



САМАРСКИЙ ВЕТЕРАН

ОБЛАСТНАЯ ГАЗЕТА

№7(72), 1 сентября 2020 г.

СОБЫТИЯ, ФАКТЫ



Нынешним летом, в год празднования 75-летия Великой Победы, произошло знаменательное событие в истории России. Двадцати городам страны присвоено почетное звание «Город трудовой доблести». В их числе – Самара (в прошлом Куйбышев). Ввести такое звание предложил Президент В. Путин. Его поддер-

Самара – Город трудовой доблести

жали многие россияне, в том числе 714 жителей Самарской области. И, после одобрения Государственной Думой, идея руководителя нашей страны была реализована. Решено во всех городах Трудовой доблести установить Памятные стелы.

Город Куйбышев занимает особое место в почетном строю городов, жители которых проявили массовый трудовой героизм в годы войны с фашизмом. Двадцать два месяца он фактически являлся запасной столицей. Здесь работали Президиум Верховного Совета СССР, ЦК ВКП(б), часть аппарата Совета народных комиссаров (правительства), ЦК ВЛКСМ, народный комиссариат иностранных дел, ди-

пломатический корпус, а также переехавшие сюда Государственный академический Большой театр, Ленинградский академический театр оперы и балета, Симфонический оркестр Всесоюзного радио.

В 1941 году в Куйбышев были эвакуированы почти 30 заводов, в том числе 20 оборонных, – из Москвы, Воронежа, Тулы, Харькова и других городов. Начали они работать, что называется, в чистом поле. А уже через год в городе действовал авиационно-промышленный комплекс. За годы войны здесь построили около 68 тысяч самолетов. Это половина всех боевых летательных аппаратов, изготовленных в СССР для фронта.

За пять военных лет объем оборонной продукции, выпускаемой в Куйбышевской области, увеличился в 5 раз. За короткий срок был освоен выпуск пушек, пулеметов, минометов, электрооборудования для танков и автомобилей, карбюраторов, подшипников и различных боеприпасов. Коллективы Куйбышевского речного пароходства доставляли все необходимое защитникам Сталинграда. Сельчане поставляли на фронт продукты питания.

Многие труженики тыла, среди которых было немало женщин и подростков, жили в палатках, а потом в тесных бараках. Их продовольственные пайки были крайне скромными. Но они значительно

перевыполняли производственные нормы, организовывали ударные фронтовые бригады, устраивали сбор средств на постройку танков и самолетов.

– Весьма отраднo, что наш город получил статус Города трудовой доблести именно в год празднования 75-летия Великой Победы, – сказал в интервью нашему корреспонденту лидер общественной организации ветеранов труда и тружеников тыла П.А. Горшков. Те, кто ковал Победу в тылу, это заслужили. Вместе с фронтовиками они обеспечили мирную жизнь нынешним и будущим поколениям.

И пусть их подвиги служат примером для наших потомков!

ЗОЛОТЫЕ ДОЛГОЖИТЕЛИ

Он к подвигу великому причастен

Ветеран АО «РКЦ «Прогресс»», Герой Социалистического труда Федор Григорьевич Жмакин, которому в феврале 2020 года исполнилось 90 лет, охотно выступает перед самарской молодежью.

Федор Григорьевич считает своим долгом рассказывать нашим потомкам о том, как их деды и прадеды защищали свободу и независимость нашей Родины, восстанавливали страну от разрухи и сделали Россию великой державой. Думается, прежде всего, потому, что сам причастен к великому народному подвигу.

Федор родился в 1930 году. Отец работал на стройках, а мать была домохозяйкой. В конце тридцатых годов семья обосновалась в Бугуруслане. Здесь она пополнилась еще четырьмя мальчиками.

В 1941 году, когда началась война, отца призвали в армию. И через несколько месяцев он погиб на фронте. Мать, не имевшая специальности, устроилась работать уборщицей. Трудилась она по 12 часов в сутки. Феде пришлось бросить школу и стать «нянькой» младших братишек. Денег, которые зарабатывала мать, на еду не хватало. Федор собирал съедобные грибы, ягоды, травы. А весной – остатки мерзлого картофеля, который оставался на полях осени. Из него пек оладьи.

Чтобы хоть немного пополнить семейный бюджет Ф. Жмакин рвался на работу. В начале 1944 года парнишку приняли учеником токаря в мастерскую строительно-монтажной организации. Эта организация обслуживала бригады, которые занимались сооружением буровых вышек. В ту пору началось освоение нового нефтяного промысла, находившегося на территории Оренбургской и Куйбышевской областей. Фронту требовалось горючее.

Обучать паренька взялся опытный токарь, которому было под 80 лет. Ученик оказался весьмамышленным. Токарное дело пришлось ему по душе. Он быстро научился читать чертежи, затачивать резцы, делать несложные детали... Наставник не мог нарадоваться успехам Федора и еще многому мог бы его научить. Но тяжело заболел. Пришлось Ф. Жмакину заняться профессиональным самообразованием. В этом ему помогал главный инженер. Через



полгода Федору присвоили 4-й разряд. Поскольку других токарей в мастерской не было, Феде приходилось трудиться с 8 часов утра до полуночи.

И после Победы на фашистами Ф. Жмакин исправно нес свою трудовую вахту. В 1948 году он достиг призывного возраста и был полон желания выполнить свой гражданский долг. Но по ходатайству руководства его оставили на предприятии, где он был очень нужен. Через три года Федор уже имел самый высокий – шестой – разряд токаря. К тому времени приобрел еще одну профессию. Окончил курсы водителей при школе ДОСААФ.

В 1951 году его призвали в армию, во внутренние войска МВД. Он рассчитывал, что станет водителем. Но получил назначение в ремонтную мастерскую автопарка. За три года службы изготовил не меньше четырех тысяч деталей для различных машин. И трудился также самоотверженно, как и во время войны. За добросовестную работу Федора не раз награждали грамотами и благодарностями командования.

Уволившись в запас, Ф. Жмакин не задавал себе вопрос, чем заняться на «гражданке». Он уже твердо знал, что токарный станок ни на что не променяет. Товарищи по службе посоветовали ему устроиться на какой-нибудь завод оборонного значения. Там станки самые новые, работать будет интересней.

Ближайшим к Бугуруслану был город Куйбышев, где находились несколько заводов, выполнявших оборонные заказы. Туда и поехал Федор. Снял комнату и немного отдохнув, от-

правился на авиационный завод №1 им. Сталина. Кадровики встретили его приветливо, сказали, что токари нужны и велели зайти через две недели.

Зачем была нужна такая отсрочка, он понял после того, как получил письмо от матери. К ней зачастили местные милиционеры – то в форме, то без формы, – наводили справки о Федоре: где он раньше работал, где служил, нет ли у него вредных привычек. То есть Федора Жмакина тщательно проверяли. Ведь устраивался он на секретное предприятие. Изъянов в его биографии не нашли. И вскоре наступил день, когда ему выдали заводской пропуск.

Новый станок Федор Григорьевич освоил быстро. Больше года он делал комплектующие детали для бомбардировщиков ТУ-116, которыми тогда оснащалась наша армия. А потом завод, получивший новое название – «Прогресс», – стал одним из головных предприятий новой космической отрасли. Именно здесь изготавливались ракетносители для искусственных спутников Земли, а затем и для космических кораблей. Ф.Г. Жмакин на своем станке делал для них самые ответственные комплектующие детали.

– Особенно много хлопот было у нас, когда готовился к запуску первый спутник ПС-1, запущенный 4 октября 1957 года, – вспоминал Федор Григорьевич. – Для каждой детали вместе с инженерами отработывали «свой» режим обработки. На заводе мы находились в те дни по 12-14 часов.

Тогдашний директор предприятия В.Я. Литвинов дал установку всем станочникам – получить среднее специальное образование. Ф.Г. Жмакин, как и другие его коллеги, поступил в вечерний техникум и успешно его окончил. Ему предложили должность мастера. Но она показалась ему скучной. Через год он снова встал к станку. Новые знания помогли Федору Григорьевичу шире раскрыть возможности своего станка. Он внес тогда целый ряд ценных рационализаторских предложений.

За успехи в труде в 1974 году Ф.Г. Жмакину было присвоено звание Героя Социалистического труда и вручены Орден Ленина и золотая медаль «Серп и молот».

На пенсию Федор Григорьевич ушел в 77 лет. И вот уже 13 лет он активно участвует в работе заводской ветеранской организации. По его инициативе в заводском музее сейчас создается новая экспозиция, посвященная прогрессам – труженикам тыла.

Петр Романов

СОБЫТИЯ, ФАКТЫ

Новации, продиктованные жизнью

В связи с эпидемией коронавируса коллектив Самарского Дворца ветеранов, который является центром общественной деятельности и досуга людей пенсионного возраста, лишился возможности работать в своем обычном режиме.

– Но мы не смогли оставить своих подопечных без внимания и моральной поддержки, – рассказала О.Н. Баранова, директор Дворца. – И организовали для них серию культурно-образовательных и развлекательных интернет-проектов на своем официальном сайте и в социальных сетях «Одноклассники» и «Твиттер».

На официальном сайте Дворца, в канун 75-летия Великой Победы появилась электронная книга «Добрый свет издалека». Это сборник очерков о людях, которые служат примером для своих потомков, написанный их детьми, внуками и правнуками.

Каждый желающий смог принять участие в поэтическом марафоне «Победа остается молодой». Для этого нужно было записать видео своего выступления и прислать на электронную почту Дворца, указав фамилию, имя и отчество автора и исполнителя стихотворения. Свои выступления прислали 756 человек в возрасте от 4 до 84-х лет. Были среди них не только жители нашего региона, но и соотечественники, живущие за рубежом.

В официальной группе Дворца «Одноклассники» проводятся радио-дискотеки. Те, кто выходит на связь с их организаторами, заказывают любимые мелодии, поздравляют с праздниками и юбилеями родных и знакомых.

Лента Дворца ветеранов в соцсетях непрерывно обновляется. Здесь можно посмотреть записи гала-концертов, фестивалей, проведенных Дворцом, фильмы о лауреатах «Ветеранской книги рекордов», видеоэкскурсии по парку Победы, музею народных ремесел, репортажи с открытия выставок самодеятельных художников и народных умельцев. Здесь размещаются советы педагогов и специалистов по правовым и оздоровительным вопросам.

Отзывы ветеранов свидетельствуют о том, что интернет-новации сотрудников Дворца пришлись им по душе.

Приумножая добрые традиции

Сергиевская районная организация ветеранов войны, труда, Вооруженных сил и правоохранительных органов создана в 1987 году. Первым ее председателем был участник Великой Отечественной войны, награжденный четырнадцатью правительственными наградами, Иван Михайлович Чикинев.

Он сумел создать команду единомышленников, в которую вошли уважаемые в районе люди. Эта команда накопила обширный опыт по защите социально-экономических интересов пенсионеров, патриотическому воспитанию молодого поколения. Нарботки «первопроходцев» успешно используются их последователями, год от года приумножаются.

И в настоящее время Совет ветеранов, который возглавляет Людмила Васильевна Кувитанова, ищет и находит новые подходы в работе с пожилыми земляками.

Приоритетное внимание уделяется совершенствованию организаторской работы, укреплению контактов с организациями пенсионеров муниципальных объединений. Этому, в частности, способствует открытие в сельских поселениях ветеранских комнат. Их уже 16, а к концу года прибавится еще 5. Многие делается для вовлечения в организацию ветеранов труда, военной службы. В настоящее время ее численность 10 500 человек.

Опираясь на постоянную поддержку администрации района, депутатского корпуса, ветеранская организация способствует улучшению социально-экономического положения пенсионеров. В районе успешно реализуются комплексные целевые программы «Забота», «Старшее поколение», «Ветеранское подворье». С 2009 года 194 ветеранов войны и вдов ветеранов получили жилье. С 2015 года труженикам тыла и ветеранам труда оказывается материальная помощь на ремонт квартир.

Непрерывно осуществляется общественный контроль состояния медицинского и лекарственного обслуживания пожилого населения. По ходатайству Совета ветеранов при Центральной районной больнице и в больнице городского поселения Суходол открыты палаты для участников войны и тружеников тыла. В Самарский госпиталь ветеранов

войн в 2018-2019 годах из Сергиевского района было направлено на лечение 68 человек.

Районный Совет ветеранов при участии активистов изучил социально-бытовые условия жизни ветеранов и лиц старшего поколения. Если требовалась помощь – она оперативно оказывалась районной властью либо волонтерами. Кстати сказать, и Л.В. Кувитанова, и многие активисты ветеранской организации активно способствуют развитию в районе «Серебряного волонтерства». Сейчас идет подготовка к проведению районного слета пожилых добровольцев.

Одно из ведущих направлений в деятельности ветеранской организации – патриотическое воспитание молодежи. В 2019 году ей удалось выиграть Президентский Грант на реализацию проекта «Моя Победа». В осуществлении этого проекта принимают участие старшеклассники района. Они готовят оформленные в виде роликов презентации о своих родственниках – участниках Великой Отечественной войны и тружениках тыла.

Районный совет ветеранов тесно сотрудничает с районным краеведческим музеем. Ветеранский актив регулярно выступает перед посетителями музея, рассказывая об истории района, в том числе о боевых и трудовых подвигах земляков в период Великой Отечественной войны. В нынешнем году фронтовики подарили музею военные фотографии, письма с фронта. Была организована юбилейная фотовыставка.

Члены районного Совета ветеранов активно участвовали в подготовке и проведении мероприятий, посвященных 100-летию ВЛКСМ. Проводились встречи с ветеранами комсомола, Уроки мужества, книжные выставки. Особенно памятным было торжественное мероприятие в РДК «Дружба». А в историко-краеведческом музее была развернута выставка о жиз-

ни и трудовых подвигах комсомольцев.

Стало хорошей традицией проведение Дней памяти воинов, погибших в Афганистане и в других горячих точках.

В период подготовки к 75-летию Великой Победы активисты районного Совета ветеранов выступили во всех школьных музеях и комнатах боевой и трудовой славы, консультировали там школьников-экскурсоводов.

Ветеранская организация тесно сотрудничает с районной газетой «Сергиевская трибуна» и районной телекомпанией «Радуга-3». Там, в частности, регулярно выходят материалы о ветеранах-юбилярах.

Благодаря стараниям ветеранской организации в районе действуют клубы общения и объединения по интересам для пожилых людей. Особой активностью отличается поэтический клуб, которым руководит В.Г. Мурзов. Произведения членов этого клуба печатаются в районной газете «Сергиевская трибуна».

В 2019 году ветераны Сергиевского района приняли участие в областном фестивале «Расцвела под окошком белоснежная вишня» и завоевали переходящий кубок. Интересно прошел фестиваль «Серебряный возраст» на базе современного парка в городском поселении Суходол. На нем выступили ветеранские хоровые коллективы района.

Многие пенсионеры района занимаются спортом. Для них ветеранская организация организует турниры, используя площадки спортивного комплекса «Олимп». Среди спортсменов есть рекордсмены. Так, например, Петр Егорович Кузнецов из сельского поселения Кармало-Аделяково не раз побеждал на турнирах областного, российского и международного масштабов.

Так что на счету сергиевских ветеранов много замечательных дел. И нет сомнения, их число будет расти.



ГЕРОИ ЗЕМЛЯКИ

Михаил Петрович Крыгин родился 18 июля 1918 года в селе Кабановка Кинель-Черкасского района Самарской области. В 1934 году окончил 7 классов.

Работал наборщиком в типографиях. В 1939 году его призвали в Красную Армию и направили для прохождения службы на Тихоокеанский флот. Во Владивостоке краснофлотец Крыгин окончил курсы младших командиров и служил в 39-м отдельном батальоне морской противовоздушной обороны. В 1940 году, после учебы на военно-политических курсах, был назначен на должность помощника политрука.

В период Великой Отечественной войны Крыгин продолжал служить в войсках ПВО Тихоокеанского флота. Несколько раз писал рапорты с просьбой отправить его на фронт, но всякий раз получал отказ.

В апреле 1943 года он был переведен в особый отдел НКВД. Через некоторое время, после специальной подготовки, стал оперуполномочен-

Подвиг чекиста

ным отдела контрразведки СМЕРШ островного сектора береговой обороны Владивостокского морского оборонительного района Тихоокеанского флота, который располагался на острове Русском.

С первых дней начала войны с Японией Михаил Петрович принимал участие в военных действиях. Группе контрразведчиков, в которую входили капитан Семин и лейтенант Крыгин, было приказано захватить разведцентр противника, действовавший под прикрытием военно-морской миссии, базу резидента японской разведки агента 1-го ранга Д. Минодзумы.

В полдень 13 августа 1945 года 8 торпедных катеров с десантниками вошли в порт Сейсин. В тумане катер, на котором был Крыгин, выбросило волной на каменный мол. 15 моряков, высадившись на берег, оказались оторваны от основных сил

десанта. Морские пехотинцы стали с боем пробиваться к своим. Когда погиб командир отряда, сержант Ушаков, Крыгин, как старший по званию, принял командование на себя. Он 12 раз поднимал десантников в атаку, и они медленно сближались с основным десантом, но пробиваться становилось все труднее, на исходе были боеприпасы. Уже ночью лейтенант Крыгин приказал оставшимся в живых отходить к гавани, а сам, собрав у павших товарищей оружие и оставшиеся боеприпасы, остался прикрывать отход. Он погиб, сраженный пулей.

Михаил Крыгин с честью выполнил долг перед Родиной и своими действиями обеспечил успех операции по овладению важным укрепленным районом. В то время, когда Крыгин с бойцами отвлекал на себя часть японских солдат, капитану Семину удалось

прорваться к зданию разведцентра и захватить там ценные документы. По окончании боя тело Крыгина обнаружили со следами зверских издевательств: на нем насчитали более 20 штыковых ран, была вскрыта брюшная полость, вырезан язык, а на груди выколота пятиконечная звезда.

Похоронили его в братской могиле на одной из центральных улиц города Чхонджин, административного центра провинции Хамгён-Пукто Корейской Народно-Демократической Республики. Указом Президиума Верховного Совета СССР от 14 сентября 1945 года за проявленные бесстрашие и героизм в борьбе с японскими захватчиками лейтенанту Крыгину Михаилу Петровичу посмертно присвоено высокое звание Героя Советского Союза. Его именем названы улицы во Владивостоке и Севастополе.

В селе Кабановка, где родился



М.П. Крыгин, установлен его бюст. Именем отважного чекиста здесь звали школу, улицу и местный клуб. К бюсту Михаила Петровича его земляки каждый год приходят в День Победы. И конечно же 13 августа, когда М.П. Крыгин совершил свой подвиг. Мероприятия, посвященные памяти героя, прошли и в нынешнем году, при активном участии местной ветеранской организации и школьного отряда юнармейцев им. М.П. Крыгина, созданного в 2016 году.

На снимке: почтовая марка, посвященная М.П.Крыгину.

На той войне он был солдатом

Прошли года, несётся время,
Уж новый век теперь идёт.
Война со мной не расстается
И до сих пор во мне живёт.

Война и ныне, как река,
Течёт в душе фронтовика.

Сергей Иванович Горбачёв родился 14 марта 1922 года в городе Чапаевске в семье служащего. В 1938 году окончил 9 классов и поступил в Чапаевский химико-технологический техникум. В 1941 году ушел добровольцем в Красную Армию и был направлен в Пензенское артиллерийское училище, которое окончил 9 декабря 1941 года. В звании лейтенанта его сразу направили на фронт.

Участвовал в боях под Курском, в окрестностях Старого Оскола. Там попал в окружение. 8 июля 1942 года, при выходе из окружения, под ним убили лошадь, придавившую Сергея, а его самого тяжело ранило в ногу. В такой ситуации он попал в плен. Уже 29 сентября 1943 года бежал из рабочей команды во-



еннопленных, но был пойман 15 ноября 1943 года. После жестоких допросов С. Горбачёва отправили в один из самых страшных концлагерей в Германии, в городе Дахау. Сергей перенес все зверства фашистов. Освобожден он был 29 апреля 1945 года войсками союзников. Этот день Горбачёв считает своим вторым днем рождения.

После лечения вернулся в родной Чапаевск. С 1947 по 1959 год Сергей Иванович

работал в ряде организаций Куйбышевской области сельскохозяйственного профиля в должностях агронома-пчеловода, зоотехника, заведующего пасекой. И все это время ему пришлось доказывать, что в плен он попал не по своей воле.

В 1957 году он был реабилитирован, получил возможность окончить Чапаевский химико-технологический техникум (вечернее отделение). После окончания техникума работал на

предприятиях города Чапаевска. За время работы зарекомендовал себя передовиком производства, рационализатором, активно участвовал в соцсоревновании.

За свои заслуги был награжден орденом Отечественной войны II степени, медалями «За боевые заслуги», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.» и последующими юбилейными медалями.

В 2000 году, в связи с переоценкой точки зрения на положение бывших советских военнопленных, Президент РФ присвоил ветерану звание капитана, оценив величие подвига, героизм, преданность Родине.

Сергей Иванович активно сотрудничает с городской ветеранской организацией, встречается с нашей молодежью, делится своими воспоминаниями о войне, призывая молодежь учиться, трудиться, ценить и любить жизнь.

Ю.Г. Комиссаров
председатель Чапаевского
городского совета ветеранов.

ПОЗДРАВЛЕНИЕ

Губернатор Самарской области Дмитрий Азаров поздравил с юбилеем ветерана Великой Отечественной войны, в прошлом руководителя секции «Бывшие малолетние узники фашистских концлагерей» Самарского районного совета ветеранов Людмилу Ковалеву, которой исполнилось 90 лет.

Глава региона вручил ей поздравительную телеграмму от Президента страны Владимира Путина и особо отметил вклад Людмилы Ковалевой в защиту прав и интересов бывших малолетних узников фашистских концлагерей.

Людмила Ковалева – человек непростой судьбы. Когда началась война ей, уроженке Гомельской области, исполнилось 11 лет. Семья Ковалевых была дружная и большая – семеро детей, Людмила была пятым ребенком. Дети рано потеряли родителей – отца буквально на глазах детей казнили за помощь партизанам. Чуть позже по ложному доносу расстреляли мать.

После того, как немцы сожгли деревню, где жила Людмила, ее жителей вывезли в Германию.

Два с половиной года девушка находилась в концлагере города Баутцен, где работала на ткацкой фабрике и шила одеяла для немецких солдат. После Победы она вернулась в Гомель, а в 1957 году, вместе с супругом и двумя детьми, переехала в Куйбышев.

Окончив исторический факультет Куйбышевского педагогического института, она 37 лет проработала в школе №13. Находясь на пенсии, благодаря активной жизненной позиции, много внимания уделяет помощи бывшим узникам концлагерей, с удовольствием встречается со школьниками и делится с ними воспоминаниями о войне.

БУДЬ ЗДОРОВ НА СТО ГОДОВ

Как питаться пожилым

Основными принципами правильного режима питания пожилых людей являются: регулярный прием пищи, исключение длительных промежутков между ними, недопущение переедания. Это обеспечивает нормальное переваривание пищи и предупреждает перенапряжение всех систем организма, участвующих в усвоении пищевых веществ.

Рекомендуется 4-разовый режим питания. На ночь желателен употребление кисломолочных напитков или сырых овощей и фруктов. Раз в неделю можно устраивать разгрузочные дни: творожные, кефирные, овощные и фруктовые.

Для здоровых пожилых людей нет запрещенных продуктов и блюд, а есть только более или менее предпочтительные. Нежелательны увлечение каким-либо одним или группой пищевых продуктов, а также переход с привычного питания на какие-либо диеты.

Многочисленные наблюдения свидетельствуют, что большинство людей пожилого возраста питаются неправильно. В рационе преобладает пища, содержащая жиры животного происхождения. Мясо потребляется в значительно большем количестве, чем рыба. Очевидны излишества мучных и сладких продуктов. В то же время овощи, фрукты, зелень, растительное масло употребляются в ограниченных количествах. В результате растёт число лиц с избыточной массой тела, а это серьезный фактор риска прогрессирования атеросклероза, гипертонической болезни, холецистита и желчнокаменной болезни, сахарного диабета, подагры и мочекаменной болезни, артроза и других заболеваний опорно-двигательного аппарата.

В стареющем организме снижаются энергозатраты и основной обмен веществ, сокращается мышечная масса тела. Это ведет к закономерному снижению потребности в пищевых веществах и энергии. Рекомендуемая калорийность составляет 1900-2000 ккал для женщин старше 60 лет и 2000-3000 ккал для мужчин того же возраста.

В пожилом возрасте целесообразно несколько снизить норму белка до

1 г в расчете на 1 кг массы тела. Вместе с тем, важно отметить, что люди старшего возраста плохо переносят значительный дефицит белков в питании. Важно обеспечить оптимальную пропорцию между животными и растительными белками в рационе 1:1. При этом необходимо отдавать предпочтение белкам животного происхождения, которые содержатся в рыбе, молочных продуктах и ограничить употребление мяса и мясных продуктов. Желательно 1-2 раза в неделю устраивать постные дни, а в остальные дни однократно использовать в рационе мясное блюдо (100 г в готовом виде). Предпочтительно готовить блюда в отварном виде. Наиболее полезными являются речная рыба (судак, щука, карп), а из морских рыб – тресковые сорта. Количество рыбы в рационе должно доводиться до 75 г в сутки.

Пожилым людям рекомендуется вводить в рацион до 30% белков за счет молочных продуктов. Это, в первую очередь, творог (до 100 г в день). В количестве 10-20 г можно употреблять любой сорт сыра. Однако сыр содержит много жиров, холестерина и поваренной соли, поэтому лучше выбирать неострые и несоленые его сорта.

При хорошей переносимости молоко должно присутствовать в рационе пожилого человека (300-400 г в день). Особенно полезны кисломолочные продукты – кефир, простокваша, ацидофилин. Их положительное действие связано в основном с наличием молочнокислой палочки, поддерживающей нормальный состав кишечной микрофлоры, что препятствует развитию гнилостных процессов в кишечнике и улучшает антиоксидантную функцию печени. Рекомендуется ежедневно употреблять 200 г кефира или

других кисломолочных продуктов, лучше в вечерние часы, перед сном. Можно добавлять в кефир 1 столовую ложку растительного масла, хорошо разминая его.

Пожилым человеком может себе позволить 2-3 яйца в неделю, лучше всмятку или в виде омлета, или как добавление в блюда.

Растительные белки должны составлять половину белковой доли рациона. Поскольку бобовые плохо переносятся, вызывая повышенное газообразование, отрыжку, изжогу, то в рацион добавляется лишь зеленый горошек или стручковая фасоль как гарнир, в небольших количествах.

Из зерновых продуктов наиболее полезны гречневая и овсяная каши. Добавление к этим кашам молока приближает их аминокислотный состав к оптимальному. При хорошей переносимости в рацион включают пшеничную и перловую каши. Рис, в связи с его закрепляющим действием, ограничивают. Источником растительного белка служит хлеб. Хлеб ржаной более полноценен по составу аминокислот. В случаях, если ржаной хлеб вызывает изжогу или другие симптомы диспепсии, его лучше употреблять в подсушенном виде. Хлеб из пшеничной муки грубого помола или отрубей, способствуя опорожнению кишечника, улучшая его моторную деятельность, не дает неприятных ощущений. Рекомендуется употреблять до 300 г хлеба в день, из них половина нормы – за счет хлеба отрубного, из муки грубого помола или ржаного.

Количество жиров в пище пожилых людей должно быть умеренным. Уста-

новлен предел количества жиров в рационе – 70-80 г, а лицам старше 75 лет – 65-70 г. При этом следует увеличить долю растительных масел до половины общего количества жиров.

Растительные масла обладают антиоксидантным, желчегонным и послабляющим действием, а также являются источником полиненасыщенных жиров. Среди животных жиров главное место должно занять сливочное масло как наиболее легкоусвояемое и богатое витамином А. Рекомендуется 15 г сливочного масла в день (вместе с готовой пищей), добавляя его непосредственно перед подачей блюда на стол. Запрещаются или ограничиваются вещества, богатые холестерином и витамином D (желтки яиц, мозги, рыбий жир, икра рыб, внутренние органы животных, жирное мясо и жирная рыба, сало, кремы, сдоба, сливки, сметана и другие жирные молочные продукты).

Людям пожилого возраста рекомендуется употреблять не более 30-50 г сахара и сладостей в день. Предпочтение следует отдавать фруктам, ягодам или меду, где сахар представлен в основном фруктозой.

Целесообразно увеличить потребление клетчатки (25-30 г в сутки), которая обладает способностью адсорбировать пищевые и токсические вещества и улучшать бактериальное содержание кишечника, снижать уровень холестерина в крови и желчи.

Особого внимания заслуживают витамины и минеральные вещества. У пожилых людей снижены процессы всасывания витаминов, при изменении состава микрофлоры страдает и ее способность синтезировать ви-

тамины. Полноценный режим питания, который рекомендуется людям в пожилом возрасте, обогащенный зерновыми культурами и фруктами в свежем виде, обычно позволяет обогатить рацион витаминами. Полезны морковь в свежем и протертом виде, кабачки, тыква, цветная капуста, свекла, помидоры, картофель в виде пюре, все сладкие сорта ягод и фруктов, цитрусовые, яблоки, черная смородина, брусника.

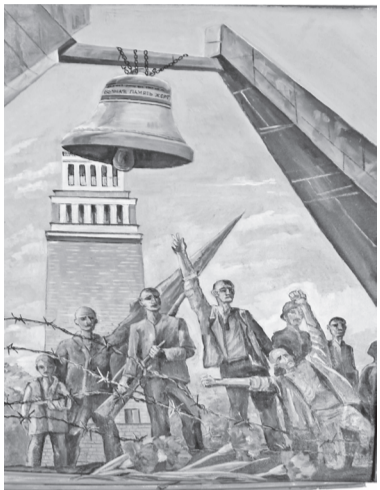
Но даже в летний и осенний сезоны, когда в рационе наблюдается обилие овощей и зелени, фруктов и ягод, пожилым людям необходимо дополнительно вводить витаминные препараты. Потребность в минеральных веществах относительно невелика, но с возрастом происходит накопление в организме некоторых из них и снижение других. Важным является изменение соотношения калия и натрия в сторону уменьшения последнего. Продуктами, в которых низкое содержание натрия сочетается с высоким содержанием калия, являются овощи и плоды, а также сухофрукты. Овощи следует употреблять без соли, с растительным маслом или небольшим количеством сметаны. Капуста должна быть ограничена в рационе, так как усиливает процессы брожения. Не рекомендуется пожилым людям злоупотреблять специями. Можно добавлять хрен, небольшое количество чеснока.

Количество жидкости в рационе пожилых людей должно соответствовать физиологической потребности – 1,5 л в день. Рекомендуются соки, компоты, отвар шиповника, слабый чай с молоком и лимоном. Целесообразно избегать крепкого кофе или чая, однако тем, кто привык к этим напиткам в течение жизни, исключать их полностью неразумно. Можно посоветовать пить кофе с цикорием или молоком, не более 1 чашки в день; чай – с лимоном или с молоком.

Имеет значение температура пищи, она должна быть не слишком горячей и не слишком холодной. В рационе пожилых людей должны присутствовать любые продукты, не рекомендуется исключать из рациона любимые блюда и заменять их пищей, которую человек никогда не употреблял.



Раздел ведет врач-валеолог Ольга Мирошниченко



Двадцать три лауреата

Фестивалю-конкурсу творчества ветеранов и членов их семей «Никто не забыт, который проводит Самарский Дворец ветеранов при поддержке Администрации города, уже 11 лет. Один из постоянных его разделов художественная выставка, посвященная памяти тех, кто спас нашу страну и все человечество от фашизма.

В нынешнем году, когда отмечается 75-летие Великой Победы, выставка получилась яркой и содержательной. Свои работы представили 54 автора разных возрастов – от дошкольного до весьма почтенного.

Как и в прежние годы, обширную композицию показал творческий союз «Палитра». Да, именно композицию – все картины, созданы на основе сюжета какой-нибудь известной песни военных лет. Так, Т. Мустафина сделала иллюстрацию к песне «Поклонимся великим тем годам», посвященной Сталинградской битве. Т. Ларина нарисовала военные дороги – почти непроходимые, со степным бурьяном и густыми туманами. Т. Бобкова изобразила героев песни «Бухенвальдский набат», которые, голодные и израненные, сумели перебить вражескую охрану и завоевать свободу. Источником сюжета картины Н. Матвеева стала песня «Вернулся я на Родину». Л. Юрьева назвала свою работу «Не смыкала наша Родина очей». Она посвящена тем, кто ковал Победу в тылу.

В отдельном разделе выставки «Через года, через века – помните» представлены работы известной рукодельницы Л.В. Тыриновой. Они напоминают о том времени, когда Куйбышев был запасной столицей Советского Союза. Мастерница, владеющая различными технологиями вышивки и лоскутного шитья, изобразила здания, где находились правительственные учреждения, зарубежные дипломатические миссии, где выступали и жили эвакуированные в наш город видные артисты и музыканты, поэты и писатели.

Приняли участие в выставке и будущие театральные художники, а ныне студенты художественного училища им. К.С. Петрова-Водкина, наставником которых является известный живописец Н.В. Хохлова. Они

показали свои лучшие работы – иллюстрации к книге Константина Симонова «Живые и мертвые», к произведениям Бориса Васильева «В списках не значился», «А зори здесь тихие».

Достойное место на выставке заняли произведения участников студии изобразительного творчества «Гармония» Самарского Дворца ветеранов. Они посвящены военным будням, победным дням, тем ранам, которые нанесла война нашей Отчизне и нашему народу.

Были на выставке и рисунки ребят, которые только начали постигать секреты рисования: восьмилетней А. Антиповой, десятилетнего В. Шлякина... На них герои: танкисты, десантники, преследующие противника...

Двадцати трем участникам выставки разного возраста компетентное жюри присвоило звание Лауреата.



СОБЫТИЯ, ФАКТЫ

Салют «Салюту»!

Середина лета 2020 года ознаменована событием, которое золотыми буквами будет вписано в летопись города Похвистнево и всего северо-востока Самарской области. Торжественно открылся физкультурно-оздоровительный комплекс «Салют (далее ФОК).

На церемонию, посвященную этому событию прибыли депутат Самарской Губернской Думы, генеральный директор ООО «Газпромтрансгаз Самара» Владимир Анатольевич Субботин, министр строительства Самарской области Евгений Николаевич Чудаев, заместитель министра спорта региона Андрей Николаевич Харин, глава городского округа Похвистнево Сергей Петрович Попов, председатель Совета ветеранов общественной организации ветеранов (пенсионеров) войны, труда, Вооруженных сил и правоохранительных органов г.о. Похвистнево Елена Сергеевна Горбушина, главы и представители органов местного самоуправления Похвистнево, Камышлинского, Иса克林ского, Кинель-Черкасского, Сергиевского, Красноярского, Шенталинского районов. На церемонии присутствовали депутаты городской Думы, представители спортивной общественности нашего города, ветераны спорта, тренеры и действующие спортсмены.

ФОК «Салют» построили по областной программе «Развитие

физкультуры и спорта» на средства областного и местного бюджетов.

Изначально он должен был открыться ещё в декабре 2019 года. Но по итогам проверки Госстройнадзора проект потребовалось доработать согласно действующим техническим регламентам. С просьбой ускорить открытие ФОКа жители города Похвистнево обратились к губернатору. И Дмитрий Игоревич Азаров сделал все, чтобы

и проектировщики, и строители поторопились и сдали объект в эксплуатацию к 15 июля. В итоге так и произошло.

В новом комплексе есть универсальный игровой, тренажерный залы и зал для аэробики, зона для настольного тенниса, детский и взрослый бассейны. Здесь смогут заниматься люди разных возрастов, в том числе и пенсионеры.

«Открытие физкультурно-оздоровительного комплекса станет стимулом к интенсивному развитию физической культуры и спорта на всем северо-востоке нашей области», – сказал в своем приветственном слове Евгений Чудаев.

**Е. Сергеева,
г. Похвистнево**



«Точка опоры»

Так называется правовой центр, организованный региональным отделением Всероссийской общественной организации «Боевое братство». Финансируется он за счет средств, которые удалось выиграть благодаря участию в конкурсе Фонда Президентских грантов.

Центр безвозмездно оказывает юридическую помощь участникам локальных войн, членам их семей, а также членам семей погибших военнослужащих. Это – консультирование по различным правовым вопросам, составление обращений и исков, сопровождение дел в судах и т.д.

Специалисты центра проводят в Самаре и городах области информационные семинары на базе общественных организаций бывших военнослужащих, ликвидаторов Чернобыльской аварии с участием представителей регионального Министерства социально-демографической политики, пенсионного фонда, других властных структур, готовят и издают методические пособия, где рассказывается о том, как получить те или иные льготы.

Адрес правового центра: г. Самара, ул. Часова 6 офис 410. Телефон 334-22-24. Электронная почта: b.bratstvo-63@mail.ru

Адреса и телефоны, по которым можно сообщить о фактах КОРРУПЦИИ

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

Общероссийский телефон полиции **102**

Прокуратура Самарской области
Адрес: г. Самара, ул. Чапаевская, д. 151

Телефон: **(846) 332-10-50**

Факс: **(846) 332-40-50**

Официальный сайт: www.samproc.ru

Управление Федеральной службы безопасности Российской Федерации по Самарской области (УФСБ)

Адрес: 443099 г. Самара, ул. Пионерская, д. 24

Телефоны: **(846) 339-18-10;**

..... **(846) 332-30-19**

Телефоны дежурного:

..... **(846) 339-19-50,**

..... **(846) 339-13-56,**

..... **(846) 340-03-07**

Телефон доверия: **(846) 332-04-47**

Адрес электронной почты:

Samara@fsb.ru

Официальный сайт: www.fsb.ru

Главное управление МВД РФ по Самарской области

Адрес: г. Самара, ул. Соколова, д. 34

Телефоны: **(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**

Телефон дежурной части:

(846) 278-22-22, (846) 278-22-23

Телефон доверия ГУ МВД России по Самарской области: **(846) 278-13-40**

Адрес электронной почты:

gumvd63@mvd.ru

Официальный сайт: 63.mvd.rf

Департамент по вопросам правопорядка

и противодействия коррупции Самарской области:

Адрес: 443006, г. Самара, ул.

Молодогвардейская, д. 210

Телефон: **8 (846) 221-41-33**

e-mail: dsrb@samregion.ru

твиттер: @DPKK_SO

Департамент по вопросам общественной безопасности

и противодействия коррупции Администрации городского округа Самара

Адрес: 443010, г. Самара,

ул. Куйбышева 137

Телефон: **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