



ОБЛАСТНАЯ ГАЗЕТА

№ 10(95), 1 декабря 2022 г.

СОБЫТИЯ, ФАКТЫ

В начале ноября состоялось заседание Президиума Самарского областного совета ветеранов войны, труда, Вооруженных Сил и правоохранительных органов. На нем подведены итоги реализации плана мероприятий, намеченных на 2022 год. Кроме того, состоялся предметный разговор о необходимости расширить поддержку военнослужащих, участвующих в денацификации Украины, их семей, а также семей погибших воинов.



Защитникам Родины, их семьям – заботу и внимание

С докладом по первому вопросу выступил лидер организации Н.П. Хохлунов. Он подчеркнул, что решения Президента России В.В. Путина о проведении специальной военной операции, частичной мобилизации, а также референдумов о вхождении в состав России ДНР, ЛНР, Запорожской и Херсонской областей были незамедлительно одобрены в ветеранской среде нашей области. При активном сотрудничестве с обществом Красного Креста, Фондом Мира сразу начался сбор гуманитарной помощи для тех, кто участвует в боевых действиях, для населения районов, освобожденных от нацистов. Продукты питания, медикаменты, гигиенические принадлежности были доставлены в прифронтовые районы под руководством Героя России И.В. Станкевича.

– Нами уже подготовлены документы о присвоении одной из улиц Самары имени А.В. Захарченко – главы Донецкой Народной Республики, убитого украинскими националистами в 2018 году, – сообщил докладчик.

В нынешнем году Областной совет ветеранов и его структурные подразделения стараются более активно, чем прежде, заниматься патриотическим воспитанием молодежи. Участники военных операций в Афганистане, Сирии, Чеченской республике делятся со студентами и школьниками боевым опытом, проводят для кадетов, юнармейцев, юных активистов организаций самарских казаков различные мероприятия. В рамках сотрудничества с членами движения «Волонтеры Победы» была органи-

зована встреча с ветераном Великой Отечественной войны – участником Сталинградской битвы М.Н. Преймером, который в этом году отпраздновал свое 99-летие, с другими заслуженными людьми.

Активисты районных организаций привлекали старшеклассников к участию в видеоконкурсе «Раритеты Победы», в мероприятиях проекта «Встречи поколений», который реализует Самарский Дворец ветеранов.

По итогам Всероссийского конкурса ветеранских организаций на лучшую постановку работы с допризывной молодежью «Готов к защите Родины» Самарская областная организация ветеранов в нынешнем году награждена Дипломом лауреата.

– Но останавливаться на достигнутом не следует, – заявил Н.П. Хохлунов. – Нам надо активно включиться в патриотическую акцию «Россия против нацизма», которая проводится под эгидой Самарской Губернской Думы.

В прениях по докладу выступили лидеры городских ветеранских организаций: Тольяттинской – С.Г. Ященко, Новокуйбышевской – В.В. Огнерубов, Жигулевской – Р.А. Хитахунов, а также Герой России, председатель общественной организации «Герои Отечества» И.В. Станкевич. Они внесли ряд предложений по совершенствованию работы всех структур областного ветеранского объединения, которые нашли отражение в принятом решении.

Н.П. Хохлунов напомнил собравшимся, что в нынешнем году исполнилось 35 лет со дня создания Самарской областной организации

ветеранов войны, труда, Вооруженных Сил и правоохранительных органов. Торжественное мероприятие, посвященное этому событию, намечается провести в Доме офицеров 14 декабря 2022 года. И очень важно, чтобы оно было хорошо подготовлено и прошло на самом высоком уровне.

О задачах ветеранских организаций по оказанию поддержки и помощи военнослужащим, выполняющим боевые задачи по проведению специальной военной операции на Украине, говорили в своих выступлениях первый заместитель председателя областной ветеранской организации А.Г. Антипов, председатели районных организаций: Ставропольской – Г.А. Мошникова, Сергиевской – Л.В. Кувитанова.

Высказанные мнения легли в основу принятого решения. Планируется вместе с военными комиссариатами и органами социальной защиты в кратчайший срок составить списки семей военнослужащих, участвующих в боевых операциях, а также семей погибших солдат и офицеров. Над ними возьмут шефство городские и районные организации ветеранов. Это шефство будет осуществляться совместно с волонтерами (учащимися и студентами). При необходимости будут привлекаться социальные работники, психологи.

Намечается продолжить сбор гуманитарной помощи для участников боевых операций, семей погибших воинов, беженцев из ДНР, ЛНР, Запорожской и Херсонской областей, организовать для детей, тех, кто призван в армию, благотворительные экскурсии, концерты.

Он пал в бою, Россию защищая

Мемориальная доска с именем офицера Росгвардии, старшего лейтенанта Алексея Блинкова, героически погибшего при выполнении служебно-боевой задачи в ходе специальной военной операции, открыта в самарской школе №95.

В памятном мероприятии, посвященном этому событию, приняли участие родственники героя, преподаватели и воспитанники школы, представители органов власти, сотрудники и военнослужащие Росгвардии, ветераны войск правопорядка.

Открыл митинг начальник управления Росгвардии генерал-майор полиции Александр Эсауленко.

«Для меня крайне символично, что сегодняшнее событие происходит именно в этих стенах. Школа, в которой учился Алексей, носит имя другого бойца войск правопорядка – Героя России Евгения Золотухина. Это значит, что ваше учебное заведение воспитывает в сердцах своих учеников отвагу и мужество. Здесь уважают память своих выпускников, учат любить Родину по-настоящему беззаветно. И мы уверены, что молодое поколение останется верным этим традициям, которые помогут в случае необходимости, не дрогнув, встать на защиту нашей Родины», – сказал он. Своими воспоминаниями об Алексее Блинкове поделились пе-

дагоги. «Алексей был очень дисциплинированным, разумным и целеустремленным человеком. И мы сделаем все для того, чтобы наши воспитанники помнили о нем и были достойны этой памяти», – отметила директор учебного заведения Оксана Бурмистрова.

В завершение мероприятия его участники почтили память Алексея Блинкова и возложили цветы к мемориальной доске с его именем.

Алексей Блинков родился 5 августа 1991 года в поселке Безенчук Самарской области. С детства занимался дзюдо и самбо, занимал призовые места в областных соревнованиях. Посещал театральные кружки, стал лауреатом Всероссийского конкурса эстрадных танцев. В 2017 году он окончил Новосибирский военный институт войск национальной гвардии России. Героически погиб, выполняя служебно-боевую задачу в ходе специальной военной операции. Указом Президента Российской Федерации от 1 апреля 2022 года награжден орденом Мужества (посмертно).

И строитель, и поэт

Заслуженный строитель РФ, бывший директор АО «Строительно-монтажный трест №11»

Виталий Алексеевич Симонов отметил 85-летие.

Он родился в 1937 году в совхозе «Авангард» Алексеевского района Куйбышевской области. После окончания техникума поступил в Куйбышевский инженерно-строительный институт, который с отличием окончил в 1961 году.

Свою трудовую деятельность начал в городе Воскресенск Московской области в должности мастера Воскресенского химического комбината, где строил первый свой объект – Центральную заводскую лабораторию. С 1962 по 1972 год работал в тресте №11, где прошел все строительные ступени от мастера до генерального директора. Руководил сооружением таких крупных объектов, как центральное здание ЦУМ «Самара», комплекс больниц: им. Пирогова, кардиологический центр, клинический госпиталь ветеранов войн, здание областной администрации, театр юного зрителя, областная филармония. Под его руководством построены 60 детских садов, 40 школ и ряд других объектов, 4,5 млн квадратных метров жилья.

Находясь в служебной командировке на Кубе, Виталий Симонов принимал участие в строительстве

крупнейшего в Латинской Америке текстильного комбината в городе Сантьяго-де-Куба.

Виталию Симонову доверили реставрацию уникального Храма во Имя Святой Троицы в селе Екатериновка Безенчукского района Самарской области.

В 1995 году Виталий Алексеевич за свои заслуги был удостоен звания заслуженного строителя России и звания «Почетный гражданин города Самары». Награжден правительственными наградами: орденом «Знак Почета» и медалью «За доблестный труд».

Находясь на заслуженном отдыхе, В.А. Симонов участвует в воспитании молодого поколения. Он часто встречается с будущими строителями, юными волонтерами. А недавно издал книгу своих стихов «Откровения строителя».

Виталия Алексеевича тепло поздравили с юбилеем председатель городской Думы Алексей Дегтев и руководитель Департамента опеки, попечительства и социальной поддержки Администрации г.о. Самара Ольга Слесарева. Они пожелали ветерану крепкого здоровья, долгих лет жизни.

Здесь учат Отчизну любить

В День 77-й годовщины со дня окончания Второй мировой войны Самарскому Дворцу ветеранов передана на вечное хранение историческая реликвия – копия Знамени Победы в Великой Отечественной войне.

Такая высокая честь оказана ему не случайно. Он уже много лет является одной из главных региональных площадок по патриотическому воспитанию молодого поколения.

– Совместно с ветеранскими организациями мы реализуем целую серию социально-культурных проектов, которые учат любить Родину, помогают расширять знания о ее героической истории, славных традициях народов нашей великой державы, – рассказала директор Дворца, депутат Совета депутатов Советского внутригородского района городского округа Самара Ольга Николаевна Баранова.

Широкую популярность пользуется проект «Встречи поколений». Заслуженные люди серебряного возраста беседуют со старшеклассниками, студентами средних специальных учебных заведений и вузов. Беседы посвящаются Дням воинской славы, героям земли самарской, жизни и деятельности выдающихся земляков. С молодежью общались офицеры-отставники подводного флота, жители блокадного Ленинграда, бывшие малолетние узники фашизма, участники афганской войны, ветераны ракетно-космического комплекса. Они показывали парням и девушкам различные исторические реликвии, кино- и фотодокументы, охотно отвечали на их вопросы.

Во Дворце, при поддержке ветеранской общечности созданы

три музея. Один из них, получивший название «Непокоренные», посвящен малолетним узникам фашизма, другой повествует о культуре и искусстве Самарской области в период Великой Отечественной войны, третий знакомит с мастерами народных ремесел. А совсем недавно вестибюль третьего этажа превращен в выставочную галерею «Серебряное созвездие мастеров». И в музеях, и в галерее еженедельно проводятся по несколько экскурсий для учащейся молодежи. В нынешнем году музеи начали практиковать выездные мероприятия в учебных заведениях города.

Разработан и успешно осваивается экскурсионный проект, знакомящий с достопримечательностями Парка Победы, который является пантеоном воинской славы нашего региона.

С 2010 года на сайте www.veteran-samara.ru действует Виртуальный музей ветеранского движения Самары. На нем представлено 24 организации. Опубликованные материалы повествуют об их становлении и развитии, об участии в патриотическом воспитании молодежи.

Стали традиционными проводимые Дворцом конкурсы песенного, драматического и прикладного творчества ветеранов и членов их семей патриотической направленности – «Никто не забыт», «Красная гвоздика». В них ежегодно участвует до тысячи человек.



Вместе с городской ветеранской организацией при поддержке городского администрации Дворцом создан Электронный путеводитель по объектам монументального искусства, посвященным событиям и участникам Великой Отечественной войны. Здесь представлен 91 памятник. Их можно смотреть в режиме 3D-панорамы. В создании путеводителя приняли участие авторы некоторых монументов К. Цибер, Д. Храмов, активисты школьных музеев и музеев промышленных предприятий.

Начиная с 2012 года реализуется долгосрочный проект «Ветеранская книга рекордов». В рамках этого проекта ежегодно выпускаются сборники очерков о тех, кто, находясь на заслуженном отдыхе, ведет активный образ жизни – участвует в работе общественных организаций, волонтерском движении, создает литературные и художественные произведения, ставит спортивные рекорды. В книге представлены семь номинаций: «Растим патриотов», «Инициатор полезного дела», «За гранью возможного», «Вершины творчества», «Чтобы тело и душа были молоды», «Спортивные

рекорды». Лауреатам в торжественной обстановке вручаются сертификаты, подписанные главой города и подарки. Эти уважаемые люди потом становятся участниками различных мероприятий для молодежи, которые проводятся во Дворце. В том числе проекта «Встречи поколений». Книжки, где о них рассказывается, передаются в школьные музеи и библиотеки, а также размещаются на сайте Дворца ветеранов. В настоящее время идет работа над созданием десятого сборника «Ветеранской книги рекордов».

О людях серебряного возраста, которые служат примером для молодого поколения, публикуются материалы в газете «Самарский ветеран», которая выпускается ежемесячно и распространяется в печатном и электронном виде. Газета, в частности, провела акцию «Добрый свет издалека» – попросила читателей рассказать о своих родственниках, которые служат для них примером. В редакцию поступило больше двух десятков таких материалов. Большинство из них были опубликованы в газете. Кроме того, они увидели свет в электронном сборнике, который

Дворец разместил в сети Интернет. Сборник этот прочитали многие молодые люди, о чем свидетельствуют отклики, поступившие в редакцию.

После того как городу Самаре присвоили звание «Город трудовой доблести» во Дворце ветеранов родился еще один электронный проект – «История одного героя». Уважаемые в городе люди рассказывают о тех, кто в период Великой Отечественной войны ударно трудился на трудовом фронте, обеспечивая фронт всем необходимым. Уже увидели свет около десятка выпусков этого проекта.

А накануне празднования 77-й годовщины Победы нашего народа над фашистской Германией на сайте Дворца начал выпускаться цикл видеосюжетов «Песни о Великой Отечественной войне».

Так что сотрудники Дворца неустанно ищут и реализуют новые формы патриотического воспитания молодежи. Их опыт в этом деле обобщался и на городском и на областном уровне. А недавно О.Н. Баранову попросили выступить на видеоконференции, организованной Ассоциацией городов Поволжья.

ВЕРШИНЫ ТВОРЧЕСТВА

Волшебные композиции Татьяны Ямиловой



И не удивительно – этот вид рукоделия распространен не так широко, как другие. В том числе и в нашем регионе. В числе тех, кто его успешно осваивает, наша землячка Татьяна Николаевна Ямилова, ставшая лауреатом конкурса «Серебряное созвездие мастеров».

Татьяна родилась в семье участников Великой Отечественной войны Николая и Зинаиды Стрижневых. Отец бил врагов и в странах Европы, и на Дальнем Востоке. Мать в подростковом возрасте участвовала в партизанском движении в Новгородской области. После войны Стрижневые какое-то время жили в Татарстане, а потом переехали в Самару. Тогда Татьяне было 4 года.

Жила семья в небольшом доме в Куйбышевском районе, в поселке Сухая Самарка. Николай работал кинемехаником в кинотеатре «Экран», а Зинаида – на заводе клапанов. Кроме Татьяны в семье было еще две дочери и сын.

– Родители зарабатывали немного, – вспоминает Т.Н. Ямилова. – Выручала нас корова, которую отец и мать привезли из Татарии, и неболь-

шой огород у дома. Мы, дети, конечно же, помогали родителям вести наше небольшое хозяйство.

После окончания средней школы Таня поступила на курсы делопроизводителей. И уже через полгода, успешно сдав выпускные экзамены, устроилась работать в канцелярию Ленинского районного отдела внутренних дел. Аккуратная и старательная, она, как говорится, «пришлась ко двору», стала активисткой комсомольской организации. Вскоре на одном из молодежных мероприятий познакомилась с сотрудником милиции Федором Хабировичем Ямиловым. Молодые люди понравились друг другу и решили создать семью.

Жили супруги дружно. Воспитывали дочь Елену и сына Сергея. Однако в 1986 году случилась беда. При задержании особо опасного преступника лейтенант Ф.Х. Ямилов героически погиб. В 26 лет Татьяна Николаевна стала вдовой.

Товарищи по службе, как могли, поддержали семью Ф.Г. Ямилова. Татьяну перевели на более оплачиваемую должность, присвоив ей милицмейское звание (ранее она была

Человечеством создано немало изящных ремесел. В их числе батик – роспись по ткани. Такое искусство, как никакое другое, дает ощущение волшебства, утверждают специалисты. Создают его люди особого склада, обладающие философским мышлением, максимальной аккуратностью. А еще огромным терпением. Потому что процесс создания каждой новой композиции довольно долгий.

вольнонаемной). Т.Н. Ямилова стала служить в конвойной службе. Когда дети подросли, окончила школу милиции. И ее назначили помощником оперативного дежурного Управления внутренних дел города Самары.

Работа была беспокойной. Но Татьяна Николаевна сумела вырастить детей хорошими людьми, помогла им выбрать верную жизненную дорогу, получить хорошее образование. Сын Сергей в настоящее время – полковник полиции, Елена – менеджер торговой компании. У Т.Н. Ямиловой две внучки и внук. Внук Федор, названный в честь своего дела, сейчас учится на 2 курсе юридического факультета Госуниверситета.

В 50 лет Татьяна Николаевна завершила милицмейскую службу. Но трудиться не перестала, стала заместителем главного врача по хозяйственной части в детском санатории «Здоровье», где находятся на длительном лечении дети с заболеваниями легких. Там проработала 5 лет.

В санатории действовал кружок рукоделия, где учили детей вышивать крестом и гладью. Вела его опытная рукодельница. Она пригласила Т.Н. Ямилову на выставку своих работ. И Татьяна Николаевна, под впечатлением увиденного, попроси-

лась к ней в ученицы. Ученицей она оказалась довольно способной.

Уже будучи на пенсии, сама стала учить вышиванию своих внучек. А в свободные часы с интересом смотрела телевизионные передачи о художественном творчестве народов мира, которые транслировались на канале «Культура». Одна из них была посвящена батик. В передаче подробно рассказывалось об истории этого художественного ремесла, родившегося несколько столетий назад в Индонезии, продемонстрированы лучшие рисунки на ткани, созданные в разных странах. Особенно понравились Татьяне Николаевне цветы, нарисованные японским художником. Они были словно живые. И у нее зародилось желание освоить батик.

С основными секретами технологии батика Т.Н. Ямилова познакомилась в интернете. Узнала, что сначала на ткань или холст наносится рисунок, контур которого покрывается резервирующим раствором – воском, парафином, различными клеями, которые препятствуют растеканию красящих веществ по поверхности основы. Для рисования используются акриловые краски, дающие возможность подбирать оттенки и цвета, «играть» светом.

Свою первую композицию Татьяна Николаевна посвятила, конечно же, цветам. И создавала ее месяцев пять. Исходной основой для него стала старенькая простынь. Рисунок получился яркий и необычный. Тем, кому его показывала Т.Н. Ямилова, он понравился. Но сама она чувствовала, что в нем чего-то не хватает. И ждала показать свою работу знающему человеку. И такая возможность вскоре представилась.

Подруга рассказала Т.Н. Ямиловой, что в Комплексном центре социального обслуживания населения есть кружок, где обучают различным видам рукоделия, в том числе и батик. Она пошла туда. И, как оказалось, не зря. Руководитель кружка Светлана Борисовна Посисеева давно увлекается батиком и охотно дает уроки мастерства тем, кто хочет его освоить. Так Т.Н. Ямилова обрела наставницу. Под ее руководством она создает свои новые композиции. Пока она рисует на тканях ягоды и цветы. Сюжеты вроде бы не сложные. Но они поистине волшебны. Смотришь на них, а в душе твоей звучит музыка.

Татьяна Николаевна неустанно совершенствует свое мастерство. И как рассказала С.Б. Посисеева, каждая ее новая работа лучше предыдущей. Параллельно Татьяна Николаевна освоила вязание крючком и спицами.

Будучи человеком общительным и инициативным, Т.Н. Ямилова уже несколько лет входит в состав группы «Серебряные волонтеры» Куйбышевского района. Она проводит «Уроки добра и мужества» в школах, участвует в сборе вещей и книг для детей из малоимущих семей. А еще вместе с подругами организует литературные вечера в библиотеке №10, которая находится на улице Фестивальной. Так что ей некогда скучать.

Михаил Мирошниченко

Почти 25 лет действует в Самаре творческое объединение поэтов «Лири», созданное по инициативе лидера Самарской региональной организации «Труженики тыла и ветераны труда» П.А. Горшкова. В его составе люди с большим жизненным опытом, истинные патриоты. В их числе Л. Н. Хаустова, которую коллеги по увлечению единодушно считают своей звездочкой.

Ее вдохновенные строки

В творческой активе Людмилы Николаевны 4 авторских сборника стихотворений, 30 песен. Ее произведения печатались в журнале «Русское эхо», в «Невском альманахе», в коллективных сборниках, которые выпускает «Лири». Она член Самарской областной организации Союза писателей России, Российского союза профессиональных литераторов.

Л.Н. Хаустова родилась в 1954 году в Сталинграде. В школьные годы увлекалась литературой и математикой. Ее первые стихи и песни были посвящены светлым надеждам юности, предчувствию взрослой жизни.

Еще в раннем детстве она не раз слышала воспоминания родных людей о том, как проходила Сталинградское сражение, о том, как горела Волга, о том, как жители города под огнем врага ремонтировали танки и другую технику... Потом были экскурсии на Мамаев Курган, встречи с защитниками родного города.

Уже в ранней юности она создавала довольно зрелые поэтические произведения на патриотические темы. Ее советовали поступать в литературный институт. Но Людмила выбрала строительный – ей хотелось принять участие в восстановлении родного города.

Вуз окончила с отличием, вышла замуж за однокурсника – тоже отличника. И супруги начали свой трудовой путь в Волгограде. В 1984 году семейная пара переехала в Куйбышев. Здесь первым местом работы Людмилы стало областное жилищно-ремонтное управление. Потом Л.Н. Хаустова руководила предприятием стройиндустрии. В 1989 году в семье родилась дочь Елена.

Когда девочка подросла, семья Хаустовых много путешествовала. Преи-

мущественно в отпускной период. Яркий след в душе Людмилы Николаевны оставили поездки на Алтай, Камчатку, Урал, в Карелию, на Валаам. Этим уголкам нашей Отчизны она посвятила целую серию стихотворений.

В 2013 году П.А. Горшков попросил Л.Н. Хаустову возглавить «Лиру». Творческим объединением самодельных поэтов Людмила Николаевна руководила шесть лет. Она была автором, исполнительным руководителем и главным редактором трех социально-ориентированных проектов. Проект «Живая эстафета памяти» в 2015–2016 годах получил городской и президентский гранты, что позволило выпустить литературные сборники «Горячий хлеб тыла» и «Наш бессмертный полк», куда вошли произведения о войне поэтов и писателей из 8 регионов России. Авторы сборников встретились с ветеранами и молодежью города Севастополя, Самарской, Воронежской, Пензенской, Саратовской и других областей.

В период 2013–2019 гг. благодаря стараниям Л.Н. Хаустовой увидели свет три сборника произведений литобъединения «Лири», презентация которых проходила в детских библиотеках Самары. Кроме того, Людмила Николаевна организовала конкурс для школьников и учащихся «Поэтическая рагу юности».

В 2019 году Л.Н. Хаустова передала бразды правления «Лири» своей ученице И.Д. Воробьевой. И сейчас, будучи заместителем председателя организации «Труженики тыла и ветераны труда», ей активно помогает.

В частности, при ее активном участии реализуется новый социальный проект «Самарский край в стихах и прозе», цель которого – популяризация твор-



чества писателей и поэтов нашего региона среди молодежи. Уже проведено около 40 встреч авторов литературных произведений с детьми и молодежью. В ходе этих встреч участники школьных киностудий сняли больше десятка кинофильмов на 8-10 минут, которые теперь демонстрируются в образовательных учреждениях. Продолжается выпуск коллективных сборников произведений участников «Лиры». И в каждом из них появляются новые произведения Л.Н. Хаустовой. Людмила Николаевна – неоднократный участник и призер творческих конкурсов, которые проводились в Самарском Дворце ветеранов.

За активную общественную деятельность, творческую работу по патриотическому воспитанию молодежи Л.Н. Хаустова награждена многочисленными грамотами, а также благодарностями Губернатора Самарской области, Губернской Думы.

Королева бала

Татьяна Григорьевна Парфенова, недавно ставшая семидесятилетием, – старшей участница Народного танцевального коллектива «Сеньоры» Самарского Дворца ветеранов. Ее творческие достижения отмечены многочисленными грамотами. А в нынешнем году она была избрана королевой осеннего бала, который проходил в ДК «Заря».

Таня выросла в семье военного врача – участника Великой Отечественной войны Григория Владимировича Болгова, который дошел до Берлина. А после Победы некоторое время служил в составе ограниченного контингента советских войск в Германской демократической республике. Мать Галина Ивановна трудилась бухгалтером на одном из самарских заводов.

– И отец, и мать были сторонниками здорового образа жизни, – вспоминала Татьяна Григорьевна. – И меня, и моего старшего брата они учили плавать и бегать. Я еще в школьном возрасте поняла, что двигательная активность – эликсир бодрости. Занималась в балетных кружках ДК «Звезда» и городского Дворца пионеров. Потом записалась в кружок фигурного катания. Признаюсь, больших спортивных успехов не добивалась. Но эти заня-

тия, конечно же, помогали мне укреплять здоровье.

Окончив школу, Татьяна поступила в Куйбышевский политехнический институт, на электротехнический факультет. В институте занималась фехтованием, участвовала в вузовских турнирах.

Защитив диплом в 1975 году, поехала по распределению в город Электросталь. Но не одна, а вместе с однокурсником Иваном Романовичем Парфеновым, за которого вышла замуж на последнем курсе. Работала там инженером-конструктором. В 1976 году у молодых супругов родился сын Сергей.

В 1980 году Татьяна и Иван вернулись в родной город. Т.Г. Парфенова устроилась в конструкторское бюро завода координатно-расточных станков. Там проработала 14 лет ведущим конструктором. В 1994 году завод закрыли. Татьяна Григорьевна осталась без работы. Но, как говорится, руки не опустила, решила получить еще одно высшее образование – экономическое. И до 2009 года трудилась главным бухгалтером филиала завода «Металлист».

В период своей трудовой деятельности, как и в юности, занималась по утрам оздоровительной гимнастикой.

Старалась по возможности больше ходить пешком. А после ухода на пенсию «окунулась» в домашние дела. И как она говорит, чуточку захандрила. Именно в тот самый период одна из подруг пригласила ее на концерт во Дворец ветеранов. Там она увидела выступление танцевального коллектива «Сеньоры». И у нее мгновенно созрело решение туда записаться.

Тогдашний руководитель ансамбля Муза Ивановна Климина приветливо встретила Татьяну Григорьевну и включила в состав женской группы. Ученицей Татьяна Григорьевна оказалась прилежной. И уже через год была переведена в основную состав.

Ансамбль «Сеньоры» выступал довольно часто. Во Дворце ветеранов, на различных сценических площадках города, а также в городах и селах области. В клубе трамвайно-троллейбусного управления, где проводился танцевальный бал, М.И. Климина и Т.Г. Парфенова познакомилась с Евгением Дмитриевичем Хуриным, который тоже увлекся танцами. Родилась совместная идея – создать танцевальную пару. И ее удалось реализовать.

И вот уже больше 10 лет Т.Г. Парфенова и Е.Д. Хурин танцуют вместе. В их репертуаре «Самбо», «Румба», «Ча-ча-ча» и другие танцы народов мира. Но Татьяна Григорьевна, кроме того, продолжает выступать в основной группе ансамбля «Сеньоры», которой в настоящее время руководит опытный педагог Ирина Петровна Татьяна.

Т.Г. Парфенова – неоднократный призер танцевального конкурса «Самарские сезоны», который организует Дворец ветеранов. Она искренне убеждена: танцы отодвигают старость. И муж Иван Романович (он до сих пор работает инженером), и сын Сергей, ставший программистом, с уважением относятся к увлечению Татьяны Григорьевны, когда позволяет время приходят посмотреть ее выступления.

Перт Романов

Как противостоять сердечно-сосудистым заболеваниям

Раздел ведет врач-валеолог Ольга Мирошниченко

Заболевания сердца и сосудов стали проблемой номер один во всем мире. Вдумайтесь! Ежегодно в России из-за патологий сердечно-сосудистой системы умирает 1 000 300 человек! И, к сожалению, Россия является одним из лидеров по этим показателям. 55% смертей в стране происходят из-за патологий сердца и сосудов! Как противостоять сердечно-сосудистым заболеваниям? Помните! Самая лучшая мера – грамотная профилактика болезней сердца и сосудов!

1. Здоровое питание. На состояние сосудов и сердца значительно влияет состав ежедневного рациона. Частое и чрезмерное потребление жирных и жареных блюд, кофе, куриных яиц, соли и сахара – верный путь к ухудшению состояния сосудов и развитию инфарктов, инсультов, гипертонической болезни и других опасных недугов.

Повышенное содержание насыщенных жиров, кофеина, соли и сахара увеличивает уровень «вредного» холестерина и сахара в крови. Под их воздействием на сосудистых стенках образуются со временем атеросклеротические бляшки. Происходит сужение просвета сосудов, приводя к их износу. Этот фактор повышает нагрузки на сердце, развивается артериальная гипертензия. Она, в свою очередь, приводит к развитию многих тяжелых заболеваний, которые могут приводить к инвалидности и смерти.

Полезны для сердца и сосудов: морская рыба, мясо птицы, растительные масла, крупы, бобовые, овощи и фрукты.

Вредны для сердца и сосудов: жирное мясо, кондитерский жир, сахар и продукты в нем. Не следует есть много солений, пить много кофе (больше 2-х кружек в день).

2. Борьба с лишним весом. Ожирение всегда увеличивает риск патологий сосудов и сердца – каждые лишние 10 кг могут повысить артериальное давление (АД) на 10-20 мм рт. ст. Потому необходимо регулярно взвешиваться и измерять окружность живота для определения абдоминального ожирения.

Показатели нормы: индекс массы тела (по Кетле) – до 28,0; обхват талии – до 88 см. у женщин, до 102 см. у мужчин. При превышении этих показателей необходимо соблюдать низкокалорийную диету и быть физически активными.

3. Борьба с гиподинамией. Гиподинамия – одна из частых причин заболеваний сердца и сосудов. Занятия физкультурой и частое пребывание на свежем воздухе позволяют: активизировать кровообращение; укреплять миокард и стенки сосудов; ускорять вывод из организма «вредного» холестерина; насыщают ткани кислородом; нормализуют процессы обмена веществ.

Помните! Физическая нагрузка должна соответствовать возрасту и общему состоянию здоровья. Обязательно уточните у врача – нет ли у вас противопоказаний к занятиям физкультурой, какие нагрузки допустимы для вас!

4. Отказ от вредных привычек. Все исследования о влиянии курения, алкоголя и наркотиков на организм человека указывают на один неоспоримый факт – отказ от этих вредных привычек позволяет в десятки раз снизить риск возникновения заболеваний сердца и сосудов. Если вы не можете сами отказаться от вредных привычек, то следует обратиться к медикам – наркологам.

5. Борьба со стрессами. Частые стрессовые ситуации

приводят к износу сосудов и миокарда. Во время нервного перенапряжения повышается уровень адреналина. В ответ на его воздействие сердце начинает биться учащенно, а сосуды сжимаются спазмом. В результате происходит скачок АД, и миокард изнашивается намного быстрее.

Противостоять стрессу можно так: чаще бывать на свежем воздухе или на природе; научиться не реагировать бурно на мелкие неприятности или бытовые сложности; соблюдать режим труда и отдыха; высыпаться; получать положительные эмоции от хобби и общения с друзьями или близкими; слушать расслабляющую классическую музыку; при нервозности принимать успокоительные препараты на основе лекарственных трав.

6. Самоконтроль АД и своевременное его снижение. Повышение АД приводит к развитию ишемической болезни, инфарктов, инсультов и других патологий сердца и сосудов. Именно поэтому надо регулярно контролировать показатели давления. Особенно пожилым людям.

Поводом для обязательного внепланового измерения АД могут стать такие признаки: головная боль или головокружение; шум в ушах; затрудненность дыхания; «мушки» перед глазами; тяжесть или боли в груди или сердце.

При выявлении повышенных показателей АД метод по его снижению при помощи лекарственных средств должен подобрать врач.

7. Систематическое профилактическое обследование. Плановое профилактическое обследование и своевременное посещение кардиолога должно стать нормой для людей, находящихся в группе риска по развитию патологий сердца и сосудов. Это же касается лиц, отмечающих повышение показателей АД при самостоятельном его измерении. Не пренебрегайте рекомендациями вашего лечащего врача!

В план регулярного обследования могут входить следующие мероприятия: прослушивание тонов сердца; измерение АД и пульса; анализы на холестерин и сахар в крови; ЭКГ; эргометрия; Эхо-КГ; МРТ; МРА. Какие из них понадобятся именно вам? Определяет врач.

8. Контроль уровня холестерина в крови. Надо ежегодно контролировать уровень холестерина в крови. У здоровых людей его уровень не должен превышать 5 ммоль/л, а у больных с сахарным диабетом – 4-4,5 ммоль/л.

9. Контроль уровня сахара в крови. Его уровень не должен превышать 3,3-5,5 ммоль/л (в крови из пальца), 4-6 ммоль/л (в крови из вены).

10. Прием препаратов для разжижения крови. Людям, находящимся в группе риска, кардиолог может порекомендовать прием разжижающих кровь средств. Выбор препарата, его доза, длительность курса приема определяется только врачом, руководствующимся данными анализов и других обследований.



НАШИ АКТИВИСТЫ

Волонтер Клавдия Сухова

Клавдии Федоровне Суховой 85 лет, а она в шутку называет себя девчонкой. Есть в ней что-то от озорной девочки-подростка. Маленькая, худенькая, с непринужденной улыбкой и искорками в глазах.

Много лет Клавдия Федоровна проработала провизором. Вырастила двух дочерей, они давно живут в других городах и растят внуков. В гости приезжают редко. Зовут к ним переехать, но у Клавдии Федоровны нет желания уезжать из любимого города, а сидеть в четырех стенах не хочется. Вот и пришла она в отделение социальной реабилитации, чтобы найти себе занятие по душе.

Будучи любознательной и коммуникабельной, Клавдия Федоровна быстро познакомилась с участниками группы активного долголетия и решила заниматься в этой группе. Стала посещать мастер-классы по рукоделию, участвовать в спортивно-развлекательных мероприятиях, в экскурсиях. А еще записалась в группу волонтеров.

Вот уже два года Клавдия Федоровна вместе с коллегами-волонтерами выходит на уличные акции, чтобы привлечь представителей старшего поколения к творческим и оздоровительным занятиям, которые проводят специалисты отделения социальной реабилитации. Подходит к пожилым прохожим, начинает с ними разговаривать.

Прохожие останавливаются, прислушиваются, вступают в диалог. И Клавдия Федоровна заботливо вручает визитки с адресом и телефоном, чтобы никто не забыл, куда и когда приходиться. В отделении социальной реабилитации она радушно встречает новичков и вместе с ними отправляется на очередные мероприятия.

В прошлом году Клавдия Федо-



ровна включилась в сотрудничество с волонтерами-школьниками. Ребята проводят уличные акции, приуроченные к знаменательным датам. «Серебряные» волонтеры передают им свой опыт.

У девчонок и мальчишек сразу появляется уверенность в себе, желание выполнить свое задание

как можно лучше и услышать слова одобрения от наставников.

– Творческие занятия, новые знания, незабываемые впечатления и сотрудничество с приятными людьми меня очень радуют. Мне хочется жить. И как можно дольше, – сказала К.Ф. Сухова.

Елена Тонкопеева

СОБЫТИЯ, ФАКТЫ

Как живешь, Дворец ветеранов?

● В конце октября во Дворце ветеранов состоялся концерт «И превратились в белых журавлей», посвященный памяти воинов, павших на полях сражений, защищая свое Отечество от врагов.

Символом этого патриотического мероприятия стали бумажные журавлики, которые сделали ученики школы № 91. С концертными номерами, посвященными героям разных национальностей, выступили участники театральной студии «Дебют», ансамбль «Дольче», солисты ансамбля «Кантлена».

● Ансамбли «Околица» и «Родные напевы» Самарского Дворца ветеранов стали участниками лагерных сборов «серебряных» волонтеров, проходивших в Шенталинском,

Большеглушицком и других сельских районах. Там они выступили с концертными программами.

● В начале ноября в галерее «Серебряное созвездие мастеров» состоялось открытие персональной выставки мастерицы декоративно-прикладного творчества Галины Викторовны Евдокимовой «Волшебная лоза». На ней представлены изделия и композиции, изготовленные из лозы и других природных материалов. Для тех, кто присутствовал на этом мероприятии, Галина Викторовна провела первую экскурсию по выставке.

● Самарский Дворец ветеранов и ДК «Заря» реализуют совместный проект «Танец без границ». В рам-

ках этого проекта на базе «Зари» был проведен «Осенний бал». В нем приняли участие Народный хореографический ансамбль «Сеньоры», танцевальные коллективы «Волжаночка» и «Шарм», танцевальная студия «Серебряная Самара». Солисты вокального ансамбля «Нокторн» исполнили для участников бала и их гостей популярные романсы. Опытные танцоры дали мастер-класс, показали движения прованской фарандолы, давшей начало бальной культуре. Кроме того, в фойе демонстрировалась художественная экспозиция, посвященная осени, составленная из работ участников студии изобразительного творчества «Гармония» Дворца ветеранов.

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. г. Самара, ул. Чапаевская, д. 151. Телефон: (846) 332-10-50 Факс: (846) 332-40-50 Сайт: www.samproc.ru

Управление Федеральной службы безопасности Российской Федерации по Самарской области (УФСБ). г. Самара, ул. Пионерская, д. 24. Телефон: (846) 339-18-10; (846) 332-30-19. Телефон дежурного: (846) 339-19-50, (846) 339-13-56, (846) 340-03-07. Телефон доверия: (846) 332-04-47. e-mail: Samara@fsb.ru Сайт: www.fsb.ru

Главное управление МВД РФ по Самарской области. г. Самара, ул. Соколова, д. 34. Телефон: (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. e-mail: gumvd63@mvd.ru Сайт: 63.mvd.pf

Департамент по вопросам правопорядка и противодействия коррупции Самарской области: г. Самара, ул. Молодогвардейская, д. 210. Телефон: 8 (846) 221-41-33. e-mail: dsrb@samregion.ru

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

Телефон «горячей линии» по борьбе с коррупцией: 337-36-26, Прием граждан: еженедельно по четвергам с 15.00 до 17.00.

«Околице» пять лет

В декабре исполняется 5 лет вокальному ансамблю «Околица» «штаб-квартира» которого Красноглинский клуб «Вдохновение» Самарского Дворца ветеранов. За этот сравнительно короткий период он завоевал популярность не только в родном районе, но и за его пределами. И прежде всего благодаря тому, что ему повезло на руководителя.

Худрук Вера Владимировна Кожкина отлично играет на баяне, хорошо поет и знает много популярных песен.

Она родилась в поселке Красная Глинка в семье ветеранов Великой Отечественной войны. Отец был талантливым гармонистом, участвовал в художественной самодеятельности. Мечтал о рождении сына и очень хотел, чтобы сын стал профессиональным музыкантом. Но родилась дочь. Отец поначалу разочаровался. Но как только Вера начала ходить дал ей в руки гармошку.

Уже в пятилетнем возрасте девочка устраивала первые концерты для соседей. А в семь лет поступила в местную музыкальную школу. Потом училась в педагогическом училище. Получила профессию учителя пения.

Свою педагогическую карьеру начала в школе № 67. И уже через год, благодаря ее стараниям, эту школу называли в районе поющей. Здесь были и хор, и вокально-инструментальный ансамбль, и ансамбль баянистов. Эти коллективы потом завоевывали призовые места, участвуя в конкурсах разного уровня.

Уже будучи матерью двух детей, Вера Владимировна поступила на дирижерский факультет заочного отделения Самарского педагогического института и успешно его окончила.

В школе она проработала 20 лет. Семь лет сочетала преподавательскую работу с административной – была заместителем директора по воспитательной работе. Потом

руководила детским ансамблем в подростковом клубе, кружками художественной самодеятельности в Центре социальной помощи. Она организатор и худрук ансамбля «Россиянка» Дворца культуры «Чайка».

Ансамбль «Околица» Вера Владимировна возглавила по просьбе ветеранской общественности. Первыми участниками этого коллектива стали Людмила Бременкова, Татьяна Богатова, Антонина Матвеева. Сейчас в его составе 18 человек. Самому старшему певцу Владимиру Колтакову – 83 года. В коллективе есть свой семейный дуэт – Валентины и Анатолия Шевчук.

В репертуаре «Околицы» популярные песни о России, родном крае, написанные как известными, так и местными авторами. Начиная с 2018 г. этот коллектив – участник областных фестивалей-конкурсов ветеранов и членов их семей «Никто не забудет». А в нынешнем году выступил на областном фестивале «Серебряная россыпь звезд».

К памятным датам – 100-летию комсомола, 100-летию со дня образования СССР, юбилею композитора А.Пахмутовой были подготовлены специальные концертные программы. С ними самодеятельные певцы выступили на дворовых праздниках, а также районах области. Кроме того, они участвовали в концерте, посвященном творчеству самодеятельного автора песен Ольги Сидориной, в открытом районном фестивале казачьей культуры «Красноглинская вольница».

Роман Петров



АФИША ДВОРЦА ВЕТЕРАНОВ

1-30 декабря. Выставки художественных и декоративно-прикладных работ. Время посещения: будние дни с 10.00 до 16.00 (6+)

Персональная выставка мастера декоративно-прикладного творчества Г.В. Евдокимовой «Волшебная лоза». Галерея «Серебряное созвездие мастеров», 3-й этаж.

Фотовыставка «Французский импрессионизм» культурно-выставочного центра «Радуга». Фойе 2-го этажа

Выставка предметов быта советской эпохи «СССР: история страны – история людей». Фойе 3-го этажа.

Экскурсионно-выставочная деятельность клуба ветеранов «Вдохновение», п. Управленческий, ул. Крайняя, 7.

Экскурсионно-выставочная деятельность клуба ветеранов «Самарская мозаика», ул. Аэродромная, 58А.

2 декабря. Митинг и церемония возложения цветов к Вечному огню в парке Победы, посвященные Дню неизвестного солдата. Начало в 11.00. (6+)

7, 14 декабря. Мастер-класс «Новогодняя мастерская». Клуб «Вдохновение», п. Управленческий, ул. Крайняя, 7. Начало в 12.00. (12+)

7 декабря. Концертно-танцевальная программа «Чтобы сердце и душа были молоды» с участием ансамбля «Джаз-воаяж». Начало в 15.00. (14+)

8 декабря. Торжественное мероприятие «О Подвигах, о Доблести, о Славе...», посвященное Дню Героев Отечества. Начало в 14.00. (14+)

15 декабря. Праздничный концерт «Мы рождены в СССР», посвященный 100-летию годовщине со Дня образования СССР. Начало в 14.00. (6+)

15 декабря. Лекторий «Активное долголетие». Клуб «Вдохновение», п.Управленческий, ул. Крайняя, 7. Начало в 11.00. (14+)

16 декабря. Лекторий «Понемногу о многом». Тема «Шварцман – мультипликатор». Клуб «Вдохновение», п. Управленческий, ул. Крайняя, 7. Начало в 11.00. (6+)

16 декабря. Проект «Клуб интересных встреч «У камина». Тема «Новогодняя мозаика». Клуб «Самарская мозаика», ул. Аэродромная, 58А. Начало в 15.00. (14+)

20 декабря. Литературно-музыкальная программа, посвященная столетию образования СССР. Клуб «Вдохновение», п.Управленческий, ул. Крайняя, 7. Начало в 11.00. (6+)

22 декабря. Концертная программа «Мы из СССР». Клуб «Вдохновение», п. Управленческий, ул. Крайняя, 7. Начало в 14.00. (6+)

27 декабря. Поэтическая встреча «Новогоднее настроение». Клуб «Вдохновение», п.Управленческий, ул. Крайняя, 7. Начало в 11.00. (6+)

ВНИМАНИЕ!

В афише возможны изменения и дополнения.

Информацию уточняйте по телефону:

261-49-22, 261-56-66;

Клуб «Вдохновение»

950-03-24;

Клуб «Самарская мозаика»

268-00-42.

САМАРСКИЙ
ВЕТЕРАН

Издатель: муниципальное бюджетное учреждение г.о. Самара «Дворец ветеранов». Адрес: 443074, г. Самара, ул. Мориса Тореза, 103 а.

Главный редактор – Миросниченко М.А. Адрес редакции: 443074, г. Самара, ул. Мориса Тореза 103 а. E-mail: rubmirosnichenko@yandex.ru.

Тираж 999 экз.

Дата выхода в свет 1 декабря 2022 г. Распространяется бесплатно. Отпечатано в типографии «Сокол-Т»: 443079, г. Самара, Революционная 133, а