MOCKOBCKIIII BETEPAH

Издается с 1 октября 1994 года, 13 июня 2018 г. № 15 (660)

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



ПОМНИТ МИР СПАСЕННЫЙ

В соответствии с Планом работы Московского городского совета ветеранов в период с 5 по 11 мая 2018 года состоялись поездки делегаций МГСВ в страны Европы, которые освобождала Красная Армия для участия в мероприятиях, проводимых посольствами Российской Федерации и посвященных 73-й годовщине Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.

ветеранов елегации Великой Отечественной войны выезжали в тринадцать стран Европы: Германию, Польшу, Чехию, Венгрию, Австрию, Словакию, Болгарию, Сербию, Словению, Францию, Норвегию, Румынию, а также впервые в Казахстан по приглашениям Посольств Российской Федерации в этих странах. Формирование делегаций для поездки в страны Европы проводилось комиссией МГСВ по международным и межрегиональным связям на основании представлений советов ветеранов административных округов и ветеранских организаций Москвы - коллективных членов МГСВ.

В состав делегаций входили участники и ветераны Великой Отечественной войны, жителя блокадного Ленинграда, несовершеннолетние узники нацизма. Основными задачами делегаций было: участие в мероприятиях, проводимых посольствами РФ в зарубежных странах, в честь 73-й годовщины Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941—1945 гг.; отстаивание исторической правды о решающей роли

Советского Союза и его Красной Армии в разгроме фашизма на всех проводимых мероприятиях; поддержание и расширение связей с зарубежными ветеранскими организациями и общественными движениями, которые однозначно признают решающую роль Советского Союза в освобождении от фашизма народов Европы; оценка состояния памятников, мемориалов и захоронений советских воинов, погибших в годы Великой Отечественной и Первой мировой войн.

Программы пребывания делегаций МГСВ в странах Европы были насыщенными и содержательными. Делегации МГСВ посетили в зарубежных странах тридцать городов, где побывали у 47 мемориалов и захоронений советских воинов, погибших в годы Великой Отечественной войны. К мемориалам, памятникам, захоронениям и кладбищам советским воинамосвободителям делегации возложили цветы и венки с лентами «От ветеранов МГСВ городагероя Москвы». Возложения венков и цветов проходили в торжественной обстановке и на высоком идейно-политическом

и организационном уровне. В мероприятиях принимали участие подразделения почетного караула, исполнялись гимны России и стран пребывания. На местах захоронений погибших воинов в Болгарии, Румынии, Норвегии в начале церемонии проводился молебен.

мероприятиях в честь Дня Победы в Великой Отечественной войне принимали участие Чрезвычайные и Полномочные Послы Российской Федерации, военные атташе, сотрудники посольств и российских учреждений за рубежом, представители русских диаспор, сотрудники посольств Азербайджана,

Армении, Беларуси, Казахстана, Узбекистана, Китая, Израиля, Вьетнама. Подразделения почетного караула, исполняли гимны государств, при склонении знамён производились ружейные залпы. В некоторых странах, таких как Франция, Чехия ветеранов приветствовали главы государств. Во всех странах на торжественных мероприятиях в честь Дня Победы участвовали ветераны Второй мировой войны, борцы отрядов сопротивления, подпольщики, партизаны, антифашисты, были и те, кто в составе частей Красной Армии воевал против нацистов, и имеет советские боевые награды.

Абсолютное большинство мемориалов, памятников, обелисков и захоронений советских солдат содержится в хорошем состоянии. В лучшую сторону отмечается состояние Ольшанского мемориального кладбища в Чешской Республике, восточное кладбище в Капошваре в Венгерской Республике, мемориальные захоронения на территории Германии. Так, в Венгрии и Словакии за последние два года реконструированы несколько мемориалов в основном за счет Министерства обороны России и частных пожертвований. Посольством России в Румынии продолжается работа по установлению имен погибших воинов россиян и увековечению их памяти. За последние годы установлены имена более двадцати тысяч погибших. Такая же работа проводится многими посольствами России. Хуже всего обстоят дела в Польше, где продолжается снос памятников советским воинам.

На праздновании Дня Победы новый позитивный импульс получили связи МГСВ с

ветеранскими организациями за рубежом. Такие встречи состоялись в Венгрии, Казахстане, Чехии, Болгарии, Румынии, Словакии и Австрии. Круг вопросов, который затрагивался на встречах делегаций МГСВ с руководством посольств России и ветеранами за рубежом: сохранение исторической правды о Победе советского народа над нацистской Германией; о состоянии памятников, захоронений и мемориалов советским воинам и другим участникам Второй мировой войны; идентификация имен и мест захоронений погибших.

двух странах состоялись встречи делегаций с президентами Франции и Чехии. В ходе встречи с президентом Франции Эммануэлем Макроном руководитель делегации московских ветеранов Васильев Г.Б. передал поздравления с Днем Победы от руководства МГСВ и высказался за дальнейшее развитие традиционных российско-французских отношений и дружбы между двумя странами. В таких странах, как Австрия, Словакия, Сербия, Франция, Чехия, Румыния, Норвегия, Польша, Болгария, где побывали ветераны наших делегаций, увеличивается число участников патриотического движения «Бессмертный полк». Многие наши соотечественники, находящиеся за рубежом и дружески настроенные к России местные жители участвовали в данной акции. Делегаты провели «Уроки мужества и памяти» с учениками и преподавателями школ при посольствах России в Австрии, Болгарии, Словакии, Сербии, Франции, Румынии, Казахстане.

се делегации отмечают, что в дни их пребывания за рубежом в официальных и неофициальных встречах, на митингах, на улицах они слышали только слова благодарности в адрес СССР и его Красной Армии за их действия в годы войны за освобождение от фашизма.

Н.А. ПАНИЧЕВ председатель комиссии МГСВ по международным и межрегиональным связям

ВНИМАНИЕ К ЗДОРОВЬЮ РОССИЯН

Президент России В.В. Путин поставил перед отечественными медиками задачу увеличения возраста жизни наших сограждан. В связи с этим коллегия Министерства здравоохранения рассмотрела вопрос уменьшения смертности в России от сердечнососудистых заболеваний.

нициатором обсуждения стала вице-премьер Правительства РФ Голодец О.Ю. Она обратила внимание медиков на то, что болезни сосудов и сердца чаще всего приводят к летальному исходу в случаях, когда больной затягивает с посещением врача. По мнению вице-премьера, россиянам следует прививать культуру своевременного обращения за медицинской помощью, чтобы они не затягивали с посещением врача при симптомах опасных заболеваний. В связи с этим, О.Ю. Голодец порекомендовала Минздраву быстрее продумать решение проблемы, внимательнее отнестись к профилактической работе и обеспечить быструю достав-

ку пациентов в стационар. Она подчеркнула, что проверить нужно всю систему, в том числе и финансирование этой сферы. Вице-премьер уверена, что ключом к снижению смертности станет более эффективная маршрутизация, при которой больные будут сразу доставляться в медучреждения, где они смогут получить качественную квалифицированную помощь.



Интересная экскурсия для детей и ветеранов состоялась в школе №1550 (директор О.А. Титова). Ее участники посетили школьный музей «Боевой путь 11-й гвардейской Городокской трижды орденоносной стрелковой дивизии». Дивизия была создана в начале войны как 19-я дивизия народного ополчения Ленинградского района г. Москвы.

первые в музей школы пригласили дошкольную группу детского сада. Ребятам особенно понравился макет «Танковое сражение», выполненный руками школьников. В углу - красные знамена прославленного соединения, дошедшего до Кенигсберга. Дети увидели карту военных действий. Им показали дневники воспоминаний участников боев в 1941-1942 годах под Москвой, рассказали о творческих проектах школьников шестых классов, посвященных изучению военной техники, применявшейся в годы войны.

Участников экскурсии познакомили с фотовыставкой «Дорогой победы шли наши родные». Беседу с дошкольниками провел педагог-организатор А.А. Шелабодин. Дети с интересом

отвечали на его вопросы: что они знают о войне, кто в их семьях воевал, для чего нужно дивизии знамя и другие.

Дети выполняли рисунки на военную тему и все вместе пели песни военных лет. Ветераны делились с ребятами своими воспоминаниями. Разговор получился интересный. Детсадовцы принимали живое участие в беседе и долго не отпускали ветеранов. Также экскурсии воспитывают интерес у детей к нашей истории, пробуждают любовь к Родине.

> Пресс-центр совета ветеранов САО





В ГОРОДСКОМ СОВЕТЕ

29 мая 2018 года в Московском городском совете ветеранов состоялся музыкальнолитературный вечер «Поэтическая весна 2018 г.» с презентацией книги «Ликуй, моя душа!» ветерана Северного флота, капитана 1 ранга, члена Союза писателей РФ Мухамедова Ахата Газизовича.

а вечере, организованном Московским городским советом ветеранов, Московским отделением Союза писателей России, Межгосударственным Союзом городов Героев, РОО «Татарская национальная культура» автономия г. Москвы» присутствовали ветераны и кадеты. С приветственными словами к участникам вечера обратились первый заместитель председателя МГСВ Акчурин Р.С., а от ветеранской общественности главный специалист отдела по работе с молодежью Козлова Т.С.

О жизненном и творческом пути Ахата Мухамедова, о его

книге рассказали советник председателя Московского отделения Союза писателей РФ, поэт, кандидат филологических наук Нина Попова и сопредседатель международного Союза городов Героев Алексей Ткачев.

От Союза писателей РФ выступили писатель Ямиль Мустафин, поэт, член Союза журналистов РФ, заслуженный работник культуры РФ Афнятулла Кучушев. Они тепло поздравили Мухамедова Ахата с выходом его первой книги стихов «Ликуй моя душа!». Стихи из своей книги прочитал автор.

С музыкальной программой «Поэтическая весна 2018 г.» вы-

ступили: заслуженный артист РФ, профессор Института культуры Николай Голоденко; заслуженная артистка РФ и РТ Наиля Фатехова; лауреаты международных и всероссийских конкурсов Зульфия Халилова, Рафек Валитов, Наиля Дусметова, Гульчачак Галямова, Талгат Хасенов, а также заслуженный работник культуры РФ, лауреат международных и всероссийских конкурсов Александр Мовсесян. В заключении все вместе исполнили песню «День Победы».

В конце мероприятия все желающие получили в подарок от автора его книгу.

Т.С. КОЗЛОВА



В Парламентской библиотеке Мосгордумы прошла выставка работ пациентов Научно-практического центра детской психоневрологии города Москвы. Юные художники посвятили свои произведения Дню Победы и ветеранам Великой Отечественной войны.

Научно-практииректор ческого центра детской психоневрологии Департамента здравоохранения го- из конкурсных работ, созданные рода Москвы, заместитель художниками от 6 до 15 лет. председателя комиссии МГД по социальной политике и трудовым отношениям Т.Т. Батышева сказала: «Наши пациенты имеют ограниченные возможности здоровья и многим из них сложно даже просто взять в руки кисть. Есть и такие ребятишки, которые не могут говорить. Для них рисование является своего рода речью. С помощью бумаги, красок, карандашей они рассказывают окружающим о своих чувствах. Для нас эти работы очень дороги. В них много света, эмоций, переживаний, кото-

рые наши маленькие пациенты щедро дарят всем».

В экспозицию вошли лучшие Портреты, батальные сцены, праздничные открытки, изображения памятников, среди которых всемирно известный «Воиносвободитель», копии известных плакатов времен войны.

Как рассказал один из участников выставки десятилетний Андрей Сарманаев: «На одной из моих работ изображен мемориальный комплекс в Александровском саду. Вечный огонь, Могила Неизвестного Солдата это особенное место для каждого из нас. Для меня День Победы это день гордости

за Россию, за тех воинов, которые отдали свои жизни за наше будущее, за наших ветеранов, которые вернулись с войны, избавив мир от фашизма».

В открытии выставки приняли участие представители ветеранских организаций ЗАО. Все они выразили искреннее восхищение работами детей.

Елена НОСОВЕЦ

ДОРОГА ПАМЯТИ

В канун 73-й годовщины Великой Победы состоялся трехдневный автопробег общей протяженностью более 1000 километров по городам-героям и городам воинской славы. Маршрут проходил через Вязьму-Дорогобуж-Ельню-Смоленск-Ярцево-Холм-Жирковский-Ржев-Волокаламск-Дубосеково.

кция проводилась Фондом сохранения исторической памяти и поддержки патриотических инициатив «Мир ради жизни» (президент А.А. Новиков) под лозунгом «Помнить о прошлом, жить настоящим и думать о будущем ради мира на земле». Акция началась у Белорусского вокзала с возложения цветов к памятнику «Прощание Славянки» и продолжилась в Александровском саду у могилы Неизвестного солдата и Вечного Огня.

В автопробеге приняла участие группа ветеранов дипломатической службы в отставке в составе Б.М. Белякова, Н.Д. Голюка, М.П. Давыдовского и В.К. Пархоменко во главе с заместителем председателя совета ветеранов МИД России А.О. Семеновым. Их участие в акции имело цель отдать дань светлой памяти подвигу работников НКИД СССР, добровольно вступивших с началом войны в народное ополчение и не щадивших свои жизни защищая Родину. В ходе автопробега предусматривалось посещение военно-мемориальных комплексов и мест захоронения воинов Красной Армии, проведение церемоний возложения венков и цветов, встречи с представителями местных властей и общественности, а также с молодежью.

В мероприятии участвовал полковник в отставке С.В. Ларионов, в форме старшины военного времени с мотоциклом с коляской, обеспечившего солдатскую походную кухню и исполнявшего на аккордеоне песни и мелодии военного времени. Большое впечатление на участников акции произвели музейные экспонаты в Богородицком поле и Ржевского краеведческого музея с диорамой «Бой за Ржев 24-го сентября 1942 г.».

На долю Смоленска и его жителей выпали тяжелые испытания в годы войны, так как для Гитлера смоленско-московское направление было стратегическим, а город сдерживал вражеское наступление до 10 сентября 1941 г. Кровопролитные бои проходили в районе Ельнинского выступа, где родилась советская гвардия. У станции Орша раздались первые залпы реактивной артиллерии – легендарных «Катюш». Два года и три месяца на смоленщине по-



лыхал огонь войны. В сентябре 1943 г. Смоленск был освобожден. Торжественная церемония возложения венка и цветов состоялась у стен смоленского кремля.

Как известно, большую роль в битве за Москву, участником которой был председатель МГСВ, дважды Герой Социалистического Труда В.И. Долгих, сыграли сибирские дивизии. После Волоколамска акция памяти прошла на 42 км Волоколамского шоссе в поселке Снегири, где в конце ноября 1941 г. проходил оборонительный рубеж с участием 78-й стрелковой дивизии под командованием А.П. Белобородова и там были возложены венок и цветы к мемориалу «Воинам-сибирякам». Хотелось бы отметить роль поисковых организаций. Они бескорыстно ведут работу по поиску останков воинов Красной Армии, их идентификации и перезахоронению с воинскими почестями.

Подобные поездки позволяют еще раз глубоко прочувствовать неразрывную связь времен, преемственность поколений и значимость Великой Победы для нашего народа и всего человечества. Именно ветеранские организации являются проводниками в обеспечении исторической правды, в передаче героических традиций и в сохранении священной памяти павших за Родину.

Б.М. БЕЛЯКОВ член общественной комиссии МГСВ по международным и межрегиональным связям На снимке: слева направо Н.Д. Голюк, М.П. Давыдовский, А.О. Семенов, Б.М. Беляков.



24 мая 2018 года ветеранов САО пригласили в посольство Белоруссии на праздничное мероприятие посвященное 73-й годовщине Победы советского народа в Великой Отечественной войне.

У частникам встречи был показан концерт «Дружба народов» Выступали лауреаты международной музыкальной премии Евразийского экономического союза в рамках Евразийского международного фестиваля искусств. На концерте присутствовали нарядно одетые пионеры школы №760 имени А.П. Маресьева СВАО г. Москвы, а также учащиеся кадетских школ.

Перед началом концерта была прочитана лекция о знаменитых художниках-импрессионистах и сюрреалистах и об истории создания картин. Лекция сопровождалась показом картин известных художников: Клода Моне, Сальвадора Дали, Пабло Пикассо и других великих живописцев.

В фойе зала ветераны познакомились с материалами фотовыставки «В боях за Отечество». На стендах были размещены экспонаты, рассказывающие о деятельности спецгрупп НКВД-НКГБ СССР-БССР на оккупированной территории Белоруссии в годы Великой Отечественной войны 1941—1944 гг. Особое внимание привлек стенд о командирах партизанских отрядов, диверсионной деятельности, разведывательной работе, борьбе с агентурой спецслужб противника и другие экспонаты.

Большая экспозиция была посвящена 75-й годовщине Хатынской трагедии, на которой были представлены картины современных художников, рассказывающие о том, как фашистские оккупанты в 1943 году сожгли деревню Хатынь под Минском вместе с жителями. Тогда погибло 149 человек. Также ветераны осмотрели экспонаты, выполненные художниками и переданные в дар посольству Белоруссии из разных

городов России.

Праздничный концерт открыл государственный симфонический оркестр Удмуртской республики. Были исполнены произведения Джузеппе Верди, Сенсанса из оперы «Самсон и Далила» и другие известные классические произведения. Молодежный ансамбль старинной музыки на белорусских народных инструментах порадовал зрителей замечательными мелодиями. Звучали песни и музыка на военную тему. Концерт прошел под бурные аплодисменты и возгласы «Браво!». В заключение руководитель аппарата российского комитета ветеранов войны А.Д. Кравчук поблагодарил организаторов и участников этого замечательного мероприятия и вручил им награды.

Надежда ЦВЕТКОВА

На снимке: пионеры школы №760 на встрече в посольстве.

ТЕСТ ПО ИСТОРИИ

В Государственной Думе прошел «Тест по истории Великой Отечественной войны». Участие в тестировании приняли депутаты, общественные деятели, студенты московских вузов. Масштабная образовательная международная акция прошла уже в третий раз.

о времен Платона все мыслители едины в том, что народ, который не знает истории, не имеет будущего», — сказала председатель комитета по экономической политике, промышленности, инновационному развитию и предпринимательству А.Г. Когогина. Если духовные силы нации иссякли, то никакое государственное устройство, никакое промышленное развитие не спасет ее от смерти. Черпать силы необходимо в бессмертных подвигах наших предков, в их любви к Отечеству, в нашей великой истории».

Глава комитета по международным делам Л.В. Слуцкий заявил, что сегодня, когда в некоторых странах, например, в Польше, уничтожается память о событиях Второй мировой войны, когда на центральном военном кладбище Варшавы достаются из земли надгробия советских воинов, очень важно распространять среди молодого поколения правду о событиях тех лет, которые оказались переломными для мировой истории. Он указал, что сейчас тот мир, который удалось отстоять во Второй мировой войне, вновь приходится отстаивать России. «Многополярный мир это единственный миропорядок, при котором может стабильно и безопасно развиваться человеческая

цивилизация, подчеркнул Слуцкий. Уверен, что в наше непростое время крайне важно знать правду о событиях тех лет, не дать сломать эту правду, не дать переписать учебники истории во многих европейских странах».

Международная акция «Тест по истории Великой Отечественной войны» прошла на 7563 площадках в 34 странах мира. Участие в ней приняли 509,6 тысяч человек. Впервые тест прошел 19 декабря 2015 года. В 80 регионах России было зарегистрировано 1535 площадок, участие в тесте приняли более 84 тысячи человек.

Е. НОСОВЕЦ



ИСТОРИКО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ПРОСВЕЩЕНИЕ

16 мая 2018 года в конференц-зале совета ветеранов ЮЗАО состоялся круглый стол, с участием членов комиссии по патриотическому воспитанию молодежи на тему: «Современные технологии историко-патриотического просвещения».



работе круглого стоприняли участие: Шейкин В.В., председатель совета ветеранов ЮЗАО; Мещеркин Е.Н., заместитель председателя; Жердев В.И., заместитель председателя; Потихенченко А.Е., председатель комиссии по патриотическому воспитанию молодежи; Шевяков Ю.В., председатель комиссии по работе с ветеранскими организациями предприятий и учреждений; Овчаренко А.Н., руководитель пресс-центра совета ветеранов ЮЗАО.

Участники круглого стола обсудили современные технологии историкопатриотического просвещения, и попытались выработать общий подход по их использованию председателями комиссий по патриотическому воспитанию и членами лекторских групп окружного и районных советов ветеранов.

В ходе работы круглого стола были заслушаны и обсуждены доклады: «Историко-патриотическое просвещение и его актуальность на современном этапе развития российского общества». (Потихенченко А.Е.); «Тематические занятия и беседы как формы организации историко-патриотического просвещения». (Слесуратина Э.Н., председатель комиссии по патриотическому воспитанию молодежи района Южное Бутово); «Проведения массовых акций как средство историко-патриотического просвещения» (Ненадкевич Г.Н., председатель миссии по патриотическому воспитанию молодежи района Академический); «Проведение государственных праздников РФ и памятных дат воинской славы России» (Варнацкая Н.П.,

председатель комиссии по патриотическому воспитанию молодежи района Ломоносовский); «Музеи боевой и трудовой славы в учебных заведениях как основа историко-патриотического просвещения» (Харитонова Г.А., руководитель музейного комплекса школы №2006).

В ходе выступления ветеранов и обсуждения их докладов были использованы информационные слайды, на которых демонстрировались важные определения и высказывания Президента РФ Путина В.В. о патриотизме, схемы, таблицы и другие материалы по теме. По итогам проведенного круглого стола его участниками были приняты рекомендации, в которых отмечалось важность историко-патриотического просвещения в ходе работы по патриотическому (духовно-нравственному и гражданскому) воспитанию учащейся молодежи в государственных бюджетных образовательных учреждениях Департамента образования ЮЗАО г. Москвы.

ак в докладах, так и в ходе их обсуждения отмечалась важность работы советами ветеранов в школах районов по всем направлениям историкопатриотического просвещения: массовым (митинги, шествия), групповым (уроки мужества, вахты памяти) и индивидуальным (исследования в музеях). Отмечалось, что традиционной формой для историко-патриотического просвещения в образовательных учреждениях в канун военно-исторических дат остаются уроки мужества. Целью их проведения является историческое героикопатриотическое и культурнонравственное просвещение и воспитание молодежи.

Участники «круглого стола» единодушно отметили, что за последние годы была продолжена деятельность ветеранских организаций ЮЗАО по совершенствованию организаторской и просветительской работы. Разработан и издан «Сборник материалов в помощь ветеранам лекторских групп ЮЗАО» по 15 темам (Московская, Сталинградская и Курская битвы, освобождение Ленинграда и другие) и выдан во все первичные ветеранские организации округа. Разработаны и разосланы методические рекомендации по планированию работы комиссий в районных советах ветеранов округа. Работа комиссий и лекторских групп была направлена на сохранение исторической памяти, знание и уважение истории своей страны, подвигу советского народа в годы Великой Отечественной войны и послевоенные годы.

В заключительном слове председатель совета ветеранов ЮЗАО Шейкин В.В. отметил важность работы лекторской группы округа по патриотическому (духовнонравственному и гражданскому) воспитанию учащейся молодежи и вручил грамоты ряду товарищей.

А.Е. ПОТИХЕНЧЕНКО председатель комиссии по патриотическому воспитанию молодежи совета ветеранов ЮЗАО На снимке: участники круглого стола.



ВЫРАЖАЕМ СОБОЛЕЗНОВАНИЕ

2 июня 2018 года на 95-м году жизни скончался почетный председатель совета ветеранов района Якимнака Н.Н. ЦАПЕНКО.

иколай Николаевич родился 16 июля 1923 года в г. Киеве. Всю свою сознательную жизнь он отдал службе в рядах Советской Армии. В июле 1941 года сражался в составе 23-й армии



Ленинградского фронта. Прошел всю войну, и встретил Победу в мае 1945 в Чехословакии. В 1952 г. окончил военную академию им. М.В. Фрунзе, а в 1958 военнодипломатическую академию. Кандидат военных наук, доцент. С 1992 года член ветеранской организации района Якиманка, затем ее председатель, член Президиума совета ветеранов ЦАО. Награжден двумя орденами «Красной звезды», двумя орденами «Отечественной войны» 1 степени, медалями «За боевые заслуги», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941—1945 гг.», медалью «Жукова Г.К.», юбилейными и памятными медалями.

На всех постах Н.Н. Цапенко отличали высокая компетентность, работоспособность, творческий подход к делу, уважительное, чуткое отношение к людям. За активное участие в ветеранском движении был награжден знаком «Почетный ветеран», присвоено звание «Почетный председатель района Якиманка».

Ветераны ЦАО выражают искреннее соболезнование родным и близким. Светлая память о Николае Николаевиче Цапенко навсегда сохранится в памяти сослуживцев, ветеранов и всех, кому выпало счастье трудиться и общаться с ним на протяжении его долгой и прекрасной жизни.

Совета ветеранов ЦАО г. Москвы



<u>ПАМЯТИ</u> ТОВАРИЩА

4 июня 2018 года на 71-м году ушел из жизни ветеран труда, председатель общественной комиссии МГСВ по работе с ветеранскими организациями предприятий и учреждений В.С. МАРКИН.



иктор Сергеевич родился 22 июля 1947 года в

Орске Оренбургской области. Закончил Казахский химико-технологический институт, академию народного хозяйства при Совмине СССР, а затем Российскую правовую академию Минюста РФ. Работая в министерстве минеральных удобрений СССР, занимал должность заместителя начальника Главного производственного управления. Десять лет он отдал ветеранскому движению Москвы. Трудился в первичной, районной, а затем окружной (ЮЗАО) организациях. С 2016 года был членом общественной комиссии МГСВ по работе с ветеранскими организациями предприятий и учреждений, а в 2018 стал ее председателем.

Виктора Сергеевича отличала ответственное отношение к своим обязанностям, скромность и доброжелательность. Память об этом замечательном человеке всегда будет жить в наших сердцах.

Московский городской совет ветеранов

Нас остается, к сожалению, совсем мало времени, чтобы еще раз встретиться с участниками тех великих и грозных событий, поклониться низко и сказать им простое человеческое спасибо. Самая страшная война в истории человечества закончилась 73 года тому назад и долг нынешнего и всех будущих поколений беречь завоеванный мир, помнить, какую цену заплатила за него наша страна.

Юрий Саввич КОЛО-МИЕЦ - полковник в отставке, почетный ветеран города Москвы и почетный житель района «Очаково-Матвеевское». Воспоминания его, непосредственного участника Берлинской наступательной операции и штурма Берлина, неоценимы:

- Война застала меня, 15-летнего подростка, Бердянске на Азовском море. Враг рвался на юг нашей страны, на Кавказ, беспощадно уничтожая все на своем пути. И уже к осени 1941 года Бердянск был оккупирован немцами. И только в сентябре 1943 года, сразу же после освобождения Бердянска, я окончил курсы молодого бойца в Грузии в городе Гори, попал на фронт и стал военным разведчиком.

С 1944 года я воевал на 1-м Белорусском фронте и вместе с его продвижением на Запад участвовал в освобождении Бреста, Польши и взятии Берлина. Мне лично довелось увидеть Г.К. Жукова, командующего 1-ым Белорусским фронтом, когда он прибыл в нашу часть перед самым началом Берлинской операции. На наблюдательном пункте он был недолго, о чем-то говорил с руководством дивизии, а вскоре на нашем плацдарме, который находился в левой части Зееловских высот в районе Франкфурт-на-Одере, появилось много зенитчиц. Это запомнилось, поскольку очень оживило фронтовую обстановку. А через неделю началось

А через неделю началось наше наступление. Все были в приподнятом настроении, поскольку во всем чувствовалось приближение конца войны. Запомнилась ураганная артподготовка, работа летчиков и ночная атака с прожекторами. Враг был ослеплен, подавлен и на время не смог оказать никакого сопротивления. Это помогло нашим войскам двинуться дальше на Берлин.

Вблизи реки Эльбы я стал свидетелем встречи советских и американских войск. Мы, полковая разведка, предварительно скрытно определили «кто есть кто», доложили по рации своим



ПОМНИМ, ЦЕНИМ, ДОРОЖИМ

Ветеранов Великой Отечественной войны 1941–1945 гг. осталось совсем мало. За каждым из них стоит история. Их воспоминания о незабываемых днях своей жизни, о самых значимых событиях, проиисходящих в разное время в нашей стране, участниками и свидетелями которых они были ценны именно тем, что они являются исторически выверенной и достоверной информацией. Это особенно важно в настоящее время, когда находятся силы, пытающиеся переписать прошлое нашей страны.

командирам, а затем на приличной скорости подъехали к их колонне. Эта встреча с нами для американцев была совершенно внезапной и ошеломляющей, поскольку немцев они почему-то не

Берлина», «За победу над Германией», «За боевые заслуги» и другие. Тогда мне было 19 лет, и ужас и страх войны был до конца не осознан. Только сейчас понимаешь, что война это тяжелей-

орденом «Отечественной войны» II степени. За все время войны он был награжден Орденом Отечественной войны I степени, орденом «Красной Звезды», орденами «Жукова», «Сталина»,





опасались, а нас совсем не ожидали. Вначале они опешили, а затем, побросав свои автомобили, начали нас обнимать.

ень Победы 9 мая 1945 года я встретил в 6-8 км от реки Эльба. Но через несколько дней, оказавшись в Берлине, мне удалось оставить свой автограф на Рейхстаге со стороны реки Шпрее.

Когда много лет спустя в 1980 году я, как турист, снова попал в Берлин и подошел к Бранденбургским воротам, откуда со стороны ГДР открывается вид на Рейхстаг, понял, что ту часть стены, на которой я в 1945 году расписался, увидеть не смогу.

Мои боевые награды: ордена «Красного Знамени», «Красной Звезды», «Отечественной войны I степени», медали «За освобождение Варшавы», «За взятие ший труд с лишениями, постоянной готовностью к любой ситуации.

Столь же героической была военная судьба еще одного почетного жителя нашего района, участника Великой Отечественной войны, гвардии полковника ПАНЯЕВА Михаила Максимовича:

- В армии с 17 лет, сначала военный курсант 35 снайперского полка в Казани, а затем направлен на учебу в Житомирское военнопехотное училище. С сентября 1944 года воевал на 1 и 2 Белорусских фронтах. Начинал командиром взвода и уже через 2 недели тяжелых сражений стал командиром роты. После одного тяжелейшего боя при освобождении Польши, благодаря принятию правильных решений и проявленному мужеству при подрыве танков и уничтожению пехоты был награжден

медалями «За боевые заслуги», «Отечественной войны 1941–1945 гг.». Имею награды иностранных государств – Польши, Чехословакии, Болгарии, Белоруссии и США.

Полезный опыт обучения в военное время помог Михаилу Максимовичу и тогда, когда он стал начальником курса теоретического обучения курсантского состава Планерного училища в г. Пугачеве Саратовской области. Да и сейчас, будучи на пенсии, он является заместителем председателя по военно-патриотическому воспитанию и обучению молодежи в совете ветеранов района. И должность эта, надо сказать, не номинальная. Михаила Максимовича хорошо знают практически во всех школах и учебных заведениях района. Он – частый гость на различных мероприятиях. И где бы он ни был, он всегда старается привить ребятам

знания и научить быть честными, мужественными и преданными своей Родине: «Не пасуйте, не унывайте, будьте оптимистичны, всегда и во всем». Человек, переживший однажды большое испытание и победивший, будет всю свою жизнь черпать силы в этой Победе».

этом году наши ветераны были приглашены на торжественное мероприятие, посвященное 73-летию Великой Победы, в ООО «Газпром флот». Это уникальная компания, которой отводится важнейшая роль в решении задач освоения российского шельфа. Она уже 24 года успешно укрепляет энергетическую мощь нашей страны. Что не менее важно - компания уделяет большое внимание развитию не только профессиональных навыков работников, но и нравственным ценностям, старается прививать и развивать в молодом поколении чувства гордости и ответственности за свою страну.

8 мая, в канун празднования Дня Победы, сотрудники ООО «Газпром флот» отдали дань памяти советским морякам, павшим за свободу и независимость нашей Родины. Делегация компании во главе с генеральным директором Ю.В. Шамаловым возложила цветы у памятника на Севастопольском проспекте. В филиалах общества работники также почтили память героев войны возложением цветов к монументам славы. В рамках торжественного мероприятия генеральный директор общества поздравил весь коллектив компании, гостей и ветеранов войны с праздником Великой Победы, подчеркнув в своем поздравлении, как важно для нас помнить о мужестве и героизме военного поколения.

И, конечно, особый интерес у коллектива вызвала встреча с М.М. Паняевым и Ю.С. Коломийцем. Несмотря на возраст и военные ранения, ветераны-орденоносцы удивили своим жизнелюбием и оптимизмом, стойкостью и верой в будущее страны. Михаил Максимович и Юрии Саввич рассказали о том, как форсировали Буг и Одер, и как они, совсем молодые бойцы, встретили победный май со своими боевыми товарищами. Личные воспоминания участников боев о событиях и переживаниях военных дней никого не оставили равнодуш-

Е.И. ЕМЕЛЬЯНОВА председатель совета ветеранов района «Очаково-Матвеевское»



НЕ ПОСТАВИТ НА КОЛЕНИ

КАК ПОМОЧЬ БОЛЬНЫМ СУСТАВАМ

Каждый третий россиянин страдает тем или иным заболеванием суставов, из которых самым распространённым является артроз. Особенно уязвимы крупные суставы, на которые приходится максимальная нагрузка. Например, колени.

есмотря на большое количество лечебных методов, применяемых при артрозе, два самых важных из них — немедикаментозные. Это диета, направленная на снижение веса, помогающая уменьшить давление на суставы, и физические упражнения, служащие для укрепления суставов и окружающих их тканей. Наиболее эффективны эти методы для профилактики артроза, но и при уже имеющемся заболевании они важны.

БЕЗ БОЛИИ ХРУСТА

Конечно, движение - это жизнь! Ведь гиподинамия один из факторов риска для развития и прогрессирования артроза. Однако не стоит думать, что любая физическая активность должна приносить суставам пользу. Правильное движение лечит, а неправильное калечит. Так, упражнения, которые избыточно нагружают проблемные суставы и выполнение которых сопровождается усилением боли и хрустом, лишь вредит и способствует развитию дополнительных повреждений. Поэтому приседать, ходить на корточках или иными способами разрабатывать коленные суставы через боль не то что неэффективно, а недопустимо. Боль – это сигнал для немедленного прекращения движения.

Но существует специальная гимнастика, которая помогает людям с остео-артрозом улучшить питание и кровоснабжение суставных структур, поддержать состояние уже повреждённых суставов и укрепить окружающие мышцы. Прямая нагрузка на суставные поверхности при этой гимна-

стике отсутствует, и поэтому упражнения выполняются без болевых ощущений.

ГИМНАСТИКА В ПОСТЕЛИ

- Чтобы предотвратить развитие боли в коленях и уменьшить проявление уже существующего гонартроза, а также справиться с утренней скованностью суставов и улучшить их подвижность, каждое утро, ещё не встав с постели, надо выполнять специальные упражнения.
- Исходное положение лёжа на спине.
 Упражнение нужно делать очень медленно.
- Сгибать и разгибать ноги в коленях, не отрывая пятки от постели. Сначала выполнять упражнение правой и левой ногой поочерёдно, а потом обеими конечностями вместе.

- Вращать стопой одной вытянутой ноги, а затем другой.
- Тянуть пальцы ног так, чтобы напряжение ощущалось в мышцах всей конечности.
- Выполнять упражнение «Велосипед», медленно крутя воображаемые педали согнутыми в коленях ногами.
- Выпрямленные ноги медленно поднимать на 20 см, ненадолго удерживая на весу, и опускать, а затем разводить в стороны и сводить.
- Сомкнутыми и согнутыми в коленях ногами очертить круг сначала вправо, затем влево.
- Прижимать поочерёдно согнутую в колене правую и левую ногу к груди, помогая себе руками.
- Все упражнения следует повторять по 10 раз.
 Но начинать лучше с 5 повторений, постепен-

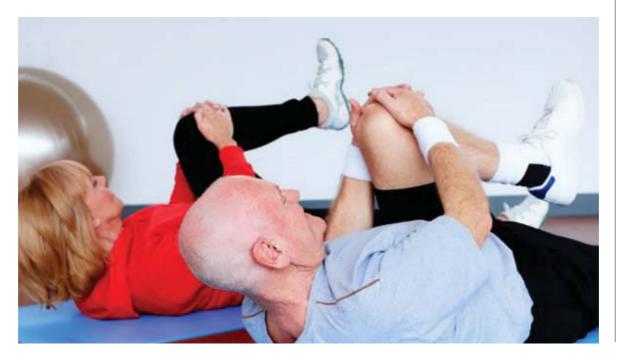
но увеличивая нагрузку. Гимнастика должна быть ежедневной – иначе в ней нет смысла.

хорошо сидим

В течение дня также нужно выделить минут 10 для гимнастики. Но поскольку людям с проблемными суставами коленей лучше избегать статической нагрузки, идеальная гимнастика для них в положении лёжа или сидя. Вот комплекс лёгких сидячих упражнений, которые можно выполнять, удобно устроившись на столешнице или высоком табурете.

- Неторопливо болтать расслабленными ногами с умеренной амплитудой движения (спина при этом должна быть прямой).
 Рекомендуется такое упражнение делать как можно чаще.
- Поднять ногу и держать 3 секунды параллельно полу. Стопа – под прямым углом к голени. Спина – идеально прямая.
- Стоя на полу, ягодицами опереться на столешницу.
 Колени чуть согнуты и разведены, носки в стороны. Не сгибая спину, делать наклоны вперёд и возвращаться в исходное положение.

А вместе с регулярной оптимальной физической активностью необходимо как можно раньше начать приём хондопротекторов (препаратов глюкозамина и хондроитина сульфата), способствующих восстановлению структур сустава и защите хрящевой ткани от дальнейшего разрушения. Контроль веса, занятия лечебной физкультурой и регулярный приём таких препаратов поможет остановить прогрессирование заболевания, не допустив развития той стадии артроза, при которой процессы разрушения суставных тканей и выраженный болевой синдром уже не поддаются лечению и остаётся единственный способ - протезирование сустава.



КЛУБНИЧНАЯ ГРЯДКА:



На кустиках стали появляться первые ягодки? Окружите клубничку особым уходом, который обеспечит более долгое и обильное плодоношение.

· Следите за поливом. В сухую солнечную погоду увлажняйте кустики каждый день в вечернее время. Без воды клубничка не сможет «налить-

ся». Если стоят пасмурные деньки – поливайте раз в 3 дня. Постоянно идут дожди? Спасите грядки полиэтиленовой плёнкой, укройте ею по-

садки и полностью прекратите полив. «Залитой» клубника быть не должна! Вода «стоит» на грядке? Разрыхлите почву, чтобы открыть доступ кислорода к корневой системе.

Подкормите клубничку. В период плодоношения насыпьте по 1 горсти золы под каждый кустик. Такая подкормка напитает ягодку калием, фосфором и увеличит число завязей.

· Спасите от палящего солнца. Клубничка «горит» на солнцепёке? Жара может нарушить обменные процессы – и тогда ягодки вырастут мелкими и безвкусными. Поставьте на колышки теневую завесу из белого агроволокна (от 35 руб.). Или замульчируйте грядочки соломой слоем до 5 см – она не позволит почве перегреваться и убережёт корневую систему ягодника от теплового удара.

• Спрячьте ягодки от птиц. В этом вам поможет металлическая сетка с мелкими ячейками (от 40 руб.). Она надёжно защитит посадки от вторжения пернатых обжор, но при этом на закрывает доступ света и влаги. Забейте по периметру грядки колья и прикрепите сетку на высоте 30 см от кустиков. Как вариант, укройте грядку на манер парника, натянув защитное покрытие на каркас из металлических или пластмассовых дуг. Это поможет легче снимать сетку во время сбора урожая и обеспечит доступ к ягодкам вам самой.

ЗУБОЧИСТКИ: СТОИТ ЛИ ИМИ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ?

Казалось бы, очень удобно — после еды воспользоваться зубочисткой и удалить остатки пищи. Но стоматологи в один голос говорят: ЛУЧШЕ ЭТОГО НЕ ДЕЛАТЬ! Дело в том, что заострённый кончик сильно травмирует дёсны. Это может стать причиной воспалений и проникновения инфекций в кровеносную систему. Более того, работая как рычаг, зубочистка расшатывает зубы. Особенно если орудовать ею с усердием. После еды лучше используйте зубную нить (от 100 руб.). Или прополощите рот водой.



МОЖНО ЛИ ЧИСТИТЬ УШИ ВАТНЫМИ ПАЛОЧКАМИ?



НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ! Вопреки расхожему мнению, они созданы не для того, чтобы чистить слуховой проход. Их задача — убирать грязь только из ушной раковины. Ведь в норме скапливающаяся в ухе сера сама выходит наружу. А ватные палочки лишь «утрамбовывают» её обратно, ускоряя образование серных пробок.

Хотите держать уши в чистоте? Пока принимаете душ или ванну, почистите слуховой проход мыльным пальцем, не стараясь засунуть его глубоко внутрь. Этого достаточно!

6 НЕОЖИДАННЫХ ЗАДАЧ ДЛЯ МЫЛА

Ваше мыло способно на многое! Вот его таланты, о которых часто забывают.

- **1.** Мыльный брусок поможет собрать мелкие осколки. Просто смочите его водой и проведите им в том месте, где осталось битое стекло.
- **2. Защитит дно посуды от копоти.** Собираетесь готовить на костре? Натрите наружное дно котелка мылом. И отмыть копоть будет заметно легче.
- **3. Облегчит зуд от укуса комара.** Намочите кусочек мыла водой, намажьте воспалённое место. И вы сразу почувствуете, что нестерпимое желание почесаться прошло.



- **4. Смягчит жёсткую кожу ботинок.** Для этого натрите внутреннюю поверхность сухим мылом. И обувь станет более комфортной.
- **5. Сделает послушной заедающую «молнию».** Проведите кусочком сухого мыла вдоль железной или пластиковой застёжки. Так открывать и закрывать её станет проще.
- **6.** Подарит прекрасный аромат вещам в чемодане. Положите душистый кусочек к одежде. И он поделится приятным запахом с вашими футболочками и кофточками.



Распространяется бесплатно

Газета «Московский ветеран»

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

Главный редактор А.А. КЛИМОВА

Редакционный совет:

Акчурин Р.С. Карнаухов С.В. Харьков И.С. Смирнов В.В. Нуждин Л.Д. Балабин В.П. Докучаев А.И. Синявская Л.М.

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.

Адрес редакции: 127006, Москва, ул. Малая Дмитровка, дом 2. тел.: 8 (495) 699-72-25 Газета отпечатана в ОАО «ПФОП «Волоколамская типография» г. Волоколамск, ул. Парковая, 9.

 Заказ № 1655.
 Первый завод 10 000 экз.

 Подписано по графику 13.06.2018
 Подписано в печать 13.06.2018

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