

МОСКОВСКИЙ ВЕТЕРАН



Издается с 1 октября 1994 года, 30 сентября 2020 г. № 27 (743)
ГАЗЕТА МОСКОВСКОЙ ГОРОДСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ПЕНСИОНЕРОВ, ВЕТЕРАНОВ ВОЙНЫ, ТРУДА, ВООРУЖЕННЫХ СИЛ И ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

С МЕЖДУНАРОДНЫМ ДНЕМ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ!

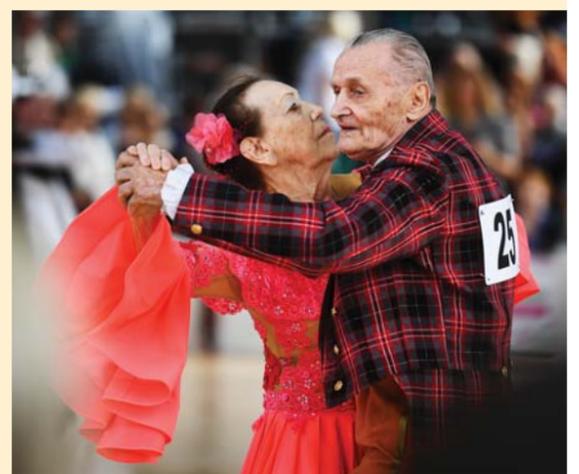


Уважаемые ветераны!

Сердечно поздравляю вас с международным Днем старшего поколения! В годы тяжелейших испытаний вы отстояли свободу и независимость нашей Родины, одержали Победу в Великой Отечественной войне 1941–1945 годов, спасли страны Европы от фашистского рабства. Своими ратными и трудовыми подвигами вы заслужили вечную славу и благодарность потомков. На ваши плечи легло восстановление разоренной страны. И с этой задачей вы сумели справиться в кратчайшие сроки, создав великую страну, чей экономический, научный, культурный и духовно-нравственный потенциал и сегодня дает нам возможность жить и с надеждой смотреть в будущее. Уйдя на заслуженный отдых, вы продолжаете неустанно трудиться, передавая свой боевой и трудовой опыт подрастающему поколению, воспитывая нашу молодежь в духе патриотизма, прививая ей уважительное отношение к прошлому. Ваша жизнь была и остается примером.

Счастья вам, здоровья, мирного неба над головой, любви ваших родных и близких.

В.И. ДОЛГИХ
председатель Московского
городского
совета ветеранов





СОХРАНИТЬ ПАМЯТЬ О ФРОНТОВИКАХ

В Совете ветеранов САО 16 сентября прошла рабочая встреча, на которой присутствовали представители районных организаций, отвечающие за информационную работу.

Пресс-атташе окружного совета Людмила Рассудихина рассказала, как в МГСВ планируется выстраивать алгоритм взаимодействия между федеральными, городскими, районными средствами массовой информации, уделяя особое внимание интернет-изданиям, а также издательской деятельности.

На ранее состоявшемся совещании пресс-секретарь МГСВ Лариса Сосунова подчеркнула, что нужно более эффективно использовать информационные площадки городского Совета: газету «Московский ветеран», сайт МГСВ, газету «Ветеран». Также приветствуется положительный

опыт взаимодействия окружных советов с префектурами и муниципальными образованиями в сфере издания буклетов, книг, наглядной информации. В качестве примера была организована выставка документальных и литературных изданий, выпущенных пресс-центром Совета ветеранов Юго-Западного округа.

В год памяти и славы поставлена задача основное внимание уделить сохранению памяти о ветеранах войны – установить контакт со всеми ныне здравствующими ветеранами, сделать или взять фото каждого, написать краткую характеристику (зарисовку) о ветера-

не, собрать видео-сюжеты, которые уже имеются в школьных музеях. В дальнейшем использовать эти материалы на встречах в школах, на уроках мужества, в интервью интернет-изданий. Необходимо найти выпущенные ранее буклеты. Все материалы необходимо сконцентрировать в методических кабинетах района, округа, в пресс-службе. Понятно, что с уходом из жизни непосредственных участников Великой Отечественной войны сужается возможность личного общения с ними. Эту брешь можно частично заполнить с помощью видео материалов. Необходимо создавать в каждом окружном совете своеобразный банк видеозаписей ветеранов войны.

Присутствующий на рабочей встрече председатель совета ветеранов САО Владимир Курочкин обратил особое внимание на дальнейшее наполнение информацией и совершенствование нового сайта, а также обучение всех членов организации работе на удаленном режиме. Трудно переоценить важность и актуальность информационной деятельности, взаимодействия со СМИ, поскольку она нацелена на укрепление авторитета всего ветеранского движения, формирование уважительного отношения молодого поколения к истории нашей страны и ее защитников.

**Пресс-центр
совета ветеранов САО**

ВОЕННО-ВОЗДУШНОЙ АКАДЕМИИ – 100 лет

19 сентября в Воронеже состоялось празднование 100-летия Военно-воздушной академии имени профессора Николая Жуковского и Юрия Гагарина. В торжественном мероприятии приняли участие представители министерства обороны РФ, курсанты и ветераны академии, представители региональной власти, правоохранительных органов и церкви, а также иностранные делегации.

стали достоянием не только отечественной, но и мировой авиации и космонавтики.

Приказом Главнокомандующего Воздушно-космическими силами председатель совета ветеранов района Аэропорт Л.Л. Астафьева награждена медалью министерства обороны Российской Федерации «100 лет Военно-воздушной академии имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина».

**Ольга ЖАРОВА,
пресс-центр
совета ветеранов САО**

На снимке: председатель совета ветеранов района Аэропорт Л.Л. Астафьева, председатель первичной организации №6 (Жуковка) В.В. Ульянов с преподавателями на праздновании 100-летия Военно-воздушной академии имени профессора Николая Жуковского и Юрия Гагарина в Воронеже.



Среди приглашенных была председатель совета ветеранов района Аэропорт САО Людмила Леонидовна Астафьева.

– Это был незабываемый праздник, – поделилась она впечатлениями. – Хочу напомнить, что за годы своего существования Военно-воздушная академия подготовила сотни тысяч защитников Отечества, более полутора тысяч из которых удостоены высших наград: званий

Героев Советского Союза, Героев Социалистического Труда, Героев РФ. И около 80 из них удостоены этих званий дважды. А маршал авиации Иван Кожедуб и генерал-полковник Сергей Ильюшин – трижды. Совет ветеранов района Аэропорт гордится тем, что в составе его первички №6 (Жуковка) находятся ветераны этого прославленного учебного заведения – люди, чьими достижениями гордится наша страна, чьи имена

ПАМЯТНИК ВОДИТЕЛЯМ ДОРОГИ ЖИЗНИ



8 сентября 1941 года началась блокада Ленинграда. Этот день отмечают как День Памяти и Скорби не только ленинградцы, но и весь наш народ, хранящий память о полутора миллионах воинов и жителей, погибших в годы блокады.

Восьмого сентября 2020 года по приглашению губернатора Санкт-Петербурга 15 представителей московской организации жителей блокадного Ленинграда посетили северную столицу для того, чтобы отдать долг памяти и возложить цветы на Пискаревском кладбище. Программа визита москвичей началась с посещения мемориального музея обороны и блокады Ленинграда. Экскурсанты с интересом слушали гида, вспоминая свое блокадное детство.

Затем путь группы лежал на Пискаревское мемориальное кладбище. Были возложены венки от московской организации жителей блокадного Ленинграда и Правительства Санкт-Петербурга к стене памяти и цветы к монументу «Мать-Родина». Следующим пунктом программы стало посещение Кобоны. Это – маленькая деревушка, ставшая для блокадников, оставшихся в живых, святым местом, так как именно отсюда начиналось их спасение. Машины из блокадного Ленинграда по Дороге Жизни по льду Ладоги доставляли людей в Кобону, где они получали первое тепло, приют и кусок хлеба. Штабной пункт находился в Храме Николая Чудотворца. 500 000 человек было вывезено из блокадного Ленинграда через Кобону на Большую землю.

Целью приезда в этот поселок стало участие в торжественном мероприятии – открытие памятника водителям, которые работали на Дороге Жизни. Памятник изображает грузовую машину-полуполторку с открытой дверцей, перед которой стоит ребенок лет пяти, укутанный в мамину шаль. С надеждой взирает он на водителя, который вывез его из ада блокады. На митинге в честь открытия памятника присутствовали представители общественных патриотических организаций Санкт-Петербурга и Ленинградской области.

Открыл митинг ветеран-подводник Северного Флота С.В. Марков, который со своими друзьями энтузиастами, такими же ветеранами, создали в Кобоне замечательный частный музей «Дорога Жизни». Он все свое время отдает музею, чтобы сохранить память о тех трудных временах. Сам достает со дня Ладоги артефакты военных лет, восстанавливает найденную технику. Привлекает к этой работе молодежь.

От имени московской организации жителей блокадного Ленинграда выступила Т.Р. Грачева, участница войны, житель блокадного Ленинграда, награжденная в 13 лет медалью «За оборону Ленинграда». Со своими стихами о трудном военном детстве выступили москвичи-блокадники С.Р. Сухоруков и И.Г. Булина, которые передали в дар музею книги. Закончилась церемония возложением цветов к памятнику Водителям.

Московская общественная организация ветеранов – жителей блокадного Ленинграда выражает сердечную благодарность инициаторам создания памятника, которые на себе испытали все тяготы блокады и трудного пути по Дороге Жизни: ученому, поэту, барду А.М. Городницкому, вице-президенту Русского генеалогического общества Н.В. Благому, скульптору, заслуженному художнику России А.М. Таратынову.

**М.А. УМАНСКИЙ,
первый заместитель председателя совета ветеранов
жителей блокадного Ленинграда**



СОВРЕМЕННОЕ ЧЕЛОВЕЧЕСТВО В НОВЫХ УСЛОВИЯХ

17 сентября состоялся семинар лекторской группы Московского городского совета ветеранов. Вел встречу руководитель лекторской группы МГСВ, генерал-полковник, участник Великой Отечественной войны 1941–1945 годов, участник обороны Москвы и исторического Парада 7 ноября 1941 года на Красной площади в Москве Б.П. Уткин.

В мероприятии принимали участие: руководитель отдела МГСВ по работе с молодежью И.С. Харьков, заведующая методическим кабинетом МГСВ Г.А. Попова, лекторы.

На семинаре лекторской группы с докладом «Современное человечество в новых условиях бытия и сознания в начале XXI в.» выступил доктор исторических наук, профессор Л.И. Ольштынский. Он отметил, что сейчас наступает переломный период мировой истории и истории России в связи с разворачивающимся глобальным кризисом мировой капиталистической системы. Империализм, охвативший весь земной шар, дошел до пределов расширения, что ранее

составляло источник роста экономики. При этом США утратили лидерство в мировом производстве, их доля упала с 40% до 18%. Китай в это время вышел на первое место. Общий вывод экономистов как в России, так и на Западе в том, что капитализм как социально-экономическая система исчерпал свои возможности. Необходима новая социально-экономическая система экономического и социального устройства, адекватная новым условиям бытия.

Общественная мысль ищет новые типы экономического и социального устройства в условиях XXI в. Но уже есть опыт выхода из кризиса на путь прогрессивного развития. Это опыт 70-летнего СССР и последних 30 лет развития Китая, ему соответствует и общее «полевение» общественного сознания и в Европе, и в США, и в России. Для выработки современной модели необходимо адекватно представить этот опыт, историю СССР и сделать из него научные выводы для решения назревших общественных проблем. В правильном освещении опыта советской истории и передаче знаний о ней основная задача старшего поколения и нашей ветеранской работы.

С. ПЕТРОВ

ЗА СУХИМИ ЦИФРАМИ – ЗАБОТА О ВETERАНАХ

На очередном оперативном совещании совета ветеранов Ховрино были заслушаны отчеты председателей первичных организаций. Все они рассказывали об особенностях работы в условиях пандемии.



Так председатель первичной организации №3 Л.А. Дойниченко отметила ряд нововведений. Активистам первички в период пандемии не просто удалось организовать работу, но и сплотить свои ряды. Безусловно, особое внимание уделялось старейшим членам организации, участникам Великой Отечественной войны и труженикам тыла. С помощью журналиста Косьмы Костромина были опубликованы на сайте «Я помню» интервью десяти участников вой-

ны, которые по телефону рассказали о своей военной биографии, поделились воспоминаниями. С некоторыми ветеранами, несмотря на период самоизоляции, удалось встретиться дома, сделать фотографии, поговорить с родственниками. Теперь о героях войны, проживающих в Ховрино, узнают многие люди.

Как отмечают многие члены первички, председатель ПО №3 Л.А. Дойниченко – человек неравнодушный и участливый. Это ка-

чества ценят ее коллеги и друзья. Знают, с какой бы просьбой к ней ни обратиться, всегда найдет выход, поможет советом. Так, при ее содействии удалось вернуть домой и оказать медицинскую помощь потерявшей ориентировку участнице войны 97-летней О.В. Тихоновой, Под личным присмотром Лидии Александровны находятся и другие одиноко проживающие члены первички. Умеет она взаимодействовать с местными органами власти, социальными службами, общественными организациями. Например, благодаря ректору Московского государственного университета пищевых производств М.Г. Балыхину, удалось в период карантина на служебном транспорте доставить ветеранов на их дачи в Подмоскowie. Регулярно пожилые люди получают в качестве благотворительной помощи хлебобулочные изделия (баранки, сушки, сухари). Также в летний период была проведена сверка списков ветеранов первичной организации с имеющимися данными ОСЗН «Ховрино». За сухими цифрами отчета о работе первичной организации №3 районного совета ветеранов в период пандемии – забота и участие, подлинное внимание к людям.

Л. ВЛАДИМИРОВА,
пресс-центр совета ветеранов
САО

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

24 сентября 2020 года участнику Великой Отечественной войны, Почетному ветерану Москвы, члену комиссии по международным и межрегиональным связям, члену лекторской группы МГСВ и совета ветеранов Северного административного округа Ю.С. ЛЕНЧЕВСКОМУ исполнилось 95 лет.



Юрий Сергеевич родился в 1925 году в городе Королевец Сумской области. В начале 1943 года добровольцем ушел защищать Отечество. Его боевая биография началась в саперном батальоне в составе Краснознаменной Дунайской инженерно-саперной бригады 4-й гвардейской армии. Боевое крещение он получил в битве на Курской дуге. Участвовал в ряде важных военных сражений, в частности форсировании Днепра, разгроме вражеских сил в Яско-Кишиневской операции, а также в освобождении Румынии, Венгрии и Австрии. Находясь на грани жизни и смерти после ранений возвращался в строй.

Ю.С. Ленчевский неоднократно награждался благодарностями Верховного Главнокомандующего И.В. Сталина, а его боевые и трудовые заслуги отмечены орденами «Отечественной войны» 1 степени, «Красной звезды», «Знак Почета» и тридцатью медалями.

В 1944 году был переведен на новое направление и стал заниматься противодействием вражеским спецслужбам, участвуя в нейтрализации и задержании агентов противника. Отмечен наградами в числе которых «Отличник погранвойск», «Ветеран особых отделов ВЧК-КГБ» и юбилейным знаком «70 лет военной контрразведки СМЕРШ».

После войны в течении десятилетий работал военным журналистом и побывал на многих пограничных заставах и в военных гарнизонах, а также на кораблях ВМФ страны. Впоследствии Юрий Сергеевич проявил литературное призвание и потребность в освещении деятельности бойцов невидимого фронта став автором нескольких книг о деятельности наших контрразведчиков, привлечших внимание многочисленных читателей. Ю.С. Ленчевский обладает дипломом конкурса «Золотое перо границы» за достижения в области журналистики и лауреатом международных литературных премий. Он закончил литературный институт имени М. Горького.

Ю.С. Ленчевский принимает активное участие в ветеранском движении Москвы на городском и окружном уровнях, а также является членом совета ветеранов САО и района «Аэропорт». В составе ветеранских организаций совершает поездки в страны Европы, участвуя в акциях памяти Великой Победы.

От всей души желаем Юрию Сергеевичу крепкого здоровья и дальнейших творческих успехов на благо нашей Родины.

Московский городской
совет ветеранов





ДЕНЬ СУХОПУТНЫХ ВОЙСК

1 октября в России отмечается День сухопутных войск. В тексте президентского Указа об учреждении праздника, подписанного 31 мая 2006 года говорится: «В целях возрождения и развития отечественных воинских традиций, повышения престижа службы и в знак признания заслуг военных специалистов в решении задач обеспечения обороны и безопасности государства постановляю: установить в вооруженных силах Российской Федерации День сухопутных войск 1 октября».

Почему выбрана именно эта дата? Причина в тех сведениях, которые удалось почерпнуть военным историкам из документов более, чем четырехвековой давности. Один из таких исторических документов датировался 1 октября 1550 г. – тогда Иван Грозный издал Указ (в традициях того времени Приговор), носящий название: «Об испомещении в Московском и кружающих уездах избранной тысячи служилых людей». Историки считают, что именно это распоряжение Ивана Грозного можно считать новым этапом становления армии, основу которой в то время составляло именно сухопутное войско. Безусловно, это вовсе не означает, что сухопутные отряды до 1 октября 1550 г. в нашем Отечестве отсутствовали. Были они и во времена правления государством и других представителей рода Рюриковичей. Однако именно Иван Грозный положил законодательное начало развития армии, одной из важнейших составляющих которой и сегодня являются сухопутные войска. Особую роль в развитии сухопутных войск сыграл император Александр I. Именно в годы его правления в государстве появляется министерство военно-сухопутных сил, которое по манифесту 1802 г. вобрало в себя военную коллегию, учрежденную в 1719 г. Петром I.

Первым министром нового министерства, учрежденного императором Александром I, стал уроженец Рыльского уезда Курской губернии Сергей Кузьмич Вязмитинов. 8 сентября 1802 г. он вступил в свою должность и пробыл на этом месте до января 1808 г. Именно С.К. Вязмитинов стал человеком, который разработал новый подход к дивизионному формированию армейских структур, а так же стоял у истоков формирования земского ополчения. Того самого ополчения, представители которого героически проявили себя впоследствии – во время войны с армией Наполеона.

В 1815 г. Министерство военно-сухопутных сил было переименовано в Военное министерство Российской им-

перии. До переименования его возглавляли такие известные личности, как А.А. Аракчеев, М.Б. Барклай-де-Толли и А.И. Горчаков. Роль сухопутных подразделений во времена всех без исключения войн, в которых участвовала Россия (СССР) сложно переоценить. Героизм и мужество русских (советских) воинов – яркая страница отечественной истории, воспетая в трудах писателей, поэтов, музыкантов и художников самых разных эпох. «Бородино» М.Ю. Лермонтова, «Война и мир» Л.Н. Толстого, это реалистические картины М. Самсонова, К. Васильева, А. Лопухина. Это проникновенная поэзия К. Симонова и А. Твардовского, Ленинградская симфония Д. Шостаковича.

Возвращаясь к истории сухопутных войск, отмечающих свой праздник, нужно сказать и о том, что главное военное командование непосредственно сухопутными войсками было сформировано уже после Великой Отечественной войны. Произошло такое формирование в марте 1946 г. Первым Главкомом сухопутных войск стал Георгий Константинович Жуков, одновременно занимавший пост заместителя Главы вооруженных сил СССР.

На посту Главкома сухопутных сил Г.К. Жукова сменил маршал Советского Союза И. Конев. Последним Главкомом сухопутных войск СССР и одновременно первым России стал генерал армии В. Семенов.

Сегодня сухопутные войска – один из трех видов вооруженных сил России, наиболее многочисленный и разноплановый. В его состав входят пять родов войск, к которым относятся: мотострелковые войска, ракетные войска и артиллерия, войска ПВО, специальные войска. Главкомом сухопутных войск является генерал армии О.Л. Салюков.

В.А. СКРЯБИН,
председатель комиссии по делам ветеранов Общественной палаты г. Москвы,
председатель Совета ветеранов ЗАО,
генерал-лейтенант

СВЯЗНОЙ

В год 75-летия Победы мы хотели бы напомнить о школьниках из поколения детей войны, которым не довелось первого сентября сесть за парты. Юрий Иванович НЕДОПЕКИН, житель Юго-Запада столицы, в 1942 году стал юным связным партизанского отряда.

Юра Недопекин родился в 1931 году в городе Бобруйске Белорусской ССР. Отец служил в Красной Армии. К началу войны он командовал артиллерией 208-й моторизованной дивизии недалеко от Бреста. Там и погиб в первый день войны. Мама, Юрий и старшая сестра Дина вместе с отступавшими частями Красной Армии на автомашинах эвакуировались от Белостока в сторону Волковыска. Возле города Слоним они попали в окружение. Взрослых и маму Юрия немцы расстреляли, тяжелораненых добились, легкораненых детей оставили живыми, расселили в семьи крестьян.

Окрепнув после ранения, Юрий и сестра пошли пешком к родственникам отца в Бобруйск. Дождь, ветер, грязь, голод. Еду и место для ночлега они просили у сельчан. Одежда и обувь истрепались. Но они все-таки дошли. Тяжелый переход отразился на здоровье Юрия. Дядя жил бедно. Семья голодала. Но зиму прожили. В апреле 1942 года детей отравили в детдом «Крынка». Подростков немецкие власти собирались увезти на работы в Германию. Дети из еврейских семей были расстреляны. Юрий и сестра убежали из детдома в город Копыль к родственнице. По дороге встречали отряды полицаяев из латышей, украинцев и немцев. Детей Бог берег. Юрий и сестра дошли до тети. Перезимовали вторую холодную военную зиму.

Сестру Дину пригласил помогать по хозяйству местный священник, а Юрий стал пасти коров у местного жителя Аркадия Козловского. Как-то его жена Зина предложила Юрию передать бутерброд, начиненный запиской, женщине, описав ее приметы. С тех пор Юрий стал связным между городом и партизанским отрядом. Немцы раскрыли разведывательную деятельность Аркадия Козловского, но за несколько минут до



ареста он сумел уйти в лес. Была арестована его жена Зина. Ее расстреляли. Чтобы уйти из города, Юрию предложили помогать по хозяйству семье одного деда из деревни Велошино. Юрий узнал, что здесь жила женщина, Синюк Ванда Михайловна, которой он передавал бутерброды с записками. Кто-то написал на нее донос. Ее повесили на главной площади деревни.

В этой деревне Юрий встретил Красную Армию и остался работать в колхозе. Почти весь урожай колхозники отдавали для фронта. В колхозе он работал весь 1945 год. В конце зимы брат и сестра уехали в Киев к дяде, брату отца. Окончив школу, Юрий поступил в техникум железнодорожного транспорта. За год до окончания был призван служить в Военно-морской флот. Заочно окончил техникум. С 1954 года работал на заводе Всероссийского электротехнического института, готовился поступать в МИФИ. По окончании института работал в одном из «почтовых ящиков» Москвы. Затем Юрий Иванович окончил академию внешней торговли. В 1996 году Ю.И. Недопекину врачи выдали справку о наличии инвалидности 1 группы.

За помощь партизанам Ю.И. Недопекин был удостоен звания «Участник партизанского движения в годы Великой Отечественной войны». Кроме того, он имеет звание «Ветеран Великой Отечественной войны» по категории «Труженик тыла». Ю.И. Недопекин также награжден медалью «Ветеран труда».

Е.М. АНИКАНОВА
ЮЗАО

ВРАЧИ РЕКОМЕНДУЮТ ПРИВИТЬСЯ ОТ ГРИППА

На заседание президиума совета ветеранов Войковского района 7 сентября 2020 были приглашены вновь назначенный руководитель городской поликлиники № 45 Екатерина Евгеньевна Сваровски и главный врач филиала № 4 этой поликлиники Евгений Иванович Пряхин, кардиолог по специальности.

Врачи выступили с разъяснениями по поводу проведения бесплатной прививочной компании против гриппа, которая на днях стартовала в столице.

– Грипп – это инфекционное заболевание, которое может привести к смерти, особенно при возможности сочетания с инфекцией COVID-19. В связи с пандемией коронавируса эпидемическая обстановка в нашей стране остается напряженной, поэтому к вакцинации против гриппа необходимо отнестись очень серьезно, чтобы защитить свое здоровье, –

обратилась к ветеранам Е.Е. Сваровски. Прививка от гриппа безопасна, эффективна и спасает жизни! Одновременно с прививкой против гриппа в поликлинике можно сделать другие прививки современными и безопасными вакцинами.

Врачи настоятельно рекомендовали людям группы риска 65+ одновременное выполнение прививки против гриппа и пневмококковой инфекции.

Людмила ТУБЕЕВА,
Пресс-центр совета ветеранов САО

ОКУНУЛИСЬ В ПРОШЛОЕ

17 сентября ветераны Северо-Восточного административного округа г. Москвы отправились в путешествие на восток нашей столицы в усадьбу Кусково, которая принадлежала графам Шереметевым более трехсот лет, вплоть до 1918 года.



Дворец – главное сооружение в загородной увеселительной усадьбе графа Петра Борисовича Шереметева в Кускове, строился в 1769–1775 годы под руководством московского архитектора Карла Бланка. Летний дворец в Кускове – редкий образец загородного дома. Создавали дворец в традициях русского зодчества. Строили недолго – шесть лет. В качестве основного материала выбрали дерево, а стиль – ранний классицизм с элементами барокко. Дворец решено было вытянуть вдоль водоема. «Большой дом» изначально делали так, чтобы летом наслаждаться отдыхом вместе с гостями. Он объединял два этажа: парадный с величественными залами и ан-

тресоли – с погребом для вина и хозяйственными помещениями. Шереметев не скупился при создании дворца в Кусково. Во дворце обустроили и парадные залы, и уютные камерные комнаты. Для развлечений служили бильярдная и карточная комнаты. Во дворце находилась картинная галерея, библиотека и гостиная с механическим органом. Убранство залов разное, но оно гармонирует между собой и создает общую художественную идею.

Полностью сохранилось до наших дней архитектурно-пространственное решение, а также подлинные элементы интерьеров: дощатые полы, печи и камины; декоративная живопись, резьба по дереву и лепнина

из папье-маше; зеркала и осветительные приборы. В создании интерьеров принимали участие приглашенные иностранные художники, скульпторы, резчики, а также русские вольные и крепостные мастера. Усадьба предназначалась для пышных приемов, проведения многолюдных театрализованных празднеств и гуляний и до наших дней сохранилось более 20 уникальных памятников архитектуры.

Основные памятники ландшафтного искусства возникли в усадьбе Кусково в 1780-е годы. Аллеи с аккуратно подстриженными деревьями, цветочными коврами и ровными газонами стали своеобразным лабиринтом: некоторые из них заканчивались зеркальными тупиками или нарисованными перспективами-обманками, скрывающими реальное пространство. В XVIII веке усадьбу даже прозвали Версалем из-за схожести с резиденцией французских королей. Парк привлекал своей оранжереей, в которой лавровые, лимонные, апельсиновые, кофейные и другие экзотические для наших широт деревья вырастали до не меньших, чем в естественной среде обитания, размеров.

Под лучами ласкового сентябрьского солнца парк встретил нас во всем своем великолепии. Заряд восторженных эмоций, чудесных впечатлений – вот результат этой экскурсии. Мы зарядились позитивом, отличными впечатлениями и надеемся на новые встречи с историческими памятниками Москвы

Л.В. ЗОТИКОВА
председатель комиссии
по культмассовой работе
совета ветеранов СВАО



ПРОГУЛКА ПО ВОДЕ

Московским городским советом ветеранов была организована для ветеранов и пенсионеров Зеленоградского АО четырехчасовая речная прогулка.

Группа из ста человек прибыла в Северный речной порт, в 10:00 совершили посадку на комфортабельный прогулочный теплоход «Порт-Артур». Удобно расположились в нижнем салоне и на верхней палубе. Это был незабываемый летний солнечный день. Экскурсовод на протяжении всего маршрута рассказывала о местах, которые оставались позади следующего пути. Мы любовались прекрасными вида-

ми Москвы и Подмосковья и чудесной природой. Был удивительный маршрут: Ленинградский мост, Химкинские мосты, Химкинский лес, канал имени Москвы, Клязьминское водохранилище в окружении сосновых лесов. Свежий воздух бодрит, все чувствовали прилив энергии. Обрато возвращались с музыкой и танцами, делились впечатлениями. Все очень положительно и с благодарностью отзывались о подаренном круизе, о внимании к ветеранам и пенсионерам. По традиции на память сделали коллективное фото. Это короткое путешествие надолго останется в нашей памяти.

Выражаем огромную благодарность всем организаторам и команде теплохода за эту удивительную прогулку. Такие мероприятия объединяют и приносят радость.

В. ЕВСЕЕВА

УТРАТА



На 98 году ушла из жизни Валентина Степановна МЯГКОВА (БОРЦОВА), старшая вожатая, заведующая пионерским кабинетом, методист, высокий профессионал, мой учитель-наставник, человек глубокой внутренней культуры.

Валентина Степановна родилась в феврале 1923 года в слободке неподалеку от Донского монастыря. Валя уже тогда была организатором, заводилой и душой компании. В 1941–1943 годах была рабочей склада распределительного цеха №13 на Станкостроительном заводе им. С. Орджоникидзе. Одновременно работала в госпитале и дежурила на крышах зданий, тушила зажигательные бомбы. С 1942 года работала на заводе освобожденным вторым секретарем райкома ВЛКСМ. В 1943 году была переведена на работу старшей пионервожатой в мужскую школу № 20 г. Москвы. В 1944 МГК ВЛКСМ вручил дружине боевое Красное знамя 85-го минометного полка, с которым московские комсомольцы сражались под Сталинградом (это знамя вручалось за самую активную и успешную работу в помощь фронту).

Валентина Степановна прошла замечательную школу «Артека», работала старшей пионервожатой лагеря «Лазурный» в 1947–1951 гг. Много знаний и профессионализма отдала Дворцу пионеров и школьников на Воробьевых горах, занимала разные должности, но всегда была для знавших и работающих с ней другом, учителем, настоящим методистом. Она была потрясающим, великолепным и замечательным человеком, дружбой с которой дорожили многие. Более полувека верно служила московской детворе. Работая в Московском городском Дворце пионеров, занималась историей Пионерской организации, историей детского движения, историей «Артека». Валентина Степановна Мягкова, Валечка Борцова, ангел – хранитель Дворца пионеров на Воробьевых горах, в 1985–2011 годах возглавляла совет ветеранов Великой Отечественной войны и тружеников тыла Московского городского дворца детского (юношеского) творчества. Будучи на пенсии Валентина Степановна, как и прежде, не оставляла вниманием и памятью любимый Дворец, любимый Артек!

Прощай Учитель! Будем помнить! Светлая память!

Виктор ГОЛОВАНОВ

ДИКТАНТ ПОБЕДЫ

Жители района Коптево, в том числе ветераны и пенсионеры, приняли участие в написании диктанта Победы, который проводился на базе театра «Без вывески». Все 25 вопросов диктанта, касающиеся подвига советского народа в Великой Отечественной войне, были разнообразны и крайне интересны. Участники продемонстрировали свои знания в различных сферах: о художественных и музыкальных произведениях, исторических событиях, военных операциях Великой Отечественной войны 1941–1945 гг.

Результаты Диктанта Победы публикуются на сайте диктантпобеды.рф.

Валерий КУКОШ,
пресс-центр Совета ветеранов САО





ЖИТЬ НАДО ТАК, ЧТОБ СЕРДЦЕ БУЙНО БИЛОСЬ!

ВЫСТАВКА, ПОСВЯЩЁННАЯ 75-ЛЕТИЮ ПОБЕДЫ В ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЕ

В год Памяти и Славы Москва должна была стать сердцем торжеств, приуроченных ко Дню Победы. Но жизнь распорядилась иначе. Из-за ограничений, введенных по причине угрозы распространения коронавируса, сроки многих торжественных мероприятий пришлось перенести.

И вот, наконец, в Музее Москвы, при поддержке Гранта Мэра Москвы, состоялось открытие долгожданной выставки «Бессмертный полк в семейных летописях» и церемония награждения участников конкурса «Моя родословная». В преддверии празднования Дня пожилого человека это достойный подарок ветеранам-участникам выставки, многие из которых ведут работу по патриотическому воспитанию молодежи.

Организаторы проекта Фонд возрождения национальных традиций «Новый век» и Союз Женских Сил на протяжении нескольких месяцев принимали от москвичей семейные реликвии – письма с фронта, фотографии, воспоминания о родственниках, по судьбам которых прошла Великая Отечественная война.

В экспозицию выставки вошли лучшие работы, собранные уникальными людьми-участниками выставки, представителями пяти замечательных династий, о которых очень хочется рассказать более подробно, ибо на таких, как они, держится родовая связь поколений.

Николай Яковлевич Мамаев (1902г.р.) прошёл всю войну с первого дня и вернулся лишь в 1947г. Одним из самых страшных дней на войне он считал день, когда они освобождали концлагерь Освенцим. По его воспоминаниям, даже бывалые солдаты, прошедшие ад войны, не могли сдержать слёз. Именно Николай Яковлевич после войны стал собирать материалы для семейной летописи. «Они заслуживают Вечной Памяти» – так всегда говорил Николай Яковлевич и отдал дань этой памяти в летописи своей семьи. На выставке дочка Николая Яковлевича, Людмила Николаевна (1928г.р.) представила книгу «Мои года – моё богатство». Особое место в ней занимает глава, посвящённая тяжёлым годам военного времени, родным, которые защищали Родину на фронтах и тем, кто их ждал и ковал победу в тылу врага. Среди личных вещей Николая Яковлевича представлена медаль, «раненная» пулей и спасшая ему жизнь.

Иван Степанович Рябухин объединяет военную карьеру с творчеством и

представил на выставке не только военную семейную летопись военного рода, но и стихи, посвящённые истории и героям военного прошлого России:

*«Вписана победная строка
Крепкою солдатскою рукою,
Воины бессмертного полка!
С вами вместе племя молодое»*

Представители рода Рябухиных и сейчас активно работают в Совете ветеранов Москвы и Одессы. Уникальная «Книга памяти», объединяющая информацию о защитниках Отечества рода Рябухиных, за последние 100 лет вместе с фронтовыми письмами и фотографиями из семейного архива представлена на выставке этой славной династией.

Владимир Анатольевич Новолоцкий (1924–2019г.г.), участник Великой Отечественной войны, победитель международного конкурса «История Великой Победы в истории семьи», полковник медицинской службы вместе с супругой Галиной Ильиничной самостоятельно освоил программу по созданию документальных фильмов. На выставке можно познакомиться с некоторыми фильмами семьи Новолоцких. Они всё снимали, монтировали и озвучивали сами. Около 100 авторских фильмов посвящены теме подвига солдата в годы войны. До последнего дня, будучи тяжело больным, 94-летний Владимир Анатольевич, не прекращал работу над фильмом, хотел передать следующему поколению России память о «Поколении Победителей».

Удивительная семья Курланова Владимира Осиповича и Корзаковой Елены Владимировны. Владимир Осипович с детских лет увлекался рисованием, побеждал в конкурсах детского рисунка. В 1942 году был призван в ряды Советской Армии, но и на войне не расставался с блокнотом и карандашом. Он рисовал бойцов и командиров, а те потом отсылали портреты в письмах своим семьям. Когда в 1965 году был уволен в запас в звании полковника, поступил и окончил Московский государственный заочный педагогический институт по специальности рисования и черчения. До последних дней работал он в Московской средней

школе № 341, и всё время рисовал тех, с кем воевал, что видел на полях сражений. На выставке представлены картины и рисунки Владимира Осиповича, которые бережно хранятся в его семье.

Елена Владимировна долгие годы возглавляла Совет ветеранов с. Троице-Лыково, где прожила всю жизнь. Многие годы она собирала материалы о ветеранах своей деревни, о тех, кто погиб, и тех, кто вернулся домой. Ездил по архивам, записывала воспоминания односельчан. Эта работа позволила уточнить судьбу 121 жителя села, погибшего или пропавшего без вести, и восстановила не только жизнь каждого солдата, многих из которых знала лично (ведь когда началась война ей было 14 лет), но и создала огромный труд по многим семьям жителей Троице-Лыково.

На выставке можно познакомиться и с книгой-родословной, документы и сведения к которой долгие годы собирали представители семьи Курлановых, которые считают, что связь поколений не должна прерываться.

Дурова Елена Сергеевна (1940 г.р.) – хранительницей семейного очага династии рода Дуровых, издала к 75-летию Победы книгу «Живём и помним (на снимке)». История семьи – история страны) о жизни и творчестве военного корреспондента Валентина Дурова. В семье Сергея и Александра Дуровых, правнуков великого дрессировщика Владимира Леонидовича Дурова бережно хранят память о деде-военнике Валентине Дурове. На выставке представлены письма с фронта, фотографии, газеты военного времени, в которых опубликованы фронтовые заметки, стихи, очерки и рассказы Валентина Дурова, печатная машинка, на которой он работал. Трогательно, до слёз, в выставочной экспозиции смотрится маленький, размером с мизинец, игрушечный клоун, подаренный Валентину в детстве знаменитым дедушкой В.Л. Дуровым. «Я счастлива участвовать в этой выставке, – говорит Елена Сергеевна. – Это достойный ответ нашей семьи на попытки исказить

и переписать историю. Ведь девиз рода Дуровых «Служение Отечеству».

Она и сейчас, несмотря на почтенный возраст, служит Отечеству – ведёт активную общественную работу во имя сохранения памяти великих предков.

В ходе церемонии открытия выставки участники делились воспоминаниями о воевавших родственниках, читали стихи, написанные в военное время. В торжественной обстановке организаторы вручили им цветы и ценные подарки.

Директор Музея Москвы Анна Владимировна Трапкова пообещала, что собранные в рамках проекта исторические свидетельства станут ценными экспонатами музея: «Эти материалы войдут в музейный фонд, и будущие поколения благодаря этим свидетельствам смогут больше узнать о том, как жили люди в тяжелые для всей нашей страны годы войны».

Большую помощь в организации проведения конкурса «Бессмертный полк в семейных летописях» оказала Общественная комиссия Московского городского совета ветеранов по патриотическому воспитанию молодежи.

Герой РФ Астапов А.С. поздравил актив районных Советов ветеранов административных округов и вручил дипломы и грамоты Астафьевой Л.Л. – председателю Совета ветеранов района Аэропорт САО, Бас М.Г. – председателю комиссии Совета ветеранов района Хорошево-Мневники СЗАО по патриотическому воспитанию молодежи, Веселитской Т.А. – председателю Совета ветеранов района Сокол САО, Мацыниной Ж.Г. – председателю комиссии Совета ветеранов района Братеево ЮАО по патриотическому воспитанию молодежи, Ильичевой И.В. – председателю МРСД № 33 САО, Иванцову М.Н. – председателю МРСД № 27 ЗАО, Солодухе Е.Г. – председателю МРСД № 28 ЗАО.

Президент Фонда возрождения национальных традиций «Новый век» Лариса Александровна Комиссарова поблагодарила всех участников конкурса за бережное отношение к истории рода и всей страны: «Род дан нам судьбой и жизнью. В семейных летописях мы сохраняем не только награды и фотографии, но и судьбы людей. Это нужно всем нам, не только членам семей фронтовиков».

Особо тёплые слова благодарности прозвучали в адрес Московского городского Совета ветеранов во главе с председателем, дважды Героем Социалистического труда Долгих Владимиром Ивановичем за внесение вклада в патриотическое воспитание юного населения города Москвы.

«Совет ветеранов – не обычная казённая организация, – с гордостью подчеркнула она. Это семья, объединяющая сынов и дочерей Отечества, на деле реализовавших функцию его защиты. Благодаря их кропотливой работе, благодаря их энтузиазму и любви к жизни историческое и духовное наследие России сохраняется».

В выставка в Музее Москвы продлится до 18 октября 2020 г. Посетители выставки могут познакомиться и с другими интересными и познавательными экспозициями музея.

И. ПОПОВА

ИЗМЕНЕНИЯ КОЖИ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Стандартные заболевания и их лечение



Нездоровый цвет лица, сухость и вялость кожных покровов, гиперпигментация, или т.н. «возрастные пятна», морщины, разнообразные высыпания – все эти проблемы с кожей очень хорошо знакомы людям старшего возраста. Повышенная ранимость кожного покрова у пожилых людей способствует «неожиданному» появлению синяков и мелких кровоизлияний. С годами структура кожи сильно меняется из-за определенных возрастных проблем со здоровьем и напрямую зависит от функционального состояния гормональной системы и работы внутренних органов.

Конечно, возрастные дефекты кожи могут быть исправлены с помощью грамотного гигиенического ухода и правильно подобранных косметических процедур, но если вы обнаружили на себе какой-то явный «нарос» или резко увеличившуюся родинку, стоит сходить на прием к дерматологу и, возможно, сделать биопсию, чтобы не упустить злокачественный процесс. Дело в том, что у многих людей рак кожи развивается как раз в возрасте около 65 лет, причем этому особенно способствует воздействие ультрафиолетовых лучей. Известно, что состояние кожи зависит от многих факторов: от образа жизни, питания, работы кишечника (склонность к запорам способствует ухудшению состояния кожи), от наследственности и аллергической настроенности, от вредных привычек (курение, употребление крепкого алкоголя даже в небольших количествах). Патологические проявления могут быть разнообразными, но в первую очередь это высыпания и кожный зуд, который является наиболее частой жалобой у лиц пожилого возраста.

Зуд бывает локализованным (местным) и генерализованным (общим). Появление местного зуда чаще всего связано с повышенной сухостью кожи и воспалительным процессом (дерматит). Причинами общего зуда могут быть слишком частое (больше 1 раза в неделю) мытье кожи и волос с мылом и другими моющими средствами; длительное пребывание в перегретом помещении при низкой влажности воздуха, а также резкие перепады температуры и влажности в помещении и на улице. Естественно, что при проблемах с кожей логично обратиться к дерматологу. К сожалению, врачи-специалисты чаще всего назначают в таких случаях кортикостероидные препараты. Антигистаминные препараты («Тавегил», «Супрастин», «Пипольфен», «Зиртек»,

«Фенистил» и пр.) тоже применяются, притом многие из этих средств обладают выраженным седативным эффектом, что далеко не всегда желательно. Плюс еще для усиления их действия используются препараты кальция и мягкие антидепрессанты. Все эти препараты имеют немало побочных действий и вызывают лекарственную зависимость. Вместо всего этого «арсенала» можно рекомендовать **гомеопатический комплекс ЧИСТЕЛ ЭДАС-110 капли (ЭДАС-910 гранулы)**. Препарат поможет снять «старческий» зуд и разнообразные кожные высыпания, облегчить течение сухой и мокнувшей экземы, а также снизить повышенное ороговение кожи (гиперкератоз) ладоней и подошв. Средство помогает справиться также с бородавками и трофическими язвами, повышенной сухостью слизистых оболочек и кожи; снижает ломкость ногтей и выпадение волосков с бровей и ресниц, делает менее выраженными пигментные пятна. При сопутствующем аллергическом компоненте (поллинозе или сыпи типа крапивницы с кожным зудом.) рекомендуется принимать также **АЛЛЕРГОПЕНТ ЭДАС-130 капли (ЭДАС-930 гранулы)**. Для снижения воспалительных проявлений на коже рекомендуется наружное применение **мази САНОДЕРМ ЭДАС-202**, которая помогает справиться не только с высыпаниями (в том числе инфицированными из-за расчесов), но и способствует снижению ощущения кожного зуда.

Еще одна проблема – появление с возрастом кожных новообразований в виде старческих бородавок, которые дерматологи называют возрастными кератомами. Причины их появления полностью не изучены, но доказано, что они не имеют ничего общего с настоящими бородавками, которые спровоцированы вирусом папилломы человека. То есть природа возраст-

ных кератом не инфекционная, они возникают вследствие возрастных изменений в эпидермисе кожи на любых участках тела – на руках, ногах, груди, спине, лице. Эти образования расцениваются специалистами как доброкачественные формы предрака, поэтому при их появлении нужно пройти обследование у специалиста и лечиться под контролем врача. Обычно для лечения старческих кератом применяются высокие дозы аскорбиновой кислоты, что небезопасно и грозит обострением гастрита и образованием почечных камней. Используются также гормональные мази, которые замедляют рост патологических клеток. Такие мази должны применяться в ограниченный промежуток времени, иначе могут присоединиться неблагоприятные изменения в коже и в эндокринной системе. Снизить дозировки таких лекарств поможет введение в курс лечения препарата **ЧАГАЛЮКС**, который обладает противоопухолевой активностью.

К сожалению, вылечить подобные кожные заболевания достаточно сложно – ведь причиной патологических изменений могут быть и различные соматические заболевания:

- нарушения функций щитовидной железы;
- сахарный диабет II типа;
- гепатит и цирроз печени;
- холецистит, камни в желчных протоках и просто банальный холестаз (нарушение отделения желчи при погрешностях в питании);
- гастродуоденит и панкреатит, дисфункции кишечника;
- хроническая почечная недостаточность;
- железодефицитная анемия;
- ревматоидный артрит и еще многие заболевания.

Если состояние кожи ухудшилось на фоне этих заболеваний – необходимо, конечно, в первую очередь обратиться к врачу для диагностики и назначения лечения. Но для того, чтобы облегчить состояние кожи, врачи-гомеопаты рекомендуют сразу начать прием **комплексов ЧИСТЕЛ ЭДАС-110 капли (ЭДАС-910 гранулы) и/или АЛЛЕРГОПЕНТ ЭДАС-130 капли (ЭДАС-930 гранулы)** и дополнительно использовать гомеопатические мази.

Правильное питание тоже очень важно для поддержания кожи в здоровом состоянии – еда должна быть такой, чтобы не было запоров и шлаковых «завалов» в кишечнике. Необходимо так-

же выпивать достаточное количество обычной воды – не менее 1,5–2 литров в день. Если нездоровое состояние кожи связано с заболеваниями ЖКТ, необходимо в курс лечения ввести препараты, которые помогут нормализовать состояние желудка, пищеварительных желез и кишечника. **КАЛИРИС ЭДАС-114 капли** и **ГАСТРОПАН ЭДАС-954 гранулы** способствуют нормализации кислотности желудочного сока, помогают избавиться от болевого синдрома, изжоги и отрыжки, чувства «распирания» и дискомфорта в эпигастральной (поджелудочной) области, а последний препарат особенно эффективен в случаях, когда язвенная болезнь вызвана заселением желудка *Helicobacter pylori*. При запорах неоценимую помощь может оказать **гомеопатический комплексный препарат ДЕФЕКОЛ ЭДАС-124 капли (ЭДАС-924 гранулы)**. При геморрое (расширение сосудов венозного сплетения прямой кишки), который часто наблюдается у людей пожилого возраста, страдающих запорами, рекомендуется сочетать прием вышеназванного препарата с **гомеопатическим комплексным лекарственным средством ВЕНОМИЛ ЭДАС-120 капли (ЭДС-920 гранулы)**.

Правильный режим жизни, регулярное и полноценное питание, посильные занятия физкультурой и спортом уменьшают неблагоприятные возрастные проявления со стороны кожи. Большое значение имеет и разумный косметический уход. «Возрастная» кожа раздражается от холодной и жесткой воды, щелочных мыл и жестких полотенец, поэтому умываться достаточно один раз в день (лучше вечером), а после водных процедур применять смягчающие кремы «Ланолиновый», «Миндальный», «Спермацетовый» и использовать очень мягкие полотенца и салфетки.



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

В соответствии с планом совместной работы в рамках реализации Соглашения о социальном партнерстве МГСВ и компании «ЭДАС» ветераны имеют право на приобретение препаратов «ЭДАС» по льготной цене **100 руб.**

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

Заявки по тел. **8 800 333-55-84, 8 499 236-45-83**

в пн – ср с 10.00 до 16.00



ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ЗАГОТОВКИ ЛЕКАРСТВЕННОГО СЫРЬЯ

В начале осени наступает благоприятный период для заготовки лекарственного сырья. Завершить эту работу нужно не позднее октября. В противном случае надземная часть природных «лекарей» отомрет, и тогда целебные корешки не найти.

Основные правила заготовки и сушки корней не слишком сложны.

Корни из почвы необходимо извлекать вилами, лопатой или большим узким совком, а не тянуть из земли.

Не заготавливают очень мелкие корни молодых растений. Такие экземпляры лучше оставить для возобновления лекарственных зарослей.

Корни отряхивают от земли, промывают струей холодной проточной воды, но не замачивают и измельчают. Корни таких растений, как солодка и синюха, не моют.

Если стоит ясная теплая погода, то собранное сырье можно выдерживать на солнце для подвяливания, после досушить в электрической сушилке. Корешки, содержащие эфирные масла (аир, валериана и другие), сушат при температуре не выше 35–40°, иначе сырье утратит этот важный лекарственный компонент.

ЧТО НУЖНО СОБИРАТЬ?

По берегам водоемов растет **аир болотный**, ароматные корни которого используют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, растение помогает унять изжогу. Аир болотный применяют также при гайморите и простуде. Корни алтея лекарственного – отличное отхаркивающее средство без побочных действий, которое подходит не только для взрослых пациентов, но и для детей.

Корни бадана толстолистного оказывают хорошее вяжущее действие, их тоже заготавливают в сентябре-октябре. В эти же сроки можно собрать корни барбариса. Желтый цвет сырья (коры корней) указывает на наличие такого важного алкалоида, как берберин, а он, как известно, обладает желчегонным и антимикробным действием. Кору корней барбариса включают в сборы, которые используют при заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ, к ним относится и «аристократическая» подагра.

При желчнокаменной болезни можно использовать не только **корень барбариса, но и корень шиповника**. Это средство способствует растворению и выведению из организма камней.

Целебной силой обладают уже упомянутые **корни валерианы и синюхи**: препараты, приготовленные из них, помогают поддержать измотанную стрессами нервную систему.

КСТАТИ! Синюха голубая, менее известная, чем валериана, обладает более сильным успокаивающим действием, при этом не оказывает побочных действий. Кроме того, препараты из ее корней – великолепное отхаркивающее средство.

Девясил высокий – растение «многопрофильное», оно часто встречается на дачных участках, произрастая практически как сорняк. Препараты из его корней применяют как отхаркивающее средство, а настой корней на красном вине – для укрепления иммунитета и повышения гемоглобина в крови. Корни этого растения, как и корни аира, нельзя подвергать сушке при высокой температуре.

Корни кровохлебки незаменимы при кровотечениях, поэтому заготовки лекарственного сырья не обходятся без этого растения. В качестве кровоостанавливающего и противовоспалительного средства применяют и такое растение, как калган, или лапчатка прямостоячая.

Осенью также делают заготовки листа брусники, плодов жостера слабительного, можжевельника, калины, клюквы, шиповника, а также «шишки» хмеля.



ВЫСОКАЯ ГРЯДКА: ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ

У теплой высокой грядки немало преимуществ перед обычной. Урожай на ней созревает в более ранние сроки. Такую грядку несложно приспособить к утилизации органических остатков. Кроме того, за растениями, которые «сидят» высоко, очень удобно ухаживать, так как упрощаются полив и прополки.

Локальное внесение органики позволяет сэкономить на приобретении перегноя.

Высокая грядка имеет и недостатки. Так, ее содержимое нужно удалять каждые 4–5 лет и наполнять заново. Может показаться сложной и сборка конструкции. Ведь для нее нужно подобрать соответствующие материалы. Потребуются и определенные навыки владения молотком и пилой. Кроме того, со временем и бортики истощают свой ресурс, поэтому требуют замены.

ЧТО НА НЕЙ ВЫРАЩИВАЮТ?

На теплых грядках можно выращивать многие овощные

КАК ВОПЛОТИТЬ НА ПРАКТИКЕ?

Корпус высокой грядки можно изготовить самостоятельно, используя доступные материалы. Долговечные панели из древесно-полимерного композита выглядят красиво, не нуждаются в уходе, не выгорают на солнце, устойчивы к перепадам температуры. Все эти преимущества соотносятся с высокой стоимостью данного материала.

Сотовый поликарбонат тоже подходит для устройства высокой грядки: ему не страшен контакт с почвой. Однако следует помнить, что все открытые срезы нужно изолировать от попадания влаги в соты, иначе



культуры, особенно если изначально сделать их высокими. Теплая высокая грядка идеальна для выращивания ранней зелени и редиса. Можно приспособить ее и для возделывания огурца или пасленовых (томат, перец, баклажан). Тогда следует предусмотреть укрытие этих неженков от прохладного ночного воздуха, используя дуги и лутрасил или спанбонд.

Правильное решение – устройство на участке нескольких высоких грядок. Это позволит чередовать выращиваемые в них культуры. В первый сезон после закладки органики в грядке лучше выращивать тыквенные культуры (огурец и тыкву), на второй год – капусту, на третий – фасоль и корнеплоды, на четвертый – зеленые культуры, включая лук на перо или на репку, горох, лук, морковь или свеклу. По завершении четырехлетнего цикла содержимое грядки нужно заменить.

замерзшая вода разорвет их. Поликарбонат можно использовать для устройства крыши высокой грядки, если таковая планируется. Но эта конструкция скорее уже парник, а не высокая грядка.

Обычно дачники сооружают высокие грядки-короба из доски, пропитанной от плесени специальными средствами.

ЗЕМЛЯНЫЕ РАБОТЫ: СЛОИ

Устройство грядки нужно начинать с траншеи, для этого снимают дерн и выкапывают углубление в почве нужных размеров. Далее устанавливают короб грядки. На дно укладывают поленья, толстые ветки, насыпают опилки, присыпают почвой, свежим навозом. Затем слой растительных остатков или бытовых органических отходов и слой огородной земли. Можно накрыть грядку темным лутрасилом, чтобы весной ее перепревшее содержимое быстрее оттаяло и согрелось.

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.
П/И № ТУ 50-838 от 10.11.2010 г.

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

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

Заказ № 1827. Первый завод 10 000 экз.
Подписано по графику 30.09.2020 Подписано в печать 30.09.2020

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