаться лень — разогреться поможет крепкий горячий чай.

3. ПРОБЛЕМЫ С СОСУДАМИ

Ощущение холода гарантированно вызывает спазм сосудов. Эта проблема, помимо заядлых курильщиков и пациентов с атеросклерозом, досаждает людям, страдающих синдромом Рейно (спазмом сосудов кистей в ответ на холод или эмоциональное напряжение, который, помимо дискомфорта, вызывает изменение цвета кожи в пальцах). По статистике, синдромом Рейно страдают 3-5% населения.

Бороться с этим состоянием помогают методы релаксации (медитирование, аутотренинг, занятия с психотерапевтом).

4. АНЕМИЯ

Гемоглобин отвечает за доставку кислорода к органам и тканям. Если его уровень в крови снижен, может возникнуть кислородная недостаточность (гипоксия), которая проявляется слабостью, головными болями, бледностью, головокружениями и ощущением зябкости.

Главные причины низкого гемоглобина — неполноценное питание (низкокалорийные диеты, предусматривающие отказ от животных жиров и белков), а также кровопотери (продолжительные обильные менструации, заболевания желудочно-кишечного тракта, кровоточивость десен и т. п.).

По статистике, анемия выявляется у 10-20% населения (преимущественно у женщин).

Поэтому лучше налегать на красное мясо, свиную печень, сыр и баранину. Эти продукты обеспечат ваш организм необходимым уровнем железа (15 мг в сутки). Важно также употреблять мясо правильно — вместе с продуктами, богатыми витамином С (свежие овощи, фрукты, зелень), который повышает усвояемость железа.

5. ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Повышение температуры тела всегда сопровождается ознобом. Это объясняется тем, что компоненты инфекционных возбудителей (пирогены) воздействуют на центр терморегуляции и повышают температуру тела.

Некоторые инфекционные заболевания могут протекать в вялотекущей форме, а единственным их признаком быть постоянный озноб.

6. СТРОГИЕ ДИЕТЫ И ДЕФИЦИТ ВЕСА

Известно, что на обогрев организма (особенно зимой) требуется много энергии, получить которую можно только вместе с едой. При нехватке калорий также происходит замедление обменных процессов в организме и как следствие — снижение температуры тела. Вот почему так важно полноценно питаться зимой — когда температура «за бортом» не дает возможности согреться извне.

Оксана МОРОЗОВА

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ИНСУЛЬТА?

В связи с активным распространением COVID-19 проблема инсульта, и без того острая, стала ещё актуальнее.

СОСУДЫ И COVID-19: ДВОЙНАЯ ОПАСНОСТЬ

Доказано, что наличие инсульта в 2,5 раза повышает вероятность тяжёлого течения коронавирусной инфекции. А перенесённая в прошлом катастрофа мозга увеличивает риск летального исхода при COVID-19. Ведь, как сегодня уже хорошо известно, вирус SARS-CoV-2 поражает кроме лёгких и сосудистую систему. Инфекция повышает свёртываемость крови, приводя к образованию тромбов. А это прямая угроза инсульта.

СНИЖАЙТЕ РИСКИ

Инсульт угрожает не только пожилым. Среди пациентов 10–15% — это люди до 45 лет (и их доля с каждым годом увеличивается на 0,5%). Снизить риск можно только с помощью активной профилактики этого гетерогенного (многофакторного) заболевания.

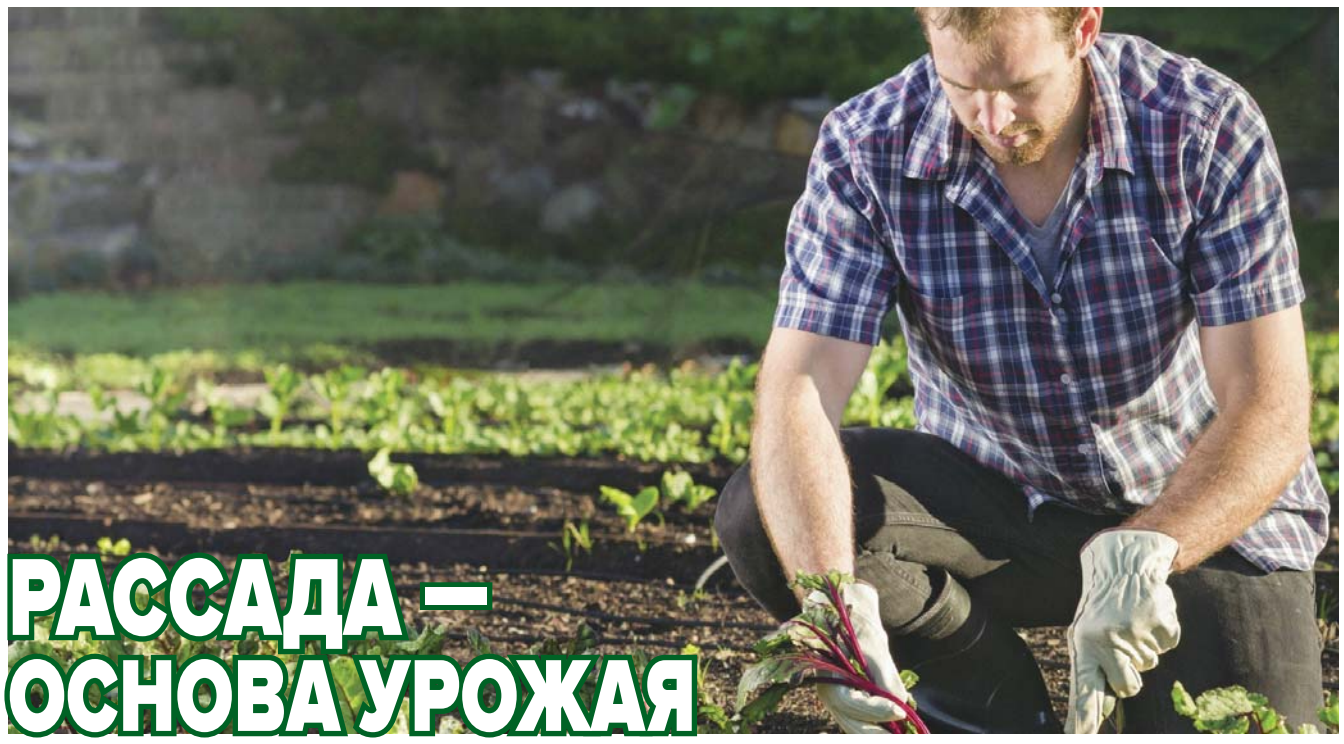
У инсульта не один-два, а множество триггеров. Каждый из них важно своевременно выявить и начать контролировать.

Чаще всего инсульты возникают на фоне:

- артериальной гипертонии,
- атеросклероза сосудов,
- аритмии (фибрилляция предсердий),
- сахарного диабета.

Поэтому самое главное — это регулярно следить за давлением, уровнем сахара и холестерина в крови. После 40–45 лет сдавать анализы на эти показатели надо как минимум ежегодно. Если будут выявлены любые отклонения от нормы, придётся лечиться. На начальном этапе помогают диета и регулярные аэробные физические нагрузки, а затем понадобятся и лекарства. От гипертонии — антигипертензивные (нормализующие давление), от атеросклероза — статины, при фибрилляции предсердий — антикоагулянты.

После 50–55 лет необходимо сделать простое исследование сосудов шеи (УЗИ БЦА). При сужении сосудов на 60% и более риск инсульта очень велик, поэтому требуется принять срочные меры (вплоть до операции по удалению бляшек в артериях). Также в этом возрасте важно исследовать, в каком состоянии находятся сердце и его сосуды. Для этого надо сделать ЭКГ и эхокардиографию (УЗИ сердца).



РАССАДА – ОСНОВА УРОЖАЯ

Хочется, чтобы потраченные на выращивание рассады труды, время и средства не пропали впустую. Наиболее качественная рассада выращиваются в теплицах, где поддерживаются оптимальные для растений влажность и температура воздуха. Да и с освещенностью здесь намного лучше, чем в самой светлой комнате. В то же время нельзя не учитывать, что многие дачники и владельцы приусадебных участков вынуждены выращивать необходимую им рассаду в домашних условиях. Как же им быть?

РАССАДА ТРЕБУЕТ БОЛЬШЕ СВЕТА

Если рассады выращивается не слишком много, можно разместить ее на подоконнике. Чтобы растения были лучше и равномернее освещены в светлое время суток, со стороны комнаты следует располагать отражающие экраны из фольги или хотя бы из белой бумаги. Попадающий на экраны свет будет возвращаться к растениям, освещая их с противоположной стороны. Этот прием послужит усилению фотосинтеза.

Экранирование поможет частично решить проблему освещенности. Но экран никак не поможет увеличить продолжительность светового дня. А она практически до середины марта будет недостаточной. Чтобы урегулировать этот вопрос, целесообразно позаботиться об электродосвечивании рассады.

Для досвечивания годятся не все лампы. Например, лампы накаливания, даже самые яркие, не испускают света в ультрафиолетовом спектре. А именно он нужен растениям для фотосинтеза. Промышленностью выпускаются специальные дуговые натриевые лампы для досвечивания растений. В специализированных магазинах несложно приобрести фитосветильники, специально предназначенные для досвечивания растений.

ЕСЛИ РАССАДЫ ТРЕБУЕТСЯ МНОГО

Площадь подоконников даже в большой квартире все же ограничена. Когда намечено вырастить много рассады, подоконников может не хватить. В таком случае целесообразно соорудить специальный стеллаж. Это потребует некоторых усилий и материальных затрат, но один раз, а стеллаж можно использовать много лет.

Стеллаж для рассады может иметь три или четыре полки. На каждой устанавливается равный ей по площади неглубокий поддон, а над нею, к нижней стороне выше расположенной полки крепится осветительное оборудование. Такой стеллаж занимает относительно немного места и позволяет выращивать большое количество рассады. Причем эта рассада будет иметь более высокое качество по сравнению с выращенной на подоконнике.

Использовать стеллаж для выращивания рассады можно несколько раз за год. Сначала вырастить рассаду теплолюбивых плодовых овощей для весенних теплиц. Затем занять освободившееся после ее высадки место под рассаду капусты, огурца, кабачка и всех его родственников. А с наступлением поздней осени здесь можно выращивать к новогоднему столу и салат, и редис, и другую разнообразную зелень. Обойдется дешевле, чем покупать в магазине.

ВОДА НУЖНА В МЕРУ

Как известно, кроме почвенного питания, тепла и света растениям необходима влага. Причем влажной должна быть не только почва – влажность воздуха тоже имеет существенное значение. Разные культуры предъявляют различные требования к влажности воздуха. Культурам, происходящим из тропических лесов, требуется очень влажный воздух. А растения – выходцы из засушливых мест менее требовательны в этом плане. Некоторым из них слишком влажный воздух может быть даже вреден.

При выращивании рассады баклажана, а также рассады сельдерея и большинства однолетних цветов, необходимо обеспечивать в зоне расположения растений достаточную влажность воздуха. Для этого рассаду периодически опрыскивают из мелкодисперсного пульверизатора. В идеале опрыскивания необходимо повторять каждый раз после того, как листья просохнут после предыдущего опрыскивания. На подоконнике это происходит достаточно быстро. На стеллаже, закрытом от комнатного воздуха пленкой, проводить опрыскивания, чтобы поддерживать достаточную влажность воздуха, требуется намного реже.

В гораздо меньшей степени нуждаются в высокой влажности воздуха лук-порей, чьи листья покрыты кутикулярным слоем, и томаты, имеющие на стеблях и листьях опушение, уменьшающее потери воды. Эти культуры происходят из степей, где часто дуют сильные иссушающие ветра, а влажность воздуха в светлое время суток достаточно низка. Вот они и обзавелись защитными приспособлениями.

Для опрыскивания рассады нельзя использовать холодную водопроводную воду. В этих целях следует применять не просто отстоянную, но и подогретую воду. Кроме того, при опрыскивании рассады ее нужно одновременно подкармливать. Внести в почвенную смесь много удобрений мы не можем – если питательных солей в почве будет слишком много, рассада просто погорит. В то же время растения развиваются с каждым днем интенсивнее и очень активно используют запасы питательных солей, и они довольно быстро истекают. Восполнение недостатка возможно путем внекорневой подкормки. Ее проводят раз в 7–10 дней.

КАКИЕ ВРЕМЕНА – ТАКИЕ СЕМЕНА

Каждый садовод знает, что сейчас покупка семян – это лотерея. Может и не взойти. Но делать нечего, даже если вам не везло много-много раз, приходится идти в магазин за семенами.

Откровенной липы, когда семена культурных растений подменяются семенами сорняков, а то и мусором, сейчас почти нет. Такое можно встретить разве что на просторах интернета. А вот пересортица и пониженная всхожесть встречаются даже у известных производителей. Дело в том, что «производитель» занимается в основном фасовкой. А если и выращивает семена, они занимают весьма скромную долю в общем объеме продаж. Основные партии семян идут из-за рубежа. Откуда? Коммерческая тайна, где правила просты: хороший товар стоит дорого! Нередко наши коммерсанты решают сэкономить…

КАК СНИЗИТЬ РИСКИ?

Что делать рядовому потребителю? Начнем с пакетиков. Думаю, большинство садоводов давно поняли, что красота и лощеность пакетика не гарантия качества семян. Зато на цене это непременно отразится. Частенько сам пакетик стоит две трети от общей цены. При этом можно найти очень приличные семена в дешевых пакетиках. Автор этих строк несколько раз покупал семена базилика не просто в скромных пакетиках, а еще и уцененные (по 50 копеек!) из-за закончившегося срока годности. Всхожесть почти 100 процентов! Базилик – бесподобный!

Кстати, о сроке годности. Нынешнее законодательство требует не срок годности, а две даты: год урожая и год расфасовки. Если есть – это не только законопослушность, но и дань уважения к потребителю.

Не доверяйте красивым картинкам и описанию сорта или гибрида на пакетике. Чаще всего делались они профессиональными маркетологами исключительно для того, чтобы зацепить вас! «Вкусный, сочный, мясистый, рекордсмен по урожайности…» Проверяйте описания в интернете. А еще на сайте Госсорткомиссии можно выяснить, а существуют ли реально эти сорта? Зарегистрированы ли они официально и в каких регионах районированы? Если «да», шансы на гарантированный урожай повышаются! Каскад медалей и рекомендации телезвезд на пакетиках – уловки тех же маркетологов. Хорошие семена в подобном навязчивом сопровождении не нуждаются!

Внимательно проверяйте количество семян. Крупные указываются в штуках, мелкие – в граммах. В последнем случае неплохо бы разузнать, что сколько весит.

Никогда не выбрасывайте пустые пакетики. Если что-то не так – фотографируйте и посылайте нам с указанием проблемы. Обманщики должны быть не только наказаны, но и озвучены. По первому пункту мы тесно работаем с контролирующими органами, ну а второе с удовольствием сделаем сами!

Андрей ТУМАНОВ

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 № 0268-21. Первый завод 10 000 экз.
Подписано по графику 17.02.2021 Подписано в печать 17.02.2021

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