



№1(116), 1 января 2025 г.

ПОЗДРАВЛЕНИЯ



Дорогие ветераны! Уважаемые коллеги!

Еще один год ушел в историю. 2024-й испытывал каждого из нас на прочность, ставил перед нами новые задачи, требовал принятия непростых решений. Мы столкнулись с колоссальными вызовами, научились в таких условиях решать сложные задачи, благодаря совместной и слаженной работе. Мы стали крепче и сильнее.

Минувший год со всеми его тревогами и переживаниями запомнится главным – большинство из нас проявили лучшие человеческие качества, делом доказали свою готовность защитить наш общий дом, самоотверженно помогая людям, сохраняя твердость духа и веру в правоту нашего дела. И самое главное – напомнил всем нам, как важно быть вместе и в дни триумфа, и в пору испытаний. Такое единство, преданность Родине, ответственность за неё завещали нам наши предки.

Что бы ни случилось в жизни, Новый год всегда остается праздником волшебства и добра, надежд и радостных ожиданий. Мы с нетерпением его ждем, загадываем заветные желания и замираем в ожидании их исполнения... И так будет всегда.

Президент Российской Федерации Владимир Путин предложил объявить 2025 год – год 80-летия Победы в Великой Отечественной войне – годом мира и единства в борьбе с нацизмом. Нет сомнения, вместе мы будем продолжать делать все для приближения Победы, для того, чтобы Самарская область была надежным тылом, опорным регионом страны, чтобы бойцы твердо знали: здесь, на родной земле ими гордятся, их любят, молятся за них и ждут их возвращения.

От всей души благодарю каждого, кто помогает фронту, а также членам их семей. Эта помощь очень разная. Но вся она нужна и дорога нашим защитникам Отечества, их родным и близким.

Хочется отдельно подчеркнуть, что в прошедшем году мы еще больше объединились для сбора гуманитарной помощи нашим бойцам, выполняющим боевые задачи на территории Донбасса и вынужденным переселенцам. В этом деле показывают достойный пример волонтеры, среди которых много ветеранов. Выражаю им свою сердечную благодарность.

Встречая новогодний праздник, самый семейный и уютный, мы хотим оставить в старом году все проблемы, печали и заботы, а с собой в наступивший год взять хорошее настроение, успехи и достижения. Уверена, что и 2025 год будет наполнен новыми возможностями, и станет для всех нас временем реализации наших планов, принесет нам новые победы.

Примите мои самые теплые пожелания счастья, здоровья и благополучия вам и вашим близким. Пусть новый год воплотит в жизнь все ваши добрые замыслы, станет годом добрых человеческих отношений, тепла и радости. И пусть вам во всем неизменно сопутствует успех!

И, конечно же, пусть 2025 год будет Победным для нашей великой Родины – России.

Счастливого Нового года и Рождества Христова!

С уважением, директор Самарского Дворца ветеранов, депутат Совета депутатов Советского внутригородского района городского округа Самара Ольга Баранова

СОБЫТИЯ, ФАКТЫ

Создан Совет ветеранов СВО

Самара стала первым городом в нашем регионе, где создан Совет ветеранов специальной военной операции. Произошло это знаменательное событие во Дворце ветеранов по инициативе и при участии временно исполняющего обязанности главы города Ивана Носкова.

Председателем новой общественной организации избран Максим Бураков. Ранее он работал главным инженером на одном из предприятий нефтяной отрасли. Защищать Родину от врагов отправился в 2022 году. В родной город вернулся после серьезного ранения. Сейчас является сотрудником областного военкомата. Заместителем председателя стал Марат Милуков, находившийся на передовой в 2023 году и награжденный медалью Суворова.

В состав президиума избрано 9 человек – по одному от каждого района. В их числе кавалер Ордена Мужества Евгений Куликов. Члены Совета ветеранов СВО определили основные задачи своей организации. Она будет оказывать поддержку недавним фронтовикам в реабилитации после ранения, в получении новых профессиональных навыков, в трудоустройстве, решении бытовых проблем. Кроме того, займется организацией для них спортивных секций и культурно-просветительных мероприятий.

Выступившие на организационном собрании и.о. главы города И. Носков и директор Дворца ветеранов, депутат Совета депутатов Советского внутригородского района О. Баранова пообещали всячески поддерживать начинания нового общественного объединения.

РОВЕСНИКИ ПОБЕДЫ

Таланты Юрия Солодянникова

В нашей стране есть премия «Российский национальный олимп». Она присуждается известным государственным и общественным деятелям, выдающимся ученым. Среди обладателей этой премии – наш земляк, доктор технических наук, профессор, создатель и руководитель компьютерной фирмы «Самара-Диалог» Юрий Васильевич Солодянников.



Юрий родился в победном 1945 году. В школьные годы радовал родителей своими успехами. Увлекался физикой и математикой, занимался в музыкальной студии, да еще греблей на байдарках и каноэ – был многократным победителем чемпионатов России. Так что перед ним открывались широкие перспективы. Он мог сделать и музыкальную, и спортивную карьеру. Но решил стать ученым. Окончил два вуза – Куйбышевский политехнический институт и Куйбышевский государственный университет, получил специальности инженер по информационно-измерительной технике и математик-преподаватель.

Три года проработал инженером в Куйбышевском электротехническом институте связи, накопил практический опыт. После чего поступил в аспирантуру Куйбышевского политехнического института. Закончил ее за два года (на год раньше положенного срока) и защитил кандидатскую диссертацию «Разработка и исследование информационно-измерительных систем для получения статистических характеристик проводных каналов связи и коммуникационных сетей управления».

В 1974 году Юрия Васильевича пригласили в Куйбышевский государственный университет на должность доцента механико-математического факультета. Там он продолжил заниматься научно-исследовательской работой. Именно тогда выступил инициатором создания отраслевой лаборатории программного обеспечения сетей для передачи данных (прообраза Интернета). В 1988 году защитил докторскую диссертацию «Элементы теории сетеметрии для задач адаптивной маршрутизации» в Томском университете и в 1990 году ему было присвоено звание доктор технических наук. В 1991 году Ю.В. Солодянникова назначили профессором кафедры функционального анализа и теории функций. Он стал руководителем научно-исследовательских работ по проблемам создания искусственно-

го сердца и пакета прикладных программ массового обслуживания.

В 2002 году Юрия Васильевича перевели в Поволжскую государственную академию телекоммуникаций и информатики заведовать новой кафедрой программного обеспечения информационных технологий.

Вполне закономерно, что такой талантливый и энергичный человек, как он, не мог оставаться в стороне от происходивших в стране экономических преобразований. В 1988 году под его руководством была создана частная производственная компания «Самара-Диалог». Более 20 лет он командовал своим детищем, продолжая трудиться в вузе. С 2008 года Ю.В. Солодянников – генеральный директор ЗАО «Самара-Диалог» и НОУДОПС «Сетевая академия С». Основное направление деятельности этой фирмы: производство и использование персональных компьютеров, разработка наукоемких программных продук-

тов. Первый продукт фирмы – «Учет и анализ железнодорожного транспорта» используется всеми нефтехимическими предприятиями Самарской области. Вместе с ВАЗом были освоены выпуск и сбыт плат сотрудничества для персональных и больших компьютеров. В начале компьютерной эры они были весьма востребованы.

В кардиохирургии нашла широкое применение, разработанная фирмой под руководством Юрия Васильевича новая компьютерная технология «Физиологический Аватар» (виртуальный двойник сердечно-сосудистой системы). Выполнен также ряд работ по математическому и имитационному регулированию промышленной автоматизации, по созданию медицинских информационных систем. Так что у фирмы достаточно солидный научно-практический багаж. Он позволил ей стать резидентом инновационного центра РФ – Сколково. Потому заказчиков у нее немало. И в России, и за ее пределами.

Так что забот у Юрия Васильевича – хоть отбавляй. Тем не менее,

он продолжает вести научные исследования. Им опубликовано уже более 80 статей в отраслевых журналах.

А еще он вдохновитель и организатор целого ряда благотворительных акций. За средства его фирмы проведен ремонт Центра дополнительного образования (бывшего городского Дворца пионеров) и оснащение его компьютерной техникой, организован первый в Самаре сеанс компьютерной связи между этим центром и школой № 63.

ЗАО «Самара-Диалог» выделило 20 миллионов рублей на рекультивацию площадки и создание инфраструктуры для проведения Грушинского фестиваля бардовской песни. Кроме того, оказывало материальную поддержку Симфоническому оркестру Самарской филармонии, детскому ансамблю «Задумка», баскетбольному клубу «Строитель».

При всей своей занятости Юрий Васильевич находит время, чтобы позаниматься своим любимым видом спорта – греблей на байдарках и каноэ.

Ю.В. Солодянников – одиннадцатикратный Чемпион Мира, двенадцатикратный чемпион Европы по этому виду спорта. Четыре раза он завоевывал чемпионский титул Всемирных Игр Мастеров в Австралийском Сиднее и в итальянском Турине. Ему уже было 69 лет, когда он увлекся греблей на лодках «Дракон». Купил за свои деньги две такие лодки и подготовил на них команду, которая заняла 1 место на чемпионате Мира.

В настоящее время Юрий Васильевич является научным руководителем федеральной экспертной площадки Минспорта РФ по внедрению технологии «Физиологический Аватар» в подготовке сборной команды Самарской области по велоспорту на базе школы и училища олимпийского резерва. Кроме того, организует городские и областные соревнования по гребле, которые стали традиционными. И сам на них выступает. Уже четыре года подряд ему присваивают титул Лучший спортсмен Самарской области в его возрастной категории.

Говорят, что талантливые люди талантливы во всем. Председатель Совета ветеранов войны, труда, Вооруженных Сил и правоохранительных органов Самарского района Владимир Васильевич Банников, давно знакомый с Ю.В. Солодянниковым, рассказал автору этих строк, что Юрий Васильевич – отличный музыкант. Он иногда устраивает фортепьянные концерты для родных и друзей, исполняет произведения Чайковского, Рахманинова, Шопена и других известных композиторов.

Пожелаем Ю.В. Солодянникову дальнейших успехов во всех его полезных начинаниях.

Петр Романов



Педагог с большой буквы

Мария родилась в селе Логачевка Оренбургской области в победном 1945 году в семье участника Великой Отечественной войны Константина Андреевича Космынина. Отец – механизатор широкого профиля был призван в армию в 1942 году. Воевал в танковых войсках. В одном из жестоких сражений получил тяжелое ранение. Осколок вражеского снаряда пробил ему легкое. Домой вернулся инвалидом. Но благодаря поддержке супруги – Елены Львовны, смог побороть недуги. И уже в 1944 году стал работать на комбайне. Не раз поощрялся за добросовестный труд. В семье Космыниных воспитывались четверо детей – двое «двоевоенных» и двое «послевоенных». Маша была третьим по счету ребенком.

– Родители служили для нас достойным примером, – рассказывала М. Шаршукова. – Учили к любому делу относиться добросовестно, любить свою Родину. – Старались мы равняться и на старшего брата Николая. Он много лет служил в погранвойсках. Я ездила к нему на заставу в Туркмению, находившуюся на границе с Афганистаном.

Маша в школьные годы радовала родителей хорошей учебой в школе, участием в художественной самодеятельности. Она мечтала окончить десятилетку и учиться дальше. Но когда окончила 9 класс – школу реорганизовали в семилетку. Как объяснили сельчанам, из-за недостаточного количества старшеклассников.

Дедушка Маши, по просьбе родителей, повез ее в Куйбышев, где жила его сестра и где было много техникумов и училищ.

Прогуливаясь по городу, они обратили внимание на объявление, висевшее на дверях ремесленного училища № 20. Здесь готовили операторов по набору печатной продукции – литописцев, которые на строкоотливных машинах – литописках набивали тексты газет, журналов, книг, плакатов. Маше, которая любила читать, захотелось освоить эту профессию.

– Преподавательский состав училища состоял в основном из участников Великой Отечественной войны, – вспоминала Мария Константиновна. – Особенно мы любили директора

Ветеранская первичка Государственного автономного профессионально-образовательного учреждения «Самарский государственный колледж» – одна из лучших в городе.

И прежде всего благодаря ее лидеру Марии Константиновне Шаршуковой – активистке с большой буквы.

Александра Яковлевича Смелянского и старшего мастера Ивана Сергеевича Маркина. Передавая нам свои профессиональные навыки, они учили нас жить, общаться, с пользой для ума и для души проводить свободное время. Вместе с однокурсниками я посещала кружки Дома культуры профтехобразования, секцию настольного тенниса, которой руководил наш физрук Анатолий Тимофеевич Герасин и благодаря его стараниям, получила первый спортивный разряд.

Учились будущие литописцы 3 года. После окончания училища их направляли на работу в типографии. Заявки поступали со всех концов страны. Лучшим ученикам даже предоставляли право выбора. Маша оказалась в их числе. На удивление педагогов и подруг она выбрала Якутию – поехала в город золотопромышленников Алдан – на самый крайний Север, где 11 месяцев зима и только 1 месяц – лето. И об этом не пожалела – потому что попала в дружный и сплоченный коллектив, основной задачей которого был регулярный выпуск местной газеты «Алданский рабочий».

Чтобы газета печаталась вовремя – литописцы должны были работать быстро, и при этом не допускать ошибок. Потому что только из-за одной ошибки нужно было перебивать всю строку. Маша старалась работать именно так. Но порой все-таки, то букву пропустит, то запяточку забудет поставить. Но ее не ругали. Опытные литописцы делились с ней практическим опытом, а корректоры помогали как можно лучше освоить русскую грамматику. Дала свои результаты и учеба в вечерней школе.

Мария успешно окончила десятый класс. А еще включилась в общественную жизнь Алда-

на. По поручению городской комсомольской организации стала выпускать радиожурнал «Романтика». Уже через два года ей присвоили звание «Ударник коммунистического труда». Тогда это было серьезное поощрение. В Алдане Мария вышла замуж. В 1964 году родила дочь Снежану.

В конце 60-х годов в Куйбышеве открыли полиграфический техникум. Узнав об этом, Мария Константиновна поступила на заочное отделение этого учебного заведения. Во время экзаменационной сессии зашла в родное училище, чтобы повидаться со своими учителями. Этот визит стал для нее судьбоносным. М.К. Шаршукову пригласили сюда работать. В 1971 году она стала мастером производственного обучения. И четверть века обучала молодых людей профессии наборщика печатной продукции. Она дала путевку в трудовую жизнь двум сотням девушек и парней.

К ребятам относилась тепло и доброжелательно. И в то же время не терпела небрежности, безответственности. На практических занятиях вместе с учениками она набирала текст газеты «Родники мастерства», издаваемой Областным управлением профессионально-технического образования.

Заботилась о том, чтобы ее подопечные дружили, помогали друг другу. Успеваемость в ее группах всегда была высокой. Многие воспитанники Марии Константиновны участвовали в общественной жизни, как и она когда-то посещали кружки Дома культуры профтехобразования.

Сама же М.К. Шаршукова находила время для участия в самодеятельном хоровом коллективе имени Савельева, широко известном в нашем городе. За свои педагогические и творческие успехи Марию Константиновну неоднократно награждали. Среди ее наград Почетные Знаки «Отличник печати СССР», «Отличник системы профтехобразования России». Группы М.К. Шаршуковой занимали призовые места в различных ученических конкурсах, награждались экскурсионными поездками в Москву, Волгоград, Тбилиси, Сочи, Батуми и другие города Советского Союза.

С наступлением «компьютерной эры» в полиграфической отрасли произошли существенные преобразования. Высокая печать с ручным и литописным набором текста уходила в прошлое. Типографии стали оснащаться современной плоскочечной электронной техникой. Вместо литописцев училище стало выпускать операторов компьютерного набора. Их обучением занялись преподаватели, владеющие электронной техникой. А Марии Константиновне директор предложил перейти на должность социального педагога.

– Это ведь не мой профиль. Справлюсь ли? – засомневалась она.

– Обязательно справишься. Я в это верю.

И он не ошибся. На новом поприще, как и на прежнем, М.К. Шаршукова также добилась профессиональных высот. Она умело выводила



на верную жизненную дорогу «трудных» учеников. Потому что всегда могла понять ребят, поговорить с ними по душам. Особенно опекала сирот. Одному из них не предоставляли жилье. Так Мария Константиновна обращалась и в прокуратуру и к депутатам, пока, наконец, паренек не получил квартиру.

Заботилась она и о патриотическом воспитании учащихся ПТУ. Водила их по музеям, устраивала для них встречи с ветеранами войны и труда, медиками. Кроме того, создала ученический волонтерский отряд. Ее педагогический опыт обобщался на международной конференции социальных педагогов. Ей посвящались публикации в газетах Самары и других городов, в том числе, написанные ее благодарными учениками. Некоторые из них переписываются с Марией Константиновной до сих пор. В их числе З.Насырова, С. Минсафин.

Социальным педагогом М.К. Шаршукова проработала 16 лет. За это время училище претерпело несколько реорганизаций. В настоящее время оно является составной частью многопрофильного Самарского государственного колледжа. Мария Константиновна с 2001 года возглавляет здесь первичку районной организации ветеранов войны, труда, Вооруженных Сил и правоохранительных органов. На учете в ней почти 30 человек. Вместе со своими активистками М.К. Шаршукова участвовала в создании музея Самарского государственного колледжа, предоставив туда воспоминания об организаторах ПТУ № 20. В этом музее при ее участии проводятся различные мероприятия по патриотическому воспитанию учащихся. Здесь же ветераны педагогического труда делятся опытом с молодыми коллегами.

М.К. Шаршукова находится в постоянном контакте с членами первички. Юбилеям поздравляет с юбилейными датами, вручает им подарки, средства на которые выделяет дирекция колледжа. Кроме того, организует для ветеранов училища бесплатные культпоходы в музеи, на спектакли.

В настоящее время Мария Константиновна занимается созданием волонтерской группы, которая будет оказывать поддержку участникам специальной военной операции. Сама она уже несколько месяцев перечисляет с каждой пенсии по 1 тысяче рублей в благотворительный фонд «Звезда и лира».

Михаил Михайлов



ДЕЛА ВETERАНСКИЕ

Жигулевская организация ветеранов (пенсионеров) войны, труда, Вооруженных Сил и правоохранительных органов реализует социальный проект «Малый город, большая история».

Идея проекта родилась в результате многолетнего опыта встреч членов организации со школьниками. Проводя в школах патриотические уроки, ветераны замечали, что ребятам не хватает знаний о своей малой родине. Им захотелось, чтобы учащиеся овладевали такими знаниями. Причем активно, в процессе самостоятельного поиска материала. Приняли решение им в этом помочь, стали их наставниками.

В рамках проекта «Малый город, большая история» создано 30 небольших исследовательских групп, каждую из которых возглавил волонтер «серебряного» возраста, а вошли в них учащиеся жигулевских школ. Группы уже начали поиск сведений о жителях нашего города, которые внесли значительный вклад в его становление и развитие. Следующий этап совместной работы подготовка очерков о заслуженных жигулевцах. Очерки будут публиковаться в социальных сетях, в газете «Жигулевский рабочий».

Консультирует участников проекта Валентина Владимировна Чистова, краевед, почетный архивист России, почетный гражданин город-

«Малый город, большая история»

ского округа Жигулевск. Впереди встречи с ныне живущими замечательными людьми нашего города, изучение документов из городского и семейных архивов, А еще – экскурсии в краеведческий музей «Самарская Лука», по исторической части нашего города. Затем будут подготовлены презентации.

Ветераны-наставники стремятся к тому, чтобы у ребят сформировалось бережное и уважительное отношение к прошлому родного города, чувство гордости за своих земляков. Они надеются, что история города пополнится новыми именами и фактами.

Социальный проект «Малый город, большая история» реализуется благодаря получению его авторами гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества. Партнерами проекта стали администрация городского округа Жигулевск, Центральное управление министерства образования и науки Самарской области, МБУК историко-краеведческий музей «Самарская Лука», городской архив, школы, редакция газеты «Жигулевский рабочий».

Л. Перерва,
координатор проекта



В честь Дня Героев Отечества

9 декабря, в День Героев Отечества, во Дворце ветеранов состоялась встреча студентов Самарского машиностроительного колледжа с участником специальной военной операции Маратом Александровичем Милюковым.

С мая 2023 года он, после заключения контракта с Министерством обороны, находился на передовой. В августе был ранен. Но, подлечившись, вернулся в строй. За успеш-

ное выполнение боевых заданий получил два внеочередных звания и стал офицером. Награжден Медалью А.Суворова. В настоящее время, после второго ранения в августе 2024 года, находится в запасе.

Ребята задали М.А. Милюкову много вопросов. На них боец ответил четко и предельно открыто.

В этот же день во Дворце ветеранов состоялся концерт-реквием «Героями славится наша страна», организованный при участии межрегиональной общественной организации «Вечная память Героям». Лидер этой организации М.А. Сорокина и Директор Дворца, депутат Совета депутатов внутригородского Советского района О.Н. Баранова горячо приветствовали родителей, жен и детей участников СВО.

Все, кто участвовал в этом мероприятии, почтили Минутой мол-

чания память воинов, героически погибших в ходе специальной военной операции.

В.В. Кочергина прочитала авторское стихотворение, посвященное сыну «Мой Герой, моя Вера и Надежда».

С творческими номерами выступили: Клуб авторской песни «Вольный ветер» Самарского национального исследовательского университета имени академика С.Королева и ученик 4 «б» класса школы № 20 имени Героя Советского Союза Н. Гасстелло – Е.Биринцев.

Вместе с самодеятельными артистами все, кто находился в зале, спели попури из известных патриотических песен. Закончилась встреча посещением выставки, посвященной подвигам Героев нашей Отчизны.

РАДИ ЖИЗНИ НА ЗЕМЛЕ

Продолжаем рассказывать о самарских памятных монументах, посвященных героям и событиям Великой Отечественной войны.



Площадь Героев 21-й Армии

Площадь находится между проспектом Ленина и улицей Ново-Садовой в парковой зоне. Имя Героев 21-й Армии она получила в 2008 году, накануне празднования Дня Победы.

В центре площади грандиозное монументальное сооружение, построенное в 1975 году – большой фонтан, украшенный ярким мозаичным рисунком из мрамора и цветного стекла, которые привезли с Урала. Около фонтана несколько скульптурных композиций, посвященных памяти наших земляков – солдат и командиров 21 армии, вступивших в бой с фашистами в самом начале Великой Отечественной войны.

Эскиз монумента разработали архитекторы института «Горпроект» Ваган Каркарьян и Владимир Борисов. Рисунок внутри чаши фонтана создал Рудольф Баранов.

21-я армия была сформирована в конце июня 1941 года в Приволжском военном округе, штаб которого базировался в Куйбышеве. В нее вошли 66-й, 63-й, 45-й, 30-й и 33-й стрелковые корпуса. Командующим назначили генерал-лейтенанта В.Ф. Герасименко, начальником штаба – генерал-майора В.Н. Гордова. И уже через несколько дней армию перебросили в район Гомеля, где шли ожесточенные бои. Враг рвался к Москве. Волжане без поддержки танков и самолетов героически сдерживали наступление хорошо вооруженных фашистов.

2 июля Ставка Главного Командования передала 21 армию в состав Западного фронта, и она под руководством нового командующего генерал-полковника Ф.И. Кузнецова стала участвовать в Смоленском сра-

жении. 13 июля армия, начав наступление на Бобруйск, освободила Рогачев и Жлобин, но была остановлена превосходящими силами противника. Неудачей окончилось 22 июля и наступление с целью восстановить связь с осажденным Могилевом.

24 июля 21 армию включили в состав Центрального фронта, который возглавил Ф.И. Кузнецов. А командующим армией назначили генерал-лейтенанта М.Г.Ефремова.

7 августа М.Г.Ефремов приступил к исполнению обязанностей командующего фронтом, а командармом армии стал В.Н.Гордов. 12 августа началось немецкое наступление на Гомель. В районе Рогачева и Жлобина 63 корпус попал в окружение. Его командир – генерал-лейтенант Л.Г. Петровский организовал прорыв вражеского кольца. Но погиб в бою 17 августа. 19 августа наши войска оставили Гомель.

26 августа Центральный фронт был расформирован, 21-я армия вошла в состав Брянского фронта, её возглавил генерал-лейтенант В.И.Кузнецов. Попытка армии перейти в наступление во время Рославльско – Новозыбковской операции тоже не принесла успеха. Прежде всего, из-за нехватки оружия. Продолжая отступление, 21 армия попала в полосу Юго-Западного фронта.

В Киевском сражении 21-я армия, обходившая с востока 2-й танковой группой, а с запада – 2-й немецкой армией, шедшей к Чернигову, оказалась под угрозой окружения, и начала поспешно отступать на юг к Десне. 6 сентября была передана Юго-Западному фронту, в составе которого оказалась в Киевском «котле».

После выхода из окружения доукомплектовывалась в районе Ахтырки. В конце декабря 1941 – январе 1942 года участвовала в Курско-Обоянской наступательной операции, в мае 1942 года – в Харьковском наступлении. После провала харьковского наступления с конца

июня 1942 года вела оборонительные бои с наступающими немецкими войсками, понесла большие потери и попала в окружение, вобрала в себя части 28-й армии. Вырвавшись из окружения, участвовала в Сталинградской битве.

22 апреля 1943 года за героические подвиги и отличные боевые действия по окружению и разгрому немецко-фашистских войск под Сталинградом 21-я армия была переименована в 6-ю гвардейскую.

21-ю армию вновь сформировали в июле 1943 года на базе 3-й резервной армии. В ее состав вошли 61-й стрелковый корпус, 63-я, 70-я, 76-я, 95-я и 174-я стрелковые дивизии, ряд отдельных частей. В составе Западного, а затем Белорусского фронтов она участвовала в освобождении Смоленска и Орши. Некоторое время находилась в резерве Верховного главнокомандующего. А затем была привлечена к участию в Выборгской операции на Ленинградском фронте.

С января 1945 года – в составе 1-го Украинского фронта участвовала в Сандомирско-Силезской, Верхнесилезской и Пражской наступательных операциях.

Вот таким весьма трудным, но героическим был боевой путь 21-й армии, внесшей весомый вклад в Победу над фашистской Германией, позволившей нашему народу долгие годы жить под мирным небом.

В 2017 году монумент, посвященный ее героям, реконструировали и обновили – заменили чашу фонтана, переложили мозаику, сделали подсветку. Была благоустроена парковая зона.

К 80-летию Великой Победы, по решению муниципальной власти, будет проведена очередная серия ремонтных работ. Площадь имени героев 21-й армии, превратившейся в одну из достопримечательностей Самары, будет и дальше нести свою службу по сохранению памяти о подвигах и самоотверженности защитников нашей Родины.

ЗДОРОВЬЕ – ГЛАВНЫЙ КАПИТАЛ

Раздел ведет врач-валеолог Ольга Мирошниченко

Для кого-то пенсия – золотое время, когда можно наконец-то жить для себя, а для кого-то – грусть-тоска и очереди в поликлинику. Чтобы уверенно держаться в первой категории, стоит соблюдать 10 простых правил.

Десять правил ЗОЖ для пенсионеров

Стареют все – увь, с природой не поспоришь. Остановить этот процесс мы не в силах, но продлить период здоровой, активной и интересной жизни можно и нужно. Тем более никаких нечеловеческих усилий от вас это не потребует. Что нужно делать?

ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО. С возрастом ваш желудочно-кишечный тракт становится более «капризным». Если в юности вы могли «переваривать гвозди», не отказывали себе в страшно вкусных, но вредных вещах или питались, как придется, ведь вам было вечно некогда, пора пожалеть свой желудок.

Сократите количество сладкого, жирного, острого, копченого и маринованного. Еду лучше варить, тушить или запекать. Отдавайте предпочтительнее птице. Не менее 2 раз в неделю ешьте рыбу. Эти продукты легко перевариваются, а также способствуют профилактике атеросклероза, остеопороза и других заболеваний. Не забывайте про кисломолочные продукты (это – поддержка костей и пищеварения), ягоды, орехи и семечки. Пейте достаточно жидкости. Если не страдаете сердечной или почечной недостаточностью, ваша норма – около 1,5 л чистой воды в сутки.

Сократите употребление соли. Это уберезит вас от скачков давления и поддержит здоровье почек. Ешьте регулярно, в одно и то же время и помните, что последний прием пищи должен быть за три часа до сна. Никаких «ночных дожоров»!

БОЛЬШЕ ДВИГАТЬСЯ. «Вот выйду на пенсию, сяду в кресло-качалку и три года буду просто сидеть. На четвертый начну слегка расквашиваться», – если об этом вы мечтали, топя каждое утро на работу, вынуждены вас расстроить. Чем больше вы «отдыхаете», тем быстрее стареете. Двигаться необходимо. Хотя бы час ходьбы в день у вас должен быть. Бежать трусцой, если не хочется, вас никто не заставляет. Просто гуляйте. Также стоит добавить в распорядок дня зарядку.

Есть возможность записаться в бассейн или на фитнес для представитель «золотого возраста»? Идеально! Это и движение, и необходимое вам общение.

НАКОНЕЦ-ТО БРОСИТЬ КУРИТЬ. Если вы до сих пор этого не сделали и думаете, что уже поздно, мы скажем, что не поздно, а самое время. Ваш организм уже не так крепок, не стоит провоцировать развитие или усугублять проблемы с сердцем, сосудами и навредить себе рак.

То же касается и алкоголя. Вы свою норму уже выпили, оставьте спиртное в прошлом, печень и мозг скажут вам спасибо.

СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ. Не сомневаемся, что вы регулярно принимаете душ и чистите зубы. Однако это еще не все. Ваш иммунитет с возрастом слабеет, потому мыть руки нужно чаще. А еще стоит пере-

смотреть свои отношения с баней и контрастным душем. Первое стоит сократить – сосуды уже не те, а второе, после консультации с врачом, ввести в вашу жизнь.

СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ. Да, вам больше не нужно вставать в 6.00, чтобы собраться на работу, но это не значит, что нужно спать до обеда, а потом мучиться бессонницей вечером. Помните, что самый полезный сон – с 23:00 до 1:00. В это время вы гарантированно должны смотреть сны, тогда утром будете полны энергии и готовы к активной жизни. Если тянет прилечь после обеда, заведите будильник, чтобы проснуться не позже 16:00. Иначе вечером не заснете и встанете разбитым.

ИЗБЕГАТЬ СТРЕССОВ. Стрессы вредны для вашего сердца и сосудов. Не беспокойтесь по пустякам, не «болейте» за всех родственников разом (они взрослые, сами о себе позаботятся), думайте в первую очередь о себе. Постарайтесь исключить из своей жизни все, что нервирует, пугает и огорчает. Если случилась неприятность сделайте выводы. – «застревать» в проблеме для вас опасно. Справиться со стрессом помогут прогулки на свежем воздухе и полезные увлечения.

ПРОХОДИТЬ МЕДОСМОТРЫ. Следите за состоянием организма, он теперь только и ждет удобного момента, чтобы подкинуть какой-нибудь сюрприз. Ежегодно проходите профилактический медосмотр или диспансеризацию. Вам нужно сдавать анализы, делать флюорографию, ЭКГ, посещать гинеколога или уролога. И, конечно, не следует забывать про прививки от сезонных, а также инфекционных заболеваний.

ПИТЬ ЛЕКАРСТВА. Мало кто выходит на пенсию совершенно здоровым. Обычно к «золотому возрасту» все мы уже имеем пухлую медкарту и ряд рекомендаций от лечащего врача. Если вам прописана медикаментозная терапия, не пренебрегайте ею. Осложнение хронических заболеваний не лучшим образом скажется на качестве и продолжительности жизни.

ОБЩАТЬСЯ, УВЛЕКАТЬСЯ, ТВОРИТЬ. Доказано, что активное общение, обучение чему-то новому и творчество продлевают жизнь. Пока вы учитесь и узнаете что-то новое – мозг формирует новые нейронные связи и деградирует ему просто некогда. Посещайте кружки Дворца ветеранов или его филиалов. Полезными будут для вас компьютерные курсы. И конечно встречи со старыми друзьями – совместные культпоходы на спектакли, в театры и кино.

РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ. Смех продлевает жизнь – слышали такое? В унынии и депрессии ни один организм долго не протянет, тем более, если лет ему уже немало и у него имеются проблемы. Ищите в жизни позитив, радуйтесь мелочам и не упускайте возможности от души посмеяться.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Какие фрукты нужно есть зимой

В первую очередь, это авокадо, благодаря наличию аскорбиновой кислоты. Особенно он рекомендуется людям, которые перенесли продолжительное заболевание, а также тем, у кого наблюдается пониженный вес тела. Если вы, наоборот, страдаете ожирением, то этим плодом увлекаться не стоит.

Апельсины помогут укрепить костную систему, зубы и нервную систему, а также повысить иммунитет. При бронхиальной астме полезна айва, которая, вдобавок, поднимает настроение и заряжает энергией.

Бананы поддерживают работу сердца и кишечника, улучшат настроение и помогут побороть зимнюю хандру. А гранаты нормализуют обмен веществ и укрепят стенки сосудов, а также поражают жаропонижающими свойствами.

И замыкает парад зимних фруктов киви – съев всего один плод, вы обеспечите свой организм суточной дозой витамина С, который важен в зимний период. Киви не только оберегает наше здоровье от различных вирусов, но и снижает повышенное давление и помогает усвоению белка.

Им гордится Самарская область



«Присвоить звание «Почетный гражданин Самарской области» за значительный вклад в социально-экономическое развитие Самарской области и плодотворную деятельность, способ-

Звание почетного гражданина Самарской области присвоено космонавту Олегу Кононенко. Соответствующее постановление губернатора региона Вячеслава Федорищева опубликовано на официальном сайте правительства.

ствующую повышению известности и авторитета Самарской области в Российской Федерации и за рубежом, Кононенко Олегу Дмитриевичу – инструктору-космонавту-испытателю – заместителю начальника Центра по подготовке космонавтов – командиру отряда космонавтов федерального государственного бюджетного учреждения «Научно-исследовательский испытательный центр подготовки космонавтов им. Ю. А. Гагарина», – говорится в тексте документа.

Олег Кононенко родился в 1964 году в Туркменистане. С 1988 года он работал инженером-конструктором в Центральном специализированном конструкторском бюро в Куйбышеве (впоследствии Ракетно-космический центр «Прогресс» в Самаре).

В 2008 году Кононенко совершил свой первый

космический полет. В общей сложности за пять орбитальных миссий Кононенко налетал 1 110 суток 14 часов 58 минут 37 секунд, что ныне является мировым рекордом по суммарному времени пребывания в космосе. Кроме того, российские космонавты Олег Кононенко и Николай Чуб, проработав на орбите 373 дня 20 часов 14 минут 22 секунды, поставили новый рекорд по длительности одного полета на Международной космической станции (МКС).

В ходе своих орбитальных миссий Кононенко выполнил семь выходов в открытый космос (в т. ч. два во время своего пятого полета) общей продолжительностью 44 часа 30 минут.

Олег Кононенко – Герой Российской Федерации с 2009 года, обладает множеством наград и почетных званий.

ТВОРЧЕСТВО

Праздник танца

В ДК «Нефтяник» состоялся гала-концерт межрегионального фестиваля-конкурса по бальным, народным и эстрадным танцам среди ветеранов «Самарские сезоны 2024», посвященный 79-летию Победы в Великой Отечественной войне.

Этот фестиваль, организованный Дворцом ветеранов при поддержке городской администрации, был уже десятым. Впервые он состоялся в 2014 году. Тогда в нем участвовали лишь несколько самодеятельных коллективов нашего города. Но за довольно короткий период «Самарские сезоны» приобрели большую популярность. На фестиваль стали приезжать танцоры серебряного возраста из соседних областей, и он приобрел статус межрегионального. С 2023 года партнером фестиваля является Ассоциация городов Поволжья.

В 2024 году отборочный тур фестиваля проходил по 5 номинациям: танцы на патриотическую тему и музыку военных лет, европейский классический танец, танцы народов мира, латиноамериканский танец, современная хореография (модерн, диско, народно-стилизированный танец). Заявки на участие в нем прислали около сотни любителей танцевального искусства из 12 регионов: республик Чувашия, Башкортостан,

Татарстан, Мари Эл, Самарской, Нижегородской, Кировской, Ульяновской, Пензенской, Волгоградской, Пермской и Саратовской областей.

Оценивало мастерство участников фестиваля компетентное жюри, которое возглавляла Заслуженный работник культуры Самарской обла-

сти, руководитель народного ансамбля эстрадного танца «Акварели» и народной Данс-шоу группы «Кабаре» Л.Н. Карячкина.

Не все, чье исполнительское мастерство было отмечено в отборочном туре, из-за капризов погоды, смогли приехать на гала-концерт. Тем не менее, как и в прежние годы, он был ярким, веселым и доставил большое удовольствие зрителям.

Ансамбль «Возрождение» из Пензы, танцевальный класс «Победа» Самарского ДК «Победа» исполнили танцевальные композиции на темы песен времен Великой Отечественной войны. Свою новую работу – белорусский танец показал ансамбль «Волжаночка» Самарского Дворца ветеранов. Всего же в гала-концерте

представили свои номера 17 творческих коллективов.

Завершился концерт церемонией награждения победителей и участников фестиваля. Обладателем Гран-при стал хореографический коллектив «Гармония» из города Набережные Челны (республика Татарстан).

Участников фестиваля «Самарские сезоны 2024» тепло поздравили с творческими победами директор Самарского Дворца ветеранов, депутат Совета депутатов Советского внутригородского района О.Н. Баранова, помощник исполнительного директора Ассоциации городов Поволжья Д.А. Маврин и председатель жюри конкурса Л.Н. Карячкина.



ВОПРОС – ОТВЕТ

Свой среди чужих

«Десять лет занималась воспитанием внуков. Они подросли, уже обходятся без бабушки. Но у меня появились финансовые проблемы. Мне удалось найти работу по специальности. Скоро буду сидеть за компьютером в офисе в окружении совершенно чужих людей. Хочется побыстрее адаптироваться и стать для них своей. Очень волнуюсь. С чего начать?»

Остапчук Ирина Дмитриевна, 65 лет

Первые дни на новой работе всегда вызывают стресс: предстоит

узнать сотрудников, познакомиться с системой правил и ценностей коллектива, влиться в команду. Чтобы в ближайшей перспективе почувствовать себя, как рыба в воде, надо сразу погрузиться в море информации и самостоятельно в ней разобраться.

С чего начать? Позаботиться о первом впечатлении. Встречают всегда по одежке. Опрятный внешний вид, доброжелательный взгляд и улыбка создадут позитивный образ. Улыбка обязательна: во-первых, она всем идет; во-вторых, окружающим проще общаться с жизнерадостным чело-

Раздел ведет педагог-психолог Елена Тонкопеева

веком, чем с загруженным личными проблемами. Надо заранее продумать, как представиться. Лучше всего кратко, без подробностей рассказать, где работали раньше, чем предпочитаете заниматься в свободное время. Конечно, будут вопросы. Отвечать на них нужно непринужденно, ведь это не экзамен, а знакомство. В первое время необходимо особенно внимательно относиться к деталям в общении между коллегами, чтобы понять, что в коллективе принято, а что недопустимо, кто неформальный лидер, кто лучше других поможет сориентироваться в новой обстановке.

Если есть возможность оборудовать свое рабочее место так, как

хочется, стоит принести из дома те вещи, которые подарят ощущение уюта, например, любимую кружку, фотографию внуков. Но здесь важно не переусердствовать: слишком большое количество «частичек дома», будет отвлекать от работы и может создать у коллег впечатление, что Вы недостаточно серьезно относитесь к делу. Адаптация – процесс индивидуальный, поэтому не торопите себя. Иногда принцип «тише едешь – дальше будешь» дает замечательные результаты. Когда Вы изучите и эмоционально примете все правила и традиции коллектива, появится ощущение, что находитесь в родной стихии.

Что такое отпустить?

«Сына давно нет с нами. Единственная внучка Вера живет с мамой. Ко мне приходит по выходным. Вера всегда доверяла мне свои секреты. Я помогала ей в учебе. Недавно Вере исполнилось 18 лет, и она решила бросить колледж. Уже нашла работу. Я пытаюсь убедить внучку в том, что сначала нужно получить образование, а ее мама говорит: «Не хочешь учиться, пусть работает». Мне

же советует Веру отпустить. Я не понимаю, как можно отпустить мою кровиночку, ведь она еще ребенок»

Костенко Нина Михайловна, 69 лет

Слово «отпустить» часто понимают как отказаться, отгородиться, бросить на произвол судьбы. Но это не так. Отпустить – это не перестать заботиться о дорогом человеке, а признать его право на свою жизнь,

на собственное решение, пусть даже ошибочное.

Вера считает себя взрослой, поэтому делает выбор под свою ответственность. Ей важно самой разобраться в собственных желаниях, понять, чего на самом деле хочет, расставить приоритеты. Вы свое мнение высказали, она выслушала. Возьмите паузу. Вы сделали для внучки все, что от Вас зависело. Теперь надо признать, что от Вас зависит далеко не все и не все подлежит Вашему контролю. Перестаньте уговаривать Веру, убеждать, оценивать

ее поступки. Ваши попытки доказать взрослому человеку, что она принимает неверное решение, не дадут желаемого результата, а лишь спровоцируют протестные реакции.

У каждого человека своя судьба и свои испытания. Вы не можете прожить жизнь внучки за нее. Живите своей жизнью. Занимайтесь тем, что для Вас интересно. Общайтесь с приятными и позитивными людьми. И пусть двери Вашего дома будут для Веры всегда открыты. Пусть она знает, что в любой момент может обратиться к Вам за советом или помощью.

АФИША ДВОРЦА ВETERАНОВ

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

– «Уют зимних вечеров» – персональная выставка работ Ольги Король. Галерея «Серебряное созвездие мастеров».

– «Зимние мотивы» – выставка учащихся ДХШ им. Г.Е. Зингера и воспитанников МДОУ г.о. Самара. Фойе 3-го этажа.

09, 23 января. Музыкальная гостиная «Караоке хором». Начало в 15.00. (12+)

10, 17, 24, 31 января. Мастер-класс по адаптивным спортивным играм в рамках проекта «Спорт – это жизнь». Начало в 12.00. (6+)

15, 22, 29 января. Концертно-танцевальная программа «Чтобы сердце и душа были молоды». Начало в 15.00. (14+)

16 января. Рождественский бал с участием танцевальных коллективов Самарского Дворца ветеранов и г.о. Самара. Начало в 14.00. (14+)

27 января. Всероссийская акция «Блокадный хлеб». Начало в 10.00. (12+)

27 января. Торжественное мероприятие «Ленинград – великий подвиг народа», посвященное 81-й годовщине со Дня полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады. Начало с 12.00. (12+)

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

17 января. Лекторий «Понемногу о многом». Начало в 11.00. (14+)

20 января. Концерт «Крещенское волшебство». Начало в 11.00. (12+)

22 января. Мастерская «Руководрушка». Начало в 12.00. (6+)



ВНИМАНИЕ!

Вход на мероприятия по приглашению билетам!

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 ВETERАН

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

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

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

E-mail: rubmiroshnichenko@yandex.ru.

Тираж 999 экз.

Дата выхода в свет 1 января 2025 г.
Распространяется бесплатно.
Отпечатано в типографии «Сокол-Т»: 443079, г. Самара, Революционная, 133 а.