

МОСКОВСКИЙ ВЕТЕРАН



Издается с 1 октября 1994 года, 30 октября 2020 г. № 29 (745)

ГАЗЕТА МОСКОВСКОЙ ГОРОДСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ПЕНСИОНЕРОВ, ВЕТЕРАНОВ ВОЙНЫ, ТРУДА, ВООРУЖЕННЫХ СИЛ И ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ



ОТСТОЯЛИ МОСКВУ – ЗАЩИТИЛИ РОССИЮ!

5 октября 1941 года Государственный комитет обороны принял постановление о защите Москвы



Государственный Комитет обороны Советского Союза 5 октября 1941 г. принял Постановление о защите Москвы. Было принято решение о формировании десяти резервных армий и главным оборонительным рубежом определены Можайская и Волоколамская линии. Ставка объединяет Западный и резервный фронт 10 октября и назначает командовать генерала Г.К. Жукова.

Для овладения Москвой Гитлер сосредоточил 51 дивизию с тремя танковыми группами и двинул свои войска на Москву: южная группа под командованием фельдмаршала Бока, центральная группа – под командованием фельдмарша-

ла Гудериана, северная группа – под командованием фельдмаршала Клюге, которые поддерживались авиацией и артиллерией.

Изнурительные оборонительные бои продолжались до 5 декабря 1941 г. 14 октября

гитлеровцы ворвались в город Калинин. Ставка немедленно создает Калининский фронт и назначает командующим фронтом генерала Конева с задачей освободить г. Калинин, чтобы сорвать попытки врага обойти Москву с севера.

Известно, что фашисты намеревались войти в Москву в конце октября и 7 ноября провести на Красной Площади парад немецких войск, а потом сравнять Москву с землей и создать на этом месте море. Но защитники на последнем рубеже сто-

лицы сделали все возможное и невозможное, чтобы остановить сильного и лютого врага всего человечества.

До начала наступления немцев 16 октября в Москве было сформировано 12 дивизий ополчения, 170 тыс. жителей Москвы и Московской области встали в боевые ряды батальонов, в эти батальоны влились 2200 ополченцев Ногинского района. Свой вклад в оборону Москвы внес весь народ Советского Союза и на помощь фронту переключились около 2 тысяч предприятий, заводов Москвы и Московской области для выпуска военной продукции.

Труженики тыла старались дать все необходимое для фронта. Как пример: на Московском автомобильном заводе делали автоматы ППШ, на втором часовом заводе делали мины и детонаторы, а также в Ногинске в начале войны фабрики и предприятия перешли на выпуск военной продукции.

Мобилизация всех сил страны, единство народов СССР, фронта и тыла, непреклонная воля бойцов и командиров, жителей столицы и всех советских граждан помогли остановить захватчиков у стен Москвы и не дать им осуществить свои безумные, человеконенавистнические замыслы.



В ЧЕСТЬ ВЛАДИМИРА ДОЛГИХ НАЗОВУТ ОДИН ИЗ ЗАЛОВ МУЗЕЯ ПОБЕДЫ



Музей Победы на Поклонной горе переименует бирюзовый зал выставочной галереи в честь председателя Московского городского совета ветеранов и председателя Общественного совета музея Владимира Долгих, умершего в Москве на 96-м году жизни, заявил директор музея, заместитель секретаря Общественной палаты Александр Школьник.

«Уход Владимира Ивановича – это тяжелейшая потеря. Для нас он больше, чем председатель Общественного совета музея, больше, чем председатель Совета ветеранов Москвы. Он сам воплощал историю нашей страны», – отметил Александр Школьник. Он прожил долгую жизнь, полную свершений, был большим другом музея и активно участвовал в его жизни. «Благодаря его непосредственному участию к 75-летию Победы в музее открылась масштабная экспозиция «Подвиг Народа», – добавил директор музея.

Владимир Долгих родился 5 декабря 1924 года в Красноярском крае. Участвовал в Великой Отечественной войне

С 6 декабря 1941 года участвовал в контрнаступлении советских войск под Москвой – в боях за город Ефремов Тульской области. Воевал на Брянском фронте. Летом и осенью 1942 года участвовал в продолжительных боях под деревней Вязоватое Орловской области. В феврале 1943 года был тяжело ранен. После длительного пребывания в госпита-

лях демобилизован в 1944 году. Имел два боевых ордена Отечественной войны. В 1948 году окончил вечерний Университет марксизма-ленинизма при Иркутском городском комитете ВКП(б) (Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет), затем возглавлял Норильский комбинат, а в последующие годы занимал руководящие должности. В 1976–1984 годах был заведующим Отделом тяжелой промышленности и энергетики ЦК КПСС. В.И. Долгих являлся дважды Героем Социалистического Труда.

В декабре 2011 года был избран депутатом Госдумы VI созыва. В сентябре 2013 года В.И. Долгих был назначен новым представителем правительства Москвы в Совете Федерации. С 2002 года Владимир Долгих возглавлял Московскую городскую общественную организацию ветеранов. За многолетнюю активную общественную деятельность по социальной поддержке ветеранов и патриотическому воспитанию молодежи был награжден орденом «За заслуги перед Отечеством» II степени. Кавалер ордена «За заслуги перед Отечеством» первой и четвертой степеней.

ТАКИМ МЫ ЕГО ЗАПОМНИМ

Из моих встреч с председателем Московского городского совета ветеранов, дважды Героем Социалистического Труда, участником Великой Отечественной войны 1941–1945 годов Владимиром Ивановичем Долгих в памяти остались его слова об отношении к своим многочисленным обязанностям, о своей работе, которой он без остатка отдавал все свои силы, опыт и профессионализм. Думаю, они могут быть ориентиром для ветеранского актива в решении стоящих перед нами задач.

«Добрый день, здравствуйте, здравствуйте!» – такими словами пресс-центр ветеранской организации Западного округа всегда встречал приветливый, улыбчивый, подтянутый и очень добрый Владимир Иванович.

«Сегодня я встал, как всегда рано. Это традиционно я так встаю. Обязательная зарядка, контрастный душ, чтобы сразу прийти в бодрое состояние. И выезжаю на работу», – рассказывал нам председатель Московского городского совета ветеранов.

«Моя основная работа здесь – в Совете ветеранов, и я добросовестно ее отрабатываю. За спиной целая команда».

«Для нас главное люди, но и форма, и содержание нашего здания – это главное. Капитальный ремонт превратил старое здание на Малой Дмитровке в современный

комплекс для наших ветеранов. Перестраиваться пришлось и многим председателям советов».

«Чем хороша работа председателя, она трудная и сложная, пожалуй, самая сложная потому, что с утра до вечера глаза в глаза с пожилыми людьми. Ты за все отвечаешь. У тебя нет аргументов: «Это не мы, это кто-то. Просто всегда за словом должно идти дело».

Владимир Иванович всегда нам желал, чтобы в пресс-центрах ветеранских организаций Москвы были только хорошие новости.

На фото: автор статьи поздравляет В.И. Долгих с 95-летием в его рабочем кабинете в Московском городском Совете ветеранов.

Яна КАПИТОНОВА,
заместитель председателя пресс-центра Совета ветеранов ЗАО



О ТАКИХ ЛЮДЯХ ГОВОРЯТ – ЧЕЛОВЕК-ЛЕГЕНДА, ЧЕЛОВЕК-ЭПОХА!

Комиссия по делам ветеранов Общественной палаты города Москвы выражает искренние соболезнования родным и близким в связи со смертью Долгих Владимира Ивановича.

Владимир Иванович Долгих навсегда останется в нашей памяти выдающимся государственным и общественным деятелем, человеком, который внес огромный вклад в развитие нашей страны.

Заслуженный ветеран Великой Отечественной войны, почетный гражданин Москвы, Красноярского края и Норильска. Он участвовал в контрнаступлении советских войск под Москвой. После войны работал в горно-металлургической сфере, а позже возглавлял Норильский горно-металлургический комбинат. По его инициативе были построены предприятия, позволившие увеличить производство металла в 10 раз. А научные труды Владимира Ивановича изучаются в ведущих вузах страны.

С 2002 года Владимир Долгих являлся председателем Московского городского совета ветеранов, был депутатом Государственной Думы РФ, а затем членом Совета Федерации. Именно он выстраивал конструктивное взаимодействие общественников, горожан и органов власти, долгие годы возглавляя Общественный совет города Москвы, который стоял у истоков

современной столичной Общественной палаты. Именно он заложил основы той работы, которая сегодня ведется Общественной палатой в рамках реализации и поддержки важнейших гражданских инициатив, городских программ и проектов.

Неоценимый вклад Владимир Иванович внес в развитие ветеранского движения. Работа по поддержке ветеранов войны, труда, Вооруженных Сил и правоохранительных органов, оказанию социальной помощи, а также по патриотическому воспитанию молодежи всегда была для него в приоритете. Он уделял этому не только большую часть своего времени, но и вкладывал в свою работу душу, сопереживая и чутко реагируя на любые просьбы и обращения. Владимир Иванович для многих был и остается примером мужества, профессионализма, героизма и любви к Родине.

Светлая память о нем навсегда останется в наших сердцах.

В. А. СКРЯБИН
председатель Комиссии по делам ветеранов
Общественной палаты города Москвы





ВОЛОНТЕРАМ ВРУЧИЛИ ГРАМОТЫ

В районе Раменки прошла церемония награждения грамотами и благодарственными письмами активистов местного волонтерского движения.

Вместе с главой управы Игорем Алексеевым в церемонии вручения наград принимали участие заместитель председателя Всероссийской общественной организации ветеранов «Боевое Братство» Сергей Коновалов и руководитель объединенного волонтерского центра, работающего в районе во время пандемии коронавируса Наталья Мельяновская.

Она отметила, что такие центры в районах Москвы созданы при участии региональной организации «Единая Россия». Объединенный волонтерский центр района Раменки ведет большую работу в период пандемии во взаимодействии с муниципальным депутатом Ириной Садчиковой, возглавляющей районный филиал ТЦСО. Участников волонтерского движения района Раменки отличает самоотверженность, неравнодушие, бескорыстный труд и желание помочь в трудную минуту.

— В период самоизоляции волонтеры ежедневно помогают тем, кому помощь нужнее всего — пожилым и маломобильным гражданам. Охват территории у волонтеров большой: они доставляют тем, кому 65+, находящимся в период их самоизоляции, лекарства, продукты, корм для животных. Причем не только в Московскую область, но и Калужскую, — сказал глава Управы Игорь Алексеев.

Доброе слово содержалось в грамотах и благодарственных письмах от первого заместителя председателя Всероссийской организации «Боевое Братство», депутата Государственной думы ФС РФ Д.В. Саблина, депутата Государственной думы ФС РФ VII созыва В.И. Лысакова, от И.А. Алексеева и Н.В. Мельяновской. Передал свои благодарственные письма юным патриотам председатель молодежного

общественного экспертного совета при Уполномоченном по правам человека в г. Москве, участник волонтерского движения Д.И. Лыткин.

При вручении были озвучены все благодарственные тексты, адресованные волонтерам. Примечательно, что в районе Раменки есть Песня волонтеров, написанная и исполненная членами профессиональных творческих союзов России и подаренная ими волонтерам. Автор слов, композитор и исполнитель также были поощрены за активную работу в период пандемии. Торжественное мероприятие, прошедшее с соблюдением всех рекомендаций и мер предосторожности, вызванных в связи с профилактикой COVID-19, оставило глубокий след. Организаторы мероприятия поблагодарили молодых активистов за их труд, активную гражданскую позицию. Глава Управы Игорь Алексеев передал слова многочисленных благодарностей и от жителей района Раменки. Пожелал всем главного — здоровья!

Людмила КАСПЕРОВА

НОВАЯ КНИГА

«Сборник информационных материалов «О днях воинской славы и памятных датах России»

В данном сборнике автор предлагает в соответствии с Федеральным законом от 13.03.1995 г. № 32-ФЗ (в редакции 2018г.) материалы о героических страницах многовековой истории российского воинства, сыгравших решающую роль в защите России от ее врагов, включая и материалы о Великой Отечественной войне 1941–1945 годов. История Отечества несет в себе огромный идейный и нравственный заряд, пробуждающий чувство гордости за наш народ, который в дни тяжелых испытаний отстоял свободу и независимость нашей Родины.

С 1 сентября 2020 года вступили в силу поправки в федеральный закон «Об образовании». В них согласно указанию президента РФ В.В. Путина закреплено, что воспитание должно быть направлено на формирование у учащихся «чувства патриотизма и гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества

и подвигам героев Отечества, к закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, бережного отношения к культурному наследию и традициям». Формирование этих качеств — одно из важных направлений патриотического, духовно-нравственного и гражданского воспитания молодежи в образовательных организациях, на предприятиях и учреждениях.

Сборник, имеющий ту же цель, включает 33 темы, в которых использованы документы, факты, схемы и цифры. Предлагаемые материалы будут полезны учителям истории для подготовки тематических уроков в рамках общеобразовательной программы средних и старших классов. Они помогут ветеранам лекторских групп, агитаторам, докладчикам, молодым учителям истории и руководителям музеев «боевой и трудовой славы», учащимся лекторских групп при школьных музеях.



Сборник может быть полезным для ветеранов войны и боевых действий, труженикам тыла и молодежи, а также всем, кто интересуется военной историей Отечества. Автор сборника — ветеран Вооруженных Сил, полковник в отставке, член Союза журналистов России, почетный ветеран Москвы А.Е. Потихенченко, занимающийся более тридцати лет патриотическим воспитанием молодежи. Сборник подготовлен и издан к 75-й годовщине Великой Победы.

Н.Н. ТУТРИН
Председатель региональной общественной организации «Совет ветеранов боевых действий»,
кандидат военных наук,
генерал-майор

ТАК ДЕРЖАТЬ!

Поздравляем со знаменательным юбилеем участницу Великой Отечественной войны, жительницу Юго-Западного округа столицы Зинаиду Силловну ТИМОШКОВУ, которой исполнилось 100 лет!



Зина Тимошкова родилась в Москве 13 октября 1920 года в рабочей семье. Окончила Центральную московскую зубо-врачебную школу, была направлена на Балтийский флот, там и встретила начало войны. Потом был Ленинградский фронт, прорыв и снятие блокады Ленинграда, затем — освобождение Луги, Выборга, Таллина... Конечно, зубным врачом Зинаида Силловна была лишь в минуты затишья на фронте, а когда начинался бой, становилась заместителем начальника эвакуационного отделения. Война для старшего лейтенанта медицинской службы, заместителя начальника эвакуационного отделения 1-го Украинского фронта Зинаиды Тимошковой окончилась в Чехословакии, под Прагой, в 1945 году.

В мирное время Зинаида Силловна долгое время работала заведующей стоматологическим отделением Лосиноостровской железнодорожной поликлиники, а выйдя на пенсию, многие годы возглавляла медицинскую комиссию окружного Совета ветеранов ЮЗАО. Зинаида Силловна Тимошкова награждена Орденом Отечественной войны 2-й степени, орденом «Знак Почета», медалями «За отвагу», «Защитнику крепости Кронштадта в обороне Ленинграда 1941–1944 гг.», «За оборону Ленинграда» (1942), «За Победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.» и другими.

Дорогая Зинаида Силловна! Желаем Вам здоровья, бодрости духа и оптимизма!

В.В. ШЕЙКИН,
председатель Совета ветеранов ЮЗАО,
генерал-майор



МУЗЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКВЫ



В октябре 2019 года принял последних посетителей музей «Истории профессионального образования города Москвы» при Центре патриотического воспитания и школьного спорта. Департамент образования и науки города Москвы поручил воссоздание музея коллективу Московского техникума креативных индустрий имени Л.Б. Красина. В декабре началась работа над концепцией Музея профессионального образования города Москвы. Команда техникума Л.Б. Красина увидела музей в новом свете и реализовала все самые интересные дизайнерские, технологические и организационные решения, полностью преобразовав прежнюю экспозицию, но сохранив ее суть.

Музей стал единственным городским музеем, который полностью – от идеи до воплощения – создан участниками современной системы профессионального образования Москвы, преподавателями Московского техникума креативных индустрий им. Л.Б. Красина, за плечами которых внушительный опыт реализации культурных, социальных и коммерческих проектов. Опыт работы над реальными задачами передается студентам, которые приняли участие и в реконструкции музея.

Переживая второе рождение, музей был призван показать, что профессиональное образование это основа непрерывно кипящей жизни в городе. Миссия музея: исследовать, сохранять, представлять и популяризировать вклад профессионального образования Москвы в развитие города и страны. Она реализуется через трансляцию достижений профессионального образования и его воспитанников в хронологии и во вневременном контексте. Одна из центральных задач музея – показать преемственность идей и технологий, будущее профессий через их историю и сегодняшний день.

Воссоздание музея проводилось при тесном сотрудничестве с ветеранами педагогического труда профессионально-технического образования, составляющими актив клуба «Связь поколений», который был сформирован при музее «Истории профессионального образования города Москвы». Постоянное взаимодействие осуществлялось через почетных членов клуба, первых выпускников и заслуженных ветеранов системы профессионально-технического образования – Веру Владимировну Калгашкину, Елену Юрьевну Максимову, Семёна Андреевича Андреева, Раису Ефимовну Вакульчик, Раису Васильевну Сулову, Александра Васильевича Ланцова и других. Выпускники государственной системы Трудовых резервов, директора училищ приняли активное участие в сохранении истории профессионально-технического образо-

вания. Сотрудничество с ветеранами позволило использовать опыт и духовный потенциал системы Трудовых резервов и ПТО в целях сохранения и преемственности традиций столичного профессионального образования. Уже в феврале текущего года директор техникума, Лиана Мурмановна Табатадзе, представила ветеранам презентацию визуальной и содержательной концепции обновленного музея. Члены Совета клуба совершили экскурсию по техникуму, увидев отремонтированные светлые и просторные залы музея, ожидающие заполнения отреставрированными экспонатами.

22 июля 2020 года состоялась церемония открытия музея, которую посетили заместитель Мэра Москвы по социальным вопросам Анастасия Владимировна Ракова и руководитель Департамента образования и науки города Москвы Исаак Иосифович Калина. Экскурсию для первых посетителей музея провели студенты и преподаватели техникума. В преддверии празднования 80-летия системы ПТО почетными гостями мероприятия стали ветераны клуба «Связь поколений».

В музее несколько культурных слоев, через которые раскрываются разные аспекты профессионального образования: идеология, эстетика, технологии. Демонстрируя исторические предметы хранения, экспозиция в то же время оформлена в современном стиле, здесь представлены новейшие материалы и технологии. В основе организации музейного пространства лежит приобретение посетителями нового социального опыта через интерактивное взаимодействие с экспонатами. Помимо экспонатов, значимую роль играют художественно-эстетические решения пространства, уникальные арт-объекты, дизайн среды и мультимедийный контент.

Мультимедийная составляющая музея разнообразна – от «оживших» плакатов раннего советского периода до 3D-видео. Также была специально раз-

работана дополненная реальность, которая в игровой форме знакомит посетителей с профессиями будущего. В пространстве музея нет привычной хронологии. В основной экспозиции представлены три зала, связанные между собой темой профессионального образования в столице: «История повседневности», «Диалог времен» и «Конструктор будущего». Эстетика музея построена на диалоге классического и современного искусства, в образы советского монументализма и русского авангарда вплетены цитаты из узнаваемых произведений стрит-арта.

Экспозиция первого этажа – зал «История повседневности», знакомит посетителей с периодом становления профессионального образования в молодой стране Советов: появлением системы трудовых резервов и организацией профессионального образования в послевоенный период. Через документы, вырезки газет и фотографии показана ежедневная жизнь простых людей, формирующая основу ткани истории, создающая то, что становилось коллективным прошлым страны и народа.

Второй зал – «Диалог времен», посвящен военному периоду и наследию Великой Победы. Ценностные и материальные артефакты, идеи и технологии, созданные поколением, ковавшим Победу, стали основой, сформировавшей наш современный, динамично развивающийся мегаполис. Важное место в экспозиции занимают предметы, через которые можно проследить трансформацию технологий – от военного назначения к мирному использованию. Здесь можно узнать о роли трудовых резервов в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг., о Героях Социалистического Труда и о заслуженных работниках профессионального образования Москвы, увидеть Москву сегодняшнего дня и достижения современной столичной системы профессионального образования.

Зал «Конструктор будущего» – это высокотехнологичная экспозиция, наполняющаяся самыми современными объектами с интерактивным содержанием. Здесь посетители смогут познакомиться с профессиями будущего, увидеть видео о том, как Москва готовит чемпионов международного движения WorldSkills. Центром экспозиции является интерактивная инсталляция «Выбери свою профессию будущего». Это пространство воображения и творчества. Здесь много свободного места и нет экспонатов в их привычном понимании. Каждый посетитель может воплотить на интерактивных панелях свое представление о будущем Москвы, отдохнув от насыщенности других залов, сосредоточиться на знакомых смыслах профессионального образования.

В музее есть три вектора, красной нитью проходящих через все залы. Они становятся самостоятельными объектами для изучения. В первую очередь это экспонаты, сопровождаемые экспликациями, которые настраивают на размышления. Экспликации созданы таким образом, чтобы не только объяснить посетителю, что за предмет находится перед ним, но и погрузить его в исторический контекст.

Второй вектор – это визуально-эстетическая составляющая оформления музейных залов. Ее автором стал современный художник Кирилл Жилкин, который переосмыслил наследие прошлого и создал уникальные фрески и арт-объекты, украшающие пространство музея. Посетители могут через произведения искусства прикоснуться к объектам, событиям и людям, о которых рассказывается в музее.

Третий вектор – это видеоряд, специально подготовленный для залов обновленного музея. В видеороликах показывается, каким образом учащиеся и работники профессионально-технической сферы участвуют в жизни Москвы и как они меняют ее. Каждый из векторов может стать отдельной темой для экскурсии в рамках одного музея.

Ветераны не остаются в стороне от работы музея. Они встречаются со студентами, делятся воспоминаниями и опытом. Коллектив техникума провел выставку картин Александра Васильевича Ланцова «Край, в котором мы живем». Издательский центр техникума подготовил к изданию и выпустил книгу Семёна Андреевича Андреева «Совершенное ими бессмертно» о москвичах – Героях Советского Союза и Российской Федерации. При подготовке к празднованию Дня рождения системы профессионально-технического образования была организована видеозапись интервью первых выпускников и ветеранов системы: «История профессии из первых рук». 2 октября открылись два уникальных раздела на сайте Музея профессионального образования города Москвы mptomos.ru: «Урок в музее» и «Виртуальная экскурсия». Появилась возможность виртуального посещения музея. Главным событием 2 октября для студентов техникума стало участие в дистанционной экскурсии по Музею профессионального образования города Москвы. Находясь в своих аудиториях, студенты двух площадок виртуально перемещались по залам, разглядывали экспонаты.

Две группы первокурсников смогли реально посетить залы музея. Для них организовали кинолекторий «И мужество, как зная, пронесли...», по одноимённой книге Юрия Козловского. Обсуждение книги проходило в зале музея «Диалог времён». Знакомство с экспозицией состоялось после просмотра видеороликов о системе Трудовых резервов страны, её роли в обеспечении планового воспроизводства квалифицированной рабочей силы в период Великой Отечественной войны 1941–1945 годов, о героическом участии воспитанников системы в выполнении оборонных заказов, в защите Родины.

Музей профессионального образования города Москвы это место, где встречаются разные поколения москвичей. Место, где прошлое осязаемо и наполнено смыслом, а будущее – реально. Ждем вас на экскурсии по залам музея на площадке техникума по адресу: Велозаводская улица, дом 8.

Команда Московского техникума креативных индустрий имени Л.Б. Красина



«ПОМНИМ ГЕРОЕВ ВОЙНЫ И ПОБЕДЫ»

СМОТР МУЗЕЙНОГО КОМПЛЕКСА «ИСТОРИЯ ПОКОЛЕНИЙ» ШКОЛЫ №654 ИМ. А.Д. ФРИДМАНА

2020 – год Памяти и Славы. В рамках встречи участников очного городского этапа смотра-конкурса музейных комплексов «Помним героев войны и Победы», посвященного 75-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 годов, смотр стал одним из важных этапов подготовки к этой значимой дате, самому главному празднику нашего государства – Дню Победы. Учитывая сложившуюся неблагоприятную эпидемиологическую обстановку, регламент конкурса изменился, сроки подведения итогов сдвинулись, и только в сентябре 2020 года городская комиссия смогла выйти в образовательные учреждения для оценки работы музейных комплексов и подготовки материалов для окончательного подведения итогов.

Комиссия во главе с председателем Оргкомитета смотра-конкурса, первым заместителем председателя МГСВ, генерал-полковником Р.С. Акчуриным 30 сентября посетила школу №654 им. А.Д. Фридмана, которая представила на конкурс 4 музея разной направленности: «Музей героической истории России» (руководитель музея Е.Г. Жегина), Музей «Юность, опаленная войной» (руководитель Т.А. Сапрыкина), музей «История школы» (руководитель В.В. Сорокин), Музей народного творчества и быта (руководители Т.П. Осипова и В.А. Куликова). К городской комиссии присоединились от Совета ветеранов ЮВАО кандидат экономических наук, старший научный сотрудник, полковник М.А. Газаров и председатель патриотической комиссии Л.И. Илюхина, от Совета ветеранов района «Текстильщики» – Т.Б. Шаныгин, от Совета ветеранов работников педагогического труда – Н.П. Игнатъева.

Всех участников мероприятия встретили в актовом зале главного здания школьного комплекса. Директор С.Л. Видякин выступил с приветственным словом в адрес комиссии. В своих кратких сообщениях заместители директора Гоев К.А. и Мельникова Е.В. рассказали о системе просветительской работы музейного комплекса «История поколений». Члены жюри и гости с большим вниманием ознакомились с видеороликом о музейном комплексе. Материал оказался интересным, насыщенным и глубоко патриотичным. Работа, подготовленная на высоком профессиональном уровне, была оценена по достоинству. Этот музейный комплекс получил 1 место в МРСД №19.

В школьных музеях в большинстве работают энтузиасты, преданные свое-

му делу, с большим уважением и заботой относящиеся к «добытым» экспонатам, а главное – к ученикам, ветеранам и людям, которые помогают пополнять фонды музеев. Они в постоянном поиске материалов, интересных форм работы использования современных технологий.

Что такое школьный музей? Мне очень понравились строки стихотворения, написанные Сорокиным В.В., руководителем уникального музея «История школы»:

*Сокровищница памяти – музей!
Хранилище святых воспоминаний:
Любовь к России, родине моей,
И прошлого ушедшего познание!
Сокровищница памяти – музей...
Деянья славные хранимы
В воспоминаниях друзей...
И подвигов ушедшие картины...*

Вы спросите, почему музей истории школы №475 (в дальнейшем №654), которая открылась в районе «Текстильщики» в 1936 году, уникальный? Почти век существует это учреждение. В музее собран интересный материал по истории школы, о директорах, начиная с самого первого, Орлове Петре Степановиче. Представлены сведения о первых выпускниках, многие из которых ушли на фронт и, к сожалению, не все вернулись (материалы о них хранятся на стендах и многочисленных альбомах музея), об учителях – участниках Великой Отечественной войны, о людях, много лет проработавших в этих стенах. Школу и музей посещают выпускники разных лет. Совсем недавно, в сентябре, приходил выпускник 1956 года, а при мне позвонил бывший воспитанник 1949 года выпуска, справлялся о жизни в школе, о здоровье Владимира Васильевича. Им

здесь всегда рады, не только в Дни открытых дверей и Вечеров встреч! Какая школа может похвастаться такой связью времен и сохранившейся теплотой и заботой друг о друге?

Этот музей был создан в дни подготовки школы к 50-летию юбилею. Основатель музея – Сорокина Зоя Ефимовна, жена Владимира Васильевича. Это ее работу он продолжил в память о ней, с любовью к тому, что начала «его Зоя», с заботой обо всех, кому посвящены стенды, альбомы и материалы музея. Мною, председателем патриотической комиссии округа, проверено более 90 музеев в 18 музейных комплексах. Каждый из них имеет свою изюминку, но именно здесь, в «Школе № 654 им. А.Д. Фридмана», давно создана своя, основанная на научных подходах, система воспитательной работы, свои неповторимые традиции, свое особое отношение к ученикам, родителям и выпускникам. В школу приходят первоклассники, получают знания, учатся добру, взаимопониманию, уважению к старшему поколению. Из этих стен выходят подготовленные к жизни люди, получают высшее образование и возвращаются опять в школу в роли учителей «сеять разумное, доброе, вечное».

Именно так и случилось с руководителем «Музея героической истории России» Жегинной Евгенией Германовной, выпускницей школы №654, посвятившей себя профессии учителя и проработавшей в этой школе 45 лет. В музее давно создана четкая система проведения встреч и мероприятий, которые охватывают все возрасты школьников: «О чем рассказывает музей» – ноябрь – знакомство всех первоклассников с музеем; «Как защитили Москву»

– ноябрь-декабрь – экскурсии для вторых классов; «Почта полевая» – экскурсии для третьих классов и т.д.

Организованы кино-уроки по фильмам о Великой Отечественной войне «Они сражались за Родину» и другим. Составлены видеоролики классов «Читаем стихи о войне», «Бессмертный полк», «Читаем о войне», используются и другие формы патриотической воспитательной работы. В музее работают четыре лекторские группы 8-10 классов, которыми проведено за год 56 лекций – и все это под руководством Евгении Германовны.

Музей «Юность, опаленная войной» ведет Сапрыкина Татьяна Александровна, учитель истории и обществознания. В музее все пронизано уважением к истории страны, к ветеранам, защищавшим ее в годы испытаний, к людям, которые основали этот музей и передали в дар свои письма и вещи.

Какими близкими и теплыми словами начинается история «Поговорим о старине» в музее народного творчества и быта: «Там ступа с Бабою-Ягой идет, бредет сама собой...», «Пошла муха на базар и купила самовар...», «Старик ловил неводом рыбу, а старуха пряла свою пряжу...». Эти строки все помнят с детства. В этом музее есть и настоящая ступа, и старинный самовар, и чугунные утюги, и деревянный рубель – замена утюга, и спутница зимних вечеров – труженица-прялка. Молодой специалист в области музейной педагогики В.А. Куликова с помощью экспонатов воссоздала жизнь советских людей в годы войны: утюги, самовары, швейные машинки и даже патефон. Р.С. Акчурин поинтересовался, работает ли он, этот довоенный патефон? Включили – работает, поет Лидия Русланова свои знаменитые «Валенки». Сколько солдат и офицеров на передовой слышали это исполнение. Необыкновенные люди работают в этой школе!

Этот музейный комплекс носит общее название «История поколений», и он, действительно, охватывает несколько поколений жизни нашей страны, несколько поколений выпускников этой школы. Но хочется отметить еще одну важную особенность данного комплекса, все документы выстроены в единую систему, по которой созданы базы данных, реестры всех материалов, включая витрины, стенды, витражи, библиотеки и прочее. И это, несомненно, успешная работа заместителя по воспитательной работе Е.В. Мельниковой. Под ее руководством создана «Концепция развития музейного комплекса «История поколений», интересная и перспективная по своему содержанию.

На торжественной встрече от Совета ветеранов ЮВАО грамоты и благодарности получили руководители музеев и члены администрации, а также благодарственными письмами награждены 30 школьников – самых активных участников музейной работы. Все участники встречи получили Памятные значки, посвященные смотру-конкурсу «Помним героев войны и Победы».

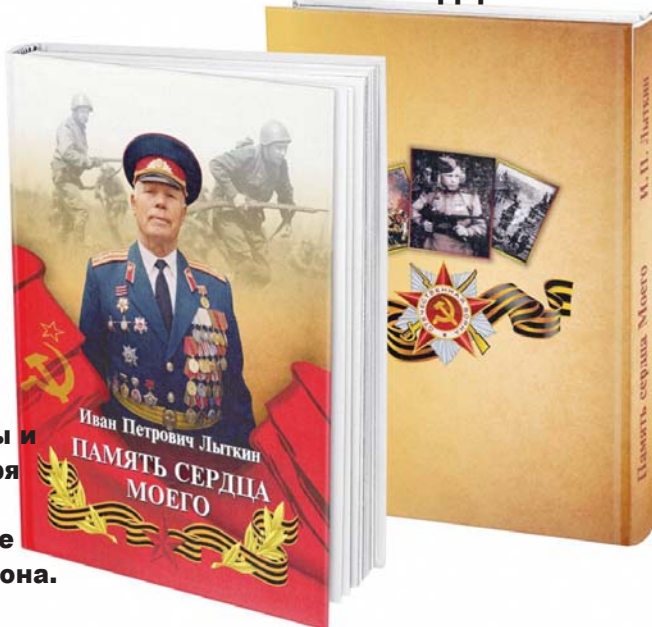
Хочется этому дружному коллективу пожелать победы в этом авторитетном смотре-конкурсе, успеха во всех начинаниях и делах.

Л.И. ИЛЮХИНА,
председатель комиссии
по патриотическому воспитанию
молодежи Совета ветеранов
ЮВАО
Фото М.А. ГАЗАРОВА

ПОДАРОК МЭРУ

ФРОНТОВИК ИВАН ЛЫТКИН ПОДАРИЛ КНИГУ «ПАМЯТЬ МОЕГО СЕРДЦА» МЭРУ МОСКВЫ СЕРГЕЮ СОБЯНИНУ

Замечательный человек проживает в Дмитровском районе города Москвы - Иван Петрович Лыткин, полковник в отставке, участник Великой Отечественной войны, воин-интернационалист, почетный житель Дмитровского района. Его с большим удовольствием приглашают в различные учебные заведения района и округа, на встречи ветеранов-участников войны. Его живые увлекательные воспоминания о героических событиях прошлого интересны и старшему поколению и молодежи. Несмотря на свой почтенный возраст, Иван Петрович принимает самое активное участие в работе Совета ветеранов своего Дмитровского района.



В этом году Иван Петрович осуществил свою давнюю мечту: вышла в свет книга его воспоминаний «Память моего сердца». Много лет крепко желание ветерана донести и оставить свои воспоминания для потомков. В книге И.П.Лыткин рассказывает не только о войне, но и жизни в мирное время, о своих близких, родных людях, друзьях, земляках.

Где только ни побывал за свою долгую жизнь Иван Петрович! Родился он в 1926 году в сорока километрах от Ханты-Мансийска, 800 километрах от ближайшей железнодорожной станции Тюмень, в деревне Шапша. В пятилетнем возрасте с матерью уехал в Тобольский район, ныне Тюменской области. В 1943 году в 17 лет ушел на войну, хотя первую попытку сделал еще, когда ему было 16. Но в военкомате случайно узнали его возраст и отправили обратно в деревню. И все-таки он попал на фронт. Всю войну прошел в составе 1-го Белорусского фронта: сначала был артиллеристом-наводчиком, потом разведчиком. На его счету много-

численные дерзкие вылазки, привод в плен 15 «языков». И после двух ранений Иван Петрович не покинул службу, а остался в Вооруженных Силах СССР.

После окончания Военно-политического училища пять лет служил в Германии. В 1964 году был послан в Алжир на разминирование земель после колонизаторов, за что награжден орденом «За доблестную службу в Вооруженных Силах СССР». Позже служил в Прибалтике, на Чукотке, в Африке, на Кубе. Иван Петрович отдал 40 лет Вооруженным силам. О его героизме и безупречной службе говорят его сорок наград: шесть орденов и медали.

Все это описано в его книге «Память моего сердца». В день празднования юбилея Великой Победы Иван Петрович Лыткин подарил экземпляр книги своему земляку, мэру Москвы Сергею Семеновичу Собянину.

Марина ОЧНЕВА,
пресс-центр Совета ветеранов САО

УТРАТА

Совет ветеранов Юго-Западного административного округа города Москвы с глубоким прискорбием извещает, что 19 октября 2020 года, в возрасте 75 лет, скончалась председатель Совета ветеранов района «Академический» Валентина Васильевна ДАВЫДОВА.



Ее трудовой стаж составил более 40 лет. Инженер-программист, она долгое время работала в Информационно-вычислительном центре. С 2008 года, выйдя на заслуженный отдых, стала активно заниматься общественной работой в ветеранской организации района «Академический», в 2012 году была избрана председателем районного совета ветеранов.

За восемь лет на этом посту она сплотила коллектив, уделяя максимум внимания своим подопечным. Сердечное отношение к людям и исключительные человеческие качестванискали ей должное уважение среди коллектива. Благодаря ее заслугам, как руководителя, районный Совет «Академический» является одним из лучших по всем направлениям работы ветеранской организации.

Добрый, светлый, ответственный человек – она навсегда сохранится в наших сердцах. Выражаем соболезнование родным и близким покойной.

Совет ветеранов
района «Академический»

60 ТЫСЯЧ ЧАСОВ ОНЛАЙН-ЗАНЯТИЙ

Преподаватели «Московского долголетия» с марта текущего года провели почти 60 тысяч часов онлайн-занятий. Об этом говорится на портале мэра и правительства Москвы. Как рассказала заммэра по вопросам социального развития Анастасия Ракова, дистанционные занятия являются удобным и безопасным форматом, который позволяет участникам проекта интересно проводить время дома.



«Для нас важно создать все условия для того, чтобы люди, которые сейчас оказались в группе риска, могли проводить время на самоизоляции с пользой для себя. Именно поэтому мы развиваем онлайн-направления в проекте «Московское долголетие», – отметила Ракова.

В новом осенне-зимнем сезоне можно записаться на занятия по музыке, театральному искусству, общей физической подготовке и художественно-прикладному творчеству. Кроме стандартных занятий в дистанционном формате, можно заниматься и уникальными. На мастер-классах «Вторая жизнь вещей» участникам рассказывают, как создавать предметы интерьера из подручных средств.

Также есть занятия по ландшафтному дизайну, моде и стилю, макияжу и прическам, психологической грамотности и обработке фотографий. В осенне-зимний сезон любители литературы могут заниматься на занятиях «Литературной мастерской».

Пандемия вынудила свернуть многие программы «Московского долголетия», но появилось много онлайн-занятий. Так, для москвичей старшего возраста организовали занятия по общей физической подготовке, художественно-прикладному творчеству.

В формате онлайн проводят игры и устраивают виртуальные экскурсии. Появилось и новое направление – литературная мастерская. Участники проекта познают секреты литературного мастерства и раскроют свои творческие способности: они попробуют написать письмо другу, пост для блога, мемуары, стихотворение, сказку и даже пьесу.

В начале этого года проект «Московское долголетие» достиг максимальных показателей популярности у московских пенсионеров. В кружках и секциях занимались более 215 тысяч человек. К программе присоединились 1440 партнеров – 980 государственных и 460 негосударственных организаций образования, спорта и досуга.

Сегодня 241 партнер проекта предлагает его участникам занятия в 907 онлайн-группах. Этими возможностями уже воспользовались 50 тысяч граждан. Горожане сейчас могут поучаствовать в деятельности почти 100 клубов по интересам, организованных самими москвичами старшего возраста в «Моих социальных центрах». С помощью вебинаров и онлайн-семинаров участники клубов делятся своими знаниями и опытом выбора спортивных занятий и продуктов для здорового питания.

ПО МАТЕРИАЛАМ СМИ

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ И COVID-19

Советы по профилактике от природного доктора «Эдас»



Вторая волна заболеваемости коронавирусной инфекцией, по мнению российских вирусологов, стала разворачиваться в мире в начале июля, а в России ее началом можно считать вторую неделю сентября. К сожалению, это было вполне прогнозируемо из-за старта занятий в школах и ВУЗах, а также из-за открытия многих общественных мест – кинотеатров, концертных залов, кафе, ресторанов и пр. Также в возникновении второй волны сыграли роль снижение уровня социальной дистанции и сезонный фактор.

В настоящее время в течении COVID-19 произошел ряд изменений – как предполагают отечественные и зарубежные ученые, причиной тому является естественная мутация вируса. На сегодняшний день зафиксировано снижение процента смертности и увеличение числа бессимптомных носителей, а также изменения в симптоматике – часто встречающимися клиническими признаками осенней коронавирусной инфекции являются сильная головная боль и резкая слабость. Высокая температура, кашель, аносмия (нарушение обоняния), диарея и пр. симптомы во многих случаях в начале болезни либо совсем отсутствуют, либо проявляются незначительно, разворачиваясь на последующих этапах заболевания. Головная боль не снимается привычными для пациентов лекарствами, а слабость может быть настолько сильной, что человек «...не может поднять ни

руку, ни ногу». По мнению некоторых медиков, это следствие не только вирусной интоксикации, но и серьезного нарушения метаболизма (обмена веществ).

«Головная боль при коронавирусе» – считает научный руководитель ФГБНУ «НИИ морфологии человека», член-корреспондент РАН Л. Кактурский, – связана с поражением внутренней оболочки кровеносных сосудов. Причем это касается сосудов не только легких, но и всех остальных органов – при воспалении в ответ на действие вирусных токсинов сужается просвет сосудов, вследствие чего затрудняется приток крови к тканям и развивается гипоксия (недостаток кислорода). Головная боль – один из ярких ее признаков, крик организма о кислородном голодании. Кроме того, из-за повреждения сосудов повышается вероятность тромбообразования и кровоизлияний, которые усугубляют нарушение кровоснаб-

жения. При ковиде отмечается, как правило, два вида головной боли – мигреноподобная и головная боль напряжения».

Головная боль напряжения – самый распространенный вид головной боли, для которого характерно чувство «зажатости головы в тиски» и «раскалывающегося черепа». Основные симптомы: внезапное начало, длительность приступа от 30 минут до нескольких часов, характер боли давящий, стягивающий, интенсивность боли колеблется от незначительной до невыносимой.

Мигрень занимает второе место по распространенности после головной боли напряжения, причем у заболевших женщин она наблюдается в 2–3 раза чаще, чем у мужчин. Провоцирующими факторами возникновения мигрени при коронавирусе могут быть эмоциональное расстройство и острый стресс, страхи, воздействие резких запахов и слишком яркого света. Для мигреноподобной головной боли характерны постепенное начало с усилением до непереносимости, локализация чаще с одной стороны, иногда со сменой расположения, пульсирующий характер и сопровождающие тошнотой и/или рвотой. Отмечается также повышенная чувствительность к свету, шуму и запахам, может быть нарушено зрение.

Проявления COVID-19 в начале заболевания в основном неспецифичны и в некоторых случаях болезнь может протекать вообще бессимптомно или проявляться только головной болью и слабостью, что опасно невниманием больно-

го к своему состоянию и вероятностью несвоевременного начала лечения. В результате возрастает риск развития осложнения в виде тяжелой пневмонии, которая в худшем случае может закончиться летальным исходом для людей из группы риска – а в нее входят в первую очередь пожилые пациенты с хроническими заболеваниями. Степень тяжести заболевания у людей старшего возраста во многом зависит от времени проявления вышеуказанных симптомов, поэтому особенно важно не пропустить их и начать лечение на ранней стадии заболевания, вовремя обратившись к врачу. Однако, поскольку против коронавируса в настоящее время не существует лекарств прямого действия, то профилактику и лечение болезни на ранней стадии следует начинать с Прополана ЭДАС-150. Курс терапии рекомендуется дополнить средствами для поддержки сосудов – это особенно важно для пациентов старшего возраста.

В качестве первой помощи при головных болях рекомендуется прием комплексных гомеопатических лекарственных препаратов ЦЕФАЛИС ЭДАС-109 капли или ЦЕФАЛУС ЭДАС-909 гранулы, которые помогут снизить интенсивность боли и улучшить психоэмоциональное состояние. В случаях, когда головные

лестериновые бляшки, что приводит к сужению просвета артерий, снижению их эластичности и еще большему затруднению кровотока. Вследствие этого гипоксия при головной боли усугубляется, а при резком спазме сосудов кровотока в каком-то участке мозга может полностью прекратиться, вызвав острую недостаточность мозгового кровообращения (инсульт). Поэтому, если гипертоническая болезнь сочетается с атеросклерозом, рекомендуется применение комплексного средства АРНАУР ЭДАС-138 капли (ЭДАС-938 гранулы), который поможет уменьшить головную боль и предупредить развитие микроинсульта. После приема лекарств постарайтесь поспать хотя бы час в хорошо проветренной комнате.

Правильно подобранная диета имеет большое значение для профилактики и лечения ОРВИ, в том числе коронавирусной инфекции. Известно, что фактор питания играет ключевую роль в профилактике не только заболеваний, но и нарушений здоровья в условиях самоизоляции. В связи с этим Роспотребнадзор РФ утвердил специальные методические рекомендации, в которых указано, что важнейшими факторами профилактики являются поддержание физической активности и снижение калорийности рациона питания. Среди причин, приводящих к нарушению питания при самоизоляции, лидирует нарушение пищевого поведения, т.н. «синдром холодильника», связанное с постоянным желанием что-то съесть. Естественно, что результатом

ИЗВЕСТНО, ЧТО...

...у пожилых людей без признаков заболевания, но с положительным результатом на коронавирус, отмечались жалобы на недомогание, беспокойство и сильную растерянность. Центр по контролю и профилактике заболеваний (CDC) уже назвал симптом растерянности в качестве экстренного «предупредительного сигнала» COVID-19.

боли сочетаются с головокружениями и низким артериальным давлением, можно рекомендовать АФОСАР ЭДАС-116 капли или ЭДАС-916 гранулы, который не только облегчит головную боль, но и поможет снять повышенную раздражительность, беспокойство и чувство страха за свое здоровье. В случае болезни на фоне гипертонии важно лечить не только непосредственно головную боль, но и стабилизировать состояние нервной системы и снизить артериальное давление, в чем помогут комплексные гомеопатические лекарственные препараты КАРДИАЛГИН ЭДАС-106 капли или ЭДАС-906 гранулы, ПАССИФЛОРА ЭДАС-111 капли или ЭДАС-911 гранулы и сироп ПАССАМБРА ЭДАС-306. При атеросклерозе на внутренней поверхности сосудов мозга имеются многочисленные хо-

чаще всего является значительное повышение массы тела, что способно стать причиной обострения хронических заболеваний и возникновения депрессии. Вирусологи и диетологи отмечают, что индекс массы тела напрямую коррелирует с выживаемостью человека при инфекционных и хронических заболеваниях, в том числе и при заражении коронавирусом нового типа.

Еще один фактор, усугубляющий положение людей с лишним весом, – уменьшение глубины дыхания и объема функционирующих легких, предупреждают специалисты. Полные люди гораздо хуже переносят COVID-19, поэтому организации правильного питания в условиях риска заражения COVID-19 нужно уделять особое внимание и следовать в этом принципам здорового образа жизни.



АКЦИЯ «100 лет – НЕ ПРЕДЕЛ» ДЕЙСТВУЕТ ДЛЯ ЧЛЕНОВ КЛУБОВ ЗДОРОВЬЯ «ПРИРОДНЫЙ ДОКТОР»

В соответствии с планом совместной работы в рамках реализации Соглашения о социальном партнерстве МГСВ и компании «ЭДАС» ветераны имеют право на приобретение препаратов «ЭДАС»

по льготной цене 100 руб.

**в аптеке «Природный доктор»
на ул. Б. Серпуховская, д. 10/9.**

**Заявки по тел. 8 800 333-55-84,
8 499 236-45-83
в пн – ср с 10.00 до 16.00**

4 ОВОЩА, КОТОРЫЕ ПОЛЕЗНО ЕСТЬ ВАРЕНЫМИ

Споры по поводу того, какие овощи полезнее для здоровья – сырые или вареные, не стихают уже несколько десятков лет. Известно, что термическая обработка уменьшает количество почти всех полезных веществ. Особенно быстро снижается концентрация водорастворимых витаминов – при варке из овощей они переходят в воду, а витамин С погибает при кипячении. Сохранить ценность можно, соблюдая правила варки овощей. Однако есть такие, в которых полезные соединения может «освободить» только тепловая обработка.



МОРКОВЬ – один из основных источников β-каротина, который организм преобразует в витамин А. Было обнаружено, что тепловая обработка этого овоща увеличивает уровень «доступного» β-каротина.



Из одного сырого корнеплода наш организм может поглотить всего около 5% содержащегося в нем β-каротина. Однако после непродолжительного отваривания количество доступного соединения повышается до 60% и выше, достигая при дальнейшей обработке 90%. Причина в том, что морковь обладает жесткими клеточными стенками, они с трудом разрушаются в желудке при переваривании пищи. Казалось бы, вывод очевиден – морковь полезнее есть вареной. Но в ней содержатся и полифенолы – группа химических веществ с антиоксидантными свойствами. Тепловая обработка губительная для них. Получается, что для здоровья морковь необходимо потреблять и сырую, и вареную.

КАПУСТА БРОККОЛИ, как и морковь, полезна и сырой, и вареной. Сырая брокколи содержит фермент мирозиназу, участвующую в образовании сульфорафана. Последний обладает антибактериальным и противораковым эффектом. Тепловая обработка разрушает этот фермент. Но при этом в брокколи образуются другие соединения, которые борются с предраковыми клетками до того, как они начнут причинять ущерб организму. Порция сырой брокколи массой 100 г содержит 316 мг калия, а в аналогичной порции отварной капусты его 293 мг. В то же время в приготовленном овоще содержится 77 мкг витамина А и 929 мкг β-каротина, а в сыром только 31 мкг витамина А и 361 мкг β-каротина. Свежую капусту брокколи рекомендуется варить 5–7 минут в небольшом количестве подсоленной воды. Замороженную – 12–15 минут после закипания.



Томаты, по общему мнению, полезнее есть сырыми. Однако следует знать, что они содержат ликопин – антиоксидантное соединение, полезное для профилактики рака и других хронических заболеваний. Ликопин также обладает антибактериальными свойствами. Обнаружено, что это полезное вещество лучше усваивается организмом после тепловой обработки. Неплохо обжаривать овощи с небольшим количеством жира. Можно отварить томаты и заправить растительным маслом. Для борща томаты варят 15 минут, для

приготовления томатного пюре потребуется 45 минут на 1 кг овощей, для сока – 10 минут.



СВЕКЛА в сыром виде содержит больше биологически ценных веществ (антоцианов и флавоноидов), но усваивается хуже, чем вареная. Свекла – овощ твердый, но даже это не помешает сварить ее за полчаса. В данном случае следует воспользоваться эффектом, который получается от перепада температур. Сначала корнеплоды полчаса варят, а затем целиком помещают в холодную воду на некоторое время. Преимуществом этого метода является не только скорость приготовления све-



клы, но и то, что с остуженных таким образом овощей гораздо легче снимается кожура.

3 совета при покупке МЁДА



Покупать мед лучше непосредственно у пчеловодов или продавцов, которые представляют как можно больше информации о пасеке и меде. Если на прилавке окажется более четырех видов меда, то перед вами перекупщик. Но самое неприятное, если продавец пытается всучить не натуральный мед, а медовый продукт.

1 СОВЕТ. НА ПАСЕЧНИКА НАДЕЙСЯ...

Если перед вами пчеловод, полезно попросить его предъявить документы на мед. Главный документ на пасеке – ветеринарный паспорт. Его выдает районная ветеринарная служба на основе обследования реального состояния пасеки. Паспорт подлежит обязательному продлению каждый год на основании исследования патматериала (подмор, расплод), исследования проб меда в районной ветеринарной лаборатории.

Ветеринарный паспорт дает возможность получить ветеринарное свидетельство на провоз меда в другие районы и области. На рынке пчеловод продает мед только после того, как получена справка на разрешение торговли. Кроме того, на рынке в зависимости от форм собственности требуют документ, удостоверяющий форму собственности. Если это личное подсобное хозяйство, то справка с сельсовета о наличии такого хозяйства у данного гражданина.

2 СОВЕТ ... И САМ НЕ ПЛОШАЙ

Отправляясь на рынок за медом, нужно взять чистую, сухую и без запаха тару, поскольку мед – продукт гигроскопичный, впитывающий и запахи, и влагу. Даже незначительное количество воды, оставшееся после мытья баночки, способно отрицательно повлиять на хранение меда.

Мед должен быть зрелым. Пчелы, как известно, работают над нектаром около недели: выпаривают воду, обогащают ферментами, расщепляют сложные сахара на простые. За это время мед настаивается. Готовый продукт пчелы запечатывают восковыми крышечками – именно такой мед обладает всеми свойствами и может храниться долго.

Определить зрелость меда можно простым способом: его либо подогревают до 20 градусов, либо слегка охлаждают (пока продавец стоит на рынке, температура меда повышается), перемешивая ложкой. Затем ложку вынимают и начинают вращать. Зрелый мед наворачивается на нее. Со временем мед может засахариться (кристаллизироваться), это нормально. Если его нужно перевести в прежнее состояние, достаточно подогреть на водяной бане до температуры не более 40 градусов. Правда, этот прием иногда провоцирует закисание полезного продукта в дальнейшем.

Присмотритесь и к цвету меда: свежий не бывает мутным, он всегда прозрачный. Примеси воска в нем вполне допустимы. Но если в меде обнаружите травинки, выразите сомнение: вам пытаются продемонстрировать качество (растения и продукты пчеловодства никак не стыкуются в процессе откачки).

Любой натуральный мед приятен на вкус, не вызывает головной боли (у некоторых наблюдается подобная реакция на искусственный мед).

3 СОВЕТ. НЕ ГОНИСЬ ЗА ЭКЗОТИКОЙ

Насторожитесь, если вам предлагают необычный мед. Надо понимать, что многие виды меда просто не существует, а на ярмарках их частенько предлагают. Это мед «Царский бархат», мед с расторопши, хвойный, тыквенный, малиновый, черничный, чайной розы, с маточным молочком (белый он от того, что добавлен оксид титана), с прополисом, салатный и другие. К натуральному меду данные сырье отношения не имеет.

Газета «Московский ветеран»

Учредитель – Московская городская общественная организация пенсионеров, ветеранов войны, труда, Вооруженных Сил, правоохранительных органов

Главный редактор А.А. КЛИМОВА

Редакционный совет:

Акчурина Р.С. Смирнов В.В.
Харьков И.С. Балабин В.П.
Нуждин Л.Г. Синявская Л.М.
Докучаев А.И.

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Москве и Московской области.
ПИ № Ту 50-838 от 10.11.2010 г.

Распространяется бесплатно
Адрес редакции: 127006, Москва, ул. Малая Дмитровка, дом 2.
тел.: 8 (495) 699-72-25

Газета отпечатана в ОАО «Волоколамская типография» г. Волоколамск, ул. Парковая, 9.

Заказ № 2056. Первый завод 10 000 экз.
Подписано по графику 29.10.2020 Подписано в печать 29.10.2020

Материалы, помеченные знаком ©, публикуются на рекламной основе. Мнение авторов не всегда совпадает с мнением редакции.