МОСКОВСКИЙ ВЕТЕРАН

Издается с 1 октября 1994 года, 13 августа 2018 г. № 21 (666)

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

ЗДОРОВОЕ ЛЕТО В ПАРКАХ МОСКВЫ

В столичных парках проходит марафон «Московское здоровое лето». С середины июля его площадки посетили уже более 30 тысяч человек. Актив Московского городского совета ветеранов советует горожанам не проходить мимо прекрасной возможности посетить шатры здоровья во время прогулок на свежем воздухе и не упускать возможности проверить состояние собственного организма, а также здоровье своих близких.

Председатель комиссии МГД по здравоохранению и охране общественного здоровья Л.В. Стебенкова подчеркивает: «В Москве уделяется особое внимание вопросам своевременной профилактики заболеваний. Столичные поликлиники и больницы регулярно проводят дни открытых дверей. Да и летом в парках медики работают уже не первый сезон – измеряют артериальное давление, беседуют и раздают посетителям памятки. Однако в таком масштабе акция проходит впервые: каждый выходной в городских парках работают так называемые шатры здоровья, где квалифицированные специалисты Департамента здравоохранения города Москвы ведут прием по десяти направлениям».

Проект получил большое одобрение у москвичей. Одно дело записаться к врачу специально, другое – попасть на прием, гуляя с семьей на свежем воздухе.

«На мой взгляд, это очень важно, – считает Л. Стебенкова, – таким образом мы напоминаем, что наполовину здоровье зависит от образа жизни самого человека. От того, как он питается, какие у него привычки, как часто он прислушивается к своему организму. Вот этой профилактике и обучают в шатрах здоровья. Расписание занятий есть на специальной странице марафона».

Заместитель председателя комиссии МГД по здравоохранению и охране общественного здоровья Л.Р. Картавцева уточняет возможности программы: «Здесь москвичи смогут проконсультироваться у специалистов. Площадка «Правда о курении» в Лианозовском парке пользовалась особой популярностью. В день открытия марафона более 300 человек смогли получить там консультации врачей-наркологов и провести скрининг-диагностику содержания угарного газа в организме. Много посетителей в шатре «Проверь родинку – спаси жизнь» в «Сокольниках». Педиатры за время акции уже осмотрели и дали рекомендации более чем 1500 маленьким пациентам. Кстати, во время мероприятия можно не только посоветоваться с врачами, но и принять участие в различных лекциях и интересных мастер-классах по здоровому образу жизни».

Председатель комиссии МГД по социальной политике и трудовым отношениям, председатель Московской федерации профсоюзов М.И. Антонцев сообщил, что планирует и сам там побывать: «Московское здоровое лето» – уникальный проект. Отдых всей семьей можно совместить с бесплатными консультациями у врачей. Каждые выходные в «шатрах здоровья» будут принимать флебологи, нефрологи, травматологи-ортопеды, педиатры и инфекционисты. Там можно пройти диагностику, обследования и получить дельные советы по здоровому образу жизни. Марафон дает возможность всем членам семьи быстро и без лишних затрат проверить состояние своего организма. Удобно и полезно».

Возобновляя лучшие традиции нашего города, которые существовали раньше, во времена нашей молодости, в рамках проекта «Московского кино» с 1 августа по 9 сентября в столице будет открыто 30 летних кинотеатров. Здесь каждый сможет бесплатно посмотреть любимые фильмы, а также поучаствовать в мастер-классах, которые проведут представители киноиндустрии.

В программе летних киноэкранов более 150 кинокартин и мультфильмов. Среди них современные российские и зарубежные фильмы, советская классика. Детская программа будет представлена мультфильмами и сказками. Также зрителей ждут предпремьерные показы новинок проката и ленты, вошедшие в шорт-лист приза мэра Москвы. Летние кинотеатры откроются в каждом округе. Среди площадок: Измайловский парк, парк Победы на Поклонной горе, парк «Печатники», парк-усадьба Трубецких в Хамовниках и другие.

Показывать фильмы будут пять дней в неделю со среды по воскресенье на большом светодиодном экране. Для зрителей будет оборудовано 200 мест на мягких пуфах. Рядом с каждым кинотеатром откроют танцевальные площадки, а также площадки для еды. Детей ждут анимационная программа и веселые мастер-классы, а взрослых – уроки хореографии, актерского мастерства и многое другое. В рамках проекта «Московское кино» также будут организованы творческие встречи с представителями кинематографа. Полное расписание и адреса открытых кинотеатров можно посмотреть на kinomoscow.ru.

НОСОВЕЦ Елена

ВСТРЕЧА В МКВВ

26 июня 2018 года в Московском Комитете ветеранов войны прошла торжественная встреча, посвященная Дню военно-морского флота России.

Встречу открыл первый заместитель председателя МКВВ полковник Закидкин В.А. Он тепло приветствовал собравшихся и поздравил всех с праздником. Участники встречи с большим интересом выслушали выступления контр-адмирала Лосикова В.Т., капитанов первого ранга Егорова А.М., Павлова Ю.П., участника Великой Отечественной войны 1941-1945 гг., полковника Чернякова Ф.Л. За активную работу ряду ветеранов были вручены грамоты Московского Комитета ветеранов войны. Был дан концерт с участием солистов Москонцерта под руководством Г.Л. Москвина. Участники встречи получили праздничные подарки.

СОБ. ИНФ.

ПАМЯТНИК КОМАНДУЮЩЕМУ ВДВ

1 августа 2018 года в преддверии Дня Воздушно-десантных войск в Москве (ул. Поликарпова, владение 23) с участием совета ветеранов САО прошла торжественная церемония открытия памятника основателю современных ВДВ, легендарному командующему, Герою Советского Союза, генералу армии В.Ф. Маргелову.

С его именем связано становление и развитие воздушно-десантных войск: под его началом десантные войска стали одними из самых мобильных в боевой структуре Вооруженных Сил страны, а служба в них почетной. В открытии приняли участие: Шойгу С.К., министр обороны России, Герой Российской Федерации, генерал армии; Сердюков А.Н, командующий ВДВ генерал-полковник; Шаманов В.А., председатель комитета Государственной Думы по обороне, командующий воздушно-десантными войсками (2009-2016 гг.), генерал-полковник, Герой Российской Федерации; Маргелов В.В., ветеран службы внешней разведки, генерал-полковник, сын В.Ф. Маргелова;

Востротин В.А., руководитель союза десантников России и «Боевого братства» Москвы, Герой Советского Союза, генерал-полковник; представители командования и офицеры ВДВ, курсанты Рязанского десантного училища, ветераны союза десантников России, «Боевого братства», «Офицеров России», Российского союза ветеранов Афганистана, представители «Юнармии», военно-патриотических клубов и кадетских корпусов.

Выступая на церемонии, С.К. Шойгу сказал: «Открывая сегодня памятник генералу армии Маргелову Василию Филипповичу, мы отдаем дань глубокого уважения Герою Советского Союза, легендарному командующему воздушно-десантными войсками, настоящему патриоту и замечательному человеку. Благодаря генералу Маргелову воздушный десант оснащался самой современной техникой, испытывались новые способы его применения. Железная воля, организаторский талант и фронтовая закалка командующего позволили сформировать непобедимый дух «голубых беретов», превратить их в мобильную и грозную ударную силу, не знающую равных в мире».

Монументы Герою Советского Союза также находятся в Омске, Туле, Днепре, Санкт-Петербурге и Рязани, где его имя носит Рязанский институт Воздушно-десантных войск

Секретарь окружной комиссии по увековечению памяти защитников Отечества А.В. НИКИШИНА

У КАЖДОЙ ЭПОХИ СВОИ ГЕРОИ

Память поколений – неотъемлемая часть национальной культуры России. Мы, жители района Беговой Северного административного округа г. Москвы, в Дни воинской славы России вспоминаем героев Великой Отечественной войны.

Акции «Вахта памяти» проходят около мемориальных досок и обелисков, расположенных в нашем районе. Целями и задачами таких мероприятий является сохранение памяти о героях, формирование активной гражданственной позиции у молодого поколения, воспитание патриотического духа.

Каждый героический поступок достоин восхищения и уважения. Для современной молодежи пример патриотического служения обычных людей, живущих или живших рядом, зачастую бывает сильнее, чем вычитанный из книг. А в XXI веке нашими соотечественниками уже совершено немало достойных и героических поступков.

В 2014 году несколько российских журналистов отправились в Донбасс, чтобы сообщать достоверную информацию о происходящем на юго-востоке Украины. 17 июня 2014 года - печальная дата для всего журналистского сообщества и всех россиян. При исполнении служебных обязанностей, в результате минометного обстрела украинскими националистами поселка Металлист под Луганском, погибли Игорь Корнелюк и Антон Волошин. Они были настоящими профессионалами и считали, что должны поехать на Украину, чтобы рассказать правду о происходящем. Людей, которые доблестно, честно, без корыстных целей исполняют свою работу на телевидении, можно назвать героями XXI века. Указом Президента РФ Игорь Корнелюк и Антон Волошин посмертно были награждены Орденами Мужества.

Накануне печальной даты в четвертую годовщину гибели журналистов председатель общественной комиссии по увековечению памяти защитников Отечества совета ветеранов района Беговой И.В. Кадобнова организовала и провела патриотическую акцию «Вахта памяти» у мемориальной доски, установленной на фасаде здания Всероссийской государственной телерадиовещательной компании на 5-й улице Ямского Поля.. В этом мероприятии приняли участие родственники погибших журналистов, сотрудники ВГТРК. учащиеся школ, студенты колледжей, сотрудники Управы, Муниципалитета, Центра социального обслуживания, Общества инвалидов, ветераны Великой Отечественной войны и труда, проживающие в районе Беговой. Почетный караул около мемориальной доски несли вице-ефрейторы Анасталия Васильева, и Анжелика Морозова – учащиеся кадетской школы №1784 имени генерала армии В.А. Матросова.

После вступительного слова И.В. Кадобнова прочитала стихотворение ветерана труда В.Е. Статкиевской, посвященное погибшим журналистам. Под звуки скрипки, была проведена торжественная церемония возложения букетов, корзин с цветами к мемориальной доске и фотографиям И. Корнелюка и А. Волошина. Мелодию Т. Альбинони исполнила ученица школы №1550 Варвара Светанкова. Многие присутствующие не смогли сдержать слез. Затем выступили: ветеран Великой Отечественной войны, лауреат государственной премии, старейший житель района Беговой - И.С. Кошевой и Виктор Денисов – оператор ВГТРК, единственный из съемочной группы, оставшийся в живых в тот трагический день.

Сотрудникам ВГТРК, улетавшим сразу после окончания Акции в ДНР в школу имени И. Корнелюка и А. Волошина, был передан подарок -ноутбук, приобретенный на личные средства жителей района, ветеранов, депутатов.

Была объявлена минута молчания. Вспомнились слова Роберта Рождественского: «Вспомним всех поименно. Сердцем вспомним своим. Это нужно не мертвым, это нужно живым». Нужно нам, нашим детям, внукам и правнукам, чтобы никто ничего не забывал.

Ольга СЕРГИЕНКО

ВЕРНЫЙ СЫН СВОЕГО НАРОДА

22 июня 2018 года исполнилось 90 лет со дня рождения начальника Главного политического управления Советской Армии и ВМФ, генерала армии А.Д. Лизичева (22.06.1928– 11.10.2006).

Алексей Дмитриевич родился 22 июня 1928 в деревне Горы Игумновского сельского совета Борисово-Судского района Вологодской области в многодетной крестьянской семье. Дед Андрей и отец Дмитрий верой и правдой служили Отечеству. Дед участвовал в русско-японской войне, отец воевал в первую мировую, командовал кавалерийским эскадроном. В годы Великой Отечественной войны отец скончался. Оставшись без него, семья в 1944 году вернулась в Вологодскую область, ближе к родственникам. Чтобы обеспечить семью, Алексей, одновременно с учёбой стал работать на местном пищевом комбинате, производившем продукты для нужд армии, был чернорабочим, мастером-виноделом, техническим директором. Вступил в члены ВЛКСМ, активно участвовал в общественной работе. После войны по примеру отца решил стать офицером. В 1946 году поступил в Череповецкое военное пехотное училище и окончил его в 1949 году. В период учебы был секретарем комсомольского бюро батальона. После окончания училища оставлен в нем помощником начальника политотдела по комсомольской работе.

За годы службы прошел многие должности в политорганах сухопутных войск. Руководил политотделом армейского корпуса, политуправлениями Забайкальского военного округа, Группы советских войск в Германии. В трудный и противоречивый период перестройки генералу Лизичеву довелось стоять во главе ГлавПУРа СА и ВМФ, осуществлявшего руководство партийно-политической работой в Вооруженных Силах СССР и работающего на правах Военного отдела ЦК КПСС. Алексей Дмитриевич верил в правоту своего дела, честно служил народу, остался в памяти многих ветеранов советских Вооруженных Сил.

Алексей Дмитриевич Лизичев скончался 11 октября 2006 года. Похоронен на Троекуровском кладбище, где 22 июня 2018 года по решению совета ветеранов Главного Политического управления СА и ВМФ ВС СССР и Главного управления воспитательной работы МО РФ «Соратники» с участием офицеров МО РФ, представителей Вологодской области, общественных ветеранских организаций прошла патриотическая акция, посвященная 90-летию со дня рождения А. Д. Лизичева.

Почтить память руководителя управления собрались ветераны политорганов Вооруженных Сил СССР, представители общественности. «Каждый из нас знал Алексея Дмитриевича долгие годы, – отметил в своей речи руководитель лекторской группы МГСВ, генерал-полковник Борис Уткин, в свое время занимавший пост заместителя начальника Главпура – начальника управления пропаганды и агитации. Алексей Дмитриевич на многих должностях решал сложные и важные задачи, заслужив большой авторитет у сослуживцев и подчиненных на посту начальника Главного политического управления».

Врио заместителя начальника Главного управления по работе с личным составом Вооруженных Сил РФ генерал-майор Сергей Полетучий, в свою очередь, отметил, что «Алексей Дмитриевич был талантливым человеком во всём: в отношении к людям, к тому делу, которому он посвятил жизнь». По словам Сергея Полетучего, в настоящее время ГУРЛС переняло очень многие способы работы с людьми, которые и сейчас позволяют достигать значительных результатов в воспитании современного молодого человека в погонах. «Пока мы будем помнить наших учителей, наше дело будет всегда крепнуть и совершенствоваться», – подчеркнул генерал-майор Полетучий.

Э.Б. РОДЮКОВ
член-корреспондент Академии военных наук, член лекторской группы МГСВ

На снимках: *1989 год. На встрече с комсомольским активом в рабочем кабинете;* ***22 июня 2018 года.*** *На Троекуровском кладбище. В центре Кира Алексеевна и Александр Алексеевич Лизичевы*

«ИЗ ИСТОРИЙ СЕМЕЙНЫХ РЕЛИКВИЙ...»

Галина Николаевна Шикова, педагог-организатор школы №1150 имени дважды Героя Советского Союза К.К. Рокоссовского пригласила меня посетить выставку-экспозицию «Из историй семейных реликвий...», организованную ею вместе с активистами музея в фойе школы №1632 в рамках городского мероприятия «Музейная суббота - 2018 год».

В организации выставки приняли участие семьи ветеранов Великой Отечественной войны и труда, учащиеся школы и жители города Зеленограда. Некоторые предметы по своей исторической ценности уникальны. Экскурсоводы - учащиеся 10-г класса: Новиков Дмитрий, Драган Анастасия, Жукова Юлия, Лубяная Наталья рассказывали кадетам 7-г класса и младшим школьникам о назначении каждого предмета, которым пользовались солдаты во время войны. Им задавали интересные вопросы и ребята давали на них исчерпывающие ответы.

Расскажу об одной из экспозиций, обращающей на себя внимание. Она посвящена Кучинскому О.В., дважды кавалеру ордена «Мужества», имеющему медаль «Орден за заслуги перед Отечеством» второй степени, медаль «За Отвагу» и много других государственных наград. Сегодня в горячих точках наши молодые ребята, их командиры все чаще в бой идут с молитвой. Есть даже свой ритуал прочитать перед заданием не менее 150 раз «Отче наш» и обращение к Богородице. У каждого есть образок святого Георгия Победоносца или Николая Чудотворца.

Но выжить помогает еще одна сила. Вера в то, что защита рубежей Родины – прямое мужское дело. Олег Викторович родился в Белоруссии. Дед Сергей, фронтовик, часто рассказывал о войне, как много значили в этом страшном испытании воинское братство, взаимовыручка, как стойко переживали бойцы и командиры трудности, как стремились к победе, как верили в свою страну.

В 1982-1985 годах О.В. Кучинский служил в пограничных войсках Комитета государственной безопасности. Принял участие в двух чеченских кампаниях. Первый орден «Мужества» Олег Викторович получил в 1995 году за успешное выполнение боевой задачи, когда его разведгруппа попала в засаду, вступила в бой и уничтожила противника. Награда была вручена Касьяновым Ильей Анатольевичем, Героем России, а также лучшим другом Олега Викторовича и крестным отцом его сыновей.

Второй орден «Мужества» Олег Кучинский получил за выполнение правительственного задания по предотвращению теракта. В этом бою он был ранен, но не покинул поле боя и даже сумел вынести тяжелораненого товарища. После ранения был уволен в 2003 году из армии по инвалидности.

На полках музейной витрины находятся личные вещи Олега Викторовича, среди которых: компас, сделанный специально для бойцов спецназа; личный жетон с кодом подразделения снайперской школы; горные ботинки; командирская сумка; военный фонарь; манекены одеты в маскировочные халаты, принадлежащие Кучинскому О.В. и сделанные его руками.

Сейчас Олег Викторович является воспитателем кадетского 7-г класса в школе №1150 имени дважды Героя Советского Союза К.К. Рокоссовского, является также соавтором книги Валерия Киселева «Разведбат», рассказывающей о военных действиях в Чечне. Продолжателями воинской славы Олега Викторовича являются его сыновья: старший сын Юрий Олегович, старший лейтенант Российской Армии, младший Иван Олегович, лейтенант Российской Армии.

Т.В. НАГАЕВА
заместитель председателя совета ветеранов Зеленоградского автономного округа г. Москвы

О МОЕМ УЧАСТИИ В ВОЙНЕ С ЯПОНИЕЙ

На следующий день после капитуляции Германии я, будучи курсантом Военного института иностранных языков, получил уведомление выехать на Дальний Восток. Сдав досрочно экзамены за третий курс, через семь дней, проведенных в плацкартном вагоне, я прибыл в г. Владивосток. Оттуда был командирован в городок Гродеково, где размещался штаб пятой армии, которая была переброшена сюда из Германии, где брала штурмом город Кенигсберг. Вскоре я был назначен переводчиком китайского языка при штабе пятой армии 1-го Дальневосточного фронта.

До наступательной операции я и шесть других работников штаба занимались в основном изучением данных о противнике. Мне поручалось наносить на карте дислокацию японских частей и японских дотов вдоль границы. Нашей 5-й армии в Маньчжурии противостояла тоже пятая армия японцев. Штабисты занимались планированием военных операций с учетом рельефа территории Маньчжурии. Помимо этого я участвовал в допросах китайских лазутчиков. Допросы проходили ночью и сильно меня изматывали, тем более, что днем надо было готовить отчеты о полученных результатах. Допросы проходили так: автоматчик вводил лазутчика. Майор доставал из ящика пистолет и клал его на стол. Из другого ящика доставал плетку. Таким приемом майор рассчитывал «расколоть» шпиона. Этот прием наверное действовал на немцев, но не на китайцев. Помню такой случай: китаец, которого мы допрашивали, попросил выйти по нужде. Из палатки вышли автоматчик и я. Вдруг китаец рванул вперед и бросился с обрыва головой о камни. Я подбежал и спросил, почему он хотел покончить с собой. Китаец, истекая кровью, повторил заученную легенду лазутчика. Самой ценной информацией, полученной при допросах, были сведения о том, что японские и китайские солдаты, дежурившие в дотах, спят по ночам и даже уходят отдыхать в казармы. Эта информация, полученная ранее и из других источников, послужила основой для приказа главкома маршала Василевского о наступлении наших войск по всему фронту без артподготовки.

8 августа в час ночи меня разбудил штабной капитан. Сказал коротко: « Началось!». Я вышел на улицу. Было очень тихо, нигде ни огонька. Оказалось: специально подготовленные штурмовые отряды под покровом ночи бесшумно переправились через реку Амур и сходу захватили доты японцев без единого выстрела. Так бал открыт путь для наступления наших основных сил. В течение первых дней пятая армия продвинулась на 200 километров. Наш штаб еле поспевал за наступающими войсками.

Двенадцатого августа штаб разместился в открытом поле недалеко от города Муданьцзян. Здесь уже шел ожесточенный бой. Казалось, что снаряды рвутся совсем рядом, а пули свистят над головой. Особый страх наводили наши штурмовики. Когда они пролетали, сбрасывая бомбы и строча из пулеметов, офицеры штаба разбегались, ища укрытие. И не без основания. От огня штурмовиков пострадали и наши солдаты. На месте оставались только начальник штаба и я. Начальник, прошедший всю войну с Германией, ничего не боялся. А я оставался на месте потому, что мои ноги от страха одеревенели, и я не мог сдвинуться с места. В течение трех дней пятая армия не могла взять город. Попытки обойти его с флангов не были успешными, японцы не раз сами контратаковали.

Взять город удалось после того как к операции подключилась первая армия. Японцы под Муданьцзяном потеряли 40 тысяч солдат убитыми, то есть половину всех потерь за все время войны в Маньчжурии. В ходе наступления наших войск я выполнял обязанности адъютанта начальника штаба пятой армии, а также занимался переводом захваченных документов. Однажды полковник принес мешок с документами на китайском и японском языках, сказал, чтобы я сделал их перевод к утру следующего дня. Мне удалось перевести лишь заголовки документов-уставов, копий приказов и прочего. Начальник был очень недоволен. Смягчился он лишь после того, как я перевел листовку, в которой говорилось о том, как надо вредить «красным агрессорам» – спаивать их женьшеневой водкой и заражать венерическими болезнями. В течение всей войны я безотлучно находился при полковнике, выполнял его поручения, выезжал в расположение дивизий для передачи его письменных и устных распоряжений. Отдыхать приходилось мало. К тому же в домах, где приходилось ночевать, было полно мух, которые жужжали и кусали, не давая спать.

После капитуляции Квантунской армии у меня и других переводчиков было много работы. Надо было выезжать в расположение японских частей, чтобы разоружать японских солдат и направлять их в места сбора военнопленных. Мне приходилось не раз участвовать в таких поездках, которые, как правило, проходили без происшествий. Обычно японцам приказывалось выстроиться и по очереди бросать оружие в указанное место. Но однажды произошла осечка. Мы: майор, автоматчик, шофер и я прибыли в японский военный городок для приема капитуляции. Нас немедленно окружили японские солдаты с оружием в руках. Среди них был полковник, который заявил, что сдаваться он не намерен и его солдаты сдавать оружие не будут, поскольку он ничего не слышал о капитуляции квантунской армии. Создалась опасная ситуация, разрядить которую удалось лишь благодаря вмешательству фронтовой разведки. Мне также приходилось не раз посещать лагеря военнопленных, в которых находилось 600 тысяч солдат и готовить их к переброске в СССР.

Однажды полковник взял меня в поездку в один из лагерей, где произошло ЧП: сбежал японский солдат. По прибытии в лагерь немедленно вызвали старшего по званию японского офицера. Наш полковник начал отчитывать японца за отсутствие дисциплины среди военнопленных. Чем больше горячился наш полковник, тем больше склонялся японец и тем больше он изображал улыбку. Это взбесило нашего офицера, и я видел, что он еле сдерживается, чтобы не ударить или даже застрелить японца. Позже выяснилось, что японец не смеется, а таким образом вежливо воспринимает сделанный ему выговор. Такова традиция японцев: на критику отвечать подобострастной улыбкой и поклоном. Я участвовал также в учете захваченного у японцев оружия и продовольствия.

Оружие позднее было передано Компартии Китая, которая с его помощью одержала победу над Гоминданом. Продовольствие было передано в наши войска. Важно отметить, что свежие продукты: мясо, овощи, картофель Красная Армия не изымала у китайцев, а закупала на оккупационные юани. Зарплату советские офицеры также получали оккупационными юанями.

В конце пребывания в Маньчжурии я был включен в опергруппу, которая собирала информацию о Маньчжурии. Но об этом в другой раз. В конце войны пятая армия была реорганизована, сотрудники ее штаба получили новые назначения, некоторые демобилизовались, а мне разрешили выехать в Москву для продолжения учебы.

СМИРНОВ Сергей Захарович
Участник Великой Отечественной войны 1941-1945 гг.
почетный работник МИД России

ПАТРИОТ РОССИИ

К 165-ЛЕТИЮ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ В.Г. ШУХОВА (1853-1939)

26 августа 2018 г. исполняется 165 лет со дня рождения выдающегося ученого, непревзойденного теоретика и практика инженерной мысли Владимира Григорьевича Шухова.

Родился он в 1853 году в небольшом городе Грайвороне Белгородской области. В 1871 году после окончания гимназии Владимир поступил на механическое отделение Императорского технического училища (ныне МВТУ им.Н.Э. Баумана), которое окончил с отличием в 1876 г. В том же году он вместе с выдающимися учеными был командирован в США на Филадельфийскую выставку, организованную в честь 100-летия независимости Америки, где познакомился и подружился с Д.И. Менделеевым. Затем способный молодой инженер получил годичную командировку в Америку для дальнейшего совершенствования своих знаний. Там быстро оценили замечательные способности и хорошее образование В.Г. Шухова и пытались склонить его остаться. Но он был непреклонен и, как истинный патриот, посвятил свой талант, свою долгую творческую жизнь развитию и процветанию нашей страны.

В.Г. Шухов в 1878 году занял должность главного инженера в «Строительной конторе инженера А.В. Бари» сначала в Петербурге, а с 1880 года в Москве. А.В. Бари отправил В.Г. Шухова на нефтяные разработки в Баку. Увидев удручающую картину добычи и транспортировки нефти архаичными способами, В.Г. Шухов вместе с товариществом «Братья Нобель» реализует идею Д. И. Менделеева о перекачке нефти по трубопроводам, и впервые в мировой практике осуществляет перекачку нефти с подогревом, разрабатывает теоретические основы гидравлики и теории прочности. Формула падения напора жидкости В.Г. Шухова применяется до сих пор. До приезда В.Г. Шухова в Баку нефть добывали желонками, вручную, хранили в ямах, вырытых в земле, перевозили в бурдюках на лошадях или верблюдах. В. Г. Шухов придумал так называемый эрлифт для подъема нефти из скважины с помощью сжатого воздуха, а для хранения нефти разработал экономичную теорию создания цилиндрических резервуаров, в которых впервые в мире применил основания в виде песчаной подушки под тонким гибким днищем. Современники и последователи оценили эту разработку В.Г. Шухова как шедевр инженерного искусства. В России было построено более 20 тысяч резервуаров конструкций В.Г. Шухова.

Кроме того, ему принадлежит честь открытия в 1880 году сжигания мазута в распыленном состоянии без остатков с помощью прибора, названного форсункой, который нашел применение во всем мире. Вместе с выпускником Московского технического училища Сергеем Гавриловым в 1890 году В.Г. Шухов разработал крекинг-процесс нефти с разложением благодаря высокой температуре и давлению. Первый советский крекинг-завод, лучший в мире по простоте оборудования и качеству получаемого бензина, был построен В.Г. Шуховым в 1931 году в Баку. Для перевозки нефти по Волге и Каспию В.Г. Шухов спроектировал первые в мире нефтеналивные баржи и морские наливные шхуны и при этом использовал теорию, созданную для расчета резервуаров и трубопроводов. Так в России впервые появились огромные баржи до 170 м длиной и грузоподъемностью в 12 000 тонн. В.Г. Шухов смог за короткий срок сдвинуть практически и теоретически с мертвой точки нефтепромышленность своей страны.

В 1893 г. в Воронеже В.Г. Шухов познакомился с дочерью врача Анной Николаевной Мединцевой и сделал ей предложение. В семье Шуховых было пятеро детей. За 15 лет работы в конторе А.В. Бари до революции В.Г. Шуховым было построено лично или по его проектам 417 мостов самых различных конструкций – железнодорожных, мостов через полноводные реки: Енисей, Волгу, Оку, Москву-реку и другие. Всего на территории Советского Союза В.Г.Шуховым было построено более 500 мостов.

Военно-инженерные работы В.Г. Шухова во время первой мировой войны принесли ему новую славу и уважение соотечественников. Он разработал минные заграждения против подводных лодок и создал свыше 40 типов мин и различных приспособлений, придал тяжелой осадной артиллерии простоту и легкость управления, как нигде в мире, строил батопорты – плавучие судна-ворота для закрывания входа в судоремонтный док. Практика использования батопортов, построенных по проектам В.Г. Шухова, не имела себе равных по методам и точности расчета подобных конструкций.

Котлы В.Г. Шухова – предмет гордости русской и советской теплотехники. Электрическая энергия вытеснила почти все котлы малой мощности, но только не котел В.Г. Шухова. Он оказался лучшим. До В.Г. Шухова не существовало теории конструирования и постройки паровых котлов, их завозили из Америки. В 1900 г. на Всемирной выставке в Париже В.Г. Шухову вручили Почетный диплом и Большую настольную золотую медаль как изобретателю горизонтального парового котла.

С 1880 года В.Г. Шухов разрабатывал в конторе А.В. Бари проекты железных водонапорных башен. Позже В.Г. Шухов успешно осуществил свои проекты в Тамбове, Николаеве и других городах, а при Советской власти замечательным образом решил вопрос водоснабжения Москвы.

28 мая 1896 г. в Нижнем Новгороде открылась знаменитая Всероссийская промышленная и художественная выставка, которая была организована для демонстрации достижений России в промышленности и строительстве в 120 павильонах. Эта выставка показала всю мощь таланта В.Г. Шухова. Еще до ее открытия он завершил теоретическую работу по созданию новых сетчатых конструкций. Указанные конструкции представляли на выставке огромный интерес. Своим изяществом, прочностью и красотой они показали научные и практические достижения строительного дела в России.

В.Г. Шухов впервые в мире применял созданную им теорию пространственных сеток и к построению покрытий, сооружений различных типов. Можно не без гордости сказать, что именно в нашей стране благодаря гению В.Г.Шухова уже в конце XIX века появился прообраз строительных оболочек. В настоящее время оболочечные конструкции применяются во многих странах мира. Кроме того легкие экономичные прочные сетчатые конструкции В.Г. Шухова применяют при строительстве наших космических летательных аппаратов. Гвоздем выставки стала водонапорная ажурная гиперболоидная башня В.Г. Шухова, которая поражала посетителей своей красотой и изяществом. Она была результатом блестящей способности мастера проникать в суть математического образа.

В.Г. Шухов принял Октябрьскую революцию. Строительная контора А.В. Бари была переименована в «Стальмостпроект». В.Г. Шухова назначили главным инженером. Начался фантастический взлет в его инженерной деятельности. Титанический труд уже немолодого человека на благо своего народа был высоко оценен советским правительством. В 1928 г. В.Г.Шухов – член-корреспондент АН СССР, затем – Почетный член АН СССР, первый Герой труда, первый Лауреат Ленинской Премии, член ВЦИК и т.д.

Он занимался проектированием и строительством металлургических комбинатов в Магнитогорске, Кузнецке, Запорожье, Горьковского автозавода, Подольского паровозоремонтного завода, реконструкцией Московского автозавода, нефтепроводами Баку – Батуми и Грозный – Туапсе, эстакадой в Ленинградском порту, ангаром с пролетом в 45 м для огромного самолета «Максим Горький». Чудо-ремонт – выравнивание минарета (35м) у медресе Улугбека в Самарканде, конструкция оригинальных по форме газгольдеров, цемент-хранилищ, доменных печей и многое другое.

В июле 1919 года советское правительство во главе с В.И. Лениным поставило перед В.Г. Шуховым задачу создания «Башни радиостанции» на Шаболовке для вещания на всю нашу необъятную Родину. Несмотря на неимоверные трудности (разруха, гражданская война, нехватка металла, лютые морозы), В.Г. Шухов и его команда совершили подвиг: 1 марта 1922 г. была построена ажурная башня-антенна, состоящая из шести сетчатых гиперболоидных конструкций общей высотой в 150 метров. 19 марта 1922 г. начал действовать телеграфный радиопередатчик Шаболовской башни. Передачи принимались по всей стране и за рубежом. В 1937 г. Башня Шухова становится и телебашней вплоть до 1967 г., пока не была введена в строй Останкинская телебашня.

Во времена нехватки металла в стране В.Г. Шухов публикует работу, в которой впервые раскрывает законы сопротивления деревянных труб, скрепленных железными обручами, и приводит четкое обоснование выгодности использования дерева в этих трубопроводах. Деревянные трубопроводы стали применять как у нас в России, так и за рубежом. До сих пор никто не смог дополнить теорию расчета этих труб.

В годы Советской власти развернулось строительство жилых многоэтажных зданий. В.Г. Шухов впервые в практике высотного строительства в России предложил и сам же разработал методы расчета легких и очень прочных металлических каркасов для зданий, сооружений, которые применяются и сегодня. Сохранившиеся в Москве сооружения с перекрытиями В.Г. Шухова прекрасны. Это и дебаркадер Киевского вокзала, перекрытия ГУМа (Красная площадь,3), Главпочтамт (Мясницкая,26), Гостиница «Метрополь» (Охотный ряд,1), Трамвайный парк на Шаболовке, Московское училище живописи, ваяния и зодчества (Мясницкая,21), Петровский пассаж (Петровка,2), Московский Педагогический Государственный университет (Малая Пироговская,1), ГМИИ им. Пушкина (Волхонка,14), бывшее здание Президиума АН СССР (Ленинский проспект,14) и другие. В.Г. Шухов прожил достойную жизнь, он даже умер, героически спасая ребенка во время пожара 2 февраля 1939 г.

За 45 лет работы в Строительном институте (МГАКХИС) мне посчастливилось провести несколько студенческих конференций, посвященных творчеству В.Г. Шухова. Несколько поколений студентов смогли ознакомиться с жизнью и деятельностью великого мастера.

Нурия ГОЛИКОВА,
кандидат физико-математических наук, почетный работник высшего профессионального образования Российской Федерации

ЛЕКАРСТВО С ВЕТКИ

КАКИЕ ИМЕННО ЯГОДЫ ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ?

Лекарство должно быть едой, а еда — лекарством. Этот принцип древних врачевателей легче всего воплотить в жизнь летом, когда любые шесть соток превращаются в аптечную полку с живыми витаминами.
Рассказывает врач-фитотерапевт Елена ТОПОРОВА.

Ягоды полезнее овощей и фруктов. В растительном мире им нет равных по содержанию полезных веществ. А по содержанию антиоксидантов (полезных веществ, которые способны нейтрализовать разрушительное действие свободных радикалов, провоцирующих болезни и ускоряющих процесс старения) ягоды — абсолютные чемпионы. Помимо этого, у каждой из них есть свое фирменное лечебное свойство.

КЛУБНИКА

Самая ранняя ягода, которая способная в кратчайшие сроки ликвидировать последствия затяжного авитаминоза. В 5 ягодах содержится столько же витамина С, сколько в апельсине и грейпфруте.

В клубнике есть фолиевая кислота, необходимая для кроветворения и для нормальной работы женской репродуктивной сферы, калий, витамины группы В, медь.

Несмотря на сладость, у клубники низкая калорийность (33 ккал в 100 г) и низкий гликемический индекс. Поэтому она не противопоказана ни людям с лишним весом, ни пациентам с сахарным диабетом, которым противопоказаны любые сладости.

Магний и калий, содержащиеся в клубнике в оптимальном соотношении, поддерживают работу и состояние сердечной мышцы. Также в ароматных ягодах присутствует уникальный компонент — эллаговая кислота, которая подавляет рост раковых клеток и укрепляет иммунитет.

ЧЕРЕШНЯ

Еще один ранний, вкусный и очень полезный продукт. Темный цвет говорит о высочайшем содержании в ней антиоксидантов. В черешне содержится йод, необходимый для мозга и щитовидной железы. Черешня обладает слабым мочегонным эффектом, что позволяет снизить давление. Это одна из немногих ягод, которая не противопоказана при язвах и гастритах. У черешни мягкая клетчатка, которая позволяет мягко очистить кишечник.

ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА

Черная смородина занимает первое место по содержанию витаминов среди всех овощей и фруктов. Всего 20 маленьких ягодок обеспечивают организм суточной дозой витамина С. За счет мочегонного эффекта ягода помогает при начальных формах артериальной гипертонии. Смородина (благодаря высокому содержанию бета- каротина — провитамина А) полезна для глаз. В этой ягоде в достаточном количестве присутствует пектин, который мягко стимулирует работу кишечника и улучшает пищеварение.

У черной смородины полезны не только плоды, но и листья, настой которых в народной медицине используются при сахарном диабете и в качестве общеукрепляющего средства после перенесенных заболеваний.

МАЛИНА

О том, что малина помогает при простуде, знают все. В этой ягоде, как и в аспирине, содержится салициловая кислота, но только в натуральной, а значит, безопасной форме. Но это не единственное достоинство этой ароматной ягоды. В малине содержится йод, который помогает при профилактике заболеваний щитовидной железы, железо, повышающее уровень гемоглобина в крови, медь, обладающая антидепрессантными свойствами, и фолиевая кислота, необходима для женщин репродуктивного возраста.

Уникальное свойство малины заключается в том, что она не теряет полезных свойств даже после тепловой обработки. Поэтому сушеная малина и малиновое варенье не менее полезны, чем ягоды, только сорванные с куста.

10 СПОСОБОВ БЫСТРО УСПОКОИТЬСЯ В СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ

Каждый человек периодически сталкивается со стрессом. Это может быть неприятный разговор, проблема на работе, конфликт с близким человеком. Часто подобные случаи заканчиваются испорченным на весь день настроением и нервным напряжением: вы будете чувствовать себя уставшим и разбитым. Психолог Владимир Климов рассказывает, как быстро взять себя в руки в стрессовой ситуации и успокоиться.

СТРЕСС – ЭТО НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Стрессовая ситуация – это не конец света, а новые возможности! Помните об этом всякий раз, когда ваши нервы оказываются на пределе. Запланированная на вечер встреча отменяется? Зато вы сможете провести больше времени с семьей или просто отдохнуть дома за чашкой чая. Зацепились за гвоздь и порвали себе платье или рубашку? Это повод обновить свой гардероб и приобрести другую красивую вещь. Не зацикливайтесь на проблеме, а думайте о том, как горизонты она открывает перед вами.

МЫСЛИТЕ ГЛОБАЛЬНО

Бывают дни, когда все валится из рук. Дела, которые вы выполняете каждый день, кажутся непосильными, вы ничего не успеваете. Лишняя паника не поможет вам, а только замедлит процесс и испортит ваше самочувствие. Постарайтесь сделать небольшую передышку и прокрутить в голове самый плохой сценарий – что произойдет, если вы не справитесь с той или иной задачей. Согласитесь, что в глобальном плане эта маленькая неудача никак не повлияет на вашу жизнь. Максимум, что вас ждет – объяснение с руководителем или клиентом, неприятное впечатление от которого впоследствии можно будет загладить успешно выполненной работой. То же самое и в любой другой ситуации: вам нагрубили в транспорте, кто-то пролил на вас кофе, вы опоздали в кино или театр – ничего страшного! Мелкие неприятности не должны отравлять вам жизнь.

ДЫШИТЕ!

Как это банально ни прозвучит, но в стрессовой ситуации первым делом нужно начать глубоко дышать. Это обеспечит приток кислорода в кровь и прогонит лишний адреналин. Существует несколько проверенных методик. Например, можно сделать глубокий вдох, задержать дыхание, досчитать до десяти и медленно выдохнуть. Другой способ – сконцентрироваться на самом процессе дыхания. Почувствуйте, как вы дышите, как воздух попадает в легкие, какие ощущения вы при этом испытываете. Дышите глубоко и размеренно. Совсем скоро нервное напряжение пройдет.

ПОПРИСЕДАЙТЕ!

Быстро справиться с нервами помогают несложные физические упражнения. Поприседайте, сделайте несколько наклонов, посжимайте в руке эспандер или резиновый мячик. Пять минут – и стресс как рукой снимет!

СЪЕШЬТЕ ПИРОЖНОЕ

Как известно, вкусная еда помогает справиться со стрессом. Если вы понервничали, позвольте себе съесть кусочек шоколадки, пирожное, даже картошку фри – в умеренных количествах можно! Главное, чтобы заедание стресса не входило в привычку. Пусть это будет лишь один из способов успокоиться.

ПОДУМАЙТЕ О ДРУГИХ

У вас сорвалась поездка на море? На собеседовании отказали? Подхватили сильную простуду, и теперь придется пропустить выезд с друзьями на природу? Не отчаивайтесь. Вспомните о людях, которым сейчас гораздо хуже, чем вам. О тех, у кого нет крыши над головой, которым нечего есть, кто борется со смертельным недугом. «Вы живете в комфортных условиях, у вас есть две руки, две ноги и голова на плечах – все для того, чтобы стать хозяином своей судьбы и решить любую проблему, – говорит Климов. – Стоит ли огорчаться из-за пустяков?».

ПОДЕЛИТЕСЬ С БЛИЗКИМИ

Порой, чтобы побороть стресс, человеку нужно просто выговориться. Позвоните своему другу или родственнику и расскажите о своей неприятности. «Уже только от этого разговора вам станет легче, – уверен психолог. – А уж если вам дадут дельный совет, проблему вообще можно считать решенной».

РИСУЙТЕ!

Наверняка каждый человек в процессе затянувшегося телефонного разговора или другого монотонного занятия хоть раз оставлял на бумаге абстрактные рисунки – цветочки, узоры, круги и другие геометрические фигуры. Психолог рассказывает: рисование помогает отвлечься и перестать зацикливаться на проблеме. Возьмите и просто почиркайте в блокноте: стресс уйдет.

УЛЫБНИТЕСЬ

В большинстве случаев стрессовая ситуация не стоит ваших моральных терзаний. Правда, вы поймете это уже потом, когда потратите нервы. Чтобы предотвратить паническое состояние, вам нужно посмеяться! Вспомните какую-нибудь веселую историю из своей жизни, забавный момент из любимой комедии, анекдот. Вот вы уже и улыбаетесь!

В НЕПОНЯТНОЙ СИТУАЦИИ – ЛОЖИТЕСЬ СПАТЬ

Часто проблема кажется гораздо значительней, чем она есть, если вы устали за день, переутомились. Вам нужно отдохнуть и хорошо выспаться!

ЛЕТНЯЯ АНГИНА

Заболевание, которое нельзя игнорировать

«Летние» ангины, как правило, протекают тяжелее зимних, и объясняется это в том числе тем, что заболевание можно принять за обычную простуду и лечить его неправильно, или вообще проигнорировать – по принципу «само пройдет». Кроме того, летом сложнее усидеть дома, пить теплое молоко и лежать, укрывшись одеялом, ведь и так жарко, и пить хочется не теплые напитки, а холодные, да еще со льдом... В такой ситуации нераспознанная ангина может заявить о себе по полной программе, протекая в тяжелой и осложненной форме.

Чаще всего летом мы к любому заболеванию ЛОР-органов и дыхательной системы – от насморка до бронхита и ангины – относимся недостаточно серьезно, ошибочно полагая, что жара все исправит, а солнышко согреет и не позволит разболеться. Даже испытывая сильную боль в горле, мы не пренебрегаем холодными напитками, стараемся больше быть на улице, рискуя перенести ангину «на ногах» и позволить ей перейти в более сложную стадию. Поэтому летом ангина особенно коварна своим стремительным развитием и повышенным риском осложнений.

АНГИНА (от лат. *ango* — сжимаю, сдавливаю, душу) – это обиходное название острого тонзиллита (от лат. tonsillae – миндалины). Заболевание протекает с местными проявлениями в виде острого воспаления нёбных миндалин, вызываемого чаще всего бактериями (стрептококками, стафилококками), реже вирусами и грибками и общими симптомами интоксикации. Ангиной называют также и обострение хронического тонзиллита (воспаление хронически увеличенных небных миндалин).

ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ. Во время летней жары поврежденная солнцем кожа, будучи самым большим по площади органом выделения, активно отвлекает на себя иммунный ресурс, заставляя организм экстренно мобилизовать механизмы теплоотдачи и работать в «нештатном» режиме. В таких условиях тем, у кого иммунная система может дать адекватный ответ, не слишком страшны жара, перепады температур и даже переохлаждения. Но, поскольку похвастаться крепким иммунитетом может далеко не каждый, причиной ангины могут стать безобидные, на первый взгляд, кондиционер, мороженое или выпитый на жаре напиток со льдом. В результате резкого температурного перепада снижается защитная функция слизистых оболочек горла, из-за чего организм становится более подвержен атакам микробов. Употребление газированных сладких напитков и большого количества сладостей повышает в крови уровень сахара, создавая отличную питательную среду для бактерий. Также могут спровоцировать ангину хронические инфекции ротовой полости – в первую очередь кариес и пародонтит.

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ АНГИНЫ. Как правило, ангина начинается с резкого повышения температуры тела до 38-39^{0}С с ломотой во всем теле, общей слабостью и ознобом. Сухость и першение в горле быстро перерастают в сильную боль, возникающую не только во время приема пищи или питья – они чувствуются постоянно. При гнойной бактериальной ангине можно увидеть в зеве покрасневшие, увеличенные миндалины, на которых виден желтовато-белый налет или фолликулы. Ангина сопровождается увеличением шейных лимфатических узлов и иногда отеком в области шеи, затрудняющими поворотные движения головы. Пациента может беспокоить повышенное слюноотделение и снижение аппетита – не только из-за интоксикации, но и в силу того, что больно глотать.

ПОДХОД К ЛЕЧЕНИЮ. Ангина может протекать в разных видах, начиная с катаральной — это самая легкая форма с воспалительной реакцией поверхностных слоев слизистой миндалин, без гнойных наложений. Фолликулярная и лакунарная ангины – это гнойные формы, и протекают они значительно тяжелее. Поэтому, при сильной боли в горле в сочетании с налетами на миндалинах и высокой температурой следует обязательно обратиться к врачу. Важно соблюдать правильный режим – даже если состояние больного не слишком тяжелое, длительность постельного и полупостельного режима должна быть не менее недели. В отличие от простуды, ангина коварна своими разнообразными осложнениями, поэтому в таких случаях больному назначаются антибактериальные препараты. Однако, до осмотра и назначений врача уже можно начинать лечение гомеопатическими препаратами – это дает возможность снять остроту симптомов и даже, в определенных случаях, избежать необходимости лечения синтетическими антибиотиками (*см. таблицу*). Еще очень важно, особенно при лечении антибактериальными средствами, употреблять большое количество теплого питья – это обеспечивает выведение токсинов через почки и кожу.

ЧЕМ КОВАРНА АНГИНА. Осложнения после ангины могут быть вызваны токсическим воздействием стрептококков в виде патологии сердца, суставов и почек. Наиболее частым из них в пожилом возрасте является ревматическое поражение сердечной мышцы – поэтому уже с самого начала заболевания рекомендуется превентивно поддерживать миокард, принимая натуральные средства. Со стороны почек осложнения проявляются пиелонефритом и гломерулонефритом, которые могут возникать через 1-2 недели после перенесенной ангины. Поражение суставов в виде артрита ревматической природы – тоже не редкость. Отек, гиперемия (краснота) кожи над суставами, болезненность при движениях и в состоянии покоя – вот то, с чем может столкнуться человек, перенесший ангину «на ногах», без должного лечения. Чтобы этого не произошло, в период реабилитации рекомендуется поддерживать костную и мочевую системы гомеопатическими препаратами (*см. таблицу*).

ПРОФИЛАКТИКА. Основным способом уберечься от летней ангины является поддержание иммунитета на должном уровне, что, в свою очередь, зависит от сбалансированного питания, режима дня и уровня физической активности. Не менее важную роль играет соблюдение гигиены – регулярная чистка зубов, мытье рук, использование личных полотенец, столовых приборов и посуды. Повысить активность иммунной системы можно с помощью введения в рацион некоторых продуктов – фейхоа, мед, грецкие и кедровые орехи, облепиха, чай с чабрецом, лимоны, грейпфруты, настой шиповника, имбирь являются природными иммуностимуляторами.

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ АНГИНЫ

Название препарата	ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ
ФИТАНГИН ЭДАС-105 капли (ЭДАС-905 гранулы)	Острый (ангина) и хронический тонзиллит, в т. ч. инфекционной природы. Снимает отек, сухость, першение и боль в горле; облегчает затруднение глотания.
ТОНЗИЛЛИН ЭДАС-125 капли (ЭДАС-925 гранулы)	Хронический тонзиллит, острые и рецидивирующие ангины, особенно при повышенной склонности к простудным заболеваниям.
ПРОПОЛАН ЭДАС-150 капли	При инфекционных и простудных заболеваниях, в качестве антимикробного и иммуномодулирующего средства, для лечения и профилактики.
ФАРИНГОЛ ЭДАС-126 капли для полоскания	Хронический и острый (ангина) тонзиллит, повышенная склонность к простудным и инфекционным заболеваниям носоглотки и верхних дыхательных путей.
	ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОСЛОЖНЕНИЙ АНГИНЫ
НЕФРОНАЛ ЭДАС-128 капли (ЭДАС-928 гранулы)	Пиелонефрит, нефрит с болями в области поясницы, в том числе с сопутствующей мочекаменной болезнью.
АРТРОМИЛ ЭДАС-119 капли (ЭДАС-919 гранулы)	Обменный и ревматический полиартрит (в т. ч. после ангины) с выраженными болями, с одновременным или последовательным поражением почек.
КАРДИОБАД таблетки	При дисфункциональных состояниях сердечно-сосудистой системы, в качестве кардиотонического средства и дополнительного источника витамина С и флавоноидов.

ПОМОГИТЕ СЕБЕ И ДРУГИМ ВОССТАНОВИТЬ И СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ

ЭДАС

АКЦИЯ
100 ЛЕТ НЕ ПРЕДЕЛ

ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО ДЛЯ ЧЛЕНОВ КЛУБОВ ЗДОРОВЬЯ «ПРИРОДНЫЙ ДОКТОР»

ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЛИ УЧАСТИЮ В КЛУБАХ ОБРАЩАТЬСЯ В ПЕРВИЧНЫЕ И РАЙОННЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ МГСВ

ИНФОРМАЦИЯ О ВСТУПЛЕНИИ В ВОЛОНТЕРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ ПЕНСИОНЕРОВ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»
8-800-333-55-84, 8-800-707-33-83, +7 (499) 236-82-10

НАТУРАЛЬНЫЕ ЛЕКАРСТВА В АПТЕКЕ «ЭДАС»
www.edas.ru

Москва, ул. Большая Серпуховская, д. 10/9
рядом метро «Добрынинская» или «Серпуховская»

ЦЕНЫ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ СО СКИДКАМИ ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ.
ДЛЯ ВСЕХ БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ ВРАЧЕЙ (ПО ЗАПИСИ)

КОГДА ОТМЕЧАЕТСЯ МЕДОВЫЙ, ЯБЛОЧНЫЙ И ОРЕХОВЫЙ СПАС?

Праздновать Спас начали еще в IX веке в Константинополе, а у славян праздник прижился после Крещения Руси. Даты всех трех Спасов приурочены ко времени сбора урожая в августе. Считалось, что в это время природа прощалась с летом и приветствовала осень.

Первым празднуют **Медовый спас** – 14 августа. К этому времени мёд уже созревал и вбирал в себя все полезные свойства, поэтому пчеловоды собирали его и заготавливали на зиму. Но прежде, чем есть, мёд сносили в церковь для освещения. Также в этот период славяне молились о том, чтобы Господь отвел от их дома и их родных все неприятности. Освещенным мёдом угощали родню и соседей.

Несколькими днями позднее – 19 августа – празднуется **Яблочный Спас**. Этот праздник наиболее почитаем, поскольку приурочен к важной церковной дате – Преображению Господнему. В этот день в церкви освещали яблоки, груши, сливы и другие созревшие в саду плоды. До этой даты пробовать новый урожай было нельзя.

Часть освещенных яблок уносили на кладбище и оставляли на могилах усопших родственников, другими – угощали родственников и соседей, а девушки на молодых яблоках ворожили. Они прикладывали яблоко к губам и приговаривали: «Что загадано – то надумано, что надумано – то сбудется, что сбудется – то минуется», надеясь, в этом году счастливо выйти замуж.

Третий Спас празднуют 29 августа. Его называют **Ореховым или Хлебным**. В этот день хозяйки пекли хлеб из муки нового урожая, потом несли его в церковь и освещали. Затем семьи отправлялись в лес на сбор орехов. Существует поверье: если урожай орехов в этом году был хорошим, то в следующем году будет хороший урожай зерна и наоборот.

Все три Спаса на Руси праздновали народными гуляниями, танцами и обильными застольями.

КАК ПРАВИЛЬНО ПОЛИВАТЬ ОГОРОД

К поливной воде овощи предъявляют особые требования. Не всякая подходит для полива, утверждает Анастасия ЛЕБЕДЕВА, овощевод и селекционер.

Вода из скважины обычно бывает очень чистая, прозрачная и холодная, её температура составляет 2-4 градуса. При этом полив овощей холодной водой вызывает у них шоковую реакцию, особенно в жаркую погоду. Создаётся иллюзия полива, а растения, обезвоживаясь, замедляют рост.

Кроме того, холодная вода приводит к частичному отмиранию периферических корней, распространению корневых гнилей и грибков, растение начинает болеть.

Температура воды для полива овощей должна быть не ниже температуры окружающего воздуха. Поэтому её действительно лучше предварительно согреть. Для этого можно отстаивать в деревянных, пластиковых или железных бочках, где вода согревается на солнце в течение дня или суток.

ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

Из моей пенсии пенсионный фонд стал высчитывать деньги. При обращении сотрудники пояснили, что изымается излишне выплаченная мне ранее пенсия. Правомерно ли это?

Территориальные органы пенсионного фонда России (далее – ПФР) могут производить удержания из пенсии в случаях, предусмотренных законодательством Российской Федерации.

В соответствии со ст. 29 Федерального закона от 28.12.2013 № 400-ФЗ «О страховых пенсиях» удержания из пенсии производятся на основании:

- исполнительных документов;
- решений органов, осуществляющих пенсионное обеспечение, о взыскании сумм пенсий, излишне выплаченных пенсионеру, в связи с нарушением обязательства безотлагательно извещать орган, осуществляющий пенсионное обеспечение, о наступлении обстоятельств, влекущих за собой изменение размера пенсии или прекращение ее выплаты, в том числе об изменении места жительства;
- решений судов о взыскании сумм пенсий вследствие злоупотреблений со стороны пенсионера, установленных в судебном порядке.

Удержания на основании решений органов, осуществляющих пенсионное обеспечение, производятся в размере, не превышающем 20% установленной пенсии.

Сотрудники ПФР о принятом решении об удержании из пенсии обязаны уведомить пенсионера.

Пенсионер, в случае несогласия с решением территориального органа ПФР о взыскании излишне выплаченных сумм пенсии, может обжаловать такое решение в вышестоящем органе ПФР или в суде.

При этом, следует иметь в виду, что в соответствии с ч. 3 ст. 1109 Гражданского кодекса РФ, не подлежат возврату в качестве неосновательного обогащения заработная плата и приравненные к ней платежи, пенсии, пособия и иные денежные суммы, предоставленные гражданину в качестве средства к существованию, при отсутствии недобросовестности с его стороны и счетной ошибки.

Следовательно, средства, излишне выплаченные пенсионеру подлежат взысканию только в том случае, если на суде будет доказано, что переплата возникла по вине пенсионера.

Елена МОЛОВА,
юрисконсульт
Московского городского
совета ветеранов

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.Г. 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 № 2304. Первый завод 10 000 экз.
Подписано по графику 13.08.2018 Подписано в печать 13.08.2018

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