



ОБЛАСТНАЯ ГАЗЕТА

№4(99), 1 апреля 2023 г.

СОБЫТИЯ, ФАКТЫ

«Скрепты добра»



В тяжелейших условиях войны ведут кровопролитные бои, все дальше оттясывая противника. А наш многонациональный народ оказывает фронтовикам всяческую поддержку, отправляя на передовую все необходимое и теплые письма. Кроме того, посылает продукты и теплые вещи жителям освобожденных территорий.

Сотрудники и активисты Самарского Дворца ветеранов тоже посчитали своим долгом помогать фронту. Уже в апреле прошлого года они приступили к реализации специального проекта «Скрепты добра». В «Толковом словаре русского языка» под редакцией Д. Ушакова слово «скрепа» объясняется так: это то, что соединяет, сплачивает.

Первая акция нового проекта, которая проводилась вместе с Самарской областной организацией ветеранов войны, труда, Вооруженных Сил и правоохранительных органов,

была посвящена сбору гуманитарной помощи для военнослужащих, участвующих в СВО. Уже через несколько дней коробки с продуктами и гигиеническими принадлежностями были доставлены в прифронтовую зону.



Уже больше года длится специальная военная операция на Украине. Ее цель – спасти братские народы России и Украины от возрождающегося фашизма. Воинам нашего многонационального государства приходится сражаться с коварным врагом, которого подстрекают и снабжают современным оружием Соединенные Штаты Америки и их сателлиты.

В сентябре ветеранская «команда», организованная Дворцом, вместе с учениками Самарской школы № 22 приняла участие во Всероссийской акции «Письмо солдату».

Письма, написанные участником Великой Отечественной войны Николаем Яковлевичем Сендюряевым и ребятами, вместе с подарками отъез в Донбасс сотрудник Дворца, руководитель ансамбля «Форманта», активист объединения Самарского казачества Максим Викторо-

вич Горельченко. Туда он поехал с «песенной бригадой» казаков. Они выступали перед воинами, которые отправлялись на фронт, а также перед ребятами-сиротами в детском доме.

А осенью в Самаре Дворцом проводилась акция «Тепло родных сердец». Ветераны – участники клубных формирований – связали и приобрели 110 пар носков и перчаток, которые были переданы солдатам и офицерам – фронтовикам, нахо-

дящимся на лечении в Самарских госпиталях.

В прошлом году Дворец установил шефские контакты с филиалом №2, военного госпиталя №426, который находится в пос. Рошинский. Там силами лучших творческих коллективов давались благотворительные концерты для раненных участников СВО в канун нового 2023 года, а затем в преддверии Дня защитника Отечества. Приезжали самодеятельные артисты с подарками.

Несколько раз побывал в Рошинском волонтерский отряд Дворца «Волжское серебро». Он устраивал для воинов развлекательные игры, провел культурно-образовательное мероприятие «Традиции русского чая». Такие встречи радуют бойцов. И, как считают медики, которые их лечат, помогают быстрее выздороветь, набираться сил. Поэтому они, как рассказала директор Дворца, депутат Совета депутатов внутригородского Советского района О.Н.Баранова, будут продолжены.



ЮБИЛЕЙ

Вдохновенные голоса

Ансамбль «Дольче» Самарского Дворца ветеранов – один из самых популярных самодеятельных коллективов нашего региона. Он с успехом выступает на торжественных мероприятиях, является одним из участников творческого проекта областной филармонии «Бессмертные песни о войне», дает благотворительные концерты для пенсионеров и инвалидов.

А еще активно сотрудничает с Самарской епархией Русской православной церкви.

В составе ансамбля – 16 женщин старше 65 лет, знающих музыкальную грамоту, которые любят петь и радовать зрителей своим песенным творчеством. Их вдохновенные голоса звучат молодо и величаво.

Репертуар коллектива довольно обширный. Это произведения русских и советских композиторов, ставшие классикой нашей эстрады, лучшие образцы духовной музыки, произведения местных авторов. Поет ансамбль «Дольче» и в музыкальном сопровождении, и а*сарелла.

Этот певческий коллектив создан в 2013 году на базе клуба «Самарская

мозаика» Дворца ветеранов. Первыми его руководителями были Елена Ивановна Апанасова и Мария Сергеевна Чебаненко. Они сумели передать участникам ансамбля главные секреты многоголосого пения. Однако из-за жизненных обстоятельств проработали недолго.

С ноября 2016 года ансамблем руководит талантливый специалист Мария Вадимовна Алтаева – представительница династии «хоровиков» в четвертом поколении. Ее прадед – Александр Глаголев – был регентом церковного хора в городе Мценске. А дед Владимир руководил в Ленинграде военным ансамблем, который в период Великой Отечественной войны выступал в составе фронто-

вых бригад. Мать, Анна Владимировна, после окончания Свердловской консерватории преподавала дисциплину «хоровое дирижирование» в Улан-Уде. В 1971 году ее пригласили в Куйбышев на должность главного хормейстера Театра оперы и балета. В зрелые годы она перешла на преподавательскую работу.

Мария Вадимовна с детства полюбила музыку и хоровое искусство. Этому, конечно, поспособствовала мама, которая с раннего возраста водила ее на концерты и спектакли. Она была первым советчиком и кон-

сультантом, когда Маша училась в музыкальной школе, музыкальном училище, Академии культуры.

Вот уже четверть века М.В. Алтаева успешно сочетает преподавательскую работу с практической деятельностью. Много лет руководит хором «Славия», который неоднократно завоевывал призовые места в различных творческих конкурсах.

Ансамбль «Дольче» благодаря стараниям Марии Вадимовны, приобрел 8 новых талантливых участников, значительно повысил свой исполнительский уровень, расширил ре-

пертуар. В 2019 году ему присвоено звание «Народный самодеятельный коллектив».

«Дольче» является постоянным участником различных творческих состязаний. Как очных, так и проводимых в онлайн-формате. Только в 2020-2021 годах он стал лауреатом международных конкурсов-фестивалей «Мы помним», «Морозко», «Жар-птица России», «Творческое содружество», «Global Asiai» (Пекин), «Горизонты», «Единство», всероссийского патриотического конкурса «Сыны и дочери России».

Ансамбль имеет множество различных грамот. А благодарностей от зрителей не счесть. Вот некоторые из них: «Своими песнями вы заражаете слушателей жизнелюбием и оптимизмом в наше непростое время. Огромное вам спасибо», «Приезжайте к нам чаще. Мы очень любим вас слушать. Искренне благодарим вас за замечательный концерт», «Ваши песни доставили мне огромную радость. Пусть вам всегда сопутствует удача».

В этом году ансамбль «Дольче» отмечает десятилетие. Пожелаем ему новых творческих успехов.



ПАМЯТНАЯ ДАТА

Этого забыть нельзя

11 апреля – Международный день освобождения узников фашистских концлагерей. Именно в этот день в 1945 году восстали и обрели свободу узники самого жестокого лагеря смерти – Бухенвальда. Восстание подготовила интернациональная подпольная организация, в деятельности которой участвовал наш земляк Павел Ефимович Рошевский.

В 1991 году, когда он вернулся с учредительного съезда Всесоюзного общества узников концентрационных лагерей, мне довелось побывать у него в гостях и записать его воспоминания. Они легли в основу очерка, опубликованного в газете «Волжская заря». Предлагаю читателям «Самарского ветерана» фрагменты этого очерка.

Михаил Мирошниченко

Павел Ефимович родился в крестьянской семье. До войны трудился в одном из колхозов недалеко от Куйбышева. После призыва в армию был направлен в военное училище. Двадцатидвухлетним сержантом – радиотелеграфистом прибыл летом 1941 года в 141-й полк, который стоял в лагерях недалеко от Бреста, у самой границы с Польшей. По другую сторону кордона проводили учебные маневры войска фашистской Германии.

На рассвете, 22 июня, град снарядов посыпался на наши пограничные позиции. Павел и его сослуживцы, едва успев одеться, побежали к траншею. Три дня вооруженные только винтовками и гранатами, сдерживали танковые атаки. Но вот закончились боеприпасы. И пришлось отступать на Восток. Под Минском бойцы попали во вражескую засаду.

Шагая в колонне военнопленных, Павел только и думал о побеге. Но куда там. Если кто-то делал хоть один шаг в сторону – охранники стреляли. Свою затею П.Рошевский смог осуществить только после месячного пребывания в Белостоцком лагере. Уйти далеко не удалось. Павла жестоко избили, снова вернули в лагерь и уже через несколько дней отправили в Бухенвальд.

На воротах этого лагеря красовалась надпись «Каждому свое». Под таким лозунгом гитлеровцы пытались и убивали своих противников из 18 европейских стран. За 8 лет (с 1937 по 1945 год) здесь погибло около 57 тысяч человек. В том числе 18 тысяч из Советского Союза.

Узников «изматывали» непосильным трудом на каменоломне, на огромном оружейном заводе и его филиалах. Они были «материалом» для различных медицинских экспериментов.

Жена начальника лагеря Эльза Кох собственноручно расстреливала заключенных, на теле которых были татуировки. Потом из их кожи изготавливались сумки и абажуры. Во время так называемого медосмотра «стрелял» ростомер. Палач

– Эх, куда хватил, – невольно вырвалось у Павла. И тут же рыжий ударил его в лицо прикладом автомата. Когда Рошевский очнулся, рядом с ним стоял старший по бараку Ганц.

– Очнулся? Пойдем в ревер.

В ревере (так называлась лагерная больница) Павлу оказали помощь, уложили на нары. Ночью его разбудил чех-санитар.

– Снимай куртку.

– Зачем?

баландой из брюквы – невольно станешь доходягой. И трудно сказать, как бы сложилась дальнейшая судьба Павла, если бы не своевременная помощь подпольщиков. Рошевского перевели в команду «Х», которая работала на «Густлоф-верке» и занималась сборкой снарядов. Находилась она под усиленной охраной. Рошевскому поручили монтировать и припаивать электропроводку.

Это здесь, на заводе, родился летучий призыв: «Команда икс, рабо-

Подполье накапливало силы, создавало боевые группы. Все это, конечно, делалось в строжайшей тайне, с соблюдением конспирации.

Летом 1944 года в барак, где жил Павел, вечером, когда уже гас свет, начали приходиться «лекторы». Они общались о событиях на фронте, читали сводки Совинформбюро, которые передавались по радио. Радиоприемник подпольщиков находился в тайнике, на вещевом складе. «Лекторы» также комментировали лагерные события, рассказывали о готовящихся провокациях, советовали какие меры предосторожности надо принять.

А меж тем, лагерная жизнь становилась все трудней. Фашисты урезали пайки, начались голод и эпидемии. Предчувствуя близкий конец гитлеровского режима, эсэсовцы вымещали злобу на заключенных. В этих условиях ребром встал вопрос о восстании. Но в подпольном центре не спешили: погубить людей просто.

3 апреля по радио прозвучал приказ коменданта: «Все евреи к воротам». Только они не выполнили этого приказа: по рекомендации подпольного центра укрылись в бараках. Тогда фашисты пошли на хитрость. Ночью 9 апреля, они ворвались в бараки, где жили советские военнопленные – костяк подпольной организации. Бараки эти находились близко от ворот и были отгорожены от основного лагеря рядами колючей проволоки. Под дулами автоматов 700 человек увели на станцию и погрузили в эшелон. О данной акции в основном лагере узнали только утром.

– Десять дней нас возили по Германии, можно сказать без пищи, – рассказывал П.Е. Рошевский. – Наконец послышалась оружейная канонада и охранники разбежались.

В стареньком особняке – сборном пункте бывших военнопленных, где Павел Ефимович оказался через несколько дней, ему рассказали о том, что произошло в Бухенвальде.

11 апреля узники восстали, прорвали колючую проволоку, захватили охрану и удерживали лагерь до прихода американских войск. 21 тысяча людей разных национальностей получили долгожданную свободу.

После войны П.Е.Рошевский год служил в армии. Потом больше десяти лет проработал механизатором в родном селе. Переехав в Самару, до пенсии крутил баранку. В городской ветеранской организации он возглавлял секцию бывших военнопленных. Часто выступал перед молодежью, рассказывал о тех ужасах, которые принес человечеству фашизм.



Мартин Зоммер душил ослабевших людей, получая от этого удовольствие...

Члены английской парламентской комиссии, посетившие Бухенвальд после его освобождения, записали в своем отчете: «здесь проводилась политика систематического изнурения людей голодом и нечеловечески жестокостями... подобный лагерь свидетельствует о пределе падения, до которого когда-либо может дойти человечество...».

Однако злодеяния гитлеровцев не смогли помешать мужественным и стойким людям разных национальностей развернуть активную подпольную борьбу с врагом. О том, что в лагере есть люди, способные противостоять фашистам, П.Рошевский узнал благодаря случившемуся с ним несчастью.

Как-то в барак пришел высокий рыжий человек и на ломаном русском языке стал рассказывать о положении на фронте. По его словам выходило, что немцы уже перешли Волгу, взяли Москву и скоро дойдут до Урала.

– Будем номер менять. Тебя уже вызывали к шестому окну. А оттуда одна дорога – в крематорий.

После выписки из ревера, Рошевского зачислили в рабочую команду «штайнбрух» – каменоломня. Команда эта в любую погоду, самым примитивным инструментом, добывала камень для строек. Работали узники от зари до зари. И если кто-то, утомившись, замедлял темп, на него эсэсовцы спускали сторожевых собак. Нередко заключенных били ногами.

Добытое сырье перевозили на телегах, запряженных людьми, прежде всего евреями. При этом надо было петь. Эти наряды назывались «поющие лошади».

Только крепкие люди выдерживали ад каменоломни. Павлу помогла крестьянская закалка. А еще поддержка французов из соседнего барака, которые постоянно делились провизией, получаемой по линии Красного Креста.

Но всему бывает предел. Попробуй из месяца в месяц махать киркой, да еще питаясь куском эрзац хлеба и

ты – никс». Смысл его таков: делай видимость, что трудишься, но твоя продукция должна быть некачественной.

Порой брак достигал восьмидесяти процентов. А летом 1944 года триста готовых изделий вернулись из Берлина. Гестапо послало на завод специальную комиссию для расследования причин брака. Однако она ничего не смогла обнаружить.

– Мы ведь вредили хитро, – вспоминал Павел Ефимович. – Я, например, подрезал по два-три проводка в жиле. Такая «жила» при проверке казалась годной, а при повторном использовании перегорала.

П.Рошевский и другие узники, связанные с подпольной организацией, пронесли в лагерь детали и материалы, из которых потом умельцы делали пистолеты и обрезы. Для этого выдалбливали «тайники» в деревянных «колодах», которые они носили вместо обуви. Готовое оружие испытывали в канализации. В то самое время, когда на лагерной площадке проходили шумные состязания боксеров.

НАШИ АКТИВИСТЫ

Он продолжает ставить рекорды



В 2019 году в нашей газете была опубликована зарисовка о Владимире Ивановиче Зайцеве – победителе 20 турниров по силовому троеборью (пауэрлифтингу). Это довольно сложный вид спорта. На турнирах силовых троеборцев выполняется три упражнения: приседания со штангой на плечах; жим штанги, лежа на горизонтальной

скамье; тяга штанги на прямых руках от пола до положения стоя. Участвуют в таких состязаниях спортсмены разных возрастных категорий.

В.И. Зайцев приобщился к пауэрлифтингу в пенсионном возрасте, освоив его, весьма результативно выступал на турнирах в Самаре, Воронеже, Москве.

Об его достижениях коллеги-троеборцы рассказали корреспонденту «Самарского ветерана». Публикация о Владимире Ивановиче вызвала живой отклик у читателей нашей газеты. Поступили предложения присвоить ему звание Лауреата «Ветеранской книги рекордов». Вскоре он стал обладателем этого почетного «титула».

Общественное признание воодушевило В.И. Зайцева на новые спортивные победы. Через несколько месяцев он стал чемпионом и рекордсменом Мира, Европы и России по классическому пауэрлифтингу на

мировом чемпионате, в Москве, в котором участвовали спортсмены из 37 стран. Владимир Иванович выступал в возрастной категории 70-79 лет и весовой категории 110 кг.

В «пандемийном» 2020 году В.И.Зайцев только тренировался. Но уже в 2021 году повторил ранее достигнутые успехи в своей новой весовой категории – 100 кг. К нынешнему времени число его спортивных наград выросло до 33-х.

На упомянутых, а также на других чемпионатах Владимир Иванович познакомился со многими заслуженными спортсменами-ветеранами из разных городов России. Они с горечью сетовали на то, что в нашей стране спорт остался в стороне от спорта высших достижений, что на международные турниры ветераны ездят по своей собственной инициативе, за свой счет. В отличие, например, от ветеранов из Казахстана и ряда других государств. Являясь активистом Всероссийской полити-

ческой партии «Родина», В.И. Зайцев решил обратиться к высшему руководству с просьбой: разработать законодательные «инструменты» поддержки ветеранского спорта, а также принять меры для привлечения к регулярным спортивным занятиям людей пенсионного возраста.

Владимир Иванович направил письма Президенту страны В.В.Путину, руководителям Государственной Думы и Совета Федерации. И через некоторое время получил ответы, в которых подчеркивалось, что он поднял актуальную проблему и его предложения рассматриваются.

Венцом начатой им переписки стало письмо, которое ему прислали из Аппарата Президента. В нем в частности сообщается, что теперь в годовых Календарных планах Всероссийских соревнований предусматривается участие в турнирах ветеранов спорта старше 35 лет. И оно должно осуществляться за счет бюджетных средств. В самое ближайшее

время планируется внести соответствующее изменение в действующее законодательство.

Согласно поручению Президента перед законодательной и исполнительной властью, руководителями регионов поставлена задача: принять меры для привлечения 60 процентов граждан России, в том числе и пожилых, к регулярным занятиям любительским спортом. Для этого должна быть создана соответствующая тренировочная база.

Так что обращения В.И. Зайцева к руководителям нашей страны были услышаны. Он этому очень рад. Своей радостью Владимир Иванович поделился с активистами Дворца ветеранов на очередной встрече с Лауреатами «Ветеранской книги рекордов».

– Так что теперь открывается «зеленая» улица для развития ветеранского спорта, – сказал он. – А это значит, что наш опыт станет достоянием молодежи.

Нектар души



Такое образное определение дал поэзии и драматическому искусству классик мировой литературы Т.Драйзер. Оно вспомнилось мне, когда беседовал с давней участницей театральной студии «Дебют» Дворца ветеранов В. П. Чугуновой. Виктория Петровна убеждена, что поэзия и театр, даже любительский, делают людей лучше, добрей, радуют их и волнуют. И тех, что на сцене, и тех, что на зрительном зале.

положенный срок, по просьбе матери, вернулась в родной город. Работала сначала в проектно-институте «Гипрорвостокнефть», потом на заводе «Экран» геодезистом, в течение 12 лет.

В начале девяностых годов, когда на заводах начались массовые сокращения работников, Виктории Петровне пришлось искать новое место работы. Она окончила бухгалтерские курсы и стала трудиться в бухгалтерии Дворца пионеров Кировского района и одновременно учиться на вечернем отделении финансового техникума, что ей позволило через некоторое время стать «главбухом». В 2010 году В.П. Чугунова ушла на пенсию. Но сидеть без дела не могла. Два года была почтальоном в родном микрорайоне, потом несколько лет «вела бухгалтерию» в детском саду.

Ей было уже больше 60 лет, когда решила уйти на отдых. И так случилось, что вскоре узнала от подруги, что в филиале Дворца ветеранов «Самарская мозаика» недавно создана студия художественного слова «Дебют» и решила туда записаться. С тех пор прошло около десяти лет. И все эти годы Виктория Петровна – одна из самых активных участников студии, преобразованной два года назад театральный коллектив.

– Занятия в «Дебюте» позволили мне расширить свой кругозор, особенно в области литературы, освоить многие секреты драматического искусства, приобрести новых друзей, – рассказала В.П. Чугунова.

С благодарностью вспоминает

она о первых руководителях «Дебюта» народном артисте России Анатолии Яковлевиче Понамаренко, бывшем телевизионном режиссере Светлане Васильевне Ивашкиной. Под их руководством студийцы узнали многие секреты декламации и мелодекламации, инсценировали басни И.Крылова, С. Михалкова и других известных авторов. Потом поставили мини-спектакль, посвященный памятным местам старой Самары по сценарию Елены Борисовны Рашитовой, которая в ту пору заведовала клубом «Самарская мозаика».

Вот уже 2 года драмколлективом руководит профессиональный режиссер Галина Владимировна Беспалова.

– Заниматься с ней очень интересно, – с радостью сообщила Виктория Петровна. – Мы готовим праздничные представления, сами мастерим для них оформление, подбираем костюмы. А еще ставим мини-спектакли. В прошлом году показали зрителям инсценировку по рассказам В. Шукшина. А сейчас репетируем серию сцен из пьесы А.Н. Островского «Женитьба Балзаминова».

В обеих инсценировках В.П. Чугунова играет главные роли. Кроме того, она читает стихи на концертах во Дворце ветеранов, на праздниках микрорайонов и других мероприятиях.

А еще она занимается теннисом в одном из клубов Кировского района.

– Это для того, чтобы всегда быть в форме, – говорит она.

Родилась Виктория Петровна в Самаре, в семье участника Великой Отечественной войны Петра Ивановича Чугунова. Работал отец на знаменитом «Прогрессе» инженером. Мать трудилась специалистом среднего звена на заводе «Экран». Благодаря стараниям матери Вика с детских лет полюбила поэзию, с удовольствием учила стихи поэтов-классиков и читала их на школьных вечерах. А еще посещала музыкальный кружок Дворца пионеров Кировского района – училась играть на домре и балалайке. В составе ансамбля юных музыкантов выступала на Всесоюзном смотре детской самодеятельности, на Куйбышевском телевидении. Очень любила ходить на музыкальные вечера в областную филармонию. Но профессию выбрала производственной, конечно, не без влияния родителей.

Окончив школу, Виктория поступила в Саратовский геолого-разведочный техникум, на факультет геодезии и успешно его окончила. Работать В.Чугунову направили в Великий Новгород, в трест инженерно-строительных изысканий. Через 3 года, отработав

Они радуют зрителей

Вокально-поэтическая группа «Хорошее настроение» отметила свое десятилетие. Бессменным руководителем этого уникального коллектива является Лидия Вострецова.

Лидия Александровна по профессии педагог. Работала в школе, детском доме, подростковом клубе. Ее педагогический стаж около 30 лет. Участвовала в художественной самодеятельности. Вместе с мужем воспитала двух дочерей и сына, которые нашли достойное место в жизни. Выйдя на пенсию, помогала детям воспитывать внуков. И не думала – не гадала, что снова будет выступать перед зрителями. Но это случилось.

В свободные часы Л.А. Вострецова ходила на мероприятия, которые проводились во Дворце ветеранов. Там познакомилась с Ольгой Ивановой Пермяковой, Любовью

Николаевой Предтеченской, Людмилой Васильевной Батовой, которые как и она, увлекаются пением и поэзией. Решили отдохнуть на волжском острове. Плавали, загорали, вспоминали молодость и пели. Молодые люди, которые загорали по соседству, комплимент им сделали: «Складно у вас получается».

– А почему бы нам не создать концертную группу, – предложила Лидия Александровна.

– Хорошая идея, давайте попробуем, – поддержала ее Ольга Ивановна.

И уже через несколько дней все четверо собрались на первую репетицию в гостеприимном доме супругов Вострецовых. Муж подарил Лидии Александровне ноутбук для обеспечения музыкального сопровождения.

Назвали женщины свою группу «Хорошее настроение». И решили

исполнять оптимистичные песни, которые радуют зрителей, доставляют им эстетическое удовольствие. Всего за несколько месяцев они изучили два десятка хитов русских, советских и современных композиторов и стали выступать на различных мероприятиях в Советском районе, праздниках дворов и улиц, в библиотеках.

После успешного выступления на городском конкурсе ветеранов и членов их семей группу стали приглашать в дома отдыха, госпиталь ветеранов. Популярность коллектива росла. В 2015 году его приняли в творческую семью Самарского Дворца ветеранов. Здесь она пополнилась еще двумя талантливыми людьми – солисткой Ириной Андреевной Григорьевой, чтецом и певцом Ларисой Антоновной Скорик.

– Но самое главное, мы получили возможность готовить полномасштабные концерты, – рассказала Л.А. Вострецова.

Они посвящаются общероссийским и местным праздникам, юбилеям залуженных активистов ветеранского движения. Сценарии для концертов, зачастую стихотворные, готовят сами Лидия Александровна и Ольга Ивановна Пермякова.

За пределами Дворца ветеранов вокально-поэтическая группа «Хорошее настроение» дает ежегодно до ста концертов. Она неоднократно совершала гастрольные туры по районам нашей области, выступала на торжественных мероприятиях городского и областного масштаба, в скверах, парках, социальных центрах.

В активе группы несколько сотен благодарственных писем.



ПОЭЗИЯ

Весеннее

На минуту день длинней, а значит-
Вновь движенье в сторону весны.
Эта мимолетная удача
Спутала томительные сны.
Кажется, еще глоток терпенья-
Станет день прозрачней и длинней.
Скажется такое высветление
В жизни замороженной моей.
Впрочем, у иллюзии заманчивой,
Как и у зимы,-двойное дно.
Календарный лист переворачивая,

Убыстрить мне время не дано.
Только в подсознание ощущение
Легкое, но мнимое порой:
В сторону весны пошло движенье-
Вечный и волнующий настрой.
Скину эсэмэску: «Я поехала».
Чувствую-движенья миг настал,
Посмотрю в сияющее зеркало
И с дорожной сумкой на вокзал!

Светлана Тукачева

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Не забывайте о пищевой безопасности

Наверное, каждый хоть раз получал пищевое отравление после поедания продуктов из магазина. Чтобы это не повторялось, достаточно соблюдать целый комплекс правил из списка мер пищевой безопасности.

Некоторые из них довольно тривиальны, зато надёжны: нужно следить за сроком годности, мыть купленное и столовые приборы, а также не допускать повторного замораживания продуктов. По словам экспертов, начинать соблюдать правила нужно ещё в магазине. В частности, охлаждённые или замороженные продукты стоит покупать самыми последними – уже после того, как вы выбрали непортящиеся продукты. Само собой, обратите внимание на срок годности продукта и на качество упаковки мяса или птицы – она должна быть целой и не должна протекать.

«Складывая покупки в корзину или тележку, отделяйте сырое мясо, птицу и морепродукты от других продуктов. Кладите их в прочные пластиковые пакеты, следите, чтобы капли не попали на другие товары. Кладите в разные пакеты сырые и готовые продукты.

Сырое мясо, птицу или морепродукты нужно хранить в контейнерах или плотных пластиковых пакетах, чтобы их сок, который часто содержит вредные бактерии, не попал на другие продукты. Что касается яиц, то их стоит хранить в оригинальной упаковке.

«Какой бы способ размораживания вы ни выбрали (в холодильнике, микроволновой печи, в холодной воде) – готовьте сразу после того, как продукт разморозился, не допускайте повторного замораживания», – порекомендовали в ведомстве.

Также там напомнили, что вредные бактерии могут распространяться по всей кухне, поэтому необходимо всегда тщательно промывать горячей мыльной водой разделочные доски, посуду и столешницы после приготовления каждого продукта.

«Мойте руки с мылом и тёплой водой в течение 20 секунд до и после приготовления пищи, а также после посещения туалета или общения с домашним питомцем. Стирайте фартуки и кухонные полотенца часто, на горячем режиме или режиме кипячения стиральной машины.

Как варить картофель

Картофель служит достаточно хорошим источником витамина С в нашей пище в течение всего года. Однако к весне в его клубнях количество этого полезного вещества уменьшается на 50 процентов.

Значительными могут быть потери витамина С при кулинарной обработке картофеля. Потому надо правильно уметь его готовить, чтобы он сохранял наибольшую питательную ценность.

Как показали исследования, картофель лучше варить в кожуре в воде или на пару. Тогда потери витамина минимальны. А при варке в очищенном виде его остается всего 25-30 процентов.

Чтобы во время очистки картофель не темнел, его кладут в холодную воду. Но ненадолго, так как в воде теряется часть витамина. Эти потери больше когда картофель нарезан кусочками.

Соприкосновение картофеля при чистке с железом тоже разрушает

витамин С. Потому резать его надо ножом из нержавеющей стали.

При варке следует опускать картофель в кипящую и подсоленную воду и плотно закрывать крышкой. Вода должна слегка покрывать верхние клубни. В конце варки воду сливают и, чтобы улучшить вкус картофеля, слегка подсушивают его на огне.

Так же варите картофель, если собираетесь готовить пюре. Только не проверяйте его через мясорубку, а разомните деревянной толкушкой либо протрите через сито и залейте горячим молоком.

Если вы хотите поджарить картофель, кладите его на хорошо подогретую сковороду с достаточным количеством жира. Не рекомендуется поджаривать отваренный картофель. В таком блюде витаминов остается очень мало.

Не готовьте блюда и гарниры из картофеля впрок и не храните его очищенным. Он теряет почти все свои питательные качества.

Как относиться к соли

Многие знают, что современная медицина советует как можно меньше использовать соль в пищевом рационе. Чрезмерное ее потребление может привести к развитию атеросклероза и гипертонии. Вредна соль людям с болезнями почек. Йоги тоже советуют отказаться от соли в разных блюдах. И если организм просит соли, то несколько крупинок кладут на язык и рассасывают.

Интересно, что соль в течение многих веков была символом поклонения и жертвоприношения. Ее использовали как магическое средство. Поэтому люди, отправляясь в путь, брали с собой мешочек соли. Считалось, что соль защитит от зла и дурных сил.

Во многих народных способах лечения соль используется как эффективное средство. Так, соляными компрессами, которые прикладывались на голову, лечили мигрень. В течение

многих веков соляной водой промывали раны, полоскали горло при ангинах и фарингитах. При этом на стакан воды кладется половина чайной ложки соли. Более эффективна для промывания ран и горла морская соль.

Немного советов бытового характера:

-чуть-чуть соли, добавленной в кофе, осадит кофейную «гущу» на дно;

-щепотка соли, убережет молоко от сбежания во время кипячения;

-цветное белье не кипит, если его на несколько минут поместить в соленую воду;

-очень грязные занавески станут как новые и легко отстираются, если вы на несколько часов замочите их в соленой воде (столовая ложка соли на пол-литра воды);

- носовые платки хорошо отстираются, если их поместить на два часа в посоленную воду.

С любовью к родному краю



Антонина Александровна Волкова одна из активных участниц изостудии «Гармония» клуба «Самарская мозаика» Дворца ветеранов. Занимается она здесь 5 лет. Причем с большим интересом. Ее «конек» — рисунки, выполненные акварелью.

димировичем Волковым – высококлассным каменщиком.

У супругов Волковых дружная семья. Они воспитали троих детей. Старшая дочь Екатерина стала археологом, средняя – Дарья – искусствоведом, а сын Никита – он младший в семье – артистом цирка.

Когда дети были маленькими, Антонина Александровна на какое-то время становилась домохозяйкой. В этот период для того, чтобы

улучшить материальное положение семьи, она научилась делать различные сувениры из корней и веток, так называемую лесную скульптуру. С азами этого ремесла ее ознакомил дедушка, когда она была школьницей. А еще она расписывала бутылки, декорировала их цветной тканью. Изделия эти пользовались спросом. Но продавать их она не очень-то любила – чаще дарила родным и знакомым.

После выхода на пенсию А.А. Волкова включилась в волонтерское движение и стала радовать своими сувенирами ветеранов, живущих в социальных учреждениях для пенсионеров.

Как-то вместе с подругами побывала в клубе «Самарская мозаика», узнала, что работает изостудия и решила туда записаться. На первых порах «копировала» известные художественные произведения. Потом всерьез увлеклась пейзажной живописью. Сейчас на счету Антонины Александровны не меньше двух десятков полотен, выполненных на достаточно высоком уровне. Все они проникнуты глубочайшей любовью к родному краю. В настоящее время Антонина Александровна учится рисовать портреты. И нет сомнения – это у нее получится.

На рисунках и старинный дворик на краю Самары, и величественный храм на берегу Волги, и три березки у пруда в красивом лесном массиве, и чудесные уголки парков нашего города.

Как рассказала руководитель студии А.М. Муксинова, пейзажи А.А. Волковой отмечались на выставке «Серебряное созвездие мастеров».

Антонина Александровна – коренная самарчанка. Ее отец, Александр Константинович Лабзин, работал на оборонном предприятии, мать, Людмила Васильевна, – воспитателем в детском саду. Они были замечательными тружениками и активными общественниками.

Тоня начала свой трудовой путь после окончания средней школы в одной из библиотек. Через три года решила поехать на комсомольскую стройку – сооружение «Атоммаша» в г. Волгодонск Ростовской области. Там проработала 5 лет и вернулась в родной город, имея за плечами профессии каменщика и машиниста башенного крана. Здесь устроилась в трест «Куйбышевремстрой», где сначала трудилась на кране, а потом после окончания специальных курсов – сварщицей.

Ей было 27 лет, когда она связала свою судьбу с Вячеславом Вла-



ВОПРОС-ОТВЕТ

Старый, что малый

«Когда муж занимал руководящую должность, я создавала ему условия для полноценного отдыха. Теперь он на пенсии. Стал рассеянным и забывчивым. Если пошёл в магазин без списка, значит, не принесёт того, что надо, зато купит для внука конфет, а их и так полно. Не помнит, что где лежит. Когда что-то ищет, бросаю все дела и помогаю. Если я ушла из дома и оставила еду на плите, перероет весь холодильник, ничего не найдет и упрекнёт меня в том, что оставила его голодным. Приходится контролировать взрослого человека по телефону, как ребёнка. Любимое времяпрепровождение – смотреть с внуком мультики... Был у меня один малыш, теперь их двое. Что делать?»
Зубова Нина Павловна, 63 года.

На мой взгляд, здесь две проблемы. Одна – неоправданные ожидания. Когда-то пришлось взять на себя слишком много домашних обязанностей, но долгие годы вдохновляла надежда на то, что муж станет помогать, если у него появится свободное время. Однако он сделал другой вывод: за всё, что связано с домом, должна отвечать жена. Вот и не вникает в каждодневные бытовые вопросы.

Другая проблема – старение организма. Мозг устаёт от большого количества информации.

Как правило, пожилые мужчины не забывают голову тем, что считают лишним. Особенно если рядом жена.

Следует подчеркнуть, что процессом старения можно управлять. Прогулки на свежем воздухе и лёгкие формы физической актив-

ности, разгадывание кроссвордов и участие в дискуссиях, любая творческая деятельность и чтение – всё это замедляет старение. А пассивный отдых на диване и просмотр мультимедиа приучают мозг работать в «расслабленном» режиме.

Возможно, дедушка считает, что интерес к мультимедиа сближает его с внуком. Предложите ему освоить и другие способы совместного времяпрепровождения: почитать малышу сказки, вместе с ним выучить стихи, что-то смастерить, поиграть в подвижные игры, прогуляться в парке. Вряд ли он откажется регулярно заниматься с ребёнком. И внуку будет хорошо, и дедушка со своей забывчивостью справится, и в целом атмосфера в семье станет более комфортной.

Раздел ведёт педагог-психолог Елена Тонкопеева.

Страсти нашего двора

«У меня проблемная соседка. Умеет нагонять страх и портить настроение тем, кто вышел во двор, чтобы посидеть на скамеечке и подышать свежим воздухом. Автокатастрофы, пожары, драки, убийства, неизлечимые болезни и предсказания астрологов о грядущих страданиях – вот её любимые темы для бесед. Сплошной негатив. Будучи искусной рассказчицей, она легко втягивает окружающих в дискуссии. Как прекратить эту нервотрепку, чтобы не обидеть ни пожилую женщину, ни тех, кто слушает её, раскрыв рот?»

Зуева Ольга Ивановна, 65 лет.

Сегодня никого не удивляют бабушки, которые, сидя на лавочке во дворе, не только обмениваются информацией, но и яркими впечатле-

ниями. Они не просто дышат свежим воздухом, а вдыхают свежие эмоции. Иногда рассказывают страшилки. Но стоит отметить, что окружающие реагируют на страшные истории по-разному. У кого-то портится настроение. Кто-то остаётся относительно спокойным. А некоторых они буквально завораживают.

В любой компании есть те, кому нравится слушать рассказы, в которых всё заканчивается плохо. Ведь это «плохо» – не с ними, а с кем-то. Собственные неприятности начинают казаться мелочами. Любители ужастиков понимают, что, вопреки всем кошмарам, жизнь продолжается, и чувствуют себя по-настоящему живыми.

Если хочется защититься от мрачных разговоров так, чтобы никого не обидеть, лучше сразу

уйти. Для этого достаточно «вспомнить» о том, что есть неотложные дела и отправиться туда, где можно спокойно подышать свежим воздухом.

Хотите избавить ближних от сплошного негатива, которым их щедро одаривает соседка? Тогда постарайтесь перехватить у неё инициативу. Предложите свою, более интересную тему для обсуждения. Отследите реакцию окружающих. Увидели, что они поддерживают? Развивайте тему, подбрасывая новые мысли и факты.

Не исключено, что рассказчица страшилок попытается всё испортить очередной неприятной новостью. Что ж, можно передать ей слово так, как это делают профессиональные конференсьеры – с уважением и юмором. И пусть соседи сами выбирают, кого и зачем слушать.

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

Выставка работ лауреатов II открытого фестиваля-конкурса по декоративно-прикладному и изобразительному искусству «Серебряное созвездие мастеров». Галерея «Серебряное созвездие мастеров», 3-й этаж.

Выставка репродукций «Живопись С.Н. Рериха» культурно-выставочного центра «Радуга». Фойе 2-го этажа

5, 12, 19, 26 апреля. Концертно-танцевальная программа «Чтобы сердце и душа были молоды» с участием ансамбля «Джаз-вояж». Начало в 15.00. (14+)

6 апреля. Концертная программа «А нам всего лишь – 20!», посвящённая 20-летию юбилею народного коллектива хореографического ансамбля «Сеньоры». Начало в 14.00. (6+)

14 апреля. Турнир по шашкам в рамках проекта «Спорт – это жизнь». Начало в 12.00. (12+)

20 апреля. Концерт джазовой музыки «Джаз в каждом из нас», в рамках проекта «На одной волне». Партнёр мероприятия: Детская музыкальная школа № 1 г.о. Самара. Начало в 16.00. (12+)

21 апреля. Мастер-класс по адаптивным спортивным играм в рамках проекта «Спорт – это жизнь». Начало в 12.00. (12+)

24 апреля. Премьера спектакля театрального коллектива «Дебют» «Куда пойдёшь, то и найдёшь» (картины из московской жизни), к 200-летию А.Н.Островского. Начало в 14.00. (12+)

25 апреля. Гала-концерт XII фестиваля-конкурса «Никто не забыт», посвящённый 78-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Место проведения: ДК «Заря» (проезд 9 Мая, 16). Начало в 12.00. (12+)

26 апреля. Концертная программа, посвящённая 10-летию юбилею хореографического ансамбля «Волжаночка». Начало в 12.00.

28 апреля. Мастер-класс по лото в рамках проекта «Спорт – это жизнь». Начало в 12.00. (12+)

Клуб «Вдохновение» (п. Управленческий, ул. Крайняя, д. 7)

1-30 апреля. Экскурсионно-выставочная деятельность клуба

5, 19 апреля. Мастер-класс «Весна – затейница». Начало в 12.00. (12+)

7 апреля. Шахматный турнир среди ветеранов Красноглинского района. Начало в 11.00. (14+)

18 апреля. Литературно-музыкальная программа «Пасхальный звон». Начало в 11.00. (12+)

20 апреля. Посиделки «У околицы». Начало в 14.00. (14+)

21 апреля. Лекторий «Понемногу о многом». Тема: «Первооткрыватели космоса». Начало в 11.00. (12+)

25 апреля. Лекторий «Активное долголетие». Тема: «Профилактика онкологических заболеваний». Начало в 11.00. (12+)

26 апреля. Лекторий «Понемногу о многом». Тема: «Школа Зингера». Начало в 11.00. (12+)

ВНИМАНИЕ!

В афише возможны изменения и дополнения. Информацию уточняйте по телефону:
Дворец ветеранов
261-49-22, 261-56-66;
Клуб «Вдохновение»
950-03-24.



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: rubmirosnichchenko@yandex.ru.

Тираж 999 экз.

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