



ОБЛАСТНАЯ ГАЗЕТА

№8(63), 1 октября 2019 г.

СОБЫТИЯ, ФАКТЫ

## Праздник памяти и славы

Как ветеранская общественность нашего региона готовится к славной дате – 75-летию Великой Победы над фашистскими захватчиками? Обстоятельный разговор на эту тему состоялся на X пленуме Самарской областной организации ветеранов войны, труда, Вооруженных сил и правоохранительных органов. С докладом выступил председатель комиссии по патриотическому воспитанию молодежи Б.И. Борцов.

– Чем больше времени проходит с момента окончания Великой Отечественной войны, тем важнее напоминать детям, внукам и правнукам победителей о ее уроках, как героических, так и трагических, – отметил докладчик. – Потому юбилейные мероприятия будут поистине массовыми. И не только областного уровня, но и городского, районного. Местом их проведения кроме мемориальных объектов станут каждое учебное заведение, каждый музей, парк Победы.

Особое место в праздновании юбилея принадлежит участникам и ветеранам Великой Отечественной войны. К сожалению, их все меньше. Самым младшим уже за 90 лет. Но многие из них смогут пообщаться со школьниками, молодежью, поделиться воспоминаниями о том, какой ценой досталась нашему народу Победа над сильным и коварным врагом.

В Самаре, Тольятти, Шигонах, Богатом, Сергиевске к 75-летию Победы выпускаются сборники, рассказывающие о боевом пути фронтовиков, живших и ныне живущих в этих городах и районах.

Ветеранская организация г. Тольятти выступила инициатором создания интерактивного комплекса-триптиха «Огненный выпуск», посвященного выпускникам 1941 года местной школы, которые всем классом ушли на фронт. Кроме того, тольяттинцы планируют создание мемориального памятника «Солдатки». В Самаре открыт мемориальный комплекс, посвященный военным летчикам-испытателям. Ведется большая работа по приведению в порядок мест захоронения участников Великой Отечественной войны.

В этом году Областной совет ветеранов объявил конкурс школьных музеев региона, посвященный



75-летию Победы. В рамках этого конкурса идет сбор информации о земляках – участниках Великой Отечественной войны. Областной и районные советы ветеранов поддерживают развивающееся в области поисковое движение.

Решено активизировать работу лекторских групп городских и районных организаций ветеранов. Перед ними поставлена задача – провести в школах и вузах циклы бесед о Великой Отечественной войне, о ее значении в мировой истории.

– Сделать это очень важно, – подчеркнул докладчик. – В информационную среду нашими недругами «выброшено» много клеветнических измышлений о Великой Отечественной войне. – Наш долг – донести до молодежи священную правду о том, как наш народ победил коричневую

чуму и как опасно для всего человечества ее возрождение.

В подготовке и проведении юбилейных мероприятий особую активность проявляют ветеранские организации Сызрани, Тольятти, Октябрьска, Новокуйбышевска, Нефтегорска, Похвистнево, Шигонского, Кошкинского, Сергиевского, Нефтегорского, Кинель-Черкасского, Искалинского районов, а также внутригородских районов Самары – Промышленного, Красноглинского и Куйбышевского.

Важная задача – сделать более значимой социальную поддержку участников Великой Отечественной войны. Речь идет не о каких-то денежных выплатах, а о решении бытовых проблем.

Так, например, в Кинель-Черкасском, Шигонском и других районах жилье некоторых фронтовиков нуждается в срочном ремонте. Не везде организовано диспансерное обследование, лечебно-профилактическое, патронажное обслуживание ветеранов и инвалидов. Не всегда они вовремя обеспечиваются лечебными препаратами.

В планах районных организаций на 2019–2020 годы – различные виды шефства над фронтовиками. Но было бы правильным, отметил докладчик, подключить к этому делу волонтерские организации. Прави-

тельство области, думается, сможет найти возможности для учреждения специальных грантов.

По мнению Б.И. Борцова, было бы целесообразным обратиться к опыту ветеранов Челябинской области. Там районные ветеранские организации заключают с местными администрациями «Соглашения о совместной деятельности». В них, в частности, есть пункты о различных видах поддержки участников Великой Отечественной войны.

В заключение докладчик призвал ветеранские организации активной участвовать в конкурсах социальных проектов. Это позволит создавать новые мемориальные объекты, выпускать полезные книги, помогать ветеранам решать бытовые проблемы.

В прениях по докладу выступили председатели ветеранских организаций С.Г. Ященко (г. Тольятти), А.П. Дьячков (Богатовский район), Л.В. Кувитанова (Сергиевский район), П.В. Кобылин (Промышленный район г. Самары), координатор проектов по увековечению памяти самарцев – Героев Советского Союза – В.Ю. Токарев.

О том, как организуются конкурсы социальных проектов и какое участие могут в них принимать ветеранские организации, рассказала сотрудник Администрации Губернатора Самарской области И.Н. Кочуева.

В рамках социально значимого проекта «Единство – наша сила» делегация ветеранов и пенсионеров Свердловской области, состоявшая из 65 человек, на теплоходе «Александр Фадеев» совершила в сентябре поездку по маршруту «Пермь–Волгоград–Пермь» в ознаменование 75-й годовщины Великой Победы.

В Волгограде ветераны возложили цветы к Памятнику героям Сталинградской битвы. По пути следования участники поездки сделали несколько остановок с посещением исторических мест и возложением цветов к памятникам и обелискам участникам Второй мировой войны.

Наиболее длительная остановка была в Самаре. На речном вокзале гостей из Екатеринбурга встретили руководители областной организации ветеранов войны, труда, Вооруженных сил и правоохранительных органов. По их приглашению гости совершили экскурсию на автотур по историческим местам Самары, которая началась с

## Гости из Екатеринбурга



посещения Площади Славы и возложения цветов к Вечному огню. Завершающим пунктом поездки стал Дворец ветеранов, где в актовом зале екатеринбуржцев ожидали представители ветеранских организаций Самарской области. Лидер ветеранской организации Свердловской области, генерал авиации Юрий Дмитриевич Судачков, поделился с ними опытом работы.

Во всех учебных заведениях региона общественники серебряного возраста, вместе с педагогическими коллективами, посто-

янно проводят многочисленные мероприятия по патриотическому воспитанию подрастающего поколения. Эта работа осуществляется на основе двухсторонних взаимных соглашений.

В области вот уже несколько лет успешно реализуется проект по социально-трудовой реабилитации ветеранов и пенсионеров. В частности, при спорткомплексах организуются бесплатные физкультурные группы для людей пенсионного возраста. Организовано трудоустройство для пенсионеров с неполной занятостью.

Областная организация ветеранов постоянно участвует в конкурсах некоммерческих организаций на получение грантов. Это позволяет организовывать различные творческие проекты, досуговые мероприятия, в которых участвуют тысячи пенсионеров.

В частности, в Доме офицеров проводятся бесплатные концерты мастеров искусств региона. Один из тех, кто принимает в них участие – Народный артист России Иван Пермяков – выступил перед участниками встречи с екатеринбургскими гостями. Он исполнил почти два десятка популярных песен сороковых–шестидесятых годов прошлого века, в том числе знаменитую «Уральскую рябинушку». Все присутствовавшие в зале дружно ему подпевали.

Гостей от души поблагодарил за приятную встречу лидер Самарской областной организации ветеранов Н.И. Хохлунов. Он выразил надежду, что сотрудничество ветеранских организаций двух областей будет продолжено.

В сентябре Самару посетила также делегация ветеранов Пермской области. Пермьки ознакомились с опытом работы городской ветеранской организации, а также посетили Дворец ветеранов.

## Хозяйка «Дома матрешки»

Галина Георгиевна Евмещенко – хозяйка тольяттинского музея «Дом матрешки», – отметила свой 80-летний юбилей.

Поздравить Галину Георгиевну пришли представители Русского культурного центра Тольятти, Самарского «Дома дружбы народов», любители народного творчества.

«Дом матрешки» был открыт в октябре 2013 года в Тольяттинском техникуме технического и художественного образования. Его создательница – Г.Г. Евмещенко, – собирает эти чудесные игрушки, ставшие символом России, с 1982 года. В ее коллекции 5 тысяч деревянных кукол, сделанных в разных уголках страны. Галина Георгиевна досконально изучила историю матрешки, ее роль в развитии русской культуры. Своим знаниями она охотно делится с многочисленными посетителями музея. Она разработала более 30 уникальных тематических экскурсий.

Со своими куклами Г.Г. Евмещенко часто выезжает в детские сады, школы, библиотеки, Дома культуры и открывает для детей и взрослых чудесный мир русской народной игрушки.

Коллекция Галины Георгиевны непрерывно пополняется. Вот и в день юбилея ей подарили нескольких матрешек из Казани.

РАСТИМ ПАТРИОТОВ



## О нем сочинения пишут

Во всех учебных заведениях Промышленного района Самары хорошо знают участника Великой Отечественной войны врача Федора Алексеевича Глухих. Он там не раз побывал. Но его с удовольствием приглашают вновь и вновь.

Потому что вся жизнь Федора Алексеевича – достойный пример для подрастающего поколения. И потому, что слушают его школьники и студенты с большим интересом. Ему посвящены десятки сочинений, которые можно увидеть в школьных музеях. В одном из музеев рядом с таким сочинением полевая сумка Ф.А. Глухих и его медицинские инструменты военного времени.

Федор Алексеевич родился 97 лет назад в деревне Пашневы Кировской области в крестьянской семье. В 1940 году окончил фельдшерско-акушерскую школу и был призван в армию. Уже в первые дни войны воинская часть, в которой он служил, попала в окружение и долго из него выбиралась, преодолевая голод, холод и болезни. Федор, не имея лекарств, лечил раненных и заблудивших с помощью травяных отваров. К траволечению он прибегнул еще в юном возрасте – им занимались дедушка и бабушка. Только в районе Смоленска Федору и выжившим его сослуживцам удалось воссоединиться с воинской частью, которая отбивала вражеские атаки. Потом было сражение под Москвой. Вместе с боевыми товарищами Ф.А. Глухих довелось участвовать в историческом военном параде 7 ноября на Красной площади.

После того, как враг был отброшен от столицы, Федора Алексеевича перевели в прифронтовой госпиталь. У него была трудная и опасная должность – приходилось эвакуировать с передовой тяжело раненных бойцов.

В 1944 году Федор Алексеевич получил новое назначение – стал старшим фельдшером батальона. Батальон с боями дошел до Берлина. Когда складывалась сложная ситуация, Ф.А. Глухих брал в руки оружие и становился в боевой строй.

Уже после подписания акта о капитуляции фашистской Германии Ф.А. Глухих довелось участвовать в важной операции – охране участка железной дороги, по которой возвращался с Потсдамской конференции И. Сталин. Затем батальон перебросили во Львов. Там он занимался ликвидацией бандеровских банд.

В августе 1946 года Федор Алексеевич был демобилизован и поступил в Львовский государственный медицинский институт. Окончив вуз, работал терапевтом и фтизиатром. В 1960 году переехал в Куйбышев. Здесь его назначили заведующим психотуберкулезного отделения областной психиатрической больницы. В этой должности он трудился 41 год, вплоть до ухода на пенсию.

При лечении больных всегда пользовался травами. Окончил курсы по фитотерапии, которыми руководил профессор Санкт-Петербургского НИИ фармакогнозии.

В период отпусков Федор Алексеевич отправлялся в туристические походы. Ходил по горам Кавказа, Алтая, Саян. Путешествовал также по родному краю, в том числе и на байдарке. Но, по его мнению, для поддержания физической формы более полезна длительная пешая ходьба.

Во время общения с природой Ф.А. Глухих, конечно же, собирал

лечебные травы, которыми охотно делился с друзьями и знакомыми.

Уже будучи пожилым, начал водить группы юношей и девушек по местам воинской славы. Бывал со студентами на перевалах Карпат, Тянь-Шаня и Памира, на Саянах, на Байкале и в горном Алтае, в районе озера Иссык-Куль. Спускался по вертикальным обледеневшим скалам. Он «вырастил» не одно поколение туристов.

С 2001 года и до сих пор Федор Алексеевич – активный участник ветеранского движения – председатель медицинской комиссии Совета ветеранов войны, труда, Вооруженных сил и правоохранительных органов Промышленного района. В свои 97 лет он заботится о тех, кто моложе его. Неоднократно проводил для пенсионеров циклы бесед, которые называются «Рецепты здоровья и бодрости». По его инициативе устраиваются встречи ветеранов с руководителями лечебных учреждений района, на которых ставятся острые вопросы.

– Именно благодаря нашей инициативе в городе открываются геронтологические кабинеты, – рассказал Ф.А. Глухих. – Это очень хорошо. – Но надо еще улучшить работу «скорой помощи». Зачастую больным старикам приходится ждать ее приезда по несколько часов.

Встречаясь со школьниками, Федор Алексеевич не ограничивается фронтowymi воспоминаниями. Он дает ребятам «оздоровительные» советы. Рассказывает и о прелестях туризма.

– Федор Алексеевич – уникальный человек, – сказал лидер ветеранской организации Промышленного района Павел Владимирович Коньгин. – Мы учимся у него мужеству, стойкости и оптимизму. На таких людях, как он держится вся губерния, вся страна. И, конечно же, – ветеранское движение.

Михаил Мирошниченко

К 75-ЛЕТИЮ ВЕЛИКОЙ ПОБЕДЫ

## Он был военным водолазом

Общественная организация ветеранов войны, труда, Вооруженных сил и правоохранительных органов Октябрьского района Самары одна из самых активных в нашем регионе. Важнейшее направление ее деятельности – патриотическое воспитание молодежи.

Пропагандистская группа, руководимая председателем Иваном Егоровичем Убоговым, в Дни воинской славы России проводит различные мероприятия в школах, средних специальных учебных заведениях и вузах. Самое активное участие в них принимает участник Великой Отечественной войны Владимир Елисеевич Автоменко. Его яркие выступления, согреты любовью к нашей Родине, ее героическому прошлому, школьники и студенты слушают с большим интересом.

Весь боевой и трудовой путь Владимира Елисеевича – яркий пример беззаветного служения Отчизне. Он родился в 1927 году в семье истинного патриота – профессионального военного, который служил в войсках НКВД. В 1941 году отца перевели в Куйбышев. Как только началась война, отец добровольно ушел на фронт. Володя в ту пору учился в школе №5. После окончания 7 класса он поступил в ремесленное училище при станкостроительном заводе. В мае 1942 года в Куйбышев переехала Московская военно-морская специальная школа. Узнав об этом, Владимир Автоменко решил туда поступить, так как мечтал уйти на фронт. И его приняли.

– Школа была в своем роде элитной, – вспоминает Владимир Елисеевич. – Вместе с нами учился сын маршала Советского Союза И.С. Конева. После трехлетнего обучения отсюда без экзаменов зачисляли в любое военное учебное заведение.

Но долго учиться, когда шла жестокая война Володя не смог. В 1943 году вместе с одним из товарищей по учебе они решили идти в армию. Однако до призывного возраста парням не хватало года. Пришлось схитрить – друзья заявили об утере документов. И, обратившись в комиссию по восстановлению возраста, заявили, что им по 18 лет. Парням поверили. Они получили направление в Московский флотский экипаж. Там, неожиданно для ребят, их зачислили в школу водолазов. Учеба продлилась до апреля 1944 года. И вот, наконец, Владимир отправился в действующую воинскую часть – в Днепровскую флотилию. Он стал водолазом аварийно-спасательного отряда. Отряд занимался в основном восстановлением фарватеров рек. То есть обеспечением безопасной «водной дороги» для наступающих. Причем в непростых условиях, порой при очень низкой видимости. А в ряде случаев – в период бомбежки, артиллерийских обстрелов. На долю водолазов выпадала самая тяжелая работа. Ведь на дне реки во время военных действий могли быть и мины, и неразорвавшиеся снаряды, и емкости с взрывоопасными веществами. Опустившись на дно, требовалось каждую минуту быть начеку, чтобы выполнить поставленную задачу и подняться из воды невредимым.

Володя все эти премудрости осваивал на притоках Днепра, которые из-за завалов были несудоходными. В июне началась операция «Багратион» по освобождению Белоруссии. И по малым рекам, очищенным отрядом, в состав которого входил Владимир Автоменко, пошли суда с вооруженными десантниками. Через два месяца отряд перебросили в район Вислы, где уже находилось 100 кораблей. Но в Вислу они войти не могли. Из-за множества завалов, образовавшихся мелей. Кроме того, были разрушены мосты. Около двух месяцев потребовалось, чтобы сделать судоходным самый значительный приток Вислы – Нарев. Враг всячески препятствовал работе аварийно-спасательного отряда. Район, где действовали водолазы и их помощники, периодически подвергался бомбежкам. Приходи-



лось работать по ночам и во время нелетной погоды. Особенно сложно было расчищать реки там, где враги взорвали мосты. Приходилось иногда закладывать и взрывать тонны взрывчатки. Невзирая на трудности, «речные саперы» справились со своей задачей. Они обеспечили водный путь нашим морякам, принявшим участие в наступлении на Варшаву.

В ноябре приказом командования отряд, в котором служил Владимир Автоменко, перевели в подчинение Главному военно-речному управлению (ГВРУ). В начале 1945 он выполнил несколько ответственных заданий по расчистке фарватера на Днепре, Западном Буге, в районе Варшавы.

1 мая в отряд прибыл начальник ГВРУ контр-адмирал Ф.И. Крылов и вручил офицерам и бойцам отряда правительственные награды. В.Е. Автоменко был награжден Орденом Красной Звезды. Не успели «речные саперы» отдохнуть – получили новый приказ – отправиться в Германию. Перед ними была поставлена задача: очистить фарватеры Шпрее, Одера и Эльбы и подготовить их к вывозу оборудования, полученного нашей страной по репарациям. И с этой задачей отряд справился успешно.

В Берлине отряд дислоцировался в самом центре, где Шпрее пересекает улицу Фридрихштрассе. Это в 15 минутах ходьбы от Рейхстага.

– Там была канитель с памятником Фридриху Второму, – рассказал Владимир Елисеевич. – Он стоял близко к берегу и мешал проведению взрывных работ. Нам приказали действовать так, чтобы его не повредить. И мы постарались это сделать.

В 1946 году, после демобилизации, Владимир вернулся в Самару. Работал сварщиком. Без отрыва от производства окончил вечернюю школу, машиностроительный техникум. После техникума работал на ГПЗ-4 мастером, начальником участка, а затем начальником цеха. В этот период окончил вечернее отделение Куйбышевского политехнического института.

После 12-и лет работы на ГПЗ-4 перешел в НИИ подшипниковой промышленности. Здесь он прошел путь от заведующего сектором специальных подшипников до заведующего отделом новой техники.

Где бы ни трудился Владимир Елисеевич – непременно участвовал в общественной работе. Был командиром народной дружины, избирался секретарем партийного бюро. За успехи в работе и общественной деятельности В.Е. Автоменко занесен в Книгу Почета института, награжден многочисленными грамотами.

С 1990 года Владимир Елисеевич – активист ветеранской организации Октябрьского района. Много лет он возглавлял социально-бытовую комиссию. В свободное время – один из самых активных участников пропагандистской группы. Кроме того, В.Е. Автоменко входит в состав правления Фонда поддержки ветеранов Военно-морского флота.

Петр Романов

СОБЫТИЯ, ФАКТЫ

## «Театр – территория равных возможностей»

9 сентября, в Самаре стартовал первый областной парафестиваль «Театр – территория равных возможностей». В торжественной церемонии его открытия принял губернатор Самарской области Дмитрий Азаров.

Идея проведения фестиваля принадлежит самарскому отделению Всероссийского общества инвалидов, а в ее реализации помогают правительство Самарской области и муниципальный театр «Самарская площадь».

Все участники парафеста – самодеятельные театры, в которых более 50% артистов имеют ограничения по здоровью. Фестиваль призван вовлечь людей с особыми потребностями в единое культурное пространство, способствовать их социальной адаптации, а также помочь в популяризации новых форм арт-терапии для людей с инвалидностью. Поэтому большое внимание в рамках фестиваля уделяется мастер-классам, круглым столам, обсуждению спектаклей с мэтрами театрального искусства.

– В первую очередь, хочу вас всех поздравить с этой замечательной идеей, которую мы вместе воплощаем в жизнь. Это уникальный фестиваль, – обратился Дмитрий Азаров к организаторам и участникам фестиваля. – Уверен, он станет яркой страничкой в культур-

ной жизни не только Самары, Самарской области, но и всей России.

Глава региона отметил, что фестиваль будет проводиться на регулярной основе и предложил поделиться опытом проведения парафестиваля с другими регионами.

– Мы обязательно поговорим о фестивале в рамках рабочей группы Госсовета по культуре, которая создана в РФ и которую я возглавляю, – подчеркнул Дмитрий Азаров. – Обязательно заявим о себе и на уровне фестиваля ПФО «Театральное Приволжье».

Дополнительную поддержку фестивалю окажет и национальный проект «Культура», который, по инициативе президента страны Владимира Путина сегодня реализуется по всей территории РФ.

– Уверен, уже на следующий фестиваль мы сможем пригласить гостей из других регионов, – подчеркнул губернатор.

Участниками первого парафестиваля стали 30 инклюзивных театральных коллективов, из которых экспертный совет определил 10 лауреатов. Это театры из Самары, Тольятти, Новокуйбышевска, Отрадного и Кинеля. Они получили не только памятные дипломы, но и денежные сертификаты на развитие творческой деятельности театров. Спектакли лауреатов конкурса были показаны на сцене театра «Самарская площадь» с 9 по 11 сентября.

## Уникальная выставка

«Город и горожане. Самара–Куйбышев–Самара» – так называется фотовыставка, которая открылась во Дворце ветеранов. Подготовили ее сотрудники Областного архива социально-политической истории.

На выставке представлены чудесные фотографии, сделанные в нашем областном центре истинными фотомастерами в бурном и противоречивом XX веке. Они разделены на две «подборки». Первая повествует о том, как росла и хорошела Самара, как развивался ее промышленный потенциал. Вторая посвящена известным людям города.

В начале века наш город был «обычной провинцией». Самым типичным его промышленным объектом являлись хлебные амбары в порту. А уже в середине сороковых годов Самара славилась многими оборонными предприятиями, авиационным заводом. А еще через два десятка лет превратилась в космическую столицу страны. Емко, доходчиво и со вкусом обо всем этом

повествуют произведения фотодокументалистов.

За сто минувших лет огромные изменения претерпела городская среда. В 1910 году самыми красивыми строениями были трехэтажные купеческие дома – особняки П.И. Шихобалова, А. Курлиной. А к 1960 году в Самаре появились целые районы многоэтажек, современные проспекты, множество учреждений культуры, высотных офисных зданий.

На выставке представлены фотографии знаменитостей разных лет. Например, в 1916 году ими были – унтер офицер, участник первой мировой войны Г.П. Рубцов, архитектор А.А. Щербачев, историк-этнограф П.П. Преображенский, юрист Л.А. Ильинский, купец Е.Н. Аниев,



организатор Общества неимущих мещан С.П. Курмаев. А уже в середине двадцатых годов город гордился первыми пионервожатыми Н. Казаковой, Н. Черемисным, А. Масниковой. В тридцатые годы героями дня становятся передовики производства, а в период Великой Отечественной войны – лучшие труженики тыла.

Экспозиция завершается снимками, сделанными в 2000 году, когда появились в Самаре небоскребы,

когда улицы заполнили рекламные щиты... Как быстро меняется наша жизнь. Как много в ней интересного. Особенно для тех, кто любит родной город, интересуется его историей. Потому мы приглашаем всех желающих на выставку «Город и горожане. Самара–Куйбышев–Самара».

На открытии выставки выступили консультант Управления государственной архивной службы Самарской области Ю.А. Дудин-



цева, заместитель директора Самарского государственного архива социально-политической истории Е.Н. Дубровина, директор Дворца ветеранов О.Н. Баранова.

Начальник отдела архива, кандидат исторических наук Е.М. Малинkin рассказал о том, как создавалась уникальная выставка. Солистка народного коллектива «Ноктюрн» Марина Шердяева исполнила несколько песен о Волге и городе Самаре.

«ЮБИЛЕЙ».

## Старейшина самарских библиотекарей

Так называют в кругу коллег заведующую Литературно-культурным центром Самарской муниципальной библиотечно-информационной системы Галину Яковлевну Котляр. Недавно она отметила восьмидесятилетие.



Являясь отличным организатором, Галина Яковлевна привлекает к проведению мероприятий широкий круг людей. Филиал заключил договоры о творческом сотрудничестве с Домами культуры, общественными объединениями, в том числе и ветеранскими, с Дворцом ветеранов, с образовательными учреждениями, советами нескольких микрорайонов.

Свою активную профессиональную деятельность Г.Я. Котляр успешно сочетает с общественной. Пятнадцать лет она являлась депутатом разного уровня. Благодаря ее инициативам строились новые библиотеки, концертные залы. В настоящее время Галина Яковлевна входит в состав активистов музея Губернской Думы.

За успехи в работе и общественной деятельности Г.Я. Котляр присвоено звание Заслуженного работника культуры РФ. В 2016 году она стала лауреатом общественной акции «Народное признание» в номинации «Рожденные в сердце России». А в 2018 году – одним из победителей проекта «Ветеранская книга рекордов».

По инициативе группы общественников информация о достижениях Г.Я. Котляр размещена в энциклопедии «Лучшие люди России».

В день юбилея Галину Яковлевну тепло поздравили представители Думы городского округа Самара, администрации и Совета ветеранов Октябрьского района, Российского профсоюза работников культуры, коллеги по работе и общественной деятельности, пожелали ей крепкого здоровья и дальнейшей плодотворной деятельности на ниве самарской культуры.

ЗДОРОВЬЕ – ГЛАВНЫЙ КАПИТАЛ

## Диета долгожителей

Феномен долгожительства – один из самых загадочных и интересующих ученых всего мира. Почему в одних регионах люди живут до 90-120 лет, сохраняя активность и ясность ума? А в других умирают, не доживая до 70 лет, а после 50-летия чувствуют себя глубокими стариками...

Наука пока не нашла точного ответа на эти вопросы, но очевидно, что не гены, а образ жизни и режим питания имеют первостепенное значение.

Американский путешественник Дэн Бьютнер посетил все места на планете, где люди живут долго. Такие места он назвал «голубыми зонами». Всего голубых зон пять: остров Окинава (Япония); остров Сардиния (Италия); остров Икария (Греция); полуостров Никоя (Коста-Рика); община адвентистов в Лома Линда (Калифорния, США).

Условия жизни и традиционный рацион в голубых зонах различаются. Но Дэн Бьютнер обращает внимание на некоторые сходства.

Эти регионы будто отделены от окружающего мира, люди там живут замкнуто, отдельно от цивилизации. В пожилом возрасте сохраняют активность, участвуют в жизни семьи, много двигаются, проводят свободное время на свежем воздухе. И едят только натуральную пищу: то, что приготовлено своими руками, без промышленных добавок, полуфабрикатов, снеков.

**Рацион долгожителей включает семь главных продуктов.**

**1. Овощи и фрукты.**

95 процентов продуктов, составляющих рацион долгожителей, – растительного происхождения. Овощи и фрукты входят в каждый прием пищи. Употребляют их сырыми и после термической обработки, но минимальной.

Обилие овощей и фруктов в рационе – залог сохранения здоровья пищеварительной, сердечно-сосудистой систем. Выбирайте плоды, которые растут в вашем регионе, и включайте их в рацион каждый день. Ешьте сезонные плоды: те, что выращены в теплицах или привезены издалека, скорее всего, содержат опасные нитраты

и пестициды, которые сводят на нет пользу свежих овощей и фруктов.

Местные овощи и фрукты – основа рациона долгожителей

**2. Бобовые.**

Чечевица, фасоль, нут, горох – основа рациона средиземноморской диеты, которой традиционно придерживаются жители острова Сардиния. Бобовые содержат большое количество клетчатки и нутриентов: витаминов группы В, минеральных веществ. Это источник белка, по качеству не уступающий мясу, но без содержания жиров.

**3. Орехи.**

– В любой из голубых зон, где я побывал, на перекус мне всегда предлагали орехи, – отмечает Дэн Бьютнер. – Люди, которые едят их регулярно, в среднем живут на три года дольше.

Польза орехов подтверждена врачами и диетологами. В них содержатся ценные ненасыщенные жиры, снижающие уровень вредного холестерина, и витамин Е, обладающий антиоксидантными свойствами. Еще в орехах много минералов: калия, магния, фосфора. Они помогают в работе сердца, сохраняют крепкими кости и зубы.

**4. Рыба.**

На употреблении рыбы строится рацион коренного населения многих островных территорий. Рыба и морепродукты – базовые



продукты в меню жителей Сардинии, Икарии, Никои. Они богаты белком, кальцием, фосфором, йодом, но почти не содержат жиров.

Всемирная организация здравоохранения считает отсутствие или минимальное количество насыщенных жиров в рационе – основой сохранения здоровья сердечно-сосудистой системы.

**5. Мясо.**

Мясо – источник белка, без которого невозможны регенерация клеток, поддержание тонуса мышц, крепкий иммунитет. Но в мясе содержатся насыщенные жиры, приводящие к закупорке сосудов.

Вопреки распространенному мнению, долгожители едят мясо. Например, на острове Окинава очень любят свинину, едят ее каждый день в супах, отварном, тушеном виде. Но готовят ее до такого состояния, когда весь жир расплавляется и вываривается, а в блюде остаются только мясные волокна, насыщенные коллагеном и казеином.

**6. Цельное зерно.**

Цельнозерновые крупы – источник долгих углеводов, а диету долгожителей можно без преувеличения назвать высокоуглеводной. В ней есть место пшенице, рису, гречневой крупе (из нее делают японскую национальную лапшу). Такой тип питания доказывает ошибочность суждения о необходимости сокращения углеводов в рационе для сохранения здоровья и поддержания нормального веса.

Правильные углеводы получены из круп и цельного зерна. Они увеличивают продолжительность жизни и исключительно полезны. Неправильные углеводы – это сладости, кондитерские изделия, продукты с трансжирами. Они сокращают жизнь, так как изнашивают органы пищеварения и вызывают нарушения в работе сердца, сосудов.

**7. Правильные напитки.**

Зеленый чай, напитки с добавлением куркумы и имбиря, красное сухое вино – вот то, что пьют долгожители. Важное место в этом списке занимает вода. Адвентисты из Калифорнии считают секретом долголетия привычку ежедневно выпивать не меньше семи стаканов чистой воды.

# Мини-гольф – игра для всех

Сравнительно недавно в нашем городе появились спортивные площадки, дающие возможность освоения игры в мини-гольф. Мне казалось, что гольф – это элитная игра где-то в Англии, Франции или Шотландии. Действительно, игра с клюшкой и мячом на спортивном поле в ее исходных разновидностях зародилась именно там более 100 лет назад.

В нашем регионе мини-гольф начался с Тольятти, затем на территории Самарской области была создана общественная организация «Федерация развития гольфа», которая является с 2007 года полноправным членом Ассоциации гольфа в России.

Мини-гольф – это и вид спорта, и форма активного отдыха. В нем нет особого напряжения и соперничества. При этом, мини-гольф относится к классу индивидуальных спортивных игр, таких как стрельба, боулинг, керлинг. В каком возрасте можно взять в руки клюшку и набор мячей и начать заниматься? Да в любом.

Г.М. Марченко, Н.Д. Кликушина, С.В. Самаркин начали играть в 60-летнем возрасте.

– Мини-гольф – шадящий вид спорта, – рассказывает Сергей Викторович. – В нем нет борьбы с соперником, участник играет с собой, а точнее работает над со-

бой. Чтобы попасть мячом в лунку, нужно учитывать много факторов. Для меня важно увидеть, к какому результату я могу прийти. Начинаящему игроку может помочь опытный игрок. Наблюдая друг за другом, прислушиваясь к советам, можно достичь оптимального положения, рассчитать амплитуду размаха, которая будет определять силу удара. Тренировочная игра доступна каждому. Можно играть как на лунках, так и на других видах целей на поле, можно варьировать трудности, меняя расстояние до мишени.

Улучшать результат для себя – занятие интересное, но не слишком амбициозное. Но есть возможность принять участие в соревнованиях, которые регулярно проводятся в Самаре. Р.Г. Светличная, начав играть в 74 года, попала в розыгрыш финала, становилась призером. Конечно, помогло спортивное прошлое (Почетный мастер спорта

Советского Союза, одна из лучших гимнасток СССР). Но осваивая именно этот вид спорта, она стала чемпионкой города среди ветеранов, пенсионеров и инвалидов. В июне этого года попала в финал Кубка Самарской области. Она уверена, что без участия в соревнованиях трудно добиться успехов только за счет тренировочного процесса.

Наравне со взрослыми в соревнованиях участвуют школьники. Местом притяжения для разных поколений стали площадки мини-гольфа, расположенные в районе школы-интерната №117. Здесь обучаются слабослышащие или, как называют их педагог дополнительного образования Т.В. Леонтьева, особенные ребята, требующие специального педагогического подхода. Общаться с ними непросто, но очень интересно, потому что они с удовольствием воспринимают любую информацию из внешнего окружения, к которому хотят приспособиться. Они очень отзывчивы, чувствуется, что им хочется научиться всему. Освоив правила игры в мини-гольф, ребята начали принимать участие в городских и областных соревнованиях. Успешно выступают Ю. Абузярова, Д. Хусьянова, А. Ульманен, А. Репина, А. Краснов. А вот 15-летний Константин Перагин имеет второй разряд и стал призером Чемпионата Мира в 2019 году в своей возрастной категории.

Пенсионеры стараются прийти в то время, когда тренируются учащиеся, которые с удовольствием показывают основные техники игры всем желающим и соблюдают главное правило. Оно гласит: уважайте игрока и площадку, на которой играете. Участие в соревнованиях научили ветеранов и ребят взаимодействовать, становиться помощниками друг для друга. А свежий воздух, дружелюбная атмосфера делают привлекательной эту игру для людей любого возраста.

Светлана Тукачева



ЭТО НАДО ЗНАТЬ

## Целебные свойства кабачков

Каждый дачник может похвастаться наличием кабачков на своем приусадебном участке. Выяснилось, что этот неприхотливый овощ не просто полезен для здоровья, но еще и помогает в борьбе с лишним весом.

Кабачки не содержат холестерина, а их калорийность на 100 граммов составляет всего 17 ккал, рассказал эксперт портала «МедикФорум». Даже несмотря на наличие сахара в составе этих овощей, они рекомендуются специалистами как одни из самых лучших в плане похудения.

Кабачки отличаются высоким содержанием клетчатки, что стимулирует кишечную флору, укрепляет иммунитет. По сути, кабачок действует как губка: он вбирает все токсины, недопереваренную пищу и выводит из организма естественным путем. А употребление незрелых кабачков, сваренных без

соли и масла, дает мочегонный эффект при различных отеках. Благодаря своей способности выводить из организма лишнюю жидкость кабачки уменьшают проявления целлюлита.

Кроме того, кабачки помогут укрепить сердце и сосуды. Кабачки обеспечивают организм калием, который необходим для нормализации работы сердца. Плюс их потребление способствует самоочищению сосудов от холестериновых клеток и вредных веществ, попадающих в кровь. Люди, которые регулярно употребляют кабачки, реже страдают от скачков артериального давления.

Кабачки оказывают поддержку иммунитету. В 100 граммах овоща содержится 17,9 мг витамина С – треть суточной дозы для взрослого человека. Регулярное употребление кабачков улучшает защиту ор-

ганизма от вредоносных вирусов, бактерий, грибков и других возбудителей болезней.

Кабачки очень полезны пожилым людям. Медики рекомендуют употреблять эти овощи в пожилом возрасте, потому что они активизируют пищеварительные процессы, улучшают моторную и секреторную функции желудка и кишечника, благоприятно влияют на цветотворение, препятствуют развитию атеросклероза, улучшают самочувствие при заболеваниях почек и гипертонии.

Летом и осенью в продаже много кабачков и при возможности заморозить их на зиму специалисты советуют обязательно сделать такие заготовки. В составе кабачков много воды, а также содержатся микро- и макроэлементы, что является несомненным плюсом для организма.

4. стакан кефира на ночь – народный рецепт, который к утру дает отличные результаты. Кефир лучше пить без хлеба, можно делать это ежедневно.

5. Ложка масла натощак. Подойдет и подсолнечное, но лучше, если это будет льняное или оливковое масло. Оно помогает продвижению пищи. Если масло пить не получается – добавьте его в салат.

6. Сухофрукты эффективны в сыром виде, но также можно сварить из них своеобразное пюре.

7. Гимнастика для живота. Усилить перистальтику можно и самостоятельно, если сделать массаж живота или выполнять упражнения – втягивать и надувать живот.

## Как избавиться от запора

Существует множество слабительных средств, но их нельзя назначать себе самостоятельно – как и любые препараты, они имеют показания и побочные действия.

В домашних условиях можно придерживаться некоторых простых рекомендаций, которые помогут вылечить запор без лекарств.

Вот действенные советы:

1. Пейте воду. Утром очень полезно выпивать стакан воды натощак, это стимулирует аппетит, усиливает перистальтику кишечника

и повышает гидратацию всего организма. Это также один из самых простых способов простимулировать утреннее опорожнение.

2. Больше двигайтесь. Кишечник является мышечной трубкой, поэтому может постоянно сокращаться. Но если человек не двигается, ослабевают не только скелетные мышцы, но и внутренние. Это опасно, но в целом так и есть.

3. Откажитесь от продуктов, которые задерживают опорожнение: какао, вино, сухая пища. Лучше употреблять вместо этого больше жидкой пищи – например, супов.

## АДРЕСА И ТЕЛЕФОНЫ, ПО КОТОРЫМ МОЖНО СООБЩИТЬ О ФАКТАХ КОРРУПЦИИ

Телефонная линия «Остановим коррупцию» Следственного комитета Российской Федерации  
Тел. 8-800-100-12-60

Общероссийский телефон полиции  
102

Прокуратура Самарской области  
г. Самара, ул. Чапаевская, д. 151  
Тел. (846) 332-10-50  
Факс (846) 332-40-50  
Официальный сайт: [www.samproc.ru](http://www.samproc.ru)

Управление Федеральной службы безопасности РФ по Самарской области (УФСБ)  
Адрес: 443099 г. Самара, ул. Пионерская, д. 24  
Тел.: (846) 339-18-10;  
(846) 332-30-19  
Тел. дежурного: (846) 339-19-50,  
(846) 339-13-56, (846) 340-03-07  
Тел. доверия: (846) 332-04-47  
e-mail: [Samara@fsb.ru](mailto:Samara@fsb.ru)  
Официальный сайт: [www.fsb.ru](http://www.fsb.ru)

Главное управление МВД РФ по Самарской области  
Адрес: г. Самара, ул. Соколова, д. 34  
Тел.: (846) 278-18-01;  
(846) 334-38-01  
Факс (846) 334-59-62

Телефонная справочная ГУ МВД России по Самарской области:  
(846) 278-14-44  
Тел. дежурной части:  
(846) 278-22-22, (846) 278-22-23

Телефон доверия ГУ МВД России по Самарской области: (846) 278-13-40  
e-mail: [gumvd63@mvd.ru](mailto:gumvd63@mvd.ru)  
Официальный сайт: [63.mvd.ru](http://63.mvd.ru)

Департамент по вопросам правопорядка и противодействия коррупции Самарской области:  
Адрес: 443006, г. Самара, ул. Молодогвардейская, д. 210  
Тел.: 8 (846) 221-41-33  
e-mail: [dsrb@samregion.ru](mailto:dsrb@samregion.ru)  
твиттер: @DPPK\_SO

Департамент по вопросам общественной безопасности и противодействия коррупции Администрации городского округа Самара  
Адрес: 443010, г. Самара, ул. Куйбышева 137  
Тел.: 8 (846) 332-99-23

Телефон «горячей линии» по борьбе с коррупцией: 337-36-26  
твиттер: @DOBPKsamadm  
Приём граждан: еженедельно по четвергам с 15-00 до 17-00

## СОБЫТИЯ, ФАКТЫ.

### «Самара – дивный град России»

«Не курорт ты, не столица, но такой родной...» – слова из песни, которой вокальный ансамбль «Хорошее настроение» (руководитель Л. Вострецова) завершил музыкально-литературную программу «Самара – дивный град России». Программа была приурочена ко Дню города. Поэтому и выставка работ участников студии живописи «Гармония» (руководитель А. Дьяконова), размещенная в фойе первого этажа, и выступления самодельных артистов были посвящены Самаре и ее истории. Зрители подпевали вокальному ансамблю «Каравай» (руководитель и концертмейстер Д. Дрягин), аплодировали в такт танцорам хореографического ан-

самбля «Волжаночка» (руководитель К. Романов). А когда на сцену вышла заслуженная артистка России Галина Алексеевна Канунникова они замирали в тишине. Вследствие и интересно она рассказывала о Самаре и ее знаменитых жителях разных времен – митрополите Алексии, князе Засекине, Петре Алабине, о милых каждому горожанину местах, – Струковском саде, Государском рынке...

В литературную канву программы «Самара – дивный град России» удачно вплелись музыкальные и танцевальные номера в исполнении творческих коллективов Дворца ветеранов.

Елена Рашитова

## АФИША ДВОРЦА ВЕТЕРАНОВ

1-31 октября. Фотовыставка Самарского областного государственного архива социально-политической истории «Город и горожане. Самара-Куйбышев-Самара». Фойе 2-го этажа. Время посещения с 10 до 16 часов. 12+

1-31 октября. Художественная выставка центра «Радуга» – «Христианские сюжеты в живописи». Фойе 3-го этажа. Время посещения с 10 до 16 часов. 12+

1-31 октября. Выставка рукодельниц Центра социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов Ленинского района. Музей народных ремесел. Время посещения с 10 до 16 часов. 12+

1 октября. Концерт, посвященный Дню пожилого человека «Пусть будет теплой осень жизни». Начало в 13 часов. 12+

4 октября. Мероприятие, посвященное Дню пожилого человека «Не стареют душой ветераны». Место проведения – филиал Дворца ветеранов (Красноглинский район, ул. Крайняя, д. 7). Начало в 14 часов. 12+

8 октября. Открытие выставки «Фантазии полет и рук творенье». Музей народных ремесел. Начало в 11 часов. 12+

10 октября. Концертно-танцевальная программа «Чтобы сердце и душа были молоды» с участием ансамбля «Джаз-вожж». Начало в 15 часов. 12+

15 октября. Мультимедийный культурно-просветительный проект «Шедевры музеев России». Встреча 7. «Государственный Исторический музей. Шедевры и реликвии». Начало в 13 часов. Проводится в театральной гостиной. 12+

17 октября. Концертно-танцевальная программа «Чтобы сердце и душа были молоды» с участием Муниципального духового оркестра. Начало в 15 часов. 12+

18 октября. Концерт «Слышу голос из прекрасного далека», посвященный памяти композитора Е. Крылатова. Начало в 13 часов. 12+

22 октября. Праздник «Белых Журавлей». Начало в 13 часов. 12+

25 октября. Встреча с лауреатами «Ветеранской книги рекордов» разных лет. Начало в 13 часов. 12+

28 октября. Литературно-музыкальная композиция по произведениям С. Есенина. Начало в 13 часов. 12+

31 октября. «Осенний бал». С участием ветеранских танцевальных коллективов городского округа Самара. Начало в 13 часов. 12+

31 октября. Концертно-танцевальная программа «Чтобы сердце и душа были молоды» с участием ансамбля «Джаз-вожж». Начало в 15 часов. 12+

В афише могут быть изменения. Справки по телефону 261-49-22.