

МОСКОВСКИЙ ВЕТЕРАН



Издается с 1 октября 1994 года, 10 сентября 2019 г. № 25 (705)

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



В МОСКВЕ ПРОШЕЛ ДЕНЬ ГОРОДА

7 сентября Москва отмечала 872-й день рождения. Праздничные мероприятия были организованы во всех округах столицы. Праздник отметили с небывалым размахом: концерты, театральные постановки, спортивные состязания по всему городу. Центральной площадкой стала Тверская улица, которая в эти выходные превратилась не просто в пешеходную зону, а в территорию настоящего карнавала. Основной темой в этот раз стала ВДНХ.

На Тверской появились четыре площадки, посвященные ключевым символам и истории выставки: «Рождение легенды», «Программа Возрождения», «Место встречи» и «Новая эра». Здесь с утра и до вечера проходят выступления популярных музыкантов и артистов уличных театров. Повсюду в центре были символы, знакомые всем жителям страны, – фонтан «Дружба народов», арка главного входа, павильон «Космос» и «Рабочий и колхозница».

Впрочем гулянья проходили не только на Тверской. Народ праздновал в Зарядье, Парке Горького, и, конечно, на самой ВДНХ, куда в эти выходные приехал и президент Владимир Путин, и премьер-министр Дмитрий Медведев.

Всего за два дня на Тверской зрители увидели около 100 выступлений. Специально ко Дню

города постановки подготовили продюсерский центр народного артиста России Андриша Лиёпы, Московский драматический театр на Малой Бронной, центр «Инклюзион». Проект «Золотая маска» в городе» на Тверской улице представил лучшие спектакли уличных театров России, Великобритании, Германии, Франции, Италии, Нидерландов.

В эти выходные праздничную программу подготовили 30 парков столичного Департамента культуры. В нее вошли бесплатные концерты, спектакли, танцевальные флешмобы, спортивные игры и мастер-классы.

Так, в Парке Горького, который к вечеру субботы посетили 65 тысяч человек, проводят сразу три крупных фестиваля. Один из них – музыкальный. Второй – фестиваль изобретений Maker Faire, на ко-

тором представили новейшие технологии и изделия традиционных ремесел, а также работы цифрового искусства. А на фе-



стивале «Вместе ярче» участники узнали о важности экономики энергии и способах минимизации потребления.

В парке искусств «Музеон» праздничную программу посвятили моде. Российские дизайнеры представили свои коллекции, выполненные в разных стилях – от авангарда до casual. Здесь можно было посмотреть театральные постановки, поучаствовать в творческих мастер-классах и образовательной программе и послушать песни известных исполнителей.

В саду «Эрмитаж» в седьмой раз открыли фестиваль «Театральный марш». В этом году его участниками стали 14 московских театров, которые представили свои постановки зрителям.

В парке «Сокольники» начался фестиваль «Душевная Москва». Здесь горожане встретились с представителями некоммерческих организаций, которые помогают многодетным семьям и людям с инвалидностью, проводят творческие занятия для детей, защищают животных и заботятся об экологии. Посетители парка узнали, как стать волонтером, и послушали лекции о благотворительности.

В Измайловском парке, парке Победы и парке «Митино» для горожан подготовили большую музыкальную программу с участием популярных групп и исполнителей.

Церемония открытия Дня города состоялась на ВДНХ. Гости увидели светотехническое шоу «Лучший город земли» в павильоне «Макет Москвы», посмотрели выступление артистов театра «Астана опера» и послушали участников фестиваля духовых оркестров. Прошел массовый урок танцев. Все желающие полчаса двигались в праздничном ритме на площади Промышленности под руководством Виталия Сурмы, вице-чемпиона Европы по бальным танцам.

Мэр Москвы Сергей Собянин посетил праздничные мероприятия, организованные на Тверской улице по случаю Дня города, который отмечается 7 сентября. Градоначальник отметил успехи столицы и поздравил жителей города с праздником.

«С днем рождения, город! С праздником вас!» – цитирует Собянина «РИА Новости». В субботу столичный мэр принял участие в церемонии открытия праздничных мероприятий на ВДНХ. Собянин отметил, что Москва лидирует среди мегаполисов мира по многим показателям и должна стремиться занимать ведущие позиции по качеству образования, здравоохранения и качеству жизни. Ранее в этот день градоначальник сказал, что москвичи в последние годы стали больше ценить Москву и гордиться ею.

СОБ.ИНФ.



ОБЩЕГОРОДСКАЯ МЕМОРИАЛЬНО-ПАТРОНАТНАЯ АКЦИЯ

В преддверии Дня города более тринадцати тысяч неравнодушных москвичей приняли участие в мемориально-патронатной акции, которая прошла 29 августа.

Люди самых разных возрастов – волонтеры и кадеты, студенты и школьники, ветераны и активисты НКО помогли привести в порядок более 260 объектов памяти. В единый день патроната, они прибрались на кладбищах столицы и почтили память защитников Отечества. Акция прошла на крупнейших московских кладбищах – в том числе, Новодевичьем, Ваганьковском и Преображенском.

Организатором одной из самых масштабных акций на Новодевичьем кладбище явился Московский Дом ветеранов войн и Вооруженных Сил. На призыв Общественного мемориально-патронатного Центра при Московском Доме ветеранов откликнулись десятки школьников, кадетов, юнармейцев, представители ветеранских организаций: Московского Комитета ветеранов войны, Московского городского Совета ветеранов, Комитета общественных связей и молодежной политики города Москвы, активисты Мосволонтера, Региональной детской общественной организации «Память сердца», Детской общественной организации

«Патриоты России», ГБУ «Ритуал».

Силами ветеранов, волонтеров, детских организаций приведено в порядок 40 захоронений. По окончании трудового десанта состоялся памятный митинг.

Со словами благодарности за участие в акции выступили: начальник Управления общественных и межрегиональных связей Московского дома ветеранов А.В. Чистяков; Герой России А.А. Астахов; ветеран Великой Отечественной войны, полковник И.Н. Бирюков; участник локальных войн полковник Н.А. Пешков, представитель ГБУ «МДОО» И.С. Кулешева.

Участники митинга почтили память павших воинов минутой молчания. Ветераны и молодежь возложили цветы к памятникам и захоронениям защитников Отечества.

– Дорогие ребята! Мы, старшее поколение, гордимся, что у нас есть достойные преемники. Вы доказываете своими неравнодушными поступками, что история жива, память о предыдущих поколениях не умрет – и она всегда в ваших сердцах, – сказал Александр Васильевич Чистяков.



ДЕНЬ ГОРОДА В МУЗЕЕ ПОБЕДЫ

7 сентября, в День города Москвы, в столице, на Поклонной горе стартовал образовательный проект «День кадетского класса в Музее Победы». Более тысячи учеников кадетских классов столицы в возрасте от 14 до 17 лет собрались в этот день на площади для торжественной линейки.

Поддержать и поздравить ребят пришли представители московского Департамента образования, ветераны, представители общественных организаций и родители.

Главным событием торжества стало выставление почетного караула Поста №1 у «Огня Памяти и Славы». Церемония смены караула в исполнении московских кадетов проходила каждые 15 минут.

После выставления караула все присутствующие возложили цветы к «Огню Памяти и Славы» и была объявлена минута молчания. Завершил церемонию торжественный марш кадетских расчетов во главе со знаменной группой с Флагом кадетского движения столицы.

Праздник продолжился уже в самом Музее Победы, где для воспитанников кадетских классов провели экскурсию.

Музей Победы подготовил подарок для своих гостей в честь 872-летия столицы. Первым 872 москвичам, которые посетили открытую площадку Музея Победы в День города, вручили тематический подарок – солдатскую кашу.



Гостей музея также ждала большая праздничная программа. На площадке боевой техники прошли мастер-классы по рисованию «Моя Москва». Под руководством опытных педагогов дети создавали на асфальте тематические рисунки о любимом городе. Детям и взрослым также представилась возможность в стихах объяснить в любви к столице в рамках программы «открытый микрофон». Посетителям был представлен двухчасовой праздничный концерт, а также бесплатный кино-марафон фильмов о Москве в кинотеатре «Поклонка».

В День города Музей Победы подготовил праздничную программу для своих посетителей в Зале Полководцев и на открытой экспозиции военной техники и вооружения.

Прошел мастер-класс стрит-арт «Моя Москва», мастер-класс по рисованию цветными мелками на асфальте и картоне, созданию художественных рисунков, символизирующих Москву.

Все зрители смогли стать участниками праздника и сказать о Москве стихами и песнями. Распечатанные стихи о Москве раздавались волонтерами всем желающим взрослым и детям, кто захотел их прочитать со сцены.

Концерт на открытой площадке продолжили: хореографический ансамбль «В мире танца», Музыкально-игровая студия-театр «Кукарямба» Школы № 883 (Северное Тушино), Аргату Стелла певица, преподаватель по вокалу, автор музыки.

В Зале Полководцев прошел концерт «Лучший город земли», в котором приняли участие студентка РАМ им. Гнесиных, лауреат фестиваля «Наследники Победы», солистка Центрального офицерского клуба Воздушно-космических сил Минобороны РФ Карасева Анастасия, хореографический коллектив Дарьи Сагаловой, детский музыкальный театр «Домисолька», участница проекта «Голос. Дети» – Елизавета Лебедева, лауреат и обладательница Гран-при многочисленных международных, региональных и областных конкурсов, финалистка и лауреат фестиваля Детского и Юношеского Творчества «7 нот Подмосковья» – Галкина Екатерина.



ЗНАНИЯ - ПУТЬ В БУДУЩЕЕ

Одной из основных задач Совета ветеранов является дальнейшее развитие и совершенствование системы патриотического воспитания в стране. Совет ветеранов района «Якиманка» ЦАО города Москвы использует любую подходящую площадку для распространения основных принципов патриотизма, включающих любовь к Родине, желание служить Отчизне, защиту от внешних и внутренних угроз, охрану её рубежей и бережного сохранения традиций предшествующих поколений.

Ветераны Якиманки отмечают в школах и лицеях все значимые события нашей страны. Не оставили без внимания и День знаний и начало учебного года.

Это всегда знаменательное событие, которое открывает современным школьникам колоссальные возможности строить будущее нашей страны. Члены Центра

патриотического воспитания населения Совета ветеранов Якиманки Алла Дмитриевна Сорокина и Татьяна Николаевна Самохина выступили с на-

путствием и поздравлениями.

На торжественной линейке построились учащиеся школы № 627, учебный корпус 5: нарядные и радостные первоклассники – 4 класса, и для их поздравления и передачи эстафеты знаний одиннадцатиклассники.

Первоклассникам и их родителям Алла Дмитриевна и Татьяна Николаевна пожелали, чтобы школа стала им вторым домом и одним из важнейших этапов становления личности. Выпускникам, одиннадцатиклассникам, ветераны пожелали успехов для укрепления и прославления нашей Великой Родины и дали несколько практических советов.

Вслед за быстро меняющимся миром идет изменение набора профессий. Задача старшеклассников внимательно, с использованием приобретенных знаний, семейных традиций и просто по зову сердца, определить свою будущую профессию и выбрать соответствующее учебное заведение – вуз, техникум или училище.

Необходимо учесть, что набирает обороты психология, химия, естественные науки и др. В дополнение к традиционному образованию, цифровые технологии - элек-

тронные дневники, журналы, планшеты и другие современные мультимедийные средства, открывают новые возможности в познании современного мира и выбора профессии. Искусственный интеллект вытесняет много профессий и требует создания новых компьютерных программ для управления окружающим миром. В небе летают беспилотники, в космосе работает робот «Федор», в подразделениях Российской армии открыты компьютерные классы, уже никто не может обыграть компьютер в шахматы. На все современные вызовы необходимы новые, глубокие знания.

Под аплодисменты детей, родителей и педагогов руководители школы Панова Мария Анатольевна, Вегеро Алла Владимировна и Памфилович Алина Евгеньевна душевно поблагодарили выступивших ветеранов и пожелали им здоровья, благополучия и успехов в их благородном деле.

Т.И.АНДРЕЕВА,
руководитель Центра патриотического воспитания населения Совета ветеранов района Якиманки ветеран ВОВ

МНЕ ОСОБО ДОРОГА ПО СИЛЕ – СКРОМНАЯ МЕДАЛЬ ЗА ЛЕНИНГРАД

23 августа 2019 года нас покинул защитник блокадного Ленинграда и своего родного города, орденосец многих высоких наград России, полковник, ученый, труженик в области космоса – участвовал в подготовке первого космического полета Юрия Гагарина 12 апреля 1961 года, золотых рук мастер и автор замечательных стихов выходящих в сборниках ежегодно на протяжении 12 лет, вплоть до марта 2019 года, почетный член первичной ветеранской организации № 12 района Раменки Григорий Исаевич МЕРЗОН.

Григорий Исаевич родился 11 апреля в 1922 году. В 1940 году окончил высшее морское училище в Ленинграде. В 1941 году началась военная жизнь в морской пехоте. Защищал г. Ленинград. После окончания войны из Ленинграда был направлен в Академию военных инженеров на Дальний Восток. Григорий Исаевич Мерзон имеет:

- Орден Отечественной войны первой степени;
- Орден Красной Звезды;
- Медаль «За оборону Ленинграда»;
- Медаль «За победу над Германией» и другие.

«Григорий Исаевич в районе вел работу по патриотическому воспитанию школьников. Его очень часто приглашали в школы на патриотические уроки. На встречах с учениками он искренне и охотно всегда делился своими воспоминаниями о блокадном Ленинграде, о своей работе на Байконуре. Он участвовал в строительстве ракетного полигона

Байконур в Тюратаме для первых полетов космонавтов.

«Любимый и уважаемый поэт золотого пера в музыкально-поэтическом клубе ДК «Звезда». Мне выпала большая честь руководить коллективом, где были такие люди, поэты и ветераны ВОВ, как Игорь Юрьевич Тупицын, Григорий Исаевич Мерзон, Борис Иванович Гаража, София Ивановна Хрусталева и многие другие. Мы подбирали памятные даты конкретного месяца, затем коллективно вспоминали события этих дат, обменивались личными переживаниями, подробностями событий из жизни Страны», - рассказала о работе с Григорием Исаевичем руководителем музыкально-поэтического клуба ДК «Звезда» Клара Михайловна Сотникова.

«Ансамбль «Сударушка» под руководством Светланы Алексеевны Масловой очень часто исполнял песни нашего любимого поэта Григория



Исаевича на стихи о войне и послевоенных лет. При этом, Григорий Исаевич Мерзон, будучи самым старшим по возрасту автором, был активным поэтом – нашим золотым пером. Мы его уважали, любили за доброту и внимание к нам, - менее ответственным, менее одавленным, чем он. Он никогда не позволял себе критиковать кого-либо из коллег», - рассказала член первичной ветеранской организации № 4 района Раменки София Ивановна Хрусталева.

«В этом, 2019 году, как и каждый год, мы поздравляли нашего коллегу с 98-м

днем рождения 11 апреля, но не на заседании клуба, а по телефону. В этот год у него резко пошатнулось здоровье, его забрали в реанимацию, и находился он там до последнего дня. Мы сохраняем в наших сердцах память о нашем замечательном старшем друге, фронтовике, поэте», - поделилась своими переживаниями заместитель председателя Совета ветеранов района Алла Петровна Гнесина.

Я.А.КАПИТОНОВА
заместитель председателя пресс-центра Совета ветеранов ЗАО

Центральным событием Фестиваля стали соревнования по скандинавской ходьбе, в которых приняли участие 3 793 москвичей старшего поколения в возрасте от 55 до 89 лет, занимающиеся в проекте. Участники марафона прошли дистанцию в 2,5 километра и установили новый рекорд – «Самая массовая скандинавская ходьба среди людей старшего возраста».

По итогам соревнований первое место среди мужчин второй год подряд занял 63-летний Василий Решетников из Северного административного округа. Василий преодолел дистанцию за 16 минут 41 секунду. Победительницей среди женщин стала 70-летняя Вера Королева из Восточного административного округа, которая прошла дистанцию за 17 минут 26 секунд. Второе место среди мужчин занял Геннадий Смирнов из Троицкого и Новомосковского округа. Третьим стал Павлов Виктор из города Зеленоград. Второй результат у женщин показала Лузанова Елена из Северо-Западного округа, третьей стала Прудникова Надежда из Зеленограда. Все победители и призеры преодолели дистанция менее чем за 20 минут.

Победителями в командном зачете стала команда из Юго-Западного административного округа. Самым старшим участником соревнований стала 88-летняя москвичка Дворянчикова Мария Дмитриевна, жительница района Хамовники.

«Мне кажется скандинавская ходьба – это именно тот вид спорта, который нужен взрослым людям. Для занятий нужны только палки, а трассой может стать лес или асфальт. А самое главное, что проходить дистанции можно в приятной компании», – отметила победительница марафона среди женщин Вера Королева. Также она рассказала, что работает тренером по фитнесу в проекте «Московское долголетие» и принимала участие в конкурсе «СуперБабушка 2014».

«Я был уверен, что мне удастся прийти первым и в этом году, так как я много времени посвящаю тренировкам. В следующем году обязательно буду принимать участие в марафоне. Скандинавская ходьба – это вид спорта, который укрепля-



ФЕСТИВАЛЬ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

31 августа в спорткомплексе «Лужники» прошел Фестиваль скандинавской ходьбы «Московского долголетия». Участниками Фестиваля стало около 4 тысяч участников проекта «Московское долголетие».

ет все тело, поэтому всем рекомендую начать им заниматься», – рассказал Василий Решетников, победитель среди мужчин.

Поздравил победителей и участников марафона Министр Правительства Москвы, руководитель Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы Владимир Петросян.

«Поздравляю всех участников сегодняшнего марафона. Все они уже лидеры, на которых должны равняться все москвичи. Сегодняшний Фестиваль стал еще одним этапом, который показал работу проекта. Приятно отметить, что с каждым разом мероприятия «Московского долголетия» набирают все большее количество участников и зрителей и это говорит о том, что проект нравится москвичам и он будет продолжать работать. Мы учитываем пожелания всех участников и работаем для вас», – отметил Владимир Петросян.

Поддержать спортсменов «серебряного» возраста приехали знаменитые спортсмены. Разминку перед стартом с участниками провела Олимпийская чемпионка по легкой атлетике Олеся Зыкина. На старт вместе с участниками вышел Олимпийский чемпион и лыжник Никита Крюков.

В течение всего дня для гостей разных возрастов были организованы интерактивные площадки, мастер-классы и спортивные активности. Все желающие могли сыграть в «круглый» настольный теннис, хоккей, кикер, дженгу, посетить уроки по зумбе, гимнастике цыган. Москвичи старшего поколения, кто еще не присоединился к проекту «Московское долголетие», смогли это сделать прямо на площадке Фестиваля.

Также для гостей мероприятия работала лекторий, посвященный здоровому и активному об-

разу жизни. Например, с лекцией «Азбука знаний о возрасте» выступил доктор медицинских наук, профессор, заместитель директора по научной работе научно-исследовательского медицинского центра «Геронтология» в Москве Андрей Ильницкий. Он рассказал, как оценить свое тело с точки зрения здоровья и функциональности, а также поделился советами, которые помогут в профилактике инсульта, инфаркта и деменции.

На главной сцене Фестиваля выступили популярные артисты: Алена Свиридова, Родион Газманов, Наташа Королева, Игорь Саруханов, Валерия и другие. Группа Bridge Brothers Band исполнила хиты 80-х и 90-х годов, а закрыла концерт группа «Моральный кодекс». Ведущим Фестиваля стал спортивный комментатор и телеведущий Кирилл Набутов.

ТЕРРОРИЗМУ – НЕТ!

Эти слова были сказаны мною 3-го сентября в вестибюле станции метро «Парк культуры» вместе с моими единомышленниками: председателем Молодёжного Общественного совета при Уполномоченном по правам человека в городе Москве Денисом Лыткиным; общественным деятелем, сотрудничающим с ресурсным центром ЗАО как советник президента фонда «Мир и Любовь» Натальей Мельяновской; руководителем пресс-центра Совета ветеранов Западного

административного округа Москвы Борисом Красильниковым.

Третьего сентября – в День солидарности в борьбе с терроризмом – в Москве прошли акции памяти о людях, погибших при терактах. На месте взрыва в вестибюле станции метро «Парк культуры» представители общественности столицы, некоммерческих организаций города, общественные объединения возложили цветы, зажгли свечи.

«Проникновенным было обращение Натальи Мельяновской, а стихи, прочитанные ею, были приняты многими со слезами на глазах», – ска-

зала мне начальник отдела коворкинг центра в ЗАО Ирина Маланичева, общение с которой также оставило тёплый след в моей душе.

Отчётливо в моей памяти воспроизвелись события того рокового дня в этом вестибюле. Нас, жителей района Проспект Вернадского – Ирину Пихиенко и меня – отделяли считанные минуты от гибели. Всегда пунктуальные, мы опоздали на работу. Но как свою мы тогда приняли адскую боль тех, кто испытал её в этом вестибюле. Эта боль не утихла и сегодня.

Терроризму – наше решительное НЕТ!

Людмила КАСПЕРОВА

МЫ – ВЕТЕРАНЫ ВОЙНЫ

Ветерану труда Евгении Андреевне Павловой, проживающей в Пансионате для ветеранов труда №1 в конце прошлого года исполнилось сто лет. О себе она говорит, что ничего необычного в ее жизни не было. Но так ли это?

На первый взгляд, будто бы так. Коренная москвичка. В несытые 20-е и 30-е жила у деревенской родни под Киржачом. Окончила там начальную школу и ветеринарные курсы и даже успешно заведовала некоторое время колхозной молочной фермой. В Москве работала в Госбанке, на фабрике военной фурнитуры и очень-очень долго – в службе скорой медицинской помощи. Была замужем за офицером Генштаба. Сейчас ее почти еженедельно навещает взрослая правнучка – уже архитектор.

Нетрудно, впрочем, догадаться, что эта гладкая по видимости жизнь была расколота войной. Недоедание, холод, затемнение, воздушные тревоги – все, как у всех тогдашних москвичей. Семья Евгении жила на улице Обуха (ныне Воронцово Поле). Налеты были нештучные: рядом Курский вокзал. Чуть «воздух», в округе тут же начинали лаять зенитки и ухачь разрывы тяжелых бомб. В квартире несколько раз вылетали стекла. Прятались от бомб в подземном зале станции метро «Курская». Примечательно, что в течение всей Великой Отечественной войны, за исключением недолгих дней октябрьской сумятицы 1941 года, московский метрополитен работал бесперебойно.

Ранней весной, когда немцев от Москвы уже отогнали, пришло новое испытание: Евгению мобилизовали на трудовой фронт под Клин. Отбитый у врага в ходе Солнечногорско-Клинской наступательной опера-

ции 8 – 15 декабря 1941 года, этот исторический подмосковный город стал тем местом, где впервые в ходе Второй Мировой войны сколько-нибудь значительная группировка гитлеровских войск попала в окружение. И сам город, и его окрестности Красной Армии пришлось тщательно «зачищать», преодолевая ожесточенное сопротивление противника. В результате Клин оказался самым разбитым из затронутых войной городов Подмосковья. И все это не один месяц разгребалось и расчищалось руками натерпевшихся от войны местных жителей и присланных им на подмогу «трудфронтовцев» – в основном совсем молодых московских девчонок. Для восстановительных работ требовался лес, и, едва управившись с расчисткой, эти девушки – среди них и Евгения – превратились в лесорубов. Трудились так более полугода.

В конце лета после краткого отдыха дома Евгения в составе такой же девичьей бригады оказалась на лесоповале под Рязанью. Военного хлама там не было, зато полутораобхватные мещерские ели оказались еще огромнее клинских. Валить их требовалось выборочно, не задевая соседних деревьев. Девушки быстро научились делать необходимые для этого запилы и зарубки. А спиливали дерево так, что на комле не оставалось ни единого защепа. Сучья, порой очень толстые, скидывали топором. И сколько таких огромных лесин подготовили к вывозу за полгода – не сосчитать. Иные из них наверняка служат в каких-нибудь постройках и по сей день. Кормили на трудфронте неплохо – в основном кашей, в которой бывала даже американская тушенка.

В 1943 году, несмотря на прежнюю суровость военного быта, война воспринималась уже полегче: забрезжил победный ее конец. В 44-м с московских улиц убрали надолбы и «ежи». Отменили светомаскиров-



ку. Открылись все учебные заведения, кинотеатры, музеи, парки и рестораны. Москва постепенно приобретала мирный облик.

А когда в мае 45-го пришла долгожданная весть о Победе, площадь Курского вокзала сделалась одним из очагов взрывного всенародного ликования...

М.А. СЕТКОВ,
пенсионер, ГБУ ПВТ №1

На снимке: Евгения Андреевна с правнучкой – архитектором Анастасией.

«Я – «БЕРЁЗА»! КАК СЛЫШИТЕ МЕНЯ?..»

«Берёза» – позывной старшего лейтенанта, штурмана 805-го штурмового полка, лётчика Анны Александровны ЕГОРОВОЙ.



В войну она совершила 277 успешных вылетов на самолётах У-2, По-2 и Ил-2. Её считали погибшей смертью храбрых при выполнении боевого задания в Польше 20 августа 1944 года. Но в январе 1945 года её освободили вместе с узниками из концлагеря. 7 мая 1965 года по радио прозвучало сообщение о присвоении ей звания Героя Советского Союза за образцовое выполнение боевых заданий командования в борьбе с немецко-фашистскими захватчиками и проявленные при этом отвагу и героизм.

В конце 90-х годов газета «Советская Россия» опубликовала потрясающий очерк о легендарной советской лётчице, имя которой было такое, как у моей мамы – Анна. Судьба героини меня ошеломила. Я работал тогда таксистом в Москве и не мог несколько дней сесть за руль, пока не узнал в редакции телефон Анны Александровны. И первая встреча в её скромной «двушке» на Красноармейской улице, недалеко от московского стадиона «Динамо», меня поразила: небольшого росточка, худенькая, с большими глазами, в которых можно было прочесть живой интерес к собеседнику. «Как же она могла управлять «мужским» са-

молётом – штурмовиком?» – мелькнула у меня мысль. Последовавшие после этого дружеские контакты, её воспоминания до сих пор остаются в памяти.

Когда началась война, Анне Егоровой было 25 лет. За её плечами были учёба в фабрично-заводском училище, работа бетонщицей и арматурщицей в Метрострое, лётная школа метростроевского аэроклуба, Херсонская авиационная школа, Калининский аэроклуб. На третий день пребывания на фронте, в эскадрилье связи, получила нехитрый биплан У-2, а позднее летала на По-2, которые за невероятную

способность совершать посадки на «пяточках» прозвали «огородниками» или «кукурузниками». У-2 был одноместным, без всякого вооружения. Единственным оружием у Анны был пистолет. Фактически летала на беззащитных машинах на разведку и доставляла в штабы соединений секретные документы командования. В 42-м на том же У-2 была сбита и подожжена фашистскими истребителями, обгорела, но приказ войскам доставила.

И всё время её не покидала мечта летать на боевом самолёте. Она обратилась с просьбой к начальнику политотдела 230-й штурмовой авиадивизии. Полковник попытался резко её осадить: «А вы понимаете, о чём просите? Летать на «летающем танке»! Две пушки, два пулемёта, реактивные снаряды! А высоты бреющие? А пикирование? Не каждый мужчина выдерживает такое». – «Понимаю, – решительно ответила Егорова. – Ил-2, конечно, не дамский самолёт. Но ведь и я не княжна, а метростроевка. Мои руки не слабее мужских!» Вот так началась её биография штурмовика. Уже в 44-м на её гимнастёрке были два ордена Красного Знамени, орден Красной Звезды, медали «За отвагу», «За оборону Кавказа». Состояние самолёта в бою она чувствовала так, как чувствуют характер близкого существа. По-другому нельзя: реальная опасность была всегда – истребители врага, зенитки, а на малых высотах почти все виды оружия.

20 августа 1944 года, выполняя поставленную задачу южнее Варшавы, Егорова повела в бой 15 штурмовиков под прикрытием 10 истребителей. Самолёт попал под перекрёстный огонь зениток и загорелся. Парашют раскрылся на недопустимо малой высоте. В бессознательном состоянии, с тяжёлой травмой позвоночника и обгоревшими едва ли не до костей руками и ногами, она была захвачена фашистами и отправлена в концлагерь.

В январе 1945 года лагерь освободили бойцы советской танковой бригады. Началась унизительная проверка в контрразведке СМЕРШ. И только после войны, а точнее после XX съезда КПСС, она была восстановлена в партии. И личный штрих: в апреле 1945 года Егорову отыскал командир её родной штурмовой авиадивизии полковник В.А. Тимофеев. Отыскал в Москве, находясь в отпуске, и предложил руку и сердце. Они вместе пошли по жизни. У них родились два сына – Пётр стал лётчиком-штурмовиком полковником, и Игорь – художником.

В 2009 году Анна Александровна ушла из жизни в возрасте 97 лет. Храню как дорогие реликвии две книги её воспоминаний с тёплыми подписями. Её подвиг вписан в воинскую славу России. Она остаётся в Бессмертном полку.

Д.Д. МАКАРОВ,
ветеран труда, ГБУ ПВТ №1

Существуют три вида скандинавской ходьбы: спортивная, классическая и оздоровительная. Остановимся на оздоровительной ходьбе, которая полезна практически каждому человеку. **Итак, скандинавская ходьба поможет...**

Поддержать здоровье. Повышает мышечный тонус, улучшает координацию и работу сердечно-сосудистой системы, снижает артериальное давление, снимает мышечные спазмы и стресс, исправляет осанку, увеличивает выносливость, уменьшает боли в позвоночнике, имеет общеукрепляющий эффект, способствует выработке эндорфинов — гормонов хорошего настроения.

Стать стройнее. За час ходьбы расходуется до 700 калорий, но после появляется «волчий аппетит». После тренировки рекомендуется съесть любой несладкий фрукт и выпить стакан воды. Лишь через час стоит приступить к трапезе. Отмечено, что при занятиях пять дней в неделю (5-7 км в день) вес уменьшится на 3-4 кг.

Скорректировать фигуру. Нагрузка при скандинавской ходьбе более равномерно распределяется по всему туловищу, ведь при обычной ходьбе нагрузка приходится в основном на ноги и нижнюю часть тела. Также немаловажно, особен-

ДОРОГА К ЗДОРОВЬЮ СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Все чаще можно встретить людей, идущих, отталкиваясь от земли двумя палками, похожими на лыжные. Эти люди укрепляют свое здоровье с помощью скандинавской ходьбы.



но для людей с проблемами позвоночника, что остается прямой спина. Кроме того, при скандинавской ходьбе сжигается больше калорий, чем при обычной.

СКАНДИНАВСКАЯ ходьба задействует около 90% мышц, тогда как обычная — только 60%.

Как правильно выбрать палки для скандинавской ходьбы.

Не спешите доставать привычные лыжные палки. Они не подходят для этого

вида физических упражнений. Во-первых, палки для ходьбы значительно короче лыжных, ведь при ходьбе на палки следует опираться, а лыжные палки предназначены для отталкивания. Оптимальная длина палок вычисляется по формуле: рост $\times 0,68$. При этом полученный результат округляем до числа, кратного 5. Например, при росте 170 см длина палок должна быть 115 см.

Изготавливаются палки из легких материалов — пластика или алюминия. Важный момент — наконечники палок. Для зимних прогулок нужны палки с острыми наконечниками, для прогулок по асфальту — с резиновыми. В спортивных магазинах можно найти палки со сменяемыми наконечниками. Настоящие палки для скандинавской ходьбы в верхней части имеют особые ремешки-темлячки в форме перчаток без пальцев. Такие ремешки необходимы для того, чтобы ходок мог отталкиваться палками, не сжимая в ладонях их рукояти. Крайне важно, чтобы темляк не сжимал запястье, препятствуя нормальному кровообращению.

КАК УХАЖИВАТЬ ЗА КИСТЯМИ РУК

Чтобы узнать, сколько женщине лет, нужно всего лишь внимательно посмотреть на ее руки. Они дадут более точную информацию, чем лицо. Все потому, что за ним слабый пол привык ухаживать лучше и чаще, а руки в лучшем случае «балуется» недорогим кремом и то лишь «по праздникам» или когда кожа начинает шелушиться и краснеть.



1. Главное правило — научитесь беречь свои руки. От чего? В первую очередь от солнечной инсоляции, перепадов температуры, холодного воздуха, «химикатов», которыми мы пользуемся в быту. В этой связи не забывайте о том, что зимой и осенью на улице нужно надевать перчатки. Летом и весной перед выходом из дома

наносите на руки солнцезащитный крем. К сожалению, именно обожженное нами солнце — главный враг кожи, который приводит к появлению преждевременных морщин. И еще один момент — во время уборки и мытья посуды обязательно используйте защитные перчатки. Это программа минимум для ваших рук. Следующий шаг — уход.

2. Уход за кистями должен быть ежедневным. Особое внимание стоит обратить на средства для мытья рук. Лучше если они в своем составе будут содержать витамины и натуральные масла (кари, ши, жожоба). К кремам тоже предъявляются определенные требования. Необходимые компоненты — глицерин, сквалан, аминокислоты. Все они позволят сохранить мягкость кожи, увлажняют и ухаживают за ней.

3. Не забывайте об очищении. Мы пользуемся пилингами для лица, чтобы сохранить молодость. Кожа на руках тоже должна время от времени обновляться, поэтому обязательно используйте скрабы. При желании можно найти специальные с пометкой «для рук», а можно приготовить их самостоятельно из подручных средств: кофе или соли, которую изначально надо смешать с маслом. Подойдет косметическое (например, масло абрикосовой косточки) или любое растительное (оливковое, подсолнечное). Скраб на основе масла выполняет сразу две функции — очищающую и питательную. В растительных маслах содержатся витамины и антиоксиданты, которые дополнительно омолаживают кожу.

4. Не пренебрегайте дополнительным питанием. Один раз в 10-14 дней можно сделать горячий компресс, который восстановит защитные функции кожи и запустит процесс комплексного омоложения. Питательный компресс можно приготовить из растительного масла (подсолнечного или оливкового). Достаточно взять 100-200 грамм, подогреть их на водяной бане. Для улучшения свойств можно также добавить несколько капель ретинола (витамина А) и 2-4 капли йода. Кисти нужно опустить в емкость с маслом и подержать там 10-15 минут, после чего тщательно вытереть. После масляного компресса не стоит мочить руки в течение 4 часов, поэтому его лучше делать на ночь. Компресс можно приготовить не только из масла, но и из картофеля. Для этого отварите пару картофелек в мундире, разомните их вилкой, добавьте молоко и оливковое масло. Затем нанесите компресс на 20 минут. По окончании процедуры ополосните руки теплой водой, далее используйте питательный крем. Данная процедура поможет вернуть коже ваших рук мягкость, избавит от сухости и шершавости. К тому же, наличие молока гарантирует небольшой отбеливающий эффект и омоложение. Ведь, как известно, царица Клеопатра для сохранения своей красоты частенько принимала ванны из молока.

ЛЕЧИМ ОСЕННИЙ КАШЕЛЬ

ПОДДЕРЖКА ИММУНИТЕТА ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ



Обычно кашель расценивается как легочный симптом, однако это далеко не всегда так – существует много разных причин появления кашлевого синдрома. Среди них не только патология дыхательных путей, но и заболевания сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, нарушение функций центральной нервной системы, последствия приема некоторых лекарственных препаратов и многие другие состояния. В частности, осенью кашель часто бывает проявлением не только простуды, но и аллергии на увядающую листву.

Кашлевой рефлекс – естественная защитная реакция организма, при помощи которой дыхательные пути человека освобождаются от инородных частиц, попавших в трахею и бронхи (частицы пыли от осенней листвы, различные химические вещества в аэрозольном виде и пр.), а также в ответ на раздражение слизистой дыхательных путей инфекционными агентами. Кроме того, хронический кашель достаточно часто отмечается при т.н. «синдроме затака», когда вследствие насморка происходит стекание слизистого или гнойно-слизистого отделяемого по задней стенке глотки. В любом из этих случаев кашель сигнализирует организму человека о его болезненном состоянии.

В дыхательных путях человека в норме образуется примерно 100 мл секрета за сутки, большую часть из которого мы проглатываем вместе со слюной. Во время заболевания органов дыхания за счет отека слизистой уменьшается активность клеток эпителия, отвечающих за продвижение слизи, а выделение мокроты, которая становится более вязкой, повышается. Откашливать такую мокроту очень трудно, потому что ее чрезмерное количество и высокая вязкость затрудняют газообмен в дыхательной системе, создавая тем самым благоприятные условия для размножения болезнетворных микроорганизмов. В результате возникает еще большее раздраже-

ние слизистой и кашель усиливается... Являясь и защитным рефлексом, и симптомом заболевания, кашель может сильно утомлять пациента пожилого возраста, приводя к появлению бессонницы, боли в грудных и брюшных мышцах, к охриплости или потере голоса, а также к недержанию мочи и другим осложнениям. Поэтому лечение кашля – сложная и многоплановая задача.

Бронхит – наиболее частая причина продолжительного кашля. Это воспалительное заболевание слизистых оболочек бронхов, одно из самых распространенных в пожилом возрасте, которое чаще всего начинается осенью на фоне ОРВИ или простуды. Дыхание становится затрудненным, появляются слабость, головная боль, повышается температура тела, начинаются приступы острого сухого болезненного кашля, особенно мучительные по ночам. При нетяжелом течении болезни кашель через 2-3 дня становится мягче, появляется мокрота и общее состояние улучшается. Неосложненный бронхит проходит в среднем за 3-4 недели. Однако существует множество причин, способствующих переходу острого бронхита в хроническую форму, в том числе курение и аллергия, а также недостаточно эффективное лечение вследствие определенных возрастных особенностей пациентов. Конечно, бронхит встречается в любом возрасте, но у по-

жилого человека он может протекать осенью особенно тяжело за счет ухудшения общего состояния на фоне изменений погоды. Особенно неблагоприятно заболевание протекает у пожилых людей с заболеваниями сердца и у больных, страдающих метеозависимостью. Кроме того, у людей старшего возраста острый бронхит может довольно быстро перейти в вялотекущую пневмонию или осложниться приступом бронхиальной астмы. Если же при кашле в отхаркиваемой мокроте появилась примесь крови, это гово-

рит о существенных изменениях в тканях легких и дыхательных путей и, скорее всего, о наличии серьезного заболевания. Появление кровохарканья требует обязательного обследования не только для того, чтобы установить диагноз, но и для правильного подбора лечебных средств. В данном случае самолечением заниматься нельзя категорически!

Как лечить кашель. Во-первых, необходимо соблюдать щадящий режим и поддерживать оптимальную влажность воздуха в жилом помещении, а также сделать основой рациона больного легкую витаминизированную пищу в сочетании с теплым питьем до 2 л в день (включая чай с травами, и ягодами, щелочную негазированную минеральную воду). Во-вторых, начинать лечение следует с домашних физиотерапевтических процедур – полоскание горла настоями календулы, шалфея и ромашки, щелочные ингаляции с эвкалиптовым, облепиховым, анисовым маслом. А вот горчичники, перцовый пластырь и массаж грудной клетки можно делать только по назначению врача! Обязательно нужно следить за выделением мокроты, ведь ее задержка усиливает интоксикацию организма. В этом помогают средства, стимулирующие отхождение и продвижение мокроты, которые широко представлены фитопрепаратами. Это фиалка трехцветная, мать-и-мачеха, алтей, подорожник, душица, тимьян, термopsis, чабрец и пр. Особенно эффективна в этом отношении Солодка, или Лакрица, многолетнее травянистое растение. В лечебных целях используются ее настойки и экстракты, изготовленные из корней и корневищ. Солодковый корень как лечебное средство использовали в своих лекарственных компо-

зициях Гиппократ и Гален; высоко оценивал это лекарственное растение средневековый врач и ученый-энциклопедист Абу Али ибн Сина (Авиценна). Китайские и тибетские врачи использовали экстракт и отвар солодки для нейтрализации действия многих ядов (глицирризин, входящий в состав лакричного корня, нейтрализует действие токсинов) и добавляли его в разные лекарства для усиления их действия и для улучшения вкуса.

Солодка своими выдающимися целебными свойствами обязана высокому содержанию в ней аскорбиновой кислоты, минеральных веществ и полисахаридов, органических кислот, смол, дубильных веществ и флавоноидов. Солодка активно усиливает выделение слизи и мокроты, поэтому она применяется для лечения сухого упорного кашля при бронхите и пневмонии, а противовоспалительные и детоксикационные свойства позволяют использовать ее препараты при лихорадочных состояниях. Еще одно замечательное свойство солодки – она пролонгирует лечебное действие других препаратов, усиливая их терапевтический эффект, а сладкий вкус корня делает прием лекарств более комфортным.

Корень солодки обладает противовоспалительным действием, выраженными обволакивающим и отхаркивающим свойствами, поэтому комплекс биологически активных веществ натурального происхождения на его основе **СОЛОДКА ЭДАС (таблетки)** незаменим при лечении острых и хронических бронхитов, пневмонии, эмфиземе легких и других респираторных заболеваний и показан для облегчения кашля и стимуляции иммунной системы организма.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

...сухой кашель как побочное действие выявляется у 20% больных, принимающих длительными курсами лекарства, назначаемые для лечения артериальной гипертензии, гипертонической болезни и хронической сердечной недостаточности. Отмена таких препаратов приводит к постепенному исчезновению кашля, но процесс этот может проходить чрезвычайно длительно – до нескольких месяцев.



АКЦИЯ «100 лет – НЕ ПРЕДЕЛ»

ДЕЙСТВУЕТ ДЛЯ ЧЛЕНОВ КЛУБОВ ЗДОРОВЬЯ «ПРИРОДНЫЙ ДОКТОР» И ВОЛОНТЕРОВ

Информация об участии в волонтерском движении в рамках социальной программы «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»

по тел. 8-800-333-55-84, www.edas.ru

Натуральные лекарства в аптеке «ЭДАС»

**Москва, ул. Большая Серпуховская, д.10/9
рядом со ст. метро «Серпуховская», «Добрынинская»**

В АПТЕКЕ: цены от производителя со скидками по акциям, бесплатные консультации врачей (по записи)



ОСНОВНЫЕ РАБОТЫ В САДУ В ПЕРВЫЙ ОСЕННИЙ МЕСЯЦ

Основные работы в сентябре – это сбор оставшегося урожая и закладка его на хранение. Продолжают уборку осенних и зимних сортов яблок, а также груши. Сбирать фрукты следует осторожно, не повреждая плодоножку, чтобы дольше сохранить их свежесть.

О сенью, в период интенсивного роста корней, плодовые деревья и кустарники нуждаются в подкормках органическими и фосфорно-калийными удобрениями.

Опрыскивание деревьев раствором мочевины защитит от многих видов грибных заболеваний. Важно обрабатывать и землю вокруг деревьев, чтобы защитить их от вредителей, зимующих в почве. При обнаружении поврежденных листьев их следует тут же удалить и сжечь. При появлении грибов-трутовиков необходимо срочно их удалять, кору обрабатывать 2-3%-м раствором медного купороса, а затем замазывать садовым варом.

В сентябре сажают землянику. Если закончить с посадкой до середины месяца, то растения успеют хорошо укорениться и успешно перенесут зимовку. Основной уход за земляникой в сентябре – полив, присыпка оголенных корней и рыхление почвы.

В плодоносящих насаждениях малины частично удаляют корневые отпрыски и побеги замещения.



Под перекопку вносят фосфорные и калийные удобрения, перегной или торф в виде мульчи. В конце сентября – начале октября проводят неглубокую перекопку почвы в междурядьях и под плодоносящими кустами малины. Пласт земли переворачивают, но не разбивают, что способствует лучшему влагозадержанию и промерзанию, благодаря чему зимующие личинки вредителей гибнут. В последних числах сентября – начале октября отделяют от маточных кустов отводки. Сильные саженцы с мочковатой корневой системой не короче 20 см сажают на постоянное место, а слабые доращивают в течение еще одного года.

НА ЗАМЕТКУ! Проводят санитарную обрезку деревьев, вырезав на кольцо все засохшие и больные ветки, которые на фоне еще не опавших листьев хорошо заметны. Все срезы замазывают садовым варом. Снимают полностью или перематывают, не затягивая туго, пленку на окулировках и привитых в крону черенках.

После сбора урожая в продажу поступает большое количество разнообразных сортов всех плодовых культур, выращенных в питомниках, поэтому самое время приобрести необходимые растения для расширения сада.

В сентябре производят посадку молодых плодовых кустарников и деревьев, чтобы они успели прижиться на новом месте до наступления зимы. Если не удастся посадить вовремя или заранее, за 1–1,5 месяца, не выкопаны и не заправлены посадочные ямы, то саженцы лучше прикопать.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПАДАЛИЦУ?

Падалица может служить неплохим удобрением, если его как следует подготовить. Небольшое количество опавших яблок без болезней и вредителей можно закопать прямо под деревом по периметру кроны.

Е сли на участке есть кусты смородины, крыжовника или посадки малины, то падалица пригодится для их подкормки. Между рядами малины и вокруг кустов смородины и крыжовника откопайте неглубокие канавки и заложите туда яблоки без признаков болезней. Присыпьте их по возможности скошенной травой и обязательно землей. Остальную падалицу следует заложить в компостную кучу, чтобы в процессе компостирования избавиться от возбудителей болезней и вредителей.

В компостную кучу лучше всего складывать различные органические отходы – скошенную и немного подсушенную траву, вы-



полотые сорняки, кухонные отходы и конечно опавшие яблоки. Растения с жесткими стеблями измельчите секатором. Зеленую массу и падалицу обязательно переслаивайте землей или торфом. По возможности добавляйте золу.

Можно устроить отдельную кучу для перегнивания яблок. Выройте траншею глубиной около 50 см, укладывайте туда яблоки, переслаивайте землей и присыпайте слои золой.

Желательно иногда ворошить компостную кучу и траншею с яблоками вилами для притока воздуха и лучшего перегнивания. Хорошую помощь вам окажут полезные микроорганизмы, используйте специальные препараты для ускорения компостирования. Обычно их разводят в воде или присыпают ими увлажненный компост. На зиму прикройте компостную кучу непромокаемым материалом. На следующий год полуперепревший компост можно заложить нижним слоем в высокие грядки, а готовый компост послужит отличным удобрением в саду и в огороде.

Е.ГОРБУНОВА

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:

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

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

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 № 2711. Первый завод 10 000 экз.
Подписано по графику 10.09.2019 Подписано в печать 10.09.2019

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