



САМАРСКИЙ ВЕТЕРАН

ОБЛАСТНАЯ ГАЗЕТА

№1(96), 1 января 2023 г.

ПОЗДРАВЛЕНИЯ



Уважаемые ветераны, жители городского округа Самара! Сердечно поздравляю вас с наступившим Новым Годом!

Прошедший год был не самым простым для всех нас, серьёзные испытания он внёс в нашу жизнь. Но мы, независимо от возраста, все верим в новогоднее волшебство. Ведь это праздник, который чудесным образом соединяет прошлое, на-

стоящее и будущее, светлые мечты и новые цели, веселье и грусть, сожаление о быстро проходящем времени и устремленность в будущее. И, несмотря ни на что, провожая завершившийся год с благодарностью, мы вспоминаем о ярких и радостных моментах, которые были в нём.

Пусть в наступившем 2023 году мечты и желания, загаданные в новогоднюю ночь, сбудутся, а тепло и

уют не покидают ваши дома и семьи. Пусть наша сплоченность укрепитесь, и тогда нам не страшны будут любые преграды. Крепкого вам здоровья, душевного тепла и благополучия.

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

Уважаемые ветераны!

От души поздравляю вас, всех ваших родных и близких с Новым 2023 годом!

Минувший год оказался непростым. Агрессивные устремления западных держав и националистического режима Украины заставили руководство нашей страны принять решение о проведении специальной военной операции, частичной мобилизации, а также референдумов о вхождении в состав России ДНР, ЛНР, Запорожской и Херсонской областей. Это решение было незамедлительно одобрено в ветеранской среде.

Мы – представители старшего поколения, на долю которого выпало немало тяжких испытаний, по-

желали нашим сыновьям и внукам, которые отправились сражаться с фашизмом, мужества, неукротимого желания добиться победы. Кроме того, провели сбор гуманитарной помощи для тех, кто воюет и для населения освобожденных городов и сел. Ее в прифронтовые районы доставила делегация во главе с Героем России И.В. Станкевичем. Нами организовано шефство над семьями погибших и сражающихся участников военной операции.

Мы искренне рады, что солдаты и офицеры России, сражаясь с врагом, действуют решительно и эффективно, показывают образцы героизма и бережно относятся к мирному населению. Заслуживают общенародного уважения и все

те, кто участвует в восстановлении городов Донбасса, и других территорий, которые вошли в состав Российской Федерации.

Нет сомнения – впереди новые победы. На землях, политых кровью многих поколений россиян, обязательно будет установлен долгожданный мир.

Желаю всем ветеранам, их детям и внукам крепкого здоровья в наступившем году. Пусть 2023 год станет годом созидания и благополучия и приносит всем нам только радостные вести.

Николай Хохлунов, Председатель Самарского областного совета ветеранов войны, труда, Вооруженных Сил и правоохранительных органов

СОБЫТИЯ, ФАКТЫ

Торжество в честь юбилея

В нынешнем году Самарской областной организации ветеранов (пенсионеров) войны, труда, Вооруженных Сил и правоохранительных органов исполнилось 35 лет. Этому событию было посвящено торжественное мероприятие, состоявшееся 14 декабря в Гарнизонном Доме офицеров. На него, кроме активистов ветеранского движения, пригласили представителей органов власти и внутренних дел, военнослужащих 2-ой Гвардейской общевойсковой армии Приволжского военного округа, юнармейцев и кадетов.

Началось торжество церемонией внесения Государственного флага РФ, знамени юбиляра и коллективного исполнения гимна России. Затем собравшимся показали видеofilm, посвященный истории регионального ветеранского сообщества.

Первым руководителем организации был полковник Леонид Дмитриевич Клочков. Потом ее возглавляли генерал-лейтенант Виктор Иванович Ометов, генерал-майор Анатолий Иванович Михайлов, полковник Иван Алексеевич Сахаров. С 2017 года на председательском посту генерал-майор Николай Петрович Хохлунов. Под руководством этих людей, их активных помощников, многое сделано и делается для улучшения благосостояния пенсионеров, обеспечения их льготами, установленными государством. В последние годы в области активно принимаются меры по совершенствованию медицинского обслуживания лиц «серебряного» возраста. Так, например, с 2019 года организована доставка пожилых жителей в районные поликлиники на социальном такси. В большинстве районов ежегодно проводятся конкурсы «Лучшее ветеранское подворье», пожилые владельцы подсобных хозяйств бесплатно или на льготной основе обеспечиваются семенами и удобрениями. Расширяется участие пенсионеров в культурно-просветительных проектах – творческих конкурсах «Расцвела под окошком белоснежная вишня», «Гармонь-говорушечка», «Никто не забыт».

Областная ветеранская организация сразу же после принятия Президентом РФ В.В. Путиным решения о проведении специальной военной операции на Украине активно его поддержала. Она организовала сбор и отправку

гуманитарной помощи в район боевых действий. А сейчас вместе с волонтерами организует шефскую помощь семьям мобилизованных воинов, а также вдовам и детям тех, кто погиб на полях сражений.

Особое внимание сейчас уделяется совершенствованию патриотического и нравственного воспитания молодежи. В частности, организуются встречи старшеклассников с ветеранами, имеющими боевой опыт.

После показа видеofilmа и.о. руководителя Управления по связям с депутатским корпусом и общественными объединениями Департамента внутренней политики Самарской области И.Г. Кулагин зачитал поздравление губернатора Самарской области Дмитрия Азарова с юбилеем, встреченное продолжительными аплодисментами.

Большой группе активистов вручены различные награды. Председатель Камышлинского районного совета ветеранов Ф.Ф. Сафуллин и бывший лидер организации Октябрьского района Т.С. Голыгина стали обладателями Почетного Знака «За заслуги в развитии ветеранского движения». Благодарности Губернской Думы удостоены лидеры городских и районных организаций В.В. Огнерубов (Новокуйбышевск), С.Г. Яценко (Тольятти), Л.С. Филиппова (Красноглинский район г. Самара).

Общественники «серебряного» возраста получили также благодарности Министерства социально-демографической и семейной политики Самарской области, регионального отделения партии «Единая Россия», «Почетные знаки» Всероссийской организации ветеранов войны, труда, Вооруженных Сил и правоохранительных органов, памятные медали.

Награжденных сердечно поздравил Н.П. Хохлунов, пожелал им крепкого здоровья и новых успехов в работе.

Были также оглашены итоги конкурса на лучшую территориальную ветеранскую организацию. Первые места присуждены Тольяттинской городской и Ставропольской районной организациям.

Завершилось мероприятие большим праздничным концертом, подготовленным Самарским Дворцом ветеранов. В нем участвовали широко известные в городе и области самодеятельные коллективы.

СОБЫТИЯ, ФАКТЫ

Теплая встреча

10 декабря творческие коллективы Самарского Дворца ветеранов выступили с благотворительным предновогодним концертом на сцене филиала Военного госпиталя №426 (поселок Рошинский) перед военнослужащими, которые проходят лечение после ранений, полученных в ходе специальной военной операции.

Дед Мороз и Снегурочка подарили им сладости и фрукты, пожелали скорейшего выздоровления. Затем с концертными номерами выступили Народный вокальный академи-

ческий коллектив «Кантилена», (руководитель Валентина Микаилова), Ансамбль эстрадного танца «Шарм» (руководитель Валентина Абрамова) и лидер добровольческого отряда «Волжское серебро» Елена Репринцева.

Солдаты и офицеры приняли активное участие в интерактивных играх – хором отгадывали новогодние загадки, отвечали на вопросы викторины.

Участники творческих коллективов филиала Дворца ветеранов «Самарская мозаика» прислали воинам, на-

ходящимися на лечение, варежки, носки и шарфы, связанные своими руками. Нитки для вязания Самарскому Дворцу ветеранов предоставило Самарское региональное отделение Общероссийского общественного Фонда милосердия и здоровья.

Воины проводжали самодеятельных артистов словами благодарности, просили приезжать еще. Теплую встречу с защитниками Родины Дворцу ветеранов помог организовать коллектив ООО «Группа Март» (директор Петр Петрович Барсуков).



Праздник танца

Специалисты утверждают – танцевальное искусство обладает целебными свойствами.

Суставы и мышцы становятся эластичными, улучшается память и концентрация внимания, развивается дыхательная система, нормализуется давление. А самое главное, те, кто регулярно танцует, «заряжаются» хорошим настроением, оптимизмом. Не потому ли в последние годы на танцевальных площадках появляется все больше пенсионеров.

Большую работу по привлечению людей серебряного возраста к самому массовому виду хореографического искусства ведет коллектив Самарского Дворца ветеранов. Здесь действуют 6 танцевальных ансамблей, регулярно проводятся танцевальные вечера, балы, в том числе, посвященные различным праздникам.

А 8 лет назад Дворец, при поддержке администрации города, организовал первый фестиваль по бальным, народным и эстрадным танцам среди ветеранов «Са-

марские сезоны». С тех пор такое культурно-массовое мероприятие проводится ежегодно. И если поначалу оно имело городской статус, то в настоящее время является межрегиональным.

В 2022 году танцоры возрастной группы гранд-сеньоры состязались в восьмой раз. Фестиваль-конкурс был посвящен 77-летию Победы Советского Союза в Великой Отечественной войне. На суд жюри, в составе которого были высокопрофессиональные балетмейстеры – руководитель Заслуженного коллектива народного творчества Российской Федерации, народного ансамбля эстрадного танца «Грация» Н.Ю. Бояркина, Заслуженный работник культуры Самарской области, руководитель народного ансамбля эстрадного танца «Акварели» Л.Н. Карячкина, старший преподаватель кафедры хореографии Самарского государственного института культуры, ру-

ководитель ансамбля спортивного танца «FORMATION» Б.М. Бушуев, – было представлено 77 номеров по следующим номинациям: «Во имя Победы», европейский классический танец, танцы народов мира, латино-американский танец и современная хореография.

Отборочный тур проходил в электронном формате. В нем приняли участие 30 творческих коллективов из Самары, Кирова, Пензы, Дмитровграда и Новоульяновска. Победители отборочного тура стали участниками Гала-концерта, который состоялся в ДК «Заря».

Зрителям были показаны около 20 хореографических работ. Наиболее яркими, эмоциональными были танцевальные композиции, посвященные Победе Советского Союза в Великой Отечественной войне и народным традициям нашей страны. Их исполнили ансамбли «Ретро-стиль», «Сеньоры», «Волжаночка» Самарского Дворца ветеранов, «Фантазия» Комплексного центра социального обслуживания из Дмитровграда Ульяновской области.

Лучшие исполнители, их наставники получили различные награды. Их вручали директор Самарского Дворца ветеранов, депутат Совета депутатов Советского внутригородского района г.о. Самара О.Н. Баранова и члены жюри.

Обладателем Гран-при стал народный коллектив танцевальный ансамбль «Возрождение» центра хореографического искусства г. Пензы (руководитель А. Попович, хореограф С. Федотова).

Специальный приз жюри «За сохранение, развитие и популяризацию хореографического искусства» присужден В.Ф. Абрамовой. Валентина Федоровна является руководителем четырех танцевальных коллективов: ансамблей «Ретро-стиль», «Шарм», студии бального танца «50 плюс», и танцевального дуэта «Леди-стиль». В нынешнем году она отмечает сразу два юбилея – 45-летие своей творческой деятельности и 15-летие со дня создания ансамбля «Ретро-стиль».

Лауреатами 1 степени стали: танцкласс «Виктория» Самарского ДК «Победа» (руководитель Л. Ло-

гунова, хореограф И. Черникова), ансамбль «Сеньоры» (руководитель И. Татьяна), дуэт «Лаванда» (Т. Парфенова и Е. Хурин) Самарского Дворца ветеранов и коллектив «Ностальжи» (руководитель Д. Основ).

А один из старейших коллективов Самарского Дворца ветеранов «Волжаночка» получил сразу четыре «лауреатских» диплома – по одному первой и третьей степени и два – второй.

Тепло были встречены зрителями выступления гостей гала-концерта – Заслуженного коллектива народного творчества РФ, народного ансамбля эстрадного танца «Грация» и народного ансамбля эстрадного танца «Акварели».

Члены жюри тепло поздравили победителей фестиваля-конкурса с заслуженными наградами и с удовлетворением отметили, что с каждым годом растет мастерство его участников.

Есть все основания расширить границы «Самарских сезонов» – преобразовать межрегиональный конкурс во всероссийский.



ВЕРШИНЫ ТВОРЧЕСТВА

Ее призвание – лозоплетение

Специалисты утверждают, что плетение из лозы – одно из древнейших ремесел. Виноградная лоза, лоза из прутьев ивы служили хорошим материалом для постройки заграждений, изготовления корзин различного назначения, предметов, необходимых в быту.

И в нынешнее время, когда существует множество упаковочных материалов, изготавливаемых преимущественно из различного пластика, в сельском хозяйстве, садоводстве не обходятся без плетеных корзин, в которых удобно хранить овощи, фрукты. Такая упаковка экологически чистая и хорошо «вентилируется». Многие горожане любят пользоваться различными изделиями из лозы. Потому мастера лозоплетения – люди востребованные. Особенно высокой квалификации.

К числу таких мастеров относится наша землячка Галина Викторовна Евдокимова. Она – победитель областного этнографического фестиваля «Свет бересты» (2010 г.), участница Всероссийской выставки прикладного творчества мастеров «Живые истоки» (2014 г.). Ей присвоено звание «Мастер декоративно-прикладного искусства, народных промыслов и ремесел Самарской области» (2015 г.). С группой умельцев из России она ездила в Польшу, где проходила встреча со специалистами лозоплетения государств Европы. В 2022 году Г.В. Евдокимова стала одной из победительниц конкурса «Серебряное созвездие мастеров».

Творческим трудом Галина Евдокимова начала заниматься в молодости. На одной из фабрик она раскрашивала детские игрушки. Увидев как-то замечательные изделия старейшего мастера лозоплетения Николая Гаранина, она загорелась желанием освоить это ремесло и попросилась к нему в ученики.

– Мастер поначалу не хотел со мной заниматься. Он говорил плетение из лозы – не женское дело, – вспоминает Евдокимова. – Здесь требуются упорство и трудолюбие. Вероятно, мастер все-таки увидел во мне такие качества. Я оказалась его первой и единственной ученицей. Кстати сказать, он занимался плетением до 93 лет.

Осваивая секреты Николая Гаранина, а их было немало, Г. Евдокимова еще знакомилась с различными пособиями, написанными теми, кто создавал из лозы различные изделия. Через некоторое время Галина Викторовна поступила на заочное отделение декоративно-прикладного искусства Самарской академии (ныне института) культуры и успешно его окончила. Появилась возможность перейти на преподавательскую работу. В одном из центров семейного творчества создала студию «Лоза».



И с той поры лозоплетение стало главным делом ее жизни. Ремесло это трудоемкое. Сначала надо собрать ивовые прутья. Лучшим временем для этого, как поведала Галина Викторовна, считается весна, когда идет сокодвижение. Собранные прутья варят в течение часа на сильном огне, а потом специальным инструментом шемилкой (палкой, конец которой расщеплен на две части) снимают кору. К плетению надо приступить пока лоза еще мягкая.

Плетет Г.В. Евдокимова голыми руками. Она не любит работать в перчатках, не смотря на то, что дубильные вещества, содержащиеся в ивовой коре, не только окрашивают кожу, но и делают ее грубой. Несмотря на это, Галина Викторовна увере-

на, что работа с лозой укрепляет здоровье – заставляет много двигаться, ходить по лесу. А еще творчески мыслить.

– Даже во сне у меня возникают образы будущих изделий, – поведала Галина Викторовна.

Ее работы весьма разнообразны: плетеная Масленица с солнышком вместо головы, корзины, коробка, футляры для бутылей, шары, лапти, фигурки сказочных персонажей – домовые, Баба-Яга, Водяной. А еще куклолки-обереги, мельница, лопасти которой «перемальвают» неприятности, и прикрепленные перекрестья на лаптях, чтобы друзей было больше.

Плетением из лозы ее творчество не ограничивается. Разные веточки,

палочки, коряги – все это становится материалом для ее работ.

Чтобы было удобнее заниматься любимым делом, Г. Евдокимова переехала из квартиры в многоэтажке на окраину – в свой собственный дом. Здесь у нее и мастерская, и музей лозоплетения. Среди его экспонатов – корзина, в которой бабушка Галины Викторовны носила уголь. Эта корзина осталась черной – никак не удалось ее отмыть. Есть в музее и плетеное изделие любимого учителя – Николая Васильевича Гаранина. Ручки корзины откидываются, а понизу идет рубчик. Рядом с ними – уникальная корзина для сбора грибов. Двор около дома населен различными персонажами. Здесь «живут» сказочные лягушки, веселые девчонки с волосами из рогожи, плетеная лошадь.

– Лошадь сделала специально для фотосессий, – рассказала мастерица. Школьники, которые приходят ко мне на экскурсию, любят фотографироваться рядом с ней.

Музей непрерывно пополняется. В том числе благодаря стараниям учеников Галины Викторовны. Ученики – это ее гордость. Она щедро передает им секреты мастерства. И рада тому, что у дела, которому она посвятила всю свою жизнь, есть продолжатели.

Своим богатым опытом Е.В. Евдокимова охотно делится со всеми, кто желает освоить лозоплетение. В декабре 2022 года она дала урок создания изделий из лозы в Самарском Дворце ветеранов, где демонстрируется ее персональная выставка.

Петр Романов

Его конёк – частушки

Ансамбль «Околица» – гордость клуба «Вдохновение» Самарского Дворца ветеранов, который находится в Красноглинском районе. Несмотря на свой сравнительно молодой возраст (этому творческому коллективу всего 5 лет), он сумел завоевать широкую популярность и в городе, и в области.

На его счету немало наград за участие в различных конкурсах. Руководит ансамблем профессиональный музыкант Вера Владимировна Кожкина. В его составе 18 человек. Самому старшему певцу – Владимиру Андреевичу Колтакову – 85 лет.

– Это весьма позитивный человек. Он буквально завораживает зрителей. Потому что поет сердцем и душой. – Так охарактеризовала В.А. Колтакова заведующая клубом Л.П. Конькова.

Его малая Родина – село Большая Царевщина (ныне поселок Волжский). Отец Володи работал на железной дороге. В годы Великой Отечественной войны сражался с фашистами. Матери пришлось в одиночку растить четверых детей.

– Что такое труд, я узнал еще в дошкольном возрасте, – вспоминал Владимир Андреевич. – С братьями и сестрой мы работали в огороде, летом собирали ягоды, грибы. Осенью заготавливали дрова.

В семье очень любили петь. Мать и сестра обладали хорошими голосами, знали множество русских народных песен. К их дуту часто присоединялся Володя.

В школу В. Колтаков поступил в 1944 году. В 1952-м окончил семилетку. И так как семья испытывала материальные трудности, сразу устроился на работу в 40-ю механи-



зированную колонну, которая строила новую железнодорожную ветку. Трудился он там помощником экскаваторщика. Через два года, когда мехколонну перевели на новое место, Владимир поступил в училище механизации сельского хозяйства. Во время учебы приобщился к художественной самодеятельности. Пел в хоре, исполнял популярные песни 40-50-х годов, участвовал в постановках драматического коллектива. Выступали будущие механизаторы не только в училище, но и в колхозах, и совхозах.

Через год В. Колтаков с отличием сдал выпускные экзамены и получил квалификацию тракториста широкого профиля. Почти 12 месяцев успел проработать на машинно-тракторной станции (МТС), которая находилась в поселке Курумоч. А тут пришло время служить в армии.

После обучения в танковой школе Владимира назначили механиком-водителем самоходной артиллерийской установки. И три года он

старательно выполнял свои воинские обязанности. А еще был ротным запевалой.

Возвратившись в родные края, 26 лет проработал в Сокском карьероуправлении бульдозеристом. Обзавелся семьей. Вместе с супругой они воспитали сына и дочь. После переезда в поселок Управленческий В. Колтаков трудился на моторном заводе, на базе отдыха, в детском саду. Его трудовой стаж – 60 лет.

В период своей трудовой деятельности Владимир Андреевич периодически участвовал в выступлениях коллективов художественной самодеятельности. Но чтобы заниматься пением постоянно, времени не хватало. Когда В.А. Колтаков, как говорится, отошел от дел, узнал от знакомых, что Вера Владимировна Кожкина, выступления которой он слышал неоднократно, создает ансамбль «Околица». Решил туда записаться. И с тех пор почти каждый день приходит в клуб «Вдохновение». Либо на очередную репетицию ансамбля, либо для участия в том или ином мероприятии, гастрольной поездке.

Пением Владимир Андреевич занимается с большим увлечением. Он знает много хитов своей молодости, русских народных песен. Охотно разучивает произведения местных авторов, воспевающие родной край, реку Волгу. На концертах «Околицы» обязательно исполняет несколько сольных номеров. Его конёк – частушки, веселые, задорные, озорные.

Зрители всегда награждают его продолжительными аплодисментами. И это, как он сказал, его искренне радует.

С песней по жизни



Во Дворце ветеранов есть уникальный творческий коллектив – вокально-поэтическая группа «Хорошее настроение» (руководитель Л.А. Вострецова). В ее составе пять певиц «серебряного возраста» со звонкими голосами. В их репертуаре только позитивные, оптимистичные песни. Исполняются они и втроем, и вдвоем. Кроме того, у каждой певицы имеются сольные номера. Концерты группы сопровождаются стихами известных поэтов и собственного сочинения.

Среди участников вокально-поэтической группы наибольший сценический стаж у Любови Николаевны Предтеченской (в девичестве Радьковой). Ее родина – село Полибино Бугурусланского района Оренбургской области. Любовь к пению она унаследовала от матери, которая знала много русских народных песен.

В школьные годы Л. Радькова была солисткой хора и вокального ансамбля. Поощрялась за исполнение патриотических песен. Получив аттестат зрелости, поехала в Оренбург и поступила в кулинарное училище на кондитерское отделение. Окончив его, работала на хлебозаводе и заочно училась в Московском техникуме пищевой промышленности. Находила время для участия в заводской художественной самодеятельности.

Защитив диплом, решила переехать в Самару, где побывала на экскурсии в один из отпусков. Город на Волге произвел на нее неизгладимое впечатление. Искать работу долго не пришлось – устроилась технологом на хлебозавод №3. А жить стала в общежитии недалеко от Дворца культуры нефтяников. От соседок узнала, что во Дворце есть хоровой коллектив и решила туда записаться.

Хором руководил опытный музыкант Владимир Владимирович Предтеченский. Он помог Любови быстро раскрыть свои творческие способности. Она стала одной из ведущих солисток коллектива. А через два года Л. Радькова и В. Предтеченский, полюбившие друг друга, сыграли свадьбу. В 1980 и в 1982 годах в молодой семье родились две дочери – Ирина и Наталья.

Когда дочери были маленькими, на участие в хоре времени у Любови Николаевны не хватало. Но через какое-то время опять стала ходить в «Нефтяник» и выступать в концертах. Потом в течение 2-х лет была

участницей хорового коллектива ДК «Звезда».

В девяностых годах наступило тяжелое время. Развалился хлебозавод №9, куда Л.Н. Предтеченская перевелась с хлебозавода №3. Непродолжительное время работала «Кулинария», где потом она работала. Семье пришлось жить на небольшую зарплату мужа. Благо через какое-то время Любови Николаевне удалось устроиться в столовую Самарского медицинского университета.

В 2004 году в результате тяжелой болезни Владимир Владимирович умер.

– Я тогда сильно горевала, – вспоминает Л.Н. Предтеченская. – Спасибо подругам, которые ходили во Дворец ветеранов, убедили меня вновь заняться пением.

Любовь Николаевна стала участницей ансамбля «Дольче», который репетирует в клубе «Самарская мозаика». Здесь она познакомилась с Лидией Александровной Вострецовой. Та прямо-таки заворожала ее своим творческим проектом. Любовь Николаевна стала ее первой помощницей и в подборе репертуара, и в «музыкальном оформлении» исполняемых произведений.

– Наш коллектив один из самых популярных во Дворце ветеранов, – рассказала Л.Н. Предтеченская. – Выступаем на праздниках дворов и микрорайонов, в Парке Победы, в библиотеках, ездим с гастрольями по селам области. Часто готовим специальные праздничные программы. И где бы мы ни побывали – нас просят приезжать еще.

ПОЭЗИЯ

Новогоднее

Каким бы ни был этот новый год
Мы все равно надеемся на чудо.
Его представить в эту ночь нетрудно
И верить в то, что так произойдет.
Нам снятся сны, пропавшие

смолой,
А на столе – сиянье мандарина.
И эта радость с детства повторима
Загадочной, манящей красотой.
Нам кажется, когда пробьют часы,
И знаки счастья стрелки обозначат.
Забудутся былые неудачи,

В которые мы так погружены.
Что в эту ночь желаем мы себе?
Спокойствия и ясного рассвета,
Пусть злые тучи уплывут

бесследно,
И солнце заискрится в синеве.
Еще желаем мира и добра,
Гармонии, тепла и постоянства.
И верим, что сквозь дальнейшее
пространство
Открыта будет новая звезда.

Светлана Тукачева.

АНОНС

Билингвистика против деменции

В последние годы многое делается для популяризации активного долголетия. Инициаторы этого полезного дела часто вспоминают позитивный опыт в этом направлении, накопленный в прежние годы.

В 60-70 годы прошлого столетия в СССР привлекали к физической активности. Были популярны лозунги «Бег – это здоровье», «Убежим от инфаркта!» и другие. Многие пожилые люди начинали утро с зарядки, бегали трусцой, доходя до максимальной физической нагрузки. И это приносило позитивные результаты – способствовало продлению жизни людей «серебряного» возраста.

Позднее в прессе стали появляться многочисленные материалы под рубрикой «Здоровый образ жизни (ЗОЖ)». Они призывали сочетать дозированную физическую нагрузку с правильным сбалансированным питанием, позитивным образом мышления. Рекомендовалось умеренно увлекаться телевизионными передачами, больше времени находиться на свежем воздухе, чаще посещать леса, отдыхать на берегах водоемов. А еще читать художественную литературу, почаще разгадывать ребусы и кроссворды.

Однако всего этого в XXI веке оказалось недостаточно, остро встал проблема сохранения умственных (ментальных, когнитивных) способностей пожилых людей, ввиду увеличения заболеваемости рассеянным склерозом, атеросклерозом, болезнями Альцгеймера, Паркинсона, резко снижающими качество жизни.

Думаю, здесь сыграли свою роль массовая компьютеризация, повсеместное внедрение мобильной связи. Они, конечно, развивают ментальные способности. Но, в то же время, отрицательно влияют на здоровье, облучая людей, вызывая апатию, усталость, раздражение, упадок сил. Простое человеческое общение становится роскошью. Самоизоляция, малоподвижность людей «серебряного» возраста негативно сказываются на их нервной системе, нарушая психологическое равновесие, ухудшая умственные способности. В результате многие пожилые люди стали мало двигаться. И бежать к инфаркту, а не от него.

В последние годы в прессе и на научных конференциях стали звучать призывы: организовать обучение пожилых людей иностранным языкам. Это способствует развитию их умственных способностей, заставит расширять круг общения, станет пробуждать интерес к путешествиям.

Мне эти идеи показались очень актуальными. И я решила создать школу английского языка для ветеранов труда авиации и кос-

монавтики. Коротко расскажу о себе. Я работала переводчиком в НИИ гигиены и экологии человека, в научно-производственном объединении «Энергия», была инициатором создания гимназии «Перспектива», имею высшую категорию учителя английского языка, и решила применить свой опыт в работе с пожилыми людьми. Мое решение поддержал муж, ветеран авиации и космонавтики Алексей Павлович Турский-Ляхов. А место для проведения занятий нам предоставили в Доме ветеранов Ракетно-космического центра «ЦСКБ-Прогресс». Школа там проработала 3 года. Используя различные приемы преподавания лексики, грамматики, аудирования, театральных постановок, я ставила во главу угла поддержку творческого начала учеников, с учётом индивидуальности каждого.

Мои подопечные делились на две категории. Первая – изучающих язык для дальнейшего общения на нём, пополнения словарного запаса, развития разговорных навыков, позволяющих путешествовать за границей. Вторая – изучающих язык для общего развития, укрепления памяти и когнитивных способностей.

Обучению сопутствовало разучивание английских песен, постановок и скетчей, что вызвало интерес у учащихся. Венцом нашей работы стал перевод на английский язык песни из репертуара Валерия Грушина «Ты у меня одна». Песни 60-70-х годов многие ветераны ещё помнят, их исполнение создаёт дружественную эмоционально объединяющую всех атмосферу. Не забыли ветераны и «Yesterday» группы «Битлз», которую я перевела на русский язык. К сожалению, из-за награвшей пандемии Covid-19, доучить мы её не успели. Пока находились «в изоляции» узнали, что прогрессовский Дом ветеранов закрыли. Учредители признали его «непрофильным активом».

Но ученики нашей Школы английского языка совсем не хотели расставаться. И в начале ноября собрались во Дворце ветеранов. Мы благодарны директору Ольге Николаевне Барановой, которая предоставила нам место для работы в благоустроенном зале библиотеки.

Занятия в нашей школе будут теперь проводиться по вторникам и четвергам с 13 часов. Будем рады желающим пополнить наши ряды.

Татьяна Турская-Ляхова

Акварели Татьяны Широких



Акварель – одна из самых сложных и загадочных техник рисования. Художники, владеющие ею, используют краски природного происхождения на клеевой основе, которые растворяются в воде. Рисуют акварелисты преимущественно на бумаге, что позволяет изображать тончайшие световые нюансы. Не потому ли именно у них получаются весьма выразительные пейзажи и натюрморты.

Об этом еще раз свидетельствуют работы участницы студии изобразительного творчества Самарского Дворца ветеранов, одной из победительниц конкурса «Серебряное созвездие мастеров» Татьяны Галлактионовны Широких.

Родилась она в городе Шадринске Курганской области в семье участника Великой Отечественной войны Г.А. Оболдина. Таня была совсем маленькой, когда отец трагически погиб. С детства ей пришлось помогать матери и огород обрабатывать, и за младшим братом ухаживать.

Окончив 8 классов, Татьяна поступила в машиностроительный техникум, где получила специальность технолог инструментального производства. Работать ее направили в город Меликес (ныне Димитровград) на завод карбюраторов, который был одним из «смежников» Автоваза. Свой трудовой путь она начинала техником. И вскоре поступила на

заочное отделение Ульяновского политехнического института. После успешной защиты вузовского диплома получила повышение – стала инженером конструкторского бюро приспособлений. В этой должности она проработала четверть века.

В 1971 году Т. Оболдина вышла замуж за Григория Федоровича Широких, который тоже был заводским инженером. Супруги воспитали двух сыновей – Глеба и Дениса. Оба сына получили высшее образование, нашли свое место в жизни.

Когда Татьяна Галлактионовна достигла пенсионного возраста, супруги Широких переехали в Самару, где жили дети. Именно тогда она загорелась желанием научиться рисовать. Оно не было случайным. Т.Г. Широких со школьного возраста интересовалась изобразительным искусством. Бывая по служебным делам в разных городах страны, посещала картинные



галереи, выставки художников. Кроме того, коллекционировала репродукции картин. И мечтала записаться в художественную студию. Но хлопотливая работа, житейские заботы отодвигали это желание. Теперь, оказавшись на заслуженном отдыхе, она решила, что непременно осуществит давнюю мечту.

В настоящее время Т.Г. Широких – одна из самых активных участниц студии изобразительного творчества «Гармония» Самарского Дворца ветеранов.

– Татьяна Галлактионовна – талантливый человек, – рассказала руководитель студии Александра Михайловна Мукушинова. – За сравнительно короткий срок она освоила технику акварели и последовательно повышает свое мастерство. Она умеет видеть красоту. Увиденное пропускает через свое сердце, свои мысли и чувства.

Пейзажи, нарисованные Т.Г. Широких, подкупают искренностью, простотой, отсутствием излишнего украшения. В то же время полны лиризма, вызывают желание прийти и полюбоваться тем уголком нашего родного края, который она изобразила. Это и чудесный пруд Ботанического сада, и поросшие редким кустарником волжские острова, и «кусочек» леса с охотничьим домиком на пригорке, и Храм Георгия Победоносца на площади Славы г. Самары.

Есть своя изюминка и у натюрмортов Татьяны Галлактионовны. Они словно излучают радость бытия, играя различными красками и оттенками.

Не так давно Т.Г. Широких начала рисовать портреты. А это уже новая, более высокая степень художественного мастерства.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Какие продукты нельзя хранить в холодильнике

Холодильник – одно из лучших изобретений всех времен. Пользуясь им, мы можем не беспокоиться, что скиснет молоко, испортится суп или растает мороженое. Однако, как считают специалисты, далеко не все продукты подходят для того, чтобы хранить их в холодильнике.

1. Целые арбузы и дыни. Во-первых, они занимают в холодильнике слишком много места, но что гораздо важнее, охлаждение останавливает процесс созревания, а это означает, что арбузы и дыни уже не будут такими вкусными, как если бы они хранились при комнатной температуре. Кроме того, при низких температурах в арбузах и дынях разрушаются антиоксиданты – очень полезные для человека органические вещества.

Поэтому, если вы купили арбузы и дыни про запас, храните их при комнатной температуре.

Недоеденные остатки можно хранить в холодильнике, в герметично закрытом контейнере, не больше трех дней.

2. Картофель. При низких температурах в крахмалистых сложных углеводах, которыми так богаты картофельные клубни, происходят химические изменения, из-за которых при приготовлении картошка приобретает характерный сладковатый вкус. Чтобы этого не происходило, храните картофель в хорошо вентилируемой корзине или ящике, вдали от прямых солнечных лучей.

3. Мед. Из-за высокого содержания сахара мед не портится при комнатной температуре, поэтому никакой необходимости держать его в холодильнике – нет. Не говоря уже о том, что при охлаждении мед становится твердым и кристаллизуется.

4. Кофе. Если вы хотите наслаждаться по утрам чашкой ароматного кофе, не стоит хранить кофейные зерна или молотый кофе в холодильнике. Там он не только потеряет свой вкус и аромат, но и впитает запахи других продуктов. Лучше всего хранить кофе при комнатной температуре, в герметично закрытой банке, стоящей в шкафу.

5. Помидоры. Если вы не хотите, чтобы у помидоров был вкус как у картона, не кладите их в холодильник. Сорванные помидоры продолжают созревать и набирать вкус, но только если они находятся при комнатной температуре. Холод тормозит процесс созревания и убивает вкус. Храните помидоры на полке, вне досягаемости прямых солнечных лучей.

6. Огурцы. Огурцы очень чувствительны к холоду и гораздо лучше себя чувствуют при комнатной температуре.

7. Лук. Низкие температуры и высокая влажность очень вредны для лука, они разрушают его волокнистую структуру, он становится кашистым и может заплесневеть. Лук лучше всего хранить в хорошо проветриваемом, темном и прохладном (но не холодном) месте. В идеале – в плетеной корзине, стоящей в кладовке.

8. Чеснок. В холодильнике чеснок может заплесневеть и начать прорастать. Поэтому храните головки чеснока в темном, хорошо проветриваемом месте при комнатной температуре.

9. Хлеб. Храните хлеб в хлебнице или в шкафу, но только не в холодильнике. Там он хоть и не заплесневет, но станет черствым и невкусным. Если вы знаете, что не съедите весь батон, лучше заверните излишек в пищевую пленку и заморозьте в морозилке.

10. Шоколад. Хотя хранение в холодильнике и не сделает шоколад несъедобным, там он может впитать запахи другой пищи и изменить свою консистенцию. Лучше просто положить его на полку в шкафу.

11. Растительные масла. Как и мед, оливковое, подсолнечное, кокосовое, рапсовое и другие растительные масла не нуждаются в хранении при низких температурах. Будучи помещенными в холодильник, они быстро затвердевают. Храните их в прохладном, темном месте, например на полке в шкафу или кладовке.

12. Авокадо. Купленные в магазине авокадо, как правило, зеленые и твердые. Им нужно несколько дней, чтобы дозреть. Поэтому до полного созревания их не нужно класть в хо-



лодильник. Если вы не успеваете сразу съесть зрелое авокадо, то его можно не более двух дней хранить в холодильнике.

13. Клубника, малина, ежевика и другие ягоды. Охлаждение лишит ягоды их сладкого вкуса и плохо отразится на их текстуре. Свежие немые ягоды, пока вы их не съели, нужно держать при комнатной температуре, вдали от солнечных лучей. Мыть ягоды лучше прямо перед съедением.

14. Бананы. Как и другие фрукты, бананы созревают при комнатной температуре, а если вы положите их в холодильник, процесс созревания прекратится. Поэтому зеленые бананы должны находиться на полке, вдали от солнечных лучей.

Созревшие бананы можно хранить в холодильнике, но не дольше пары дней.

Только не пугайтесь, если они почернеют, – это связано с тем, что при низких температурах в банановой шкурке происходят химические изменения.

15. Базилик, укроп, петрушка, кинза и другая зелень. В холодильнике зелень вянет и теряет вкус. Лучше поставить ее в стакан с небольшим количеством воды комнатной температуры и оставить на полке, вдали от солнечных лучей.

9-30 января. 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.

Выставка репродукций «Русская живопись» культурно-выставочного центра «Радуга». Фойе 2-го этажа

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

Выставка декоративно-прикладного творчества «Мир глазами юных художников» учащихся ДХШ им. Г.Е. Зингера г.о. Самара в технике «Роспись по ткани». Фойе 1-го и 3-го этажа.

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

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

12 января. Ретро-кафе «Морозко». Клуб «Вдохновение», п. Управленческий, ул. Крайняя, 7. Начало в 11.00. (12+)

13 января. Рождественский бал с участием танцевальных коллективов города Самары. Место проведения: ДК «Заря» (проезд 9 Мая, 16). Начало в 14.00. (14+)

18, 25 января. Мастер-класс «Зимние узоры». Клуб «Вдохновение», п. Управленческий, ул. Крайняя, 7. Начало в 12.00. (12+)

19 января. Концертная программа «Колядки». Клуб «Вдохновение», п. Управленческий, ул. Крайняя, 7. Начало в 12.00. (12+)

20, 27 января. Мастер-класс по адаптивным спортивным играм в рамках проекта «Спорт – это жизнь». Начало в 13.00. (12+)

20 января. Лекторий «Понемногу о многом». Клуб «Вдохновение», п. Управленческий, ул. Крайняя, 7. Начало в 11.00. (6+)

20 января. Проект «Клуб интересных встреч «У камина». Тема «Рождественский хоровод». Клуб «Самарская мозаика», ул. Аэродромная, 58А. Начало в 15.00. (14+)

24 января. Лекторий «Активное долголетие». Тема: «Женское здоровье». Клуб «Вдохновение», п. Управленческий, ул. Крайняя, 7. Начало в 11.00. (14+)

25 января. Ретро-танцевальная площадка «Танцуй! Всегда танцуй!». Начало в 15.00. (14+)

27 января. Митинг и церемония возложения цветов к Вечному огню и памятнику «Блокадникам и освободителям Ленинграда», посвященные 79-й годовщине со Дня полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады. Место проведения: Парк Победы, площадь у Вечного огня. Начало в 11.00. (12+)

27 января. Торжественное мероприятие «Ленинград – город мужества и славы». Начало в 12.00. (12+)

28 января. Танцевально-развлекательная программа. Ретро-дискотека «По волнам нашей памяти». Клуб «Самарская мозаика», ул. Аэродромная, 58А. Время начала мероприятия уточняйте по телефону (14+)

31 января. Спортивная программа «Делай с нами» делай как мы! Делай лучше нас». Клуб «Вдохновение», п. Управленческий, ул. Крайняя, 7. Время начала мероприятия уточняйте по телефону. (12+)

ВНИМАНИЕ! В афише возможны изменения и дополнения. Информацию уточняйте по телефонам: Дворец ветеранов: 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 – Миросшниченко М.А. Адрес редакции: 443074, г. Самара, ул. Мориса Тореза 103 а. E-mail: rubmirosnichenko@yandex.ru.

Тираж 999 экз.

Дата выхода в свет 1 января 2023 г. Распространяется бесплатно. Отпечатано в типографии «Сокол-Т»: 443079, г. Самара, Революционная 133, а