

САМАРСКИЙ ВЕТЕРАН

№1(106), 1 января 2024 г.

ПОЗДРАВЛЕНИЕ



С Новым годом
поздравляем
И от всей души
желаем:
Жить подольше,
не стареть,
Не назад –
вперед смотреть,
Невзирая на года,
Быть веселыми всегда,
Быть счастливыми
везде –
В личной жизни
и в труде!

Уважаемые ветераны, друзья, коллеги!

Прошедший год ознаменовался разными событиями, огромными переменами и для нашей страны и для всего мира. Но все устремления россиян были нацелены, прежде всего, на защиту Родины. Это наш священный долг перед предками и потомками, перед историей страны.

Мы добились главного – консолидации нашего общества, что крайне необходимо для полного суверенитета России. Трудности проверили всех нас на мужественность и истинную любовь к Родине, на трусость и малодушие. И я рада, что подавляющее большинство россиян любят свою Отчизну, поддерживают защитников Отечества, всех участников специальной военной операции. По-другому быть не может! 2023-й год показал еще раз, что безопасное будущее России целиком и полностью зависит от всех нас.

Лучшие сыны Отчизны сегодня сражаются на передовой за правду, за мир, за безопасность России. От всего сердца поздравляю с наступлением Нового года всех участников специальной военной операции, их семьи, всех, кто помогает нашим бойцам на своих рабочих местах. Мы гордимся теми, кто находится на передовой, с нетерпением ждем их возвращения домой.

Новый год по давней традиции наш народ отмечает во все времена. И в благодатные, и в тревожные. Радуйте

праздничными сюрпризами дорогих вам людей, родных, близких, верных друзей, соседей, коллег. Верю – все вместе мы придем к победе над темными силами, к торжеству добра и справедливости в мире.

Пусть всё, что мы планировали, обязательно сбудется: всё то, что хотели начать – начнется, а что хотели закончить – закончится. Пусть в наступившем году мы все станем счастливее, добрее и внимательнее к окружающим нас людям.

Новый год – это время для чуда, волшебства зимней сказки, новых начинаний. Желаю не только мечтать в этом новом году, а уверенно идти в направлении новых открытий и больших побед.

Пусть все невзгоды останутся в ушедшем году, а новый 2024 год принесет только добрые перемены. От всей души желаю всем нам мира, добра, любви и счастья. А родной Самарской области и любимой России – процветания!

С НОВЫМ ГОДОМ, дорогие друзья! С новым 2024 годом!

Ольга Баранова,
директор Дворца ветеранов,
депутат Совета депутатов Советского
внутригородского района г.о. Самара

СОБЫТИЯ, ФАКТЫ

Чтоб ветераны жили долго

С 2019 года в Российской Федерации реализуется, принятый по инициативе Президента В. Путина, национальный проект «Демография». В рамках этого проекта утверждена программа «Старшее поколение», направленная на повышение качества жизни граждан пенсионного возраста.

Речь идет о совершенствовании медицинского обслуживания пожилых людей, создании для них физкультурно-оздоровительных, досуговых центров, вовлечении их в общественную жизнь, развитии «серебряного волонтерства». Причем за счет бюджетов всех уровней.

Это возможно при активном взаимодействии органов региональной, муниципальной власти с ветеранскими организациями. Потому важен опыт тех городов и областей, где властные структуры и общественные формирования пенсионеров находят пути плодотворного сотрудничества.

На недавнем пленуме Центрального совета Всероссийской орга-

низации ветеранов состоялся обстоятельный разговор о том, как сотрудничают власти Москвы и Самары с ветеранской общественностью в деле реализации программы «Старшее поколение».

После вступительного слова лидера Всероссийской организации ветеранов В.А. Епифанова было предоставлено слово председателю Совета Государственно-общественного объединения Московский дом ветеранов (пенсионеров) войн и Вооруженных Сил В.В. Степанову.

Это объединение создано по инициативе большой группы уважаемых отставников в начале девяностых годов прошлого века, после развала Советского Союза, когда госу-

дарственная поддержка ветеранов была сведена до минимума. Первоначально в его структуру входили: пансионат, службы восстановительного лечения, социальной помощи, центры по связям с общественными объединениями, по организации культурного досуга, а также бесплатные мастерские по ремонту бытовой техники.

Год от года деятельность объединения совершенствовалась. В частности, было создано подразделение по оказанию медико-социальной помощи на дому, которое обслуживает отставников преклонного возраста.

В 2004 году у объединения появился попечительский Совет, который возглавил мэр города. И, как отметил В.В. Степанов, с тех пор увеличилось его финансирование. Город выделяет весьма солидные средства на оздоровление, лекарственное обеспечение, организацию досуга тех, кто многие годы посвятил военной службе.

Окончание на стр. 2

НАШИ АКТИВИСТЫ

Кавалер Ордена Мужества

Полковник в отставке Николай Николаевич Митрянин уважаемый в нашем городе человек. Он прослужил 25 лет во Внутренних войсках.

Николаю Николаевичу довелось участвовать в ликвидации последствий землетрясения в Спитаке, в охране мероприятий Московской олимпиады в 1980 году, в наведении порядка в Баку, когда там подняли голову экстремисты. Военская часть, которой он командовал, развела враждующие стороны в Нагорном Карабахе. Ей пришлось буквально с колес вступить в бой с крупным подразделением чеченских бандитов на территории Дагестана. Сражаться пришлось в мало знакомой местности. Однако Николай Николаевич успешно организовал оборону. В этом бою он получил тяжелое ранение. Но не оставив свой командирский пост в течение 6 часов до прихода подкрепления. За этот боевой подвиг его наградили Орденом Мужества.

В 1999 году Н.Н. Митрянин ушел в запас и поселился в Самаре. Работать он стал в Поволжском центре по охране промышленных объектов и сразу же включился в ветеранское движение – возглавил общественную организацию инвалидов внутренних войск МВД России и много делал для поддержки своих бывших коллег, раненных во время боевых действий. Старания Николая Николаевича оценил спикер Самарской Губернской Думы В.Ф. Сазонов и предложил ему стать своим помощником. Пять лет Н.Н. Митрянин был депутатом Самарской городской Думы. Выполняя указы избирателей, он добился строительства в поселке Зубчаниновка спортивного комплекса, в поселке Восточный – плавательного бассейна, а в поселке Аэропорт-2 – сооружений для очистки воды.

В 2016 году вместе с группой своих бывших сослуживцев Н.Н. Митрянин создал Самарскую городскую организацию ветеранов (пенсионеров) внутренних войск. Она завоевала отличную репутацию своим участием в военно-патриотическом воспитании молодежи, значение которого возросло в связи с проведением специальной военной операции на Украине.

Корреспондент «Самарского ветерана» попросил Николая Николаевича рассказать о том, как он и его коллеги находят пути к сердцам студентов и школьников.

– В нашей организации истинные патриоты-участники боевых операций, которые считают своим долгом передавать юным поколениям историческую правду, лучшие традиции дедов и отцов. Делаем мы это от всей души, используя различные формы воспитательной работы. При этом обязательно делимся с молодежью своими знаниями, опытом, накопленным на полях сражений.

Летом 2023 года мы приняли участие в проведении учебно-полевых сборов для учащихся Metallургического колледжа, в школе поселка Смышляевка дали открытый урок по начальной военной подготовке.

Серию Уроков мужества, посвященных специальной военной операции и участию в ней самарцев, наши активисты организовали для учащихся девятих, десятых и одиннадцатых классов школ №85 и 157. А в школе №57 – тематическое мероприятие «Выбери военную профессию».

Наши активисты часто посещают Спортивные лицей, который находится на Волжском проспекте. И не случайно. Парни и девушки, имеющие спортивные разряды, очень нужны Вооруженным Силам.

Вот уже несколько лет мы участвуем в долгосрочной акции Самарской городской библиотечной системы «Читаем детям о войне», в проведении военно-исторических олимпиад для старшеклассников самарских школ.

Хотел бы назвать имена самых активных членов нашей организации. Это В.Ю. Фадин, А.Г. Тарасов, А.Г. Карпенко, В.Н. Юрченко.

К проведению мероприятий для студентов и школьников мы привлекаем молодых ветеранов – тех, кто сейчас служит в Росгвардии. Это делает общение с подрастающим поколением более эффективным.



Чтоб ветераны жили долго

Окончание. Начало на стр. 1

В 2013 году в состав объединения включен Екатерининский парк, что позволило проводить многие оздоровительные мероприятия на свежем воздухе.

О самарском опыте по повышению качества жизни пенсионеров рассказали, выступая на пленуме, председатель областного Совета ветеранов войны, труда, Вооруженных Сил и правоохранительных органов Н.П. Хохлунов и директор Дворца ветеранов, депутат Совета депутатов внутригородского района г. Самары О.Н. Баранова.

Н.П. Хохлунов сообщил о том, что областные и муниципальные власти, взаимодействуя с ветеранскими организациями, поддерживают инициативы по расширению льгот для различных категорий пожилых людей. Недавно, например, по решению Губернской Думы, увеличены налоговые льготы на личный транспорт Героям Советского Союза и России, Героям социалистического труда, участникам боевых действий, в том числе специальной военной операции. В настоящее время в регионе осуществляется 40 мер социальной поддержки людей, находящихся на заслуженном отдыхе. Согласно решению губернатора, выделяются бюджетные средства на осуществление уставной деятельности, проведение культурно-массовых мероприятий структурным подразделениям Областной организации ветеранов войны, труда, Вооруженных Сил и правоохранительных органов, в том числе фестиваля песенного творчества «Расцвела под окошком белоснежная вишня».

Областная власть осуществляет серьезную поддержку Госпиталю ветеранов войн, благодаря которой расширились возможности для оказания квалифицированной медицинской помощи не только бывшим военным, но и труженикам тыла, ветеранам труда.

В то же время нуждаются в улучшении организация лечения, обеспечение лекарствами пенсионеров, живущих в отдаленных селах региона.

О.Н. Баранова посвятила свое выступление опыту работы руководимого ею Дворца. Во главе угла – поддержка деятельности общественных формирований пенсионеров. Для руководителей и активистов ветеранских организаций во Дворце проводятся научно-практические конференции, «круглые столы». Здесь они встречаются со своими коллегами из других регионов России, обмениваются опытом. Дворец выпускает газету «Самарский ветеран», где публикуются материалы о людях «серебряного возраста», добившихся успехов в общественной деятельности, творчестве, спорте. Непрерывно пополняется новой информацией «Виртуальный музей истории ветеранского движения», созданный в 2010 году.

Во Дворце и двух его филиалах действуют более 30 клубных объединений. Причем на любой вкус. В клубе «Мудрость и здоровье» его участники знакомятся с оздоровительными технологиями, учатся применять их в повседневной жизни. В четырех физкультурно-спортивных объединениях разучиваются упражнения для ежедневной зарядки, правила аэробики, скандинавской ходьбы.

Поклонники хореографии занимаются в пяти танцевальных ансам-

блях, любители пения – в девяти хоровых коллективах и вокальных ансамблях. Есть во Дворце студии рукоделия, театрального искусства, изобразительного творчества.

Дворец ежегодно проводит конкурс среди ветеранов и членов их семей «Никто не забыт», фестиваль по бальным, эстрадным и народным танцам «Самарские сезоны», ставший межрегиональным, выставки пожилых любителей прикладного и художественного творчества.

Во Дворце создан волонтерский отряд, который участвует в проведении мероприятий и акций с ветеранами и школьниками города.

С целью популяризации достижений ветеранов в общественной и творческой деятельности Дворцом при поддержке городской администрации реализован долгосрочный конкурсный проект «Ветеранская книга рекордов», в рамках которого выпущено 10 очерковых сборников, посвященных поистине замечательным самарцам пенсионного возраста.

Во Дворце создано три музея. Один из них посвящен культуре и искусству города Куйбышева (ныне Самары) в годы великой Отечественной войны, другой – судьбам малолетних узников фашизма, третий – традициям народных ремесел самарского региона.

Вот уже 15 лет во Дворце проводятся «Встречи поколений». Перед школьниками выступают участники Великой Отечественной войны, труженики тыла, активисты ветеранских организаций. Встречи сопровождаются показом видеofilмов, фотодокументов. С 2021 года на интернет-сайте Дворца выпускаются видео-проекты «Трудовой подвиг Самары. История одного героя» и «История Великой Отечественной войны в песнях».

Дворец также реализует несколько социальных проектов. В их числе «Дни красоты» – по оказанию пенсионерам бесплатных парикмахерских услуг. Когда началась специальная военная операция, родился социальный проект «Скрепя добра» по поддержке участников СВО, проходящих лечение и реабилитацию в Самаре.

Несколько раз в неделю Дворец организует культурно-образовательные мероприятия, которые пользуются большой популярностью. Их ежегодно посещают более 60 тыс. человек. К сожалению, зрительный зал во Дворце небольшой. Потому фестивали, гала-концерты, творческие отчеты самостоятельных коллективов приходится проводить в клубных учреждениях города.

Доклады В.В. Степанова, Н.П. Хохлунова и О.Н. Барановой участники пленума слушали с большим интересом, а потом по-деловому обсуждали. Лидеры региональных организаций ветеранов в своих выступлениях отмечали, что и московский, и самарский опыт по социальной поддержке старшего поколения – яркое свидетельство того, что заинтересованное сотрудничество органов власти и общественных объединений пенсионеров в этом важном деле приносит позитивные результаты.

Участники пленума приняли постановление, в котором одобрен опыт москвичей и самарцев по созданию условий для активного долголетия и рекомендован к использованию в регионах Российской Федерации.



Семейный клуб «СВОи»

В Советском районе Самары живет много женщин, сыновья и мужья которых участвуют в проведении специальной военной операции. Они решили создать семейный клуб «СВОи», где можно будет общаться, при необходимости поддерживать друг друга, обмениваться полезной информацией, а также вместе проводить свободное время. С этой идеей обратились в районную администрацию. И получили горячую поддержку. В преддверии Дня матери во Дворце ветеранов состоялось торжественное открытие клуба.

Жен и матерей тех, кто находится на передовой, приветствовали и поздравили с праздником глава Администрации Советского внутригородского района В. Бородин, заместитель председателя Губернской Думы А. Живайкин, председатель Совета депутатов Советского внутригородского района П. Барсуков.

В. Бородин сообщил в своем выступлении, что наши воины-земляки, самоотверженно сражаются с врагом. Некоторые из них удостоены высоких наград. В этом есть и заслуга членов их семей, которые поддерживают патриоти-

ческий настрой своих сыновей и супругов и чем могут, им помогают.

В свободное от работы время плетут для них маскировочные сети, шьют белье, вяжут носки и рукавицы. Кроме того, организуют сбор средств на закупку бытовых принадлежностей, необходимых на передовой. К этому благородному делу привлекают молодежь.

Как рассказала в своем выступлении председатель Общественного молодежного парламента при Совете депутатов района К. Майорова, школьники, студенты, молодые рабочие охотно участвуют в до-

брых начинаниях родных и близких защитников Отчизны.

Глава района, а также депутаты, выразили матерям и женам фронтовиков глубокую благодарность. Им были вручены праздничные подарки.

А директор Дворца ветеранов, депутат Совета депутатов Советского внутригородского района О. Баранова устроила для них экскурсию по Дворцу. В заключение был утвержден план работы клуба на декабрь.

В декабре коллектив Дворца ветеранов организовал для участников клуба «СВОи» несколько культурно-массовых мероприятий: мастер-классы по настольным адаптивным играм, по лепке из глины новогодних украшений, экскурсию на выставку мастера прикладного творчества М.Г. Копаневой, а также новогодний праздник «Давайте верить в чудеса».

ПАМЯТЬ

С музыкой в душе



20 января исполняется год со дня кончины руководителя хора «Возрождение» ДК «Победа» Ираиды Григорьевны Барабаш. Она была человеком с музыкой в душе, любящим свое дело, умеющим создавать творческую атмосферу.

Ираида Григорьевна родилась в городе Куйбышеве (ныне Самара) 10 февраля 1942 года. После окончания школы поступила в Куйбышевское музыкальное училище, которое окончила с отличием. Затем получила высшее образование по специальности дирижер хора, преподаватель хоровых дисциплин

в Новосибирской государственной консерватории имени Глинки. В 1968 году устроилась на работу в Куйбышевский государственный педагогический институт на факультет, готовивший музыкальных педагогов. Там преподавала специальные дисциплины и руководила студенческими хоровыми коллективами.

За годы своей преподавательской деятельности И.Г. Барабаш воспитала более 200 специалистов. Среди них учителя музыки, хормейстеры, руководители детских хоровых студий, школ искусств, преподаватели музыкальных педагогических училищ и вузов, кандидаты педагогических наук, аспиранты, регенты ведущих церковных хоров Самары.

В 2002 году Ираида Григорьевна была награждена знаком «Почетный работник высшего профессионального образования Российской Федерации». А в 2019 году ей было присвоено звание лауреата Губернской премии в области культуры и искусства.

В 2004 году произошел новый поворот в ее творческой биографии. Она стала художественным руководителем хора «Возрождение» Дома культуры «Победа», в составе кото-

рого люди серебряного возраста. Своим мастерством, энтузиазмом, любовью к музыке И.Г. Барабаш вселяла во всех нас – участников коллектива – стремление к творческим успехам.

За несколько лет мы прошли путь от небольшого вокального ансамбля до полноценного смешанного хора. Сейчас в нашем репертуаре более 100 классических и духовных произведений русских и зарубежных композиторов.

Благодаря стараниям Ираиды Григорьевны хор приобрел широкую известность, стал призером многих творческих конкурсов, в том числе, проводимых Самарским Дворцом ветеранов.

И.Г. Барабаш воспитала двух замечательных детей. Ее дочь Полина пошла по стопам матери и стала преподавателем одной из самарских музыкальных школ.

Приемники Ираиды Григорьевны – руководитель хора Е. Козыревская и концертмейстер О. Логинова получили от нее хорошее наследие. И.Г. Барабаш внесла огромный вклад в развитие культуры Самары.

**Антонина Тюрина,
Галина Сундушникова,
участники хора
«Возрождение»**



Монумент ленинградским блокадникам

Продолжаем рассказывать о памятных реликвиях Парка Победы

Ленинград – единственный город в мировой истории, который смог выдержать 900 дней вражеской блокады. Этот подвиг стоил огромных усилий и огромных жертв.

От голода погибло не менее 1 миллиона человек. Страшно ударила блокада по судьбам малолетних ленинградцев. И все же жители северной столицы выстояли и победили. В том числе благодаря поддержке тыловых регионов Советского Союза. Туда удалось эвакуировать почти 1,7 мил человек – преимущественно женщин и детей. В числе областей, которые принимали ленинградцев, была и наша Куйбышевская (ныне Самарская область).

Первая партия ребятишек к нам прибыла в августе 1941 года. Это были 450 воспитанников детского дома № 7. Их поселили в санатории «Ударник» и определили на учебу в ближайшие школы 16 и 25. Осенью начали прибывать подростки – учащиеся профессионально-технических училищ. Их после размещения в общежития устраивали на заводы, которые освобождали выпуск продукции для фронта. Зимой 1941-го года и весной 1942-го в Куйбышев стали привозить детей, которые пережили голодную зиму, потеряли родителей. Они практически все страдали различными заболеваниями. Для ребят открывали школы-интернаты в городах и районах, где их обеспечивали усиленным питанием и лечили.

По данным местных историков, 1945-й победный год в Куйбышевской области встретили не менее 3,5 тысяч ленинградцев. В последующие годы их число увеличилось, приехавшие на учебу в наш город.

Многие из них именно у нас получили среднее и высшее образование, нашли свое место в жизни.

В 1990 году уроженцы северной столицы «пустившие корни» в Самаре, создали общественную организацию «Жители блокадного Ленинграда». Первым ее председателем была А.В. Ковалева. Чтобы сохранить память о тех испытаниях, которые выпали на долю блокадников, организация выпустила серию сборников воспоминаний. Кроме того, она стала инициатором и участником создания в школе № 90 музея, посвященного судьбам самарских ленинградцев. И там проводит немало мероприятий для подрастающего поколения.

В канун 70-й годовщины Великой Победы организация, которую тогда возглавляла Т.П.Короткевич, выступила с начинанием установить в Самаре памятную стелу ленинградским блокадникам. Начинание поддержал мэр города Д. Азаров.

Работа над памятником началась с объявления конкурса на проект монументального сооружения в Архитектурно-строительном университете. В нем приняли участие 64 студента. Авторитетная комиссия выбрала две лучшие работы. Но для реализации любой из них требовались немалые средства.

Известный самарский скульптор Иван Мельников предложил свой более дешевый вариант памятной стелы, который 20 марта 2015 года одобрила городская комиссия по увековечиванию исторических событий. Был организован сбор средств на создание памятника. Генеральным спонсором выступил Дмитрий Владимирович Хмелев, генеральный директор ООО «Редут»,

председатель общества коллекционеров Самары. Он не только выделил значительную сумму, но и привлек средства других добровольных спонсоров. Участвовали в сборе средств работники завода «Прогресс», сами блокадники, участники хорового коллектива ветеранов войны, труда, Вооруженных Сил и правоохранительных органов под руководством В.М. Ощепкова, жители города.

Памятная стела олицетворяет те нечеловеческие страдания, которые вынесли жители Ленинграда, тот высочайший героизм, который они проявили вместе с защитниками города в период 900-дневной блокады.

Она представляет собой два гранитных пилона (высота 3 м), символизирующих ледяные торосы Ладоги. Установлены они под углом друг к другу на гранитных плитах. Проем между ними символизирует «Дорогу жизни», по которой шли грузы и перевозились ленинградцы на «большую землю». На бронзовых барельефах показана жизнь ленинградцев военного времени.

Монолитная гранитная плита символизирует те муки ада, что выпали на долю ленинградцев. На ней – два барельефа с изображением сцен того страшного времени. Мы видим здесь характерную для блокады сцену похорон – закутанная в шаль женщина везет на санках родственника к месту захоронения. Здесь же – «Дорога жизни» и полуторка, набитая продрогшими детьми, скользит по ледяным торосам Ладоги. А рядом – героическое сражение зенитчиков с вражескими самолетами.

Прожигает душу страшная статистика людских потерь блокады, вырубленная на пилонах.

Торжественное открытие монумента состоялось 22 июня 2016 года. На митинге присутствовали блокадники, защитники Ленинграда, школьники, жители Самары и районов области, представители областной администрации и депутатского корпуса.



Раздел ведет врач-валеолог Ольга Мирошниченко

Продукты, очищающие организм

Организм человека очищает себя через выделительную систему, почки, печень. С годами обмен веществ замедляется, в рационе появляются быстрые углеводы, трансжиры, сахар. Вредные привычки и постоянные стрессы, бесконтрольное употребление лекарств, неправильное питание нарушают баланс микрофлоры кишечника – одного из важных органов человека, протяженность которого 8-10 метров, где идет своеобразная сортировка того, что вы съели на полезные вещества и ненужные отходы, а также синтез витаминов. Еда плохо и медленно переваривается, перистальтика замедляется, образуются застои. Переработанная пища вновь всасывается через стенки кишечника, происходит отравление организма. Каловые камни на стенках не дают всасываться полезным веществам, витаминам и аминокислотам. Скапливание каловых масс в толстом кишечнике проявляется в виде запоров, а в запущенных случаях может обернуться кишечной непроходимостью и потребовать оперативного вмешательства.

Кроме кишечника, от неправильного образа жизни страдают сосуды – в них появляются холестериновые бляшки, нарушая кровоток, а также печень, желчный пузырь и почки.

Засорению толстого кишечника и других жизненно важных органов способствует малоподвижный образ жизни. О том, что это происходит, свидетельствуют такие явления: хроническая усталость; высыпания на коже; ухудшение состояния ногтей; выпадение волос боли и хруст в суставах; вздутия живота, запоры; кровоточивость десен; лишний вес.

Если вы обнаружили у себя один-два из вышеперечисленных проявлений дисбаланса в теле, необходимо серьезно подойти к вопросу очищения организма от токсинов, «перезагрузить» работу кишечника, избавив его от шлаков и каловых камней.

Важно делать это максимально бережно. Не стоит злоупотреблять клизмами и применять препараты от запоров из аптеки без назначения врача – все это может разрушить и без того хрупкую микрофлору. Лучше пересмотреть рацион, выбрав диету, которая очистит организм, улучшит обмен веществ, а заодно и уберет лишние килограммы.

Главная задача очищения – разгрузить пищеварительный тракт, а значит, диета должна состоять из частей приемов легкоусвояемых продуктов и большого количества воды.

Лечебное питание, которое способствует восстановлению баланса микрофлоры кишечника, должно быть низкокалорийным. Продукты для очищения организма нужно выбирать тщательно, избегая тяжелой пищи.

Необходимо исключить из рациона: выпечку и сладости; копчености; жареные и жирные блюда; консервы, крепкие кофе и черный чай.

Соблюдая диету, важно придерживаться нормы потребления воды, а это не менее 8 стаканов ежедневно. Обильное питье помогает размягчению и вымыванию из кишечника застоявшихся каловых масс и токсинов.

Также благотворное действие на здоровье оказывают отвары с мятой, ромашкой, неконцентрированные соки. В рационе должны преобладать продукты питания, содержащие клетчатку, богатые пектином, витаминами, бифидо- и лактобактериями. В их числе:

– **свежие овощи:** капуста, свекла, помидоры, авокадо в которых много пищевых волокон, благотворно влияющих на перистальтику кишечника. В их составе есть микроэлементы (сера, ликопин и другие), способствующие выведению из организма соединений тяжелых металлов, разрушающие вредные вещества и предотвращающие развитие раковых клеток.

свежие фрукты. Акцент надо делать на яблоки и груши, которые содержат пектин, выводящий из организма токсины, а также способствующий выведению из кишечника паразитов. Желательно употреблять также больше цитрусовых. Они богаты витаминами, оказывающими положительное воздействие на сердечную мышцу, предупреждающими образование камней в почках и желчном пузыре, способствующими выработке ферментов, нормализующих кислотность желудочно-кишечного тракта.

отруби, злаки, бобы. Это – натуральные природные пробиотики, благодаря которым в кишечнике развивается полезная микрофлора. Вещества, содержащиеся в фасоли, крупах, хлебе грубого помола с отрубями способствуют увеличению необходимых бифидобактерий и лактобактерий. Дополнительный бонус к полезным свойствам отрубей – чувство насыщения на весь день.

кисломолочные продукты. Ряженка, кефир или натуральный йогурт – естественные источники пробиотиков. Это живые культуры полезных бактерий, необходимые для правильной работы кишечника и создающие иммунитет, который, в свою очередь, защищает организм от опасных инфекций. Согласно исследованиям, бифидобактерии защищают от раковых клеток не только кишечник, но и другие органы. Главное правило их употребления – регулярность: по 200 мл свежих кисломолочных напитков каждый день.

имбирь и куркума. Эти специи защищают тонкий кишечник от язв, поскольку обладают противовоспалительным эффектом. Их употребление усиливает обменные процессы, из-за чего из организма выходят токсины и свободные радикалы. Из имбиря и куркумы следует делать напитки. Имбирный напиток готовится так: корень имбиря нарезают, добавляют к нему дольки лимона, мяту и заливают теплой кипяченой водой. Потом 2 часа настаивают. Куркуму надо разводить в горячей воде. Пить напитки можно ежедневно.

Очищающие диеты могут быть короткими, например, монодиеты на овощах или соках, травяных чаях продолжаться 3-5 дней. За это время происходит быстрое очищение организма: устраняются запоры, кишечник начинает работать ритмично.

Потом необходимо проводить профилактику: один день в неделю делать разгрузочным и употреблять только кефир или только яблоки. Во все остальные дни лучше придерживаться правильного питания, тогда организм будет работать как часы.

Если такой режим питания выдержать сложно, можно взять за основу длительные, но зато более разнообразные диеты на 7-10 дней. Это сбалансированное полезное меню, которое включает такие продукты, как мясо, рыба, каши, овощи. Такой рацион способствует мягкому очищению без сильного чувства голода и без стресса для микрофлоры желудочно-кишечного тракта.

Еще один способ – постепенно вводить в рацион специальные очищающие блюда и убирать соленое, жареное, жирное и мучное. Например, есть вместо ужины специальный очищающий салат из нескольких видов овощей, который благодаря большому содержанию пищевых волокон будет работать, как щетка. Или выпивать кисломолочный напиток с сухофруктами, в котором сочетаются пробиотики и пребиотики, усиливающие моторику кишечника и решающие проблему запоров и нормализующие микрофлору.

Чтобы не навредить организму, перед выбором очищающей диеты проконсультируйтесь с терапевтом: вместе подберите рацион и обсудите режим питания.

СОБЫТИЯ, ФАКТЫ

«Самарские сезоны» 2023 года

Великий русский писатель Л.Н. Толстой в одной из своих статей назвал танцы самым приятным и полезным для здоровья видом отдыха. Не потому ли среди людей пенсионного возраста много поклонников хореографии. В Самарском Дворце ветеранов действует пять танцевальных ансамблей «Сеньоры», «Волжаночка», «Шарм», «Ретро-стиль», «Серебряная Самара».

В 2014 году по инициативе пожилых танцоров Дворец ветеранов, при поддержке городской администрации, провел городской конкурс по бальным, эстрадным и народным танцам среди людей «серебряного» возраста, получивший название «Самарские сезоны». В 2015 году он стал областным. А в 2016 году обрел статус межрегионального. На него стали приезжать танцоры из соседних областей. И с каждым годом интерес к этому творческому состязанию растет. В 2023 году в нем участвовали представители десяти регионов – республик Башкортостан, Чувашии, Мари Эл, Татарстан, а также Самарской, Нижегородской, Ки-

ровской, Ульяновской, Пензенской и Волгоградской областей. А посвящен он был 78-й годовщине Великой Победы над фашистской Германией.

Предварительный отбор участников конкурса проходил в электронном формате по пяти номинациям: танцы на патриотическую тему, европейский классический танец, танцы народов мира, латино-американский танец, современная хореография (модерн, диско, народный стилизованный танец). В нем приняли участие 34 творческих коллектива: ансамбли, дуэты и солисты из упомянутых регионов. От них поступило 90 заявок.

Лучшие танцоры приняли участие в гала-концерте, который проходил во Дворце нефтяников, и получили заслуженные награды. Обладателем Гран-при стал народный коллектив спортивного и бального танца Центра культуры «Восход» города Дмитровграда Ульяновской области, исполнивший попури на тему песен, посвященных Великой Отечественной войне.

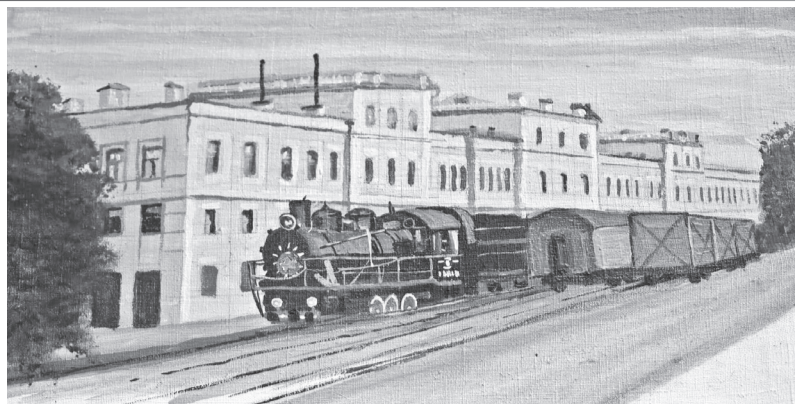
Дипломы 1 степени в номинации «Танцы на патриотическую тему» по-

лучили: дуэт «Весна» студии спортивного бального танца Дворца культуры Российской Армии (г. Йошкар-Ола), выступивший с танцем «Севастопольский вальс» и народный коллектив – ансамбль танца «Возрождение» Центра хореографического искусства г. Пензы за исполнение композиции «Казачи в Берлине».

Дипломами 1 степени награждены также больше десятка коллективов и дуэтов представившие на суд жюри классические европейские, латиноамериканские и современные танцы разных народов мира. Среди них: дуэт «Время танцевать» Промышленного отделения Комплексного центра социального обслуживания населения Самарского округа, коллектив «Алмаз» спортивного комплекса «Виктория» г.о. Самара, дуэт «Кадриль» ДК «Победа» г.о. Самара. Четырем участникам фестиваля вручены специальные призы.

Победителей фестиваля-конкурса поздравила депутат Совета депутатов Советского района г. Самары, директор Дворца ветеранов О.Н. Баранова и пожелала им новых творческих успехов.

ТВОРЧЕСТВО ВЕТЕРАНОВ



Возраста у вдохновения нет

В декабре 2023 года завершился I литературно-художественный фестиваль-форум «Самарские родники», организованный Дворцом ветеранов при поддержке городской администрации. Цель этого мероприятия – выявление и поддержка талантливых людей «серебряного возраста». А посвящено оно было светлой памяти Эвелины Николаевны Глазковой.

Э.Н. Глазкова – коренная самарчанка. В годы детства и юности окончила музыкальную школу, была солисткой в хоре, участвовала в художественной самодеятельности, сочиняла стихи. Но о карьере музыканта или поэта даже не мечтала. По семейной традиции стала инженером. Работала на заводах технологом, начальником бюро, а потом в Средневолжском транспортном управлении. А музыкой, поэзией занималась в свободное время, как говорит, для души.

В 1989 году Эвелина Николаевна тяжело заболела. Однако нашла в себе силы успешно бороться с болезнью. Теперь смыслом ее жизни стала творческая деятельность. Она была солисткой хора ветеранов Октябрьского района, ансамблей «Ретро плюс», «Вдохновение», начала писать стихи и песни. Выпустила сборник своих песен «На встречу ветрам».

В 1995 году Эвелина Николаевна организовала творческий клуб «Души очарованье», членами которого стали самодеятельные певцы, поэты и композиторы «серебряного» возраста. Клуб выпускал сборники

песен и стихов прозаических произведений самодеятельных авторов, устраивал выездные творческие встречи со своими активистами. Эвелина Николаевна и ее коллеги были частыми гостями Дворца ветеранов, победителями творческих конкурсов, которые здесь проходили.

К сожалению, в 2022 году Э.Н. Глазкова ушла из жизни. Но ее клуб продолжает работать.

– Именно его участники натолкнули нас на идею проводить литературно-художественный фестиваль-форум «Самарские родники», – рассказала директор Дворца ветеранов О.Н. Баранова.

К участию в нем были приглашены поэты, прозаики и художники пенсионного возраста. Поэты имели возможность показать свое мастерство в номинациях «Новая рифма, новые ритмы», «С любовью о Самаре», прозаики в номинациях «Герой своего Отечества», «Необычная история», художники в номинациях «Самары образ в ярких красках» и «Эксперименты в графике».

В состав жюри входили опытные специалисты: члены Союза

писателей России Л.Н. Хаустова, В.А. Воронков, кандидат исторических наук, главный научный сотрудник Самарского областного художественного музея Л.Ф. Васильева.

Первый этап фестиваля-форума (отбор работ) проводился в дистанционном формате. Поступило шестьдесят заявок, сорок из которых были приняты.

Подведение итогов нового творческого марафона проходило во Дворце ветеранов в течение двух дней, 12 и 14 декабря, в торжественной обстановке. На него были приглашены представители ветеранских организаций, участники клуба «Души очарованье», творческих объединений Дворца, учащиеся школы №87.

В первый день фестиваля-форума собравшихся приветствовали председатель оргкомитета фестиваля-форума О.Н. Баранова, председатель Самарской областной организации Союза писателей России А.В. Громов, председатель жюри Л.Н. Хаустова. Затем состоялось открытие выставки работ художников, занявших призовые

места, в ходе которого им вручили заслуженные награды.

Лауреатами I степени стали: А.П. Бакланов, изобразивший Самарский вокзал 60-х годов и В.А. Филимонов за графический рисунок натюрморт. Кроме того, Л.Н. Хаустова провела выездное мероприятие клуба «Души очарованье», на котором исполнялись стихи и музыкальные произведения Э.Н. Глазковой.

14 декабря для участников фестиваля-конкурса, творческих коллективов Дворца ветеранов проводились мастер-классы. С поэтами и прозаиками профессиональным опытом делились Л.Н. Хаустова, В.А. Воронков. Мастер-класс по сценической речи дала педагог Самарского областного училища культуры Л.В. Третьякова. А в музее «Культура и искусство г. Куйбышева в годы Великой Отечественной войны» провела лекцию-экскурсию кандидат исторических наук О. Петрушкина.

Завершился фестиваль-конкурс церемонией награждения самодеятельных поэтов и прозаиков. Звания Лауреат I степени удостоены В.А. Лычков, Л.Г. Мерзлякова, В.А. Филимонов. Обладателями специального приза «Души очарованье» стали Л.Б. Блоховцева (поэзия) и И.Ю. Самарский (проза). Специальный приз «Эвелина» вручен В.А. Филимонову.

Как сообщила О.Н. Баранова, фестиваль-конкурс «Самарские родники» решено проводить ежегодно.

Раздел ведет педагог-психолог Елена Тонкопеева.

Собиратель обид

Жалость – это чувство дискомфорта, которое проявляется в виде сострадания и сожаления. Мы разделяем с человеком его боль, и ему становится легче. Однако бывает, близкие пользуются нашей жалостью самым безжалостным образом: отнимают у нас не только время, но и энергию, которой мы щедро делимся.

Есть такая категория людей – собиратели обид. Они постоянно жалуются на жизнь, и невольно возникает ощущение, что им неприятности нужны. На самом деле, жалобщикам нравится постоянно получать эмоциональную подпитку ближних.

Нередко привычка притягивать

проблемы формируется с детства. Например, ребенок болеет или попадает в трудную ситуацию, и родители тут же окружают его такой заботой, какую обычно он не получает. На подсознательном уровне складывается простая схема: нехватает любви и внимания – нужны неприятности. Если родители поручают старшему ребенку опекать младшего, у младшего может появиться стремление жить под ответственность старшего.

Жалость, которую проявляет старший, воспринимается как проявление любви. В действительности, чем больше старший жалеет и опекает младшего, тем больше вгоняет его

в зависимость, и тем чаще младший жалуется на жизнь.

Интересный факт: чтобы пользоваться жалостью близких людей, обязательно попадать в неприятные ситуации, достаточно воспринимать все события «в черном свете» и собирать обиды.

Как прекратить поток жалоб? Признаться жалобщику, что вы были не правы: его жалея, создавали иллюзию решения проблем, и теперь из-за этого испытываете неловкость.

Если ваш собиратель обид хочет получить реальную помощь, пусть направит усилия на что-то полезное. Например, вместе с вами сходит к психологу: вы проанализируете свои промахи, а он доверит свои трудности профессионалу.

ВОПРОС-ОТВЕТ

«В детстве я опекала младшего брата Ивана. Он рос болезненным ребенком. Сейчас тоже поддерживаю, как могу. Жена от Ивана ушла. Дети далеко. А я всегда рядом, помогаю по хозяйству. Иван часто делится своими проблемами: начальник злой, сотрудники ленивые, соседи конфликтные. Словом, все так и норовят ему напакостить, а он невинно страдает. Иногда, кажется, специально собирает обиды, чтобы донимать меня своими жалобами. После встреч с Иваном я, как выжатый лимон... Отказать в помощи брату не могу, мне его жалко. А помогать ему, ох как тяжело. Что делать?».

Чижова Алла Юрьевна, 70 лет.

Хамству – бой!

«Я привыкла общаться с людьми вежливо, поэтому сталкиваясь с хамом на улице или на работе, чувствую себя беспомощной. Хамить в ответ не умею, а культурного обращения хамы не понимают. Каждый раз расстраиваюсь после общения с такими людьми. Неужели хамство нельзя победить?»

Синицына Зоя Васильевна, 63 года.

Вы не можете повлиять на хамские выпады окружающих, что ж, измените к ним свое отношение. Хамство можно проигнорировать. Но если грубые слова вас слишком задева-

ют, переключите внимание на что-либо другое. Например, попробуйте подсчитать, сколько пуговиц на кофточке, хамящей вам женщины. Занимаясь подсчетом, следите за ее реакцией. На вопрос, что это вы делаете, «честно» признайтесь, что, когда вам хамят, всегда считаете пуговицы, чтобы случайно не убить собеседника. Если вы считаете своим долгом проучить хама, предлагаю использовать прием с романтическим названием «розовый туман». Его суть: отвечать на хамство общими фразами, которые оспорить невозможно. Есть универсальная репли-

ка, которую можно использовать в любой ситуации: «Все люди разные, живут по-разному, по-разному реагируют на разные события». Ее можно преобразовать применительно к конкретному случаю.

Например, кто-то в грубой форме несправедливо заявляет, что вы плохо выполняете свою работу. В таком случае продолжением универсальной фразы могут стать слова: «Некоторые высоко оценивают качество моей работы и мою профессиональную компетентность». Хам не ожидает подобной реакции, поэтому попытается оскорбить вас, возможно используя нелицитатные эпитеты. Тогда необходимо повторить универсальную фразу и завершить ее

словами: «Среди них есть и те, кто в трудных жизненных ситуациях предпочитают советоваться именно со мной». Говорить следует спокойно, как бы рассуждая вслух.

Психологический смысл техники «розовый туман» заключается в том, что хамящий, пытаясь унижить вас, постепенно сам себя загоняет в тупик. А вы вместо раздражения получаете удовольствие от подобных словесных баталий.

Кто-то из мудрецов сказал, что хамить людей подталкивает чувство собственной ущербности. Отвечают хамством на хамство обиженные. Переводят его в шутку – сильные. Остаются абсолютно неуязвимыми – по-настоящему счастливыми.

АФИША ДВОРЦА ВЕТЕРАНОВ

09-31 января. Выставки художественных и декоративно-прикладных работ. Время посещения: будние дни с 10.00 до 16.00 (6+)

– «И мастерство, и вдохновение» – персональная выставка мастера декоративно-прикладного творчества М.Г. Капаневой. Галерея «Серебряное созвездие мастеров»;

– «Радужные мотивы» – выставка работ учащихся МБУ ДО г.о. Самара «ДХШ им. Г.Е. Зингера» в технике «Роспись по ткани». Фойе 2-го этажа.

– «Самары образ в ярких красках» – художественная выставка лауреатов I открытого литературно-художественного фестиваля-форума «Самарские Родники». Фойе 3-го этажа.

10, 17, 24 января. Концертно-танцевальная программа «Чтобы сердце и душа были молоды». Начало в 15.00. (14+)

11 января. Праздничный концерт «Рождественские встречи». Начало в 14.00. (14+)

16 января. «Рождественский бал» с участием танцевальных коллективов Самарского Дворца ветеранов и г.о. Самара. Время и место проведения уточняется. (12+)

25 января. Танцевальная гостиная «Серебряная Самара». Начало в 16.00. (14+)

26 января. Турнир по настольным играм среди ветеранов г.о. Самара, посвященный памяти участника Великой Отечественной войны С.С. АLEXИНА. Первый этап. Начало в 12.00. (14+)

31 января. Турнир по настольным играм среди ветеранов г.о. Самара, посвященный памяти участника Великой Отечественной войны С.С. АLEXИНА. Второй этап. Начало в 12.00. (14+)

Клуб «Самарская мозаика»
(ул. Аэродромная, д. 58А)

09-31 января. Экскурсионно-выставочная деятельность клуба(6+)

Клуб «Вдохновение»
(п.Управленческий, ул. Крайняя, д. 7)

09-31 января. Экскурсионно-выставочная деятельность клуба(6+)

13, 17, 24, 31 января. Мастерская «Рукотворушка». Начало в 12.00. (6+)

ВНИМАНИЕ!

В афише возможны изменения и дополнения. Информацию уточняйте по телефонам: Дворец ветеранов 261-49-22, 261-56-66; Клуб «Самарская мозаика» 268-00-42; Клуб «Вдохновение» 950-03-24.



САМАРСКИЙ ВЕТЕРАН

Издатель: муниципальное бюджетное учреждение г.о. Самара «Дворец ветеранов».

Адрес: 443074, г. Самара, ул. Мориса Тореза, 103 а.

Главный редактор – Миросниченко М.А.
Адрес редакции: 443074, г. Самара,
ул. Мориса Тореза 103 а.

E-mail: rubmirosnichenko@yandex.ru.

Тираж 999 экз.

Дата выхода в свет 1 января 2024 г.

Распространяется бесплатно.

Отпечатано в типографии «Сокол-Т»:

443079, г. Самара, Революционная 133, а