МОСКОВСКИЙ ВЕТЕРАН

Издается с 1 октября 1994 года. 30 сентября 2022 г. № 27 (814)

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

С ДНЕМ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Дорогие ветераны, коллеги, друзья!

От души поздравляем вас с Международным Днем пожилых людей! В этот осенний день россияне имеют прекрасную возможность сказать теплые слова благодарности отцам и матерям, ветеранам войны, труда, пенсионерам, всем пожилым людям.

Московский городской совет ветеранов присоединяется ко всем добрым поздравлениям!

Старшее поколение являет собой живую связь времен и поколений. Его знания и богатейший опыт особенно важны в современных условиях, когда наряду с инициативой молодых требуется жизненная мудрость старших. Старая Гвардия всегда являлась хранителем моральных ценностей и традиций, опорой, помощником и наставником для молодых россиян, она активно участвует в общественной жизни. Отдельные поздравления нашим фронтовикам и труженикам тыла, жителям блокадного Ленинграда, детям войны, которые стойко вынесли трудности военных лет, героически отстояли независимость Родины, восстановили страну в рекордные сроки.

Поздравляем всех, кто сегодня находится на заслуженном отдыхе или продолжает трудиться, несмотря на почтенный возраст. Спасибо вам, ветеранский актив Москвы, за вашу неиссякаемую энергию и оптимизм!

Пусть преклонные годы не будут поводом для уныния, а жизненных сил хватит надолго! Желаю вам доброго здоровья, бодрости духа, долгих счастливых лет жизни, заботы и внимания со стороны родных и близких!

С праздником!

Г.И. ПАШКОВ
Председатель Московского городского Совета ветеранов

ЗАСЕДАНИЕ ПРЕЗИДИУМА МГСВ

22 сентября под руководством председателя Московского городского Совета ветеранов Г.И. Пашкова состоялось заседание Президиума МГСВ.

О работе общественной комиссии МГСВ по организации культурно-досуговой деятельности доложил заведующий отделом по работе с молодежью М.П. Лобанов. В своем выступлении он рассказал об основных направлениях работы городской, окружных и районных комиссий. В числе проводимых мероприятий: организация и проведение всевозможных турниров, конкурсов, фестивалей художественного творчества ветеранов и учащейся молодежи, приуроченных к знаменательным датам российской истории. Важное место в деятельности комиссии занимает патриотическая работа с молодежью, организация досуга и отдыха ветеранов, создание возможностей для их культурного и творческого совершенствования, реализации их многогранных талантов и дарований: теплоходные и автобусные экскурсии, посещение театров, концертных залов, выставок и музеев, создание клубов по интересам и многое другое. Работа эта не прекращалась и во время эпидемии ковида, переместившись в онлайн-формат.

Ю.П. Квятковский

Доклад М.П. Лобанова дополнили в своих выступлениях представители округов и районов: председатель комиссии по культурно-массовой работе Совета ветеранов ЮВАО О.В. Дорофеева, председатель комиссии по культурно-массовой работе Совета ветеранов ЦАО О.В. Панина и председатель комиссии по культурно-массовой работе района Марьина Роща СВАО Н.М. Айнетдинова. Они подробно рассказали о проводимой работе и имеющихся проблемах.

Председатель МГСВ Г.И. Пашков подводя итог обсуждению, сказал о необходимости оживить данное направление работы. Особое внимание следует обратить на организацию досуга ветеранов, увеличение количества экскурсий, особенно по Москве, которая является неиссякаемой сокровищницей русской и мировой культуры. Необходимо находить новые формы культурно-массовой работы в округах и районах: кулинарные праздники, выставки поделок, создание землячеств. Следует подписать соглашения с местными театрами о посещении их ветеранами по льготным ценам и выделении мест для пенсионеров. Следует возродить конкурсы художественной самодеятельности. Особое внимание в работе комиссий всех уровней следует уделять теме Великой Отечественной войны и патриотизма советских людей. В принятом членами Президиума МГСВ по данному вопросу Постановлении общественным комиссиям по культурно-массовой работе округов и районов рекомендовано систематически готовить предложения по улучшению организации культурного досуга ветеранов, теснее координировать свою работу с Департаментом труда и социальной защиты населения города Москвы в рамках программы «Московское долголетие».

в центре - М.П. Лобанов

О работе Московской общественной организации ветеранов Великой Отечественной войны – жителей блокадного Ленинграда по патриотическому воспитанию молодежи членам Президиума МГСВ доложил председатель Совета Московской общественной организации Ю.П. Квятковский. Он сказал, что число членов организации сокращается по объективным причинам, много инвалидов. Но члены Совета продолжают вести патриотическую работу с молодежью, проводят уроки мужества по героической обороне Ленинграда, издаются книги воспоминаний, проводятся исторические конференции с участием школьников, проходят акции памяти, поддерживаются экспозиции школьных музеев. Ведется работа с молодежными патриотическими организациями.

В принятом членами Президиума МГСВ Постановлении отмечается положительный опыт работы Московской общественной организации ветеранов Великой Отечественной войны – жителей блокадного Ленинграда, подчеркивается необходимость расширять и развивать ее в дальнейшем.

Артур Орлов

ТВОРЧЕСТВО И ФАНТАЗИЯ

С 21 по 30 сентября в Московском городском Совете ветеранов проходила выставка авторских творческих работ, поделок ветеранского актива, посвященная 35-летию Московской городской общественной организации пенсионеров, ветеранов труда, войны, Вооруженных Сил и правоохранительных органов.

На выставке были представлены работы ветеранов всех административных округов города. Более пятидесяти активистов окружных и районных советов ветеранов представили свыше восьмидесяти интереснейших авторских работ разных жанров: картины, написанные маслом и акварелью, композиции из природного материала, икебаны, компоновки срезанных цветов и фруктовых даров природы, вышивки по канве, мыло ручной работы, резьба по дереву, вязание, работы из бисера, оригинальные работы техникой папье-маше. Натюрморты, выполненные акварелью, вязание спицами, картины-холсты написанные акриловыми красками, графика. Особое место занимают работы, исполненные в эксклюзивной современной технике по дереву в стиле корнепластики.

Среди авторов работ хотелось бы отметить:

- акварель «Натюрморт», представленную Л.В. Зотиковой, председателем культурно-массовой комиссии Совета ветеранов Северо-Восточного округа Москвы;
- коллекцию «Дары моря», выполненную из красного коралла, яшмы и металлических вставок: автор Богданова Н.Г., район Алексеевский Северо-Восточного округа;
- коллекция работ в стиле корнепластики из различных пород деревьев автора Зайцева Н.П. из Северного административного округа;
- выпускница курсов художественной вышивки при гарнизонном доме офицеров (1954 год), ветеран Великой Отечественной войны Ерохина Елизавета Павловна, представила на выставку свою работу, выполненную в технике машинной художественной вышивки с применением мулине, шелка, пуха;
- мимо «Чайного сервиза», выполненного в технике оригами, работы члена Совета ветеранов района Марьино Юго-Восточного округа Кенина А.Е. было трудно пройти, не обратив на него внимание.

И многие, многие другие работы, достойные похвалы и восхищения.

Мы признательны всем участникам выставки за предоставленную возможность увидеть прекрасный мир искусства.

В.М. Ипатова, главный специалист отдела МГСВ по работе с молодежью

СИМВОЛ ДОБЛЕСТИ И СЛАВЫ

В Совете ветеранов СВАО г. Москвы прошло торжественное мероприятие, на котором председатель Московской городской думы А.В. Шапошников передал копию Знамени Победы ветеранской организации округа.

Ветераны в парадной форме, с радостными лицами собирались в конференц-зале Совета ветеранов. Это действительно был праздник для всех ветеранов округа. Ведь что такое Знамя Победы? Это не просто флаг. Очень большая ответственность ложится на тех, кто берёт его в руки. Его берегут как зеницу ока. Можно представить, что чувствовали ветераны, ожидая торжественного момента передачи Знамени Победы.

С одной стороны, это признание заслуг Совета ветеранов, а с другой - большая ответственность. Каждый из ветеранов понимал, что сейчас в наше непростое время необходимо усиливать работу по военно-патриотическому воспитанию молодёжи.

И вот это миг наступил. Для тожественного слова приглашаются председатель Московской городской Думы Шапошников Алексей Валерьевич и председатель Совета ветеранов СВАО Регина Алла Валентиновна.

Шапошников А.В. в своём выступлении отметил значимость события, указал на то, что память об участниках войны должна быть вечна, наша задача сделать всё, чтобы память об их подвигах передавалась из поколения в поколение. Большая заслуга в этом принадлежит Совету ветеранов СВАО.

Председатель Совета ветеранов СВАО Регина А.В. отметила: «Мы с честью и достоинством принимаем главную святыню Великой Отечественной войны. Принимая Знамя Победы, обещаем оправдать высокое доверие и довести до каждого значимость этого события».

Наступил торжественный момент передачи Знамени Победы. Кадет передаёт Знамя Победы Шапошникову А.В., а тот передаёт его А.В. Регионой. Звучит гимн России. Ветераны, собравшиеся в зале, не сдерживают слёз, ведь среди них есть участники войны, труженики тыла, блокадники. Это оценка их заслуг.

Во всех районах СВАО пройдут мероприятия, посвящённому этому событию. В наше непростое время необходимо помнить о великом прошлом нашей страны и заботиться о её будущем.

Пресс-центр СВАО

ЕДИНСТВО – ЗАЛОГ НАШЕГО УСПЕХА

14 сентября состоялось заседание общественной организационно-методической комиссии МГСВ. На нем присутствовал первый заместитель председателя Московского городского Совета ветеранов А.П. Аксенов. Вел заседание председатель комиссии Н.Е. Калашник.

После значительного обновления состава комиссии на заседание были приглашены и председатели, и заместители председателей окружных комиссий. Состоялось обсуждение итогов работы в первом полугодии и планирование организационно-методической деятельности на второе полугодие 2022 года. Во вступительном слове председатель организационно-методической комиссии МГСВ Калашник Н.Е. обратил внимание на цели оргметодкомиссии: создание духовно-нравственного единства ветеранского коллектива; поддержание здорового, уважительного общения; культивирование постоянного духовного, интеллектуального и гуманистического познания; занятие творчеством, эстетическим самообогащением. Основные задачи оргметодкомиссии - глубокое изучение процессов, происходящих в коллективах, оказание своевременной помощи в формировании делового взаимопонимания, проявление инициативы для совершенствования организационного укрепления ветеранского движения.

Председатели окружных оргметодкомиссий Буцыкина А.С. (САО) и Колесникова С.Н. (ЮАО) поделились опытом своей работы. Было высказано много интересных идей: в округах, районах и, главное, в каждой первичке проводить литературные встречи, отмечать знаковые даты из жизни замечательных людей, вести живые журналы «Герои нашего времени», проводить баттлы со старшеклассниками «Страницы героической истории Родины» или митинги-концерты «Остановить возрастающую информационную агрессивность сил Запада!».

Все это можно и нужно организовывать в микрорайонах, где должны активно действовать представители Советов ветеранов в домах и подъездах. Председатель комиссии СЗАО Васильков А.Ю. и председатель комиссии ЮВАО Подгорнова Л.Г. рассказали об успешно проведенных отчетно-выборных мероприятиях в своих округах. Председатель оргметодкомиссии Совета ветеранов поселка Коммунарка ТиНАО Кидалов В.Н. поделился своими мыслями о том, как улучшить организацию ветеранской жизни.

Первый заместитель председателя МГСВ Аксенов А.П. отметил достойный уровень работы оргметодкомиссий как активных помощников в организации ветеранской жизни. Надо, сказал он, непосредственно взаимодействовать с ветеранами, состоящими на учете в первичках. Здесь есть простор для применения своих талантов представителями в домах и подъездах. Работать надо грамотно, отвечая на все вызовы времени, реализовывать нравственный капитал старшего поколения и способности подрастающего. Это наш долг.

Н. Березная

РАСТИМ ПАТРИОТОВ

27 сентября 2022 года в поселении Дубровицы городского округа Подольск (Московская область) состоялось заседание Бюро Совета Московской областной организации ветеранов. На повестку дня был вынесен важный и актуальный вопрос гражданско-патриотического и духовно-нравственного воспитания молодежи в современных реалиях.

Перед заседанием участники возложили цветы к памятнику воинам Великой Отечественной войны «Возвращение с Победой» на Аллее Славы в поселении Дубровицы.

В работе Бюро Совета и в обсуждении темы приняли участие активисты ветеранского движения Москвы Вахнин В.П., Зацепин Л.В., Рымашевский Н.А., Семидетко В.А.

От Московского городского Совета ветеранов выступил председатель комиссии по международным и межрегиональным связям Вахнин В.П. Председатель Московской областной организации ветеранов Пикуль Виктор Петрович и его коллеги внимательно выслушали выступление и поддержали инициативу активизировать совместную работу двух ветеранских организаций в данном направлении.

По окончании заседания состоялись экскурсия по усадьбе Дубровицы с посещением Храма Знамения, концерт органной музыки, дружеский обед.

Благодарим коллег из Московского областного совета ветеранов за насыщенный и плодотворный день! До следующих встреч!

НАМ ГОДА - НЕ БЕДА

13 сентября сотрудники ТЦСО «Орехово» ЮАО организовали праздник «Душой мы молоды всегда!» в честь Дня старшего поколения. Праздничное мероприятие прошло в нескольких районах, в том числе в «Братеево», на спортивной площадке ул. Алма-Атинская, дом 10, корп. 3.

Несмотря на осенний пасмурный день, праздник получился теплым и веселым! С приветственными словами и поздравлениями с Международным днем пожилых людей выступила Гонцова Ирина Борисовна, заведующая филиалом «Братеево» ГБУ города Москвы Территориального центра социального обслуживания «Орехово». Она отметила активность пенсионеров не только в труде, но и их участие в общественной жизни района, подавая достойный пример молодому поколению. Оргкомитет сумел подарить всем гостям яркий, незабываемый праздник, создать атмосферу добра, уважения, чуткого и внимательного отношения к старшим. В мероприятии принимала участие молодёжь.

В концертной программе приняли участие: цирковые артисты Вячеслав и Людмила Мишины. От их выступления зрители были в восторге. В исполнении солиста академии Мариинского театра и инструментально-вокального ансамбля «Багрянец» прозвучали любимые песни. Танцевальный ансамбль «Идеал» порадовал зажигательными танцами. Представление прошло с аншлагом, зрители не скупились на аплодисменты.

Все желающие на праздничном мероприятии смогли попробовать свои силы в игре «Русское лото». Это увлекательная настольная игра, которая нравится людям разной возрастной категории. Она помогает расслабиться после трудового рабочего дня, отдохнуть и провести время в кругу близких людей. Было много желающих поучаствовать в интереснейшем мастер-классе по созданию вязаных шарфов (снудов) «Петелька за петелькой» - ажурные узоры для шарфов, кофточек из пряжи.

Районный Совет ветеранов принял самое активное участие в подготовке и проведении очередного мероприятия для старшего поколения.

Анатолий Цупиков
член лекторской группы
Совета ветеранов ЮАО

ВСТРЕЧА СО СВЯТЫНЯМИ ПОДМОСКОВЬЯ

Этим летом пенсионеры Совета ветеранов района Перово получили замечательные подарки от Управы и Совета ветеранов ВАО в виде интересных и разнообразных экскурсий. Мы побывали на родине Сергея Есенина в Константинове, посетили мемориальный комплекс, посвященный боям под Ржевом во время Великой Отечественной войны, а также удивительный по красоте Ново-Иерусалимский монастырь и один из древнейших - мужской Саввино-Сторожевский монастырь. Про эту последнюю экскурсию, которая произвела на нас незабываемое впечатление, я и хочу рассказать подробнее.

Мы выехали в 8 часов утра на комфортабельном автобусе. Был теплый солнечный день, настроение, в предвкушении встречи с нашими дорогими святынями, было замечательным. Первым мы должны были посетить Новый Иерусалим. Уже в пути наш экскурсовод рассказала нам об истории создания этого комплекса.

Исторический ставропигиальный мужской монастырь русской православной церкви в городе Истра Московской области был основан Патриархом Никоном при царе Алексее Михайловиче в 1656 году. По замыслу Никона под Москвой должен был быть воссоздан комплекс святых мест Палестины, где стоит Храм Гроба Господня, а в Воскресенском соборе, по замыслу Никона, все должно было рассказать о Скорбном пути Христа на Голгофу. Это нам и предстояло увидеть.

По дороге экскурсовод рассказала нам, что Новый Иерусалим неоднократно переживал трудные времена. Так, в 1762 и 1792 годах на территории монастыря произошли крупные пожары. Деньги на ремонт пожертвовала тогда Екатерина Вторая. При Советской власти в 1919 году монастырь был закрыт, а с 1921 года на его территории работал музей. Во время Великой Отечественной войны территория монастыря была оккупирована немцами. Многие здания комплекса были разрушены, взорваны Собор и Колокольня. В период с 1950 по 1990 годы проводились незначительные реставрационные работы. Основная реставрация началась только в 2008 году и через 10 лет все увидели полностью восстановленный монастырь во всей его красе.

В чем мы и убедились, прибыв на место. Перед нами на площади стоял великолепный бело-голубой храм, напоминавший сказочное чудо. Ветераны сфотографировались на его фоне и начали осматривать внутренние помещения монастыря. Мы обошли храм по кругу и увидели все этапы последних дней Иисуса, его скорбный путь на Голгофу, в конце которого мы увидели кувуклию - символ того самого святого места, в котором в Палестине находится Гроб Господень. Каждый из нас зашел в эту нишу, как положено, низко склонившись, с соблюдением всех правил. Это было незабываемое скорбное впечатление. Рядом с кувуклией находится камень миропомазания, на котором лежал Иисус, снятый с креста.

При обходе храма нас заинтересовал вопрос, почему в некоторых рамках, где должны были быть иконы, просто серые холсты. Оказывается, что на месте холстов находились иконы восемнадцатого века, которыми при оккупации немцы отапливали собор. В результате из 144 икон-картин осталось всего несколько. Серые холсты, вместо икон оставлены, как напоминание о варварстве фашистов. В подвальном помещении обители мы осмотрели могилу Патриарха Никона, которая много лет считалась настоящей, однако при ее вскрытии в 2013 году она оказалась пустой. Поэтому, где действительно захоронен Патриарх, пока не известно.

Вокруг храма красивая природа, мы спустились вниз к реке Иордан (Истра), осмотрели цветущий Гефсиманский сад, увидели Скит Патриарха Никона, в церкви Рождества Христова набрали из источника святой воды. Все это воссоздаёт в Подмосковье Землю Обетованную, и производит незабываемое впечатление.

После осмотра Нового Иерусалима мы поехали в Звенигород, где находится Саввино-Сторожевский ставропигиальный мужской монастырь. Он расположен в двух километрах от города на горе Сторожи. Это один из древнейших монастырей России. Он был основан в 1398 году одним из первых учеников преподобного Сергея Радонежского преподобным Саввой, Звенигородским чудотворцем, по просьбе и поддержке князя Юрия Дмитриевича. От экскурсовода мы узнали много интересных подробностей из истории монастыря. Обитель стала любимым местом молитвы многих русских царей. Сюда приезжали Иван Грозный с супругой Анастасией, их сын Федор Иоанович. При царе Алексее Михайловиче монастырь стал загородной царской резиденцией. Были построены царские палаты, возведен дворец государыни, где она жила со своей прислугой. В марте 1919 года монастырь был закрыт. Только 9 февраля 1995 года между администрацией Московской области и Московским Патриархатом был подписан договор о совместном использовании Звенигородского историко-архитектурного и художественного наследия. А сам монастырь получил статус ставропигиального. Началась его реставрация, так как здание было в плачевном состоянии. В августе 1998 года монастырь праздновал 600-летний юбилей, в него святейшим патриархом Алексием II были торжественно перевезены мощи преподобного Саввы - основателя обители.

Во времена царя Алексея к монастырю был проложен Звенигородский тракт, более известный как Царский путь, или Дорога Царей богоизбранных, по которой совершали паломничество к мощам Саввы все русские правители. Теперь эта дорога известна, как Рублево-Успенское шоссе.

Сейчас, конечно такое дальнее паломничество никто не совершает, однако, крутой подъем от шоссе до монастыря, который находится на горе, ветераны преодолевали не без трудностей. Но сознание встречи со святыней нас вдохновляло. И то, что перед нами открылось, оправдало наши надежды. Мы увидели прекрасную древнюю архитектуру, потрясающее намоленное место. Мощные стены монастыря это первое, что нас поразило. Обращаешь внимание на монастырскую Звонницу, которая окрашена в красный цвет. В ней можно разглядеть огромный колокол-благовестник - символ города Звенигорода. Мы зашли в Собор Рождества Богородицы, который считается одним из древнейших в Московской области. Здесь находится рака с мощами Преподобного Саввы. Еще одним чудом Богородицкого собора является его пятиярусный великолепный иконостас семнадцатого века.

Эта экскурсия произвела на нас большое впечатление. Мы познакомились с монастырями - жемчужинами Подмосковья. Еще раз испытали гордость за то, какой у нас на Руси талантливый народ, который во все века своим трудом создавал шедевры зодчества и оставил нам такое богатое культурное наследие.

Л.С. Люльчак
Совет ветеранов
района Перово

МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ: МЕНЬШЕ БОЛЕТЬ И ДОЛЬШЕ АКТИВНО ЖИТЬ ПОМОЖЕТ ВАШ ПРИРОДНЫЙ ДОКТОР «ЭДАС»!

УПРАВЛЯЕМ СТРЕССАМИ

Советы врача по укреплению нервной системы

По данным психологов разных стран, у жителей Америки и Европы в последние два года наблюдается рекордный уровень стрессовых состояний и тревожности — об этом говорится в исследовании, опубликованном в авторитетном медицинском журнале «Lancet». В нашей стране, по данным РАН, в 2020/22 гг. каждый третий россиянин жаловался на симптомы депрессивных расстройств. Известно, что социальная тревожность сопровождает все глобальные кризисы и часто принимает массовый характер. Пандемия COVID-19 и последовавшая за ней социально-экономическая напряженность обусловили такую ситуацию.

В настоящее время повышенная тревожность в социуме наблюдается в силу разных причин, и в первую очередь из-за т.н. называемой «коронофобии», то есть страха людей перед новой волной коронавирусной инфекции и связанных с ней последствий. Возможность социальной изоляции, тревога за родных и близких, ограничения на путешествия и риск потерять работу делают людей нервными и тревожными. С каждым днем общий психологический фон становится все более напряженным, в результате чего наблюдается рост алкоголизма, неврологических расстройств, обострений сердечно-сосудистых и др. хронических заболеваний, нарастание общей социальной тревоги. Кроме постоянного психоэмоционального напряжения, факторами риска для развития перечисленных состояний являются гиподинамия, сон менее 7 часов в сутки, недостаток воздуха и солнечного света, избыточный аппетит и переедание с неизбежным набором массы тела, неумение отключаться и отдыхать, злоупотребление алкоголем и табакокурением. В итоге многие люди оказываются неготовыми продолжать нормальную жизнь.

Для успешной коррекции стрессоустойчивости необходим интегративный подход с применением специальной терапии, психологического и социально-гигиенического методов. Психологи рекомендуют использовать специальные приемы, позволяющие расслабиться и повысить психологическую устойчивость к стрессам. Например, освободиться от напряжения через физическую нагрузку — сделать внеплановую уборку, позаниматься спортом или просто прогуляться на свежем воздухе. Стрессы провоцируют состояние опустошенности и депрессии, но не надо пугаться этого, лучше позволить себе немного побыть в таком состоянии, а потом наполнить ванну и представить, что водой залиты все неприятные чувства, а затем глубоко подышать и слить воду вместе со всеми негативными эмоциями. Помогают и водные процедуры – контрастный душ, солевые и хвойные ванны, улучшающие кровообращение и способствующие удалению избытка молочной кислоты, а также дыхательные упражнения для обеспечения организма кислородом. Очень важно не останавливать свое творческое и профессиональное развитие – это может быть любое занятие, доставляющее удовольствие. Кроме этого, сохранить стабильное состояние поможет диета с исключением продуктов, вызывающих процессы брожения и избавляющая от запора и метеоризма. Ну и, конечно, для стимуляции иммунитета и оптимизации психоэмоционального состояния предпочтительны натуральные лекарственные препараты, изготовленные на основе природного сырья, в том числе гомеопатические.

Гомеопатия для повышения стрессоустойчивости и иммунитета. Многолетняя практика применения показала, что натуральные комплексы производства компании «ЭДАС» позволяют повысить успешность коррекции психологического состояния и снизить подверженность воздействию стрессовых факторов. Начинать рекомендуется с препарата **КАРСАТ ЭДАС-136 капли или ЭДАС-936 гранулы** для проведения детоксикации, т. е. выведения из организма накопившихся в нем вредных веществ – экзотоксинов (в том числе ртути и свинца), попадающих извне с пищей, водой, с лекарствами, выхлопными газами и некачественной косметикой, и эндотоксинов, побочных продуктов собственного клеточного метаболизма. Базовым средством в антистрессовой терапии хорошо зарекомендовал себя натуральный комплекс **ПАССИФЛОРА ЭДАС-111 капли или ЭДАС-911 гранулы**. Безопасность и эффективность терапевтического действия этого препарата позволяет использовать его как для лечения, так и для профилактики заболеваний нервной системы. **ЦИТОВИТ ЭДАС-956 гранулы** нормализует сосудистый тонус, уменьшает метеозависимость и непереносимость транспорта, которые часто сопровождают невротические состояния. Средство можно применять курсовыми циклами или как препарат скорой помощи. В курс лечения рекомендуется включать натуральные препараты, способствующие стимуляции иммунитета и нормализации энергетического баланса организма. **БИОЭНЕРГОТОНИК ЭДАС 03-01** содержит эхинацею, пергу и жизненно необходимые человеку микроэлементы: цинк, марганец, селен; способствует восстановлению иммунитета и повышению сопротивляемости к инфекциям. **РОЗОЛАКРИТ** – антиоксидант и иммуномодулятор, нормализующий обмен веществ и поддерживающий на должном уровне все жизненные процессы. Гомеопатические комплексы «ЭДАС» в сочетании с другими натуральными средствами могут применяться для коррекции состояния нервной системы самостоятельно или в интеграции с ноотропами, анксиолитиками и др. фармацевтическими препаратами, назначаемыми врачами для повышения стрессоустойчивости. Кроме того, успешность терапии повышается при включении в курс физиотерапии, водолечения, озонотерапии, лечебного массажа и остеопатии.

Что еще можно предпринять для повышения стрессоустойчивости. Не ставьте для себя невыполнимых задач и правильно расставляйте жизненные приоритеты, из всех неотложных дел выбирайте для реализации самые важные, остальное можно сделать позже. Приведите свой образ жизни в соответствие с возрастными нормами – достаточный ночной сон, сбалансированное питание, двигательная активность с дозированной физической нагрузкой. Ограничьте употребление жирной пищи и рафинированных продуктов, чая, кофе, алкоголя, сахара и сластей, газированных напитков и пр. пищевых «вредностей». Ну и, конечно, регулярно практикуйте активный отдых. Прогулки, велосипед, скандинавская ходьба, пробежки на свежем воздухе — любая физическая активность стимулирует выработку гормонов, снижающих тревожность и апатию. Устройте для себя «информационный детокс», т.е. сократите время на чтение новостей в СМИ и социальных сетях или вовсе откажитесь от них на время. В новостях картина происходящего может выглядеть чересчур негативной, потому что именно такие события попадают в центр внимания чаще остальных.

АПТЕЧКА ПРИРОДНОГО ДОКТОРА

НАТУРАЛЬНЫЕ ЛЕКАРСТВА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

- *ПАССИФЛОРА ЭДАС-111 капли или ЭДАС-911 гранулы*
  Рекомендуется для коррекции состояния нервной системы при стрессах, неврозах, астеноневротическом синдроме; при повышенной тревожности, гипервозбудимости, депрессивных эпизодах и повышенной агрессивности.
- *ПАССАМБРА ЭДАС-306 сироп*
  Является натуральным адаптогеном. Назначается при нарушениях сна, при стрессах, повышенной нервной возбудимости и раздражительности в любом возрасте.
- *КАРДИАЛГИН ЭДАС-106 капли или ЭДАС-906 гранулы*
  При учащенном сердцебиении (тахикардия) и любых других аритмиях; в начальной стадии гипертонической болезни; при функциональных нарушениях сердечно-сосудистой системы, в т. ч. при кардионеврозе.

Качество, проверенное временем!

НАШИ АПТЕКИ: г. Москва, ул. Люсиновская, д. 39, стр. 2. (новая)
г. Москва, ул. Большая Серпуховская, д. 10/9.

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ по телефону 8-800-333-55-84 (Звонок бесплатный)

Эльбрус. Выше нас только звезды (ветераны Москвы с вымпелом МГСВ на самой высокой вершине Европы)

КОНКУРС ФОТОГРАФИЙ

Продолжается приём работ на фотоконкурс

«Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ, ЖИЗНЬ!», ПОСВЯЩЕННЫЙ 35-ЛЕТИЮ МГОВ

Основная задача конкурса - создать художественные фотообразы ветеранов, пенсионеров, фронтовиков и тружеников тыла. Напоминаем, что основной критерий отбора – оригинальность.

Конкурс завершается 1 декабря. Лучшие фотографии будут размещены в газете «Московский ветеран» и изданы отдельным фотоальбомом.

Дополнительная информация по конкурсу:
Сосунова Л.В.
(пресс-секретарь МГСВ)

8-495-699-25-09
8-916-618-84-44

АНЕКДОТЫ

Мой лучший результат в беге на сто метров — девять метров.

❖ ❖ ❖

- Слышь, сын, работу пропускать нельзя! Не то коллеги заметят, что без тебя лучше.

❖ ❖ ❖

После того, как подслеповатая бабуля включила свет на кухне, наглый таракан не убежал, а мяукнул и потерся об ее ногу.

❖ ❖ ❖

- Роза, я таки не пойму, почему Фима все врем спрашивает, как у меня дела на личном фронте?

- Так шо тут не понятного? Он на передовую хочет.

❖ ❖ ❖

- Чувствую, что меня буквально все здесь ненавидят.

- Не драматизируй, тебя ненавидят только те, кто с тобой знаком.

❖ ❖ ❖

После трехдневной диеты она сбросила...весы с пятого этажа.

❖ ❖ ❖

Каким должен быть погреб, чтобы вино в нем хорошо дозрело?

Крепко запертым.

ЧЕТЫРЕ ВОПРОСА О НАЧАЛЕ ОТОПИТЕЛЬНОГО СЕЗОНА

В МОСКВЕ С 18 СЕНТЯБРЯ НАЧАЛСЯ ОТОПИТЕЛЬНЫЙ СЕЗОН

КАКОВА НОРМА ТЕМПЕРАТУРЫ В КВАРТИРЕ И КАК ЕЁ ЗАМЕРИТЬ?

В жилой комнате температура должна быть не ниже 18 градусов, в угловых комнатах - не ниже 20. Измерять температуру необходимо в центре самой большой комнаты на высоте 1 метр от пола. Расстояние от ближайших батарей и наружной стены должно быть не менее полуметра.

ПОЧЕМУ БАТАРЕИ МОГУТ БЫТЬ ХОЛОДНЫМИ?

Из-за воздушных пробок, которые образуются при запуске отопления. Сотрудники УК стравливают воздух в подвале, на чердаке или - в случае пятиэтажек - в квартирах на последних этажах. Также бывает, что в одной из квартир перекрыт терморегулятор на радиаторах нового образца: жильцы могут перекрыть их на лето и забыть открыть. В этом случае сотрудники УК проводят поквартирный обход, находят перекрытый терморегулятор и открывают его.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ В КВАРТИРЕ СЛИШКОМ ЖАРКО?

Обращаться в управляющую организацию. Если жалобы массовые, УК связывается с МОЭК, чтобы сотрудники провели регулировку отопления на центральном тепловом пункте. Но в последнее время в связи с введением автоматики такое встречается нечасто.

КОМУ ПОЛОЖЕН ПЕРЕРАСЧЁТ И КАК ЕГО ОФОРМИТЬ?

Любому жителю, если отопление в квартире не включили после пяти дней с официального начала отопительного сезона. Или если включили, но температура ниже нормы. Жителю надо подать заявку в единый диспетчерский центр, чтобы она была зарегистрирована. По заявке должен выйти сотрудник управляющей организации, произвести замеры температуры, составить акт, оригинал которого отдают жителю.

За перерасчётом жителю надо обратиться в управляющую организацию. Компенсацию он получит в начале следующего года вместе с корректировкой платы за отопление по итогам прошедшего отопительного сезона. Если управляющая организация бездействует, нужно обращаться в Мосжилинспекцию.

Газета «Московский ветеран»
Учредитель – Московская городская общественная организация пенсионеров, ветеранов войны, труда, Вооруженных Сил, правоохранительных органов
Главный редактор А.А. КЛИМОВА

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 АО «Красная Звезда»
Москва, Севастопольский проспект, 56/40 с1.
Заказ № 4406-2022. Первый завод 7000 экз.
Подписано по графику 3.10.2022 Подписано в печать 3.10.2022

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