

МОСКОВСКИЙ ВETERАН



Издается с 1 октября 1994 года, 31 мая 2020 г. № 15 (731)
ГАЗЕТА МОСКОВСКОЙ ГОРОДСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ПЕНСИОНЕРОВ, ВETERАНОВ ВОЙНЫ, ТРУДА, ВООРУЖЕННЫХ СИЛ И ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

Владимир ДОЛГИХ: «МОСКВА ВЫДЕРЖАЛА ИСТОРИЧЕСКИЙ ЭКЗАМЕН»

Ветеранское движение Москвы вместе со всеми живет в непростых условиях глобальной эпидемии коронавируса. Мы попросили председателя Московского городского совета ветеранов, участника Великой Отечественной войны 1941–1945 гг., дважды Героя Социалистического Труда В.И. Долгих ответить на некоторые вопросы, волнующие старшее поколение москвичей.

– Уважаемый Владимир Иванович! Многие наши соотечественники в настоящее время продолжают находиться в условиях вынужденной самоизоляции, вызванной эпидемией коронавируса. Особенно трудно переносить ее людям пожилого возраста, для которых активная жизнь, участие в общественных делах является нормой, а гиподинамия крайне опасна. Что бы Вы порекомендовали им для поддержания жизненного тонуса, оптимистичного настроения, выработки моральной и психологической защиты в этой непростой обстановке?

– Современное общество, вооруженное наукой, достижениями медицины, возможностями получения любой информации, казалось бы, гарантировано от случайных событий природного порядка. Однако, произошедшая в конце 2019-го – начале 2020-го эпидемия коронавируса COVID-19, когда за полгода погибли сотни тысяч людей, парализованной оказалась промышленность, авиа-, железнодорожное и водное сообщение, туризм и т.д., говорит о незащищенности человечества от таких событий.

И сейчас умы науки работают над поисками средства защиты человека от вируса, а руководители государств ищут выход из сложившегося положения. Что посоветовать ветеранам в этих условиях – непростая задача.

В выступлениях президента России В.В. Путина, мэра Москвы С.С. Собянина, многих ученых дано немало директив, рекомендаций, советов в части самоизоляции, бытовой жизни, общественного взаимодействия. Запрещены массовые собрания.

Мне думается, что ветеранам надо строго выполнять эти рекомендации. Более того, свое влияние старшего надо использовать в семье и обществе, среди молодежи. Нужно вовлекать молодых людей в изучение нашего прошлого, нашей истории, передавать им нашу правду о войне.

– Не могли бы Вы рассказать о том, как сами справляетесь с условиями вынужденного «простоя»? Чем наполняете свой день, как питаетесь, как поддерживаете физическую форму, что читаете, каким передачам отдаете предпочтение?

– Развитие эпидемии заставило меня прервать плановое лечение, и в настоящее время я нахожусь, как все, в добровольной изоляции, на даче. Нахожу важным и нужным выполнение всех указаний санитарных врачей. В части ношения масок, мытья рук, дезинфекции дачи с помощью специальных средств. Вместе с тем делаю часовую физическую зарядку и совершаю прогулки по дачной дорожке. Осваивая некоторые тонкости пользования компьютером, пытаюсь не без успеха заняться разбором архива, накопленного за многие годы.

Конечно, слежу за информацией, не пропускаю такие передачи как «Бесогон» Н. Михалкова, «Право знать» с Д. Куликовым, «Постскриптум» с А. Пушкиным и другие.

– Как Вы оцениваете меры, предпринимаемые Правительством Москвы в сложившейся ситуации для защиты москвичей, особенного старшего поколения?

– Думаю, что правительства РФ и Москвы были на высоте по своевременному осознанию надвигающейся беды, и организации борьбы с ней. Не было упущено много времени

для принятия организационных мер. Трудно оценить значение реперофиллирования медицины, создания новых больниц на тысячи койко-мест, обучение медицинского персонала.

Как можно оценить создание волонтерского движения, когда молодые люди развозят еду всем, кто в этом нуждается! То же надо сказать и о социальных работниках Департамента социальной защиты Москвы и Дома ветеранов.

Ветераны присоединяются к благодарностям президента, мэра Москвы врачам и сестрам, другим медицинским работникам, которые сутками спасали в красных зонах заболевших москвичей.

В итоге этой героической работы спасены тысячи жизней. Нельзя не учитывать положения Москвы, как гигантского мегаполиса с многомиллионным населением и мирового транспортного центра. В Москве обычно бывает по 1,5–2 миллиона туристов каждый месяц, можно только вообразить, какой удар принял на себя наш город, когда пандемия уже была объявлена, а люди со всего мира, в том числе из Китая и Европы, продолжали ехать к нам. Но, несомненно, что Россия и Москва выдержали этот исторический экзамен.

– Хотелось бы узнать Ваше мнение о том, насколько изменится наше общество и все мы после окончания эпидемии. Какие уроки на Ваш взгляд все мы должны извлечь из произошедшего? Каких ошибок в дальнейшем постараться не допускать?

– Изменений радикального плана можно ожидать по многим разделам нашей жизни. Думаю,



поднимется развитие и роль науки в области микробиологии, вирусологии и влияние этих наук на медицину. Возрастет роль философии, науки об общих законах человеческого развития.

Можно ожидать больших изменений в области образования, влияния на него техники. Возрастет роль экологических вопросов, отношения к защите земли, воды, фауны и флоры. Однако, ожидаемая политизация итогов борьбы с вирусом также наложит свое влияние на действительность.

– Поддерживаете ли Вы связь с руководителями окружных, районных и первичных ветеранских организаций? Как у них обстоят дела? Какое настроение у товарищей? Какие пожелания хотели бы Вы передать им через газету?

– Конечно, поддерживаю по телефону, а также путем проведения видеоконференций. Окружные и районные советы ветеранов продолжают вместе с социальными службами реализацию планов социальной поддержки участников и инвалидов Великой Отечественной войны 1941–1945 гг.

С учетом требований Росздравнадзора советам ветеранов предстоит завершить все мероприятия, связанные с подготовкой и проведением 75-й годовщины Великой Победы. Остается пожелать ветеранам успехов в этом благородном деле.

Интервью провела
А. КЛИМОВА



В ПАМЯТЬ О ПАВШИХ

ПАРАД В ЧЕСТЬ 75-ЛЕТИЯ ПОБЕДЫ В ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЕ ПРОВЕЛИ В БЕЛАРУСИ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ

Республика Беларусь стала единственной страной не только в постсоветском пространстве, но и в мире, которая провела у себя полноценный парад в честь 75-летия победы в Великой отечественной войне.



Торжественные мероприятия прошли в условиях пандемии коронавируса, однако, парад был высоко оценен во всем мире.

Многочасовое торжественное мероприятие собрало сравнительно немного людей, однако, благодаря трансляции парада, его смотрели не только во всём постсоветском пространстве, но и в других странах мира, включая Италию, Австралию, США, Китай, Германию и др., о чём свидетельствуют многочисленные комментарии в интернете иностранных пользователей, высочайшим образом оценивших торжественные мероприятия.

По словам президента Александра Лукашенко, его страна не имела права отказаться от проведения подобного торжества, так как речь идёт не о победе России, и даже не о победе Белоруссии, а о победе всего советского народа:

«Даже мысль изменить традициям, которые вот уже 75 лет прославляют историю Великого Подвига победителей, для нас недопустима. Но в этом обезумевшем, потерявшем ориентиры мире найдутся люди, осуждающие нас за место и время проведения этого священного действия. Хочу им сказать по-человечески: не торопитесь делать выводы, а тем более осуждать нас – наследников Победы, белорусов. Мы просто не могли иначе, у нас не было другого выбора, а если и был бы, мы поступили бы так же, потому что на нас смотрят глаза погибших за нашу свободу советских солдат, глаза замученных в застенках гестапо партизан и подпольщиков, глаза стариков, женщин и детей Хатыни. Они очень хотели жить, но умерли, чтобы жили мы», – заявил Лукашенко.

По материалам СМИ

ПЕСНИ ВЕЛИ К ПОБЕДЕ

Великий русский полководец Александр Васильевич Суворов говорил: «Музыка нужна и полезна, и надобно, чтобы она была самая громкая. Она веселит сердце воина, равняет шаг, с ней мы танцуем на самом сражении. Музыка удваивает, утраивает армию. С крестом в руке священника, с распущенными знаменами и с громогласной музыкой взял я Измаил».



История песен – часть истории нашей Родины. Тем и дороги они нам: такие разные, близкие и далекие. Памятником героизму нашего народа служат военные песни. С песнями на передовую приезжали Лидия Русланова, Клавдия Шульженко,

Леонид Утесов и другие прославленные артисты. Песни создавали поэты и композиторы, считая своим долгом внести вклад в Победу. «Священная война», прозвучав по радио, всколыхнула волну народного гнева и ненависти к врагу. А как любили

«Катюшу»! Но когда «Катюши» открывали огонь, врагов охватывал ужас. Песни «Дороги», «Смуглянка», «Вася-Василек» и «Темная ночь», которая стала одной из самых популярных, вселяющая веру в Победу. Солдаты переписывали стихи Симонова «Жди меня» и посылали своим подругам. В ноябре 1941 года А. Сурков написал «Землянку». Ее исполняли окопные музыканты в часы затишья, и фронтовые ансамбли. Большой популярностью пользовались песни «Синий платочек», «Давай закурим!» – жизнеутверждающие. Сегодня самая любимая песня ветеранов – В. Харитонов и Д. Тухманова в исполнении Л. Лещенко «День Победы». Сейчас, когда фронтовики слушают песни военной поры, они вспоминают лица боевых товарищей, павших в сражениях за Победу. Уходят из жизни победители, уходят авторы военных песен, но песни остаются с нами навсегда.

Пресс-центр совета ветеранов ЮЗАО



БОИ ПОСЛЕ ПОБЕДЫ

Участнику Великой Отечественной войны Семену Яковлевичу Люлько 26 мая исполнилось 94 года! В настоящее время Семён Яковлевич ведёт военно-патриотическую работу с подрастающим поколением. В школе №1248 создали музей победителей, где он проводит с ребятами уроки мужества.

– В 1941 году объявили о начале войны. В это время мне было 15 лет, я только окончил 8 классов и начал работать слесарем на авиационном заводе № 499. Был мобилизован на строительство оборонительной линии под Москвой на Волоколамском направлении. Работал с 1941 по 1943 год. На фронт ушел старший брат Александр. В 1942 году он погиб в Броницкой области. Несмотря на то, что у меня была бронь (работа на военном заводе), я добровольцем в 1943 году ушел на фронт.

Сначала меня направили в военное училище. Мне тогда исполнилось 18 лет. Затем был направлен в десантные войска. Участвовал в боях 2-го и 3-го Украинских фронтов в 1944–1945 годы. Прошел 800 километров с боями, начиная с Венгрии, освобождал Будапешт. Были очень ожесточенные бои, погибло много солдат. Потом освобождали Австрию, прошли через Альпы, тропой Суворова, переход был тяжелым через лесистую местность. Вену пришлось освобождать чуть ли ни врукопашную. Был приказ Сталина: «При освобождении «Красавицы Вены» из дальнбойных орудий не обстреливать, с самолетов не бомбить!» Брели город с автоматами. Освободили Вену 13 апреля, только в городе погибло более 17 тысяч, а при освобождении Австрии – более 38 тысяч солдат. Правители города в знак благодарности освобождения увековечили память об этом – поставили памятник «Русскому солдату-освободителю». Он стоит в городе и по настоящее время.

Сталин наградил нас медалями «За взятие Вены» и грамотами. Москва салютовала нам 24-мя орудийными залпами. Но для нас война 8 и 9 мая не закончилась. В два часа ночи по Московскому радио мы услышали долгожданную весть: «Фашистская Германия капитулировала!» Мы были рады, каждый из нас глубоко осознал, что мы стали участниками исторического события. Однако радость была короткой.

С рассветом 9 мая по приказу командования наша 100-я Воздушно-десантная дивизия возобновила преследование противника, отступающего к Чехословацкой границе. Перед нами стояла задача – пленить противника, а оказывающих сопротивление – уничтожить. Немцы ожесточенно сопротивлялись. И вот 10 мая 1945 года мы с боями дошли до границы с Чехословакией, освободили высоту 537, город Водники, села и города. Вышли на пригород Праги. Фашисты, чувствуя наше наступление и окружение, побежали к Западной границе, сдаваясь американским солдатам. 11 мая мы вошли в Прагу и встретились с американской разведкой 26-й пехотной дивизии. Здесь для нас война и закончилась. Домой мы возвращались пешком через Венгрию, потом переехали границу Советского Союза и остановились в городе Белая Церковь Киевской области. Там меня госпитализировали после контузии. Комиссовали осенью 1946 года, и я вернулся домой в Москву.

Пресс-центр
Совета ветеранов ЗАО

ОТМЕТИЛИ ПРАЗДНИК В НОВОМ ФОРМАТЕ

Пандемия коронавируса не только не отменила праздник 9 Мая в 2020 году, но сделала его для ветеранов Бескудниковского района САО города Москвы, как и для жителей всей России, незабываемым, необычным, более трогательным и сердечным. Все участники Великой Отечественной войны, несмотря на режим самоизоляции, окунулись в праздничную атмосферу, получили личные поздравления, подарки и денежные выплаты.

Юбилейный 75-й День Победы несомненно войдет в историю. Однако, хотелось бы, чтобы подобная ситуация никогда не повторилась. Благодаря телевидению и социальным сетям, которые объединили всю страну, мы были участниками праздника, не выходя из дома. Выступая у Могилы Неизвестного Солдата на фоне Вечного огня, президент России В.В. Путин сказал о том, что значение Победы остается неизменным, это наша гордость. Грандиозные свершения фронтовиков, тружеников тыла ничем невозможно измерить и оплатить, время не властно над их стальной силой духа. В.В. Путин заверил, что День Победы Россия отметит в полном объеме после снятия карантина.

Торжественный марш у могилы Неизвестного солдата и развод пеших и конных караулов Президентского полка на Соборной площади Кремля предшествовали воздушному параду. Юбилейный воздушный парад стал самым зрелищным и масштабным по числу техники. В небо поднялось 75 самолетов и вертолетов. Пилотажные группы «Русские Витязи» и «Стрижи» восхитили своим искусством, продемонстрировав знаменитый «кубинский бриллиант».

В 11 часов началось виртуальное шествие «Бессмертного полка» (которое продлилось всю неделю), затем в 12 часов москвичи открыли окна, вышли на балконы, украшенные флагами, разноцветными шарами и цветами с портретами участников Великой Отечественной войны и вместе пели знаменитую песню «День Победы». В 19 часов всех объединила Всероссийская минута молчания. В окнах засветились огни в память о погибших на фронтах. Завершился этот день праздничным салютом, вечернее небо озарилось 12 тысячами фейерверков с 16 городских площадок. В каждом округе столицы смогли полюбоваться ярким огненным шоу.

Особое, приподнятое настроение создавали онлайн-акции, посвященные юбилею Победы: «Георгиевская ленточка», «История моей семьи», «Победа», «Ура Победе!» и многие другие. На канале «Победа»

можно было увидеть полторы тысячи метров документальной фронтовой оцифрованной хроники военных лет, в том числе и самый первый парад Победы, который состоялся 24 июня 1945 года. Режиссером этого незабываемого парада был знаменитый Сергей Герасимов. Позвонив на бесплатный номер «1945» можно было прослушать исторические хроники последних дней войны. Голос диктора Ю. Левитана передает настроение и нервное напряжение майских боев, наполняет гордостью и благодарностью к подвигу поколения победителей.

На сегодняшний день в России проживает более 52 тысяч фронтовиков, участников войны, и ни один из них в этот день не был оставлен без внимания, где бы он ни находился. Конечно, с особой теплотой и ностальгией москвичи вспоминают традиционные встречи ветеранов 9 Мая в сквере у



Большого театра, где они общались со своими однополчанами, а жители столицы дарили им букеты первых весенних цветов. В этом году многим удалось увидеться, но только по видеосвязи, и поучаствовать в торжественных мероприятиях, не выходя из дома. Перед балконами и окнами участников войны звучали знаменитые песни военных лет и сердечные поздравления. Жители Москвы – инвалиды и участники войны получили особый подарок – планшет

с функцией голосового управления, на который записаны любимые фильмы и песни о войне, трансляция парада Победы.

С 6 по 15 мая городские учреждения культуры провели 270 мероприятий, 9 столичных парков подготовили виртуальные экскурсии, фотовыставки и поэтические встречи. Однако такое праздничное настроение было бы невозможно без самоотверженного и поистине героического труда врачей, медсестер и всего медицинского персонала, которые поддерживали хорошее самочувствие пожилых москвичей. Низкий поклон социальным работникам, добровольцам-волонтерам, сотрудникам благотворительных фондов.

С самого начала пандемии коронавируса, а особенно в праздничные майские дни и до сегодняшнего дня, сотрудники Управы, ТЦСО, волонтеры Бескудниковского района проявляют большую заботу о ветеранах, жителях старше 65 лет, людях с хроническими заболеваниями. Актив районного совета ветеранов, всех первичных организаций регулярно обзванивает пенсионеров, призывая строго соблюдать все рекомендации и не нарушать режим самоизоляции. Члены совета ветеранов с особым вниманием стараются относиться к участникам войны, одиноким пожилым жителям, поддерживают их, окружая вниманием и заботой. Поздравляют с Днем рождения, дают рекомендации – чем можно заняться на дому, какую интересную программу посмотреть по телевизору или не пропустить полезную информацию в газетах «Московский ветеран», «Вечерняя Москва» или «Север столицы», которые регулярно доставляются пенсионерам.

Купить продукты, лекарства и товары первой необходимости, выгулять собаку или вынести мусор помогают соцработники и волонтеры. Многим ветеранам необходимо было доставить жизненно важные лекарства. Для этого волонтеры обращались в поликлинику к врачу, где выписывались рецепты, затем предстояло ехать порой несколько остановок на метро в аптеку, где это лекарство можно было получить, и далее отвезти его пенсионеру домой. Это иногда занимает много времени. Ветераны благодарны сотрудникам Региональной общественной организации «Русь», которую возглавляет муниципальный депутат Бескудниковского района Е.О. Дорофеева. У нее самой 11 детей, трое работают врачами, одна из дочерей попросилась на «передовую» – в «Коммунарку». Более 150 праздничных продовольственных наборов на безвозмездной основе они вручили участникам войны и одиноким ветеранам.

Большую программу в режиме онлайн разработали специалисты проекта «Московское долголетие», большинство членов различных кружков не прерывали занятия, вовлекая в творческую деятельность и других членов своей семьи.

Добровольцы, наши героические доктора, перед подвигом которых мы все преклоняемся, все ветераны сделали максимум возможного, чтобы пандемия коронавируса не только не отменила праздник 9 Мая, но и позволила отметить его в новом, необычном формате! Будет ещё и настоящий праздник, к которому мы все так готовились. И эта вера придает нам силы и согревает сердца.

Людмила СМЕРНОВА



ДЛЯ СПРАВКИ

Пожилым москвичам Северного округа помогают около 10 тысяч социальных работников и 1200 волонтеров, прошедших обучение на базе городского центра «Моя карьера» и добровольческого объединения московского регионального штаба акции «#Мывместе». С 23 марта 2020 года они оказали более 200 тысяч услуг. Один социальный работник помогает в среднем 23 жителям. Чтобы получить социальную помощь нужно позвонить по телефону горячей линии 8-800-200-3411 в ресурсный центр «Мосволонтер» или в единый центр информирования (495) 633-6383. Затем заявка передается в ТЦСО, в течение суток нуждающимся будет оказана вся необходимая помощь. Каждый доброволец получает список продуктов с указанием примерной стоимости набора, адрес и телефон заявителя. Помощник может несколько раз связаться по телефону с ветераном, чтобы уточнить все детали и только после этого отправляется за покупками. Сумки с продуктами передаются через порог. Инструкции запрещают входить в квартиру.

Мои сомнения, как же взять интервью у фронтовика накануне Дня Победы по телефону, были развеяны сразу. Если б не знала дату рождения участника Великой Отечественной, ни за что бы не поверила, что такой спокойный и уверенный голос принадлежит человеку, за плечами которого почти век, – в этом году ему исполнится 98.

Раиса Васильевна только изредка уточняла отдельные факты, когда Александр Яковлевич рассказывал о своем боевом пути:

– Родился я в Вологодской области, в деревне. Когда началась война, меня призвали в армию и направили на Север. В молодости я хорошо ходил на лыжах, участвовал в соревнованиях, и моя подготовка была на высоком уровне. Меня отправили на Кольский полуостров, защищать город Мурманск. Я служил в разведроте Карельского фронта – 14-ая армия, 31-ая отдельная лыжная бригада. Одной из основных наших задач на фронте было взятие «языка», нам приходилось брать пленных. Очень часто при отходе с вражеским «языком», мы вступали в бой с фашистами.

Однажды немцы пытались у нас отбить сразу нескольких пленников. Меня ранило. Я вел огонь из автомата по противнику, а немецкий снайпер меня обнаружил и выстрелил в меня.

НАГРАДА НАШЛА ГЕРОЯ

ОРДЕН «КРАСНОЙ ЗВЕЗДЫ» НАШЕЛ АЛЕКСАНДРА ЯКОВЛЕВИЧА КОПЫЛОВА СПУСТЯ 63 ГОДА

Мы созвонились с Александром Яковлевичем и его женой Раисой Васильевной, когда москвичам старшего поколения уже настоятельно порекомендовали побереечь себя и ограничить контакты в связи с коронавирусом.



Пуля была разрывная, но попала в мой автомат, что спасло меня от гибели. Осколки от пули попали в лицо и правый глаз. С ранением я попал в госпиталь, где меня выхаживали более полутора месяцев. После лечения меня

опять отправили на фронт. Норвежцы встретили тепло.

В 1944 году наша часть получила приказ освободить Советское Заполярье от немецких захватчиков. Бои были ожесточенные. Перейдя в наступле-

ние, сломав оборону противника, мы погнали его на Запад. Освободили Норвегию, Финляндию, которая воевала против России. В Норвегии русских солдат очень хорошо встречали местные жители. Когда мы туда вошли,

мирные жители помогли нам с лодками, плотами: они нас переплавали на тот берег, указывали дорогу, где искать немцев. Мы по этим дорогам шли, догоняли их и добивали. В 1944 году, после освобождения Кольского полуострова, где я был дважды ранен, меня представили к Ордену «Красной Звезды». Оттуда сразу же нас перебросили на 4-й Украинский фронт освобождать Чехословакию. 8 мая 1945 года мы освободили последний город Чехословакии Оломоуц. Там для меня война закончилась.

У Александра Яковлевича четыре благодарности от Сталина в письменном виде, где указано, за какие освобожденные города фронтовика лично благодарит главнокомандующий. Семья ветерана бережно хранит два его ордена «Красной Звезды», орден «Отечественной войны» I степени. Кстати, орден «Красной Звезды» за участие в освобождении Чехословакии Александр Яковлевич получил только спустя 63 года, в 2007 году, когда ему позвонили из военкомата и принесли извинения за то, что награда так долго искала героя.

Яна Капитонова
Заместитель председателя
пресс-центра
Совета ветеранов ЗАО

МОЕ ВОЕННОЕ ДЕТСТВО

Двадцать лет Валентина Сергеевна Мазурова проработала заместителем директора школы по учебно-воспитательной работе. Ее трудовой стаж - почти полвека. Она – одна из старейших жительниц поселка Рублево. Воспоминания о военном детстве навсегда врезались в ее память. Не раз она делилась ими с учениками. Пришло время поделиться с читателями.



– Родилась я 30 января 1929 года в поселке Рублево при «Рублевской» водопроводной станции, на которой работал отец, сестра Антонина и брат Анатолий. Всего в семье было пятеро детей. Когда началась война, я закончила пятый класс Рублевской школы № 580 «Мосгороно». С первых дней войны на фронте был один из моих братьев Алексей Поляков, он только в мае окончил Высшее Севастопольское

морское училище и получил звание младшего лейтенанта. Он участвовал в обороне городов Николаева, Одессы, Севастополя. Был командиром разведчиков в 195-й бригаде морской пехоты. Награжден орденом «Красного знамени» за то, что во время выполнения боевого задания проявил смекалку и доблесть. Когда разведчики подползли незаметно к вражеским окопам и бросали фашистов гранатами, те откры-

ли ответный огонь, а Леша, раненный в ногу, увидел вражескую пушку, развернул ее и бил по врагам до тех пор, пока не закончились снаряды. Погиб он в октябре 1942 года на Северном Кавказе. Мы получили не похоронку, а письмо от товарища, который написал, что в Алексея прямым попаданием попал артиллерийский снаряд. Хоронить было нечего.

С Рублевской станции уходили добровольцы: мой родной дядька Иван Кириллович Рыбаков, он был начальником цеха водопроводов в то время. В августе 1941 года ушел вместе с братом Анатолием добровольцем на фронт. Всего из моих ближайших родственников на фронт ушли одиннадцать человек, семеро погибли.

Война пришла и в поселок. Была введена карточная система. На карточках было написано: масло, сахар..., но ничего из написанного у нас в Рублеве не давали, кроме хлеба. За хлебом такие очереди были, что иногда многим и не доставалось. В поселке располагился полк ПВО. Чтобы оборонять Москву от налетов вражеской авиации, на нашем стадионе была точка, где стояла зенитная батарея с прожектористами. Мы, дети, наблюдали, как во время воздушного боя прожектористы брали в крест вражеский самолет и вели, а зенитчики били по нему. Оборона была настолько плотной, что Москва почти не пострадала. Наши зенитчики сбивали в день по тридцать самолетов, летевших на Москву.

Между тем родители получали повестки с требованием отправить меня

в эвакуацию. Среднего брата Сергея из-за зрения в армию не взяли. Он работал в военном институте, занимался вопросами дегазации местности после заражения отравляющими веществами (а фашисты их применяли, несмотря на международный запрет). В Челябинске, куда меня эвакуировали, я училась в шестом классе, жили мы близ тракторного завода, по ночам под нашими окнами испытывали перед отправкой на фронт танки Т-34. Ребята из нашего класса по очереди дежурили в госпитале: выносили мусор, кормили беспомощных, писали за них письма.

В марте 1942 года мой брат Сергей забрал меня в Москву. Мы ехали больше двух недель: в теплушках с солдатами-сибиряками, которых везли на фронт. А когда в вагон попасть не удавалось – на сцеплениях между вагонами. Самая голодная зима была в первый год войны, потом стали сажать картошку. Мои соседи граблями из реки вылавливали «беззубок», раскрывали раковину, а из содержимого делали «котлеты». Ведь, кроме хлеба по карточкам ничего не давали. Мне с мамой как-то досталась маленькая «котлетка» с мороженой картошкой. Ничего в жизни вкуснее не ела!

Такого всенародного ликования и радости я не видела за всю свою жизнь, как 9 мая 1945 года. Казалось, что вся Москва покинула свои дома, военных качали на руках, обнимали, поздравляли совсем незнакомые люди.

Совет ветеранов ЗАО

ЛЕТЧИК-ГЕРОЙ

21 мая в возрасте 97 лет ушел из жизни Герой Советского Союза, советский летчик-ас, участник Великой Отечественной войны 1941–1945 гг., генерал-майор авиации, заместитель председателя правления Клуба Героев Советского Союза, Героев Российской Федерации и полных кавалеров ордена Славы, Председатель Президиума Межгосударственного Союза Городов-Героев С.М. Крамаренко.



Родился будущий летчик в селе Калиновка Роменского района Сумской области. Окончив 10 классов школы с золотой медалью, в 1940 году поступил в Московский институт железнодорожного транспорта, однако проучился там всего два месяца. Поняв, что ошибся с призванием: пришлось бросить институт, чтобы записаться в аэроклуб. После аэроклуба был зачислен в Борисоглебскую военно-авиационную школу пилотов.

С августа 1942 года Крамаренко участвовал в Великой Отечественной войне. За плечами Сергея Макаровича большая фронтовая путь от Сталинграда до Берлина. На его протяжении Герой Советского Союза не раз встречался со смертью лицом к лицу. Во время битвы на Курской Дуге из столицы пришел приказ – откомандировать из дивизии в Москву, в формирующийся полк асов, лучшего летчика. Сначала выбор пал на командира эскадрильи. Но командир дивизии стал протестовать: «Так у меня полк без ведущих останется». Было принято решение послать молодого, но опытного летчика. Командование выбрало Сергея Макаровича, тогда уже получившего звание младшего лейтенанта. Выдали документы и отправили в распоряжение 19-го Краснознаменного полка. Эта часть формировалась по личному приказу командующего ВВС Новикова для свободной охоты. Полк должен был бороться с немецкими асами за превосходство в воздухе.

Командовать новым полком доверили Льву Львовичу Шестакову. Это был один из самых известных командиров советских ВВС, сформировавший в годы войны два лучших истребительных полка. Обучал он пилотов, не как свободных охотников, а как подразделение, которое должно воевать в крупных сражениях. Летчики должны были воевать группами по эскадрильям. Главным упором был бой за высоту. Когда полк или группа летчиков встречается с немцами, то она должна сначала добиваться превосходства в высоте. Установка была четкая – сначала должны набирать высоту, а потом уже уничтожать немецкие самолеты. Это была тактика легендарного Александра Ивановича Покрышкина.



Во время боёв в районе города Проскуров на Украине 19 марта 1944 года будущий герой СССР был сбит немецким истребителем и попал в плен. Самолет Ла-7, которым управлял Сергей Крамаренко, сильно тряхнуло на одном из виражей. Летчик почувствовал острую боль в левой ноге, а через секунду пламя из моторного отсека перекинулось в кабину, обожгло лицо. Сергей Макарович каким-то чудом сумел открыть кабину и выпрыгнуть. Очнулся на земле, когда его уже обыскивали немцы. На машине его отвезли в немецкий штаб на допрос, предварительно кое-как перевязав раны на ногах.

«Сначала они меня приняли за танкиста, – я так обгорел, как обычно обгорали танкисты. И какая форма на мне была, понять было невозможно. Я сказал немцам, что я летчик. Тут же прозвучал приговор – расстрелять! Меня отвели к той же машине, но она, на мое счастье, не хотела заводиться. В то время, как водитель пытался ее починить, в штаб подъехало какое-то начальство. Ко мне подошел офицер в «серебряных» погонах, – видимо, генерал. Спросил: «Кто ты?» Я опять сказал, что я – летчик. Он немного подумал, и велел везти меня в госпиталь», – вспоминал Сергей Макарович.

Чез неделю его освободили вошедшие в Проскуров советские войска. После этого Крамаренко переболел сыпным тифом и воспалением лёгких, лишь в сентябре был вновь допущен к лётной работе. Последний воздушный бой летчика в Великой Отечественной войне состоялся 20 апреля 1945 года в небе над Берлином.

«Против нас в этом бою было 24 Фоке-Вульфа. Мы сбили пять штук, и они развернулись и ушли. Немецкие воздушные асы, надо сказать прямо, сражались с нами только до конца 1943 года. А потом пошли уже

неопытные, молодые летчики, сразу из училищ, видимо. Они нам были не соперники», – рассказывал Крамаренко.

Корея – особая статья в судьбе С.Н. Крамаренко. Там его летное и боевое мастерство достигло совершенства. С апреля 1951 года в составе 176-го гвардейского истребительного полка дивизии Ивана Кожедуба он участвовал в боевых действиях против американских самолетов. Наши МиГи базировались на аэродроме Аньдун, а пилотировавшие их летчики официально числились китайскими добровольцами.

Первый воздушный бой между со-

тате чего воздушные бои заканчивались их поражением и бегством. Господство американской авиации в корейском небе закончилось. Потери американских ВВС в воздушных боях с МиГ-15 вынудили командование ВВС США срочно направить в начале 1951 года на Корейский полуостров свои новейшие истребители F-86 «Сейбр» («Сабля»).

«Мы учились воевать с «Сейбрами» по ходу дела. Задача была непростая, тем более, что нам категорически было запрещено летать над водой, а ведь дело происходило на Корейском полуострове – как не летать над водой? Но приказ – есть приказ, и иногда исполнение этого приказа сильно затрудняло, сковывало наши действия, но мы все равно победили», – вспоминал Сергей Крамаренко.

За десять месяцев участия в боевых действиях в Корее летчики дивизии под командованием полковника И.Н. Кожедуба сбили 215 самолетов противника, потеряв своих 10 пилотов и 23 самолета. Главным в этих событиях Крамаренко считал то, что наши летчики нанесли существенный урон стратегической авиации США, чем спасли тысячи мирных корейских жителей. Сам Крамаренко в Корее был командиром эскадрильи с декабря 1951 г. Лично сбил 12 самолетов, 2 из которых были австралийские «Метеоры». За проявленную отвагу майору Крамаренко было присвоено звание Героя Советского Союза. После возвращения на Родину Сергей Макарович продолжил службу в рядах авиации.

С 1981 года, в течение почти сорока лет Сергей Макарович занимал должность заместителя председателя правления Клуба Героев Советского Союза, Героев Российской Федерации и полных ка-



ветскими и американскими самолетами произошел 1 ноября 1950 года. В небе Северной Кореи встретились четыре МиГ-15 и три американских «Мустанга». В результате боя были сбиты 2 «Мустанга», у наших ВВС потерь не было. Первые же схватки в воздухе показали, что американские реактивные самолеты F-80 «Шутинг Стар» и F-84 «Тандерджет» значительно уступают советским МиГ-15 по скорости, скороподъемности и особенно по вооружению, в резуль-

валеров ордена Славы, с 2017 года стал председателем Президиума Межгосударственного Союза Городов-Героев. На своем ответственном посту Сергей Макарович внес большой вклад в дело увековечения памяти о подвигах Героев Отчизны и развитие ветеранского движения.

С. СЕРГЕЕВ



НАЧАЛО ЛЕТА В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ

СОВЕТЫ ПО СОСТАВЛЕНИЮ ДАЧНОЙ АПТЕЧКИ



Наконец-то началось долгожданное лето, которое обещает быть капризным в отношении переменчивости погоды – впрочем, это обычное явление для Москвы и Московской области. В этом году дачный сезон для москвичей начался досрочно, поскольку многие решили организовать жизнь в условиях пандемии COVID-19 в режиме самоизоляции за городом – и это правильно, поскольку на дачах есть возможность побольше бывать на свежем воздухе.

Поездки на дачу должны быть максимально безопасны для пожилых москвичей в отношении риска заражения коронавирусной инфекцией, поэтому для этой ситуации существуют специально разработанные определенные меры безопасности. В частности, на дачные участки запрещено выезжать не только заболевшим COVID-19, но и больным с симптомами ОРВИ, а также вернувшимся в Россию из других стран или других регионов России и обязанным соблюдать режим самоизоляции в течение 14 дней, а также лицам, которые контактировали с перечисленными категориями в течение последних 14 суток. Все остальные москвичи имеют право выезжать на дачи без ограничений, но это нельзя расценивать как ослабление режима самоизоляции или разрешение собираться компаниями на природе. Выезд на дачу – это просто смена места изоляции с сохранением необходимости соблюдения всех санитарно-эпидемиологических требований. Во время пребывания на даче в такой ситуации надо быть во всеоружии и состоянии готовности к возможным изменениям здоровья не только из-за необходимости соблюдать условия самоизоляции, но и из-за нестабильной погоды – резких перепадов температуры, влажности и атмосферного давления, а также и других проблем, связанных с особенностями жизни за городом.

Чтобы правильно собрать аптечку дачника, надо в первую очередь обязательно взять с собой все необходимые лекарственные средства и перевязочные материалы, ведь на даче не всегда есть возможность быстро добраться до аптеки и тем более попасть на прием к врачу – особенно теперь, в условиях эпидемии. Кроме того, необходимо учесть риск ухудшения здоровья из-за увеличения физических нагрузок при смене привычного домашнего режима на дачный. В первую очередь это проблемы, связанные с состоянием позвоночника, суставов и сердечно-сосудистой системы. Физические нагрузки часто провоцируют не только травмы, но и обострения уже имеющихся заболеваний суставов и позвоночника – радикулита или артрита. Резкие перепады погоды создают условия риска возникновения сердечных болей, аритмий и повышения артериального давления, а также обострения геморроя и проявления варикозного расширения вен ног. Врачи-гомеопаты предлагают добавить в летнюю аптечку, помимо ваших обычных лекарств, эффективные и безопасные средства – комплексные гомеопатические лекарственные препараты производства компании «ЭДАС», которые помогут дачникам справиться с всеми вышеперечисленными проблемами.

Не заболеть коронавирусом и другими

ОРВИ – это сейчас, конечно, основная проблема. Для профилактики респираторных вирусных инфекций успешно используются несколько препаратов ассортимента «ЭДАС», которые назначаются не только для приема внутрь, но и для закапывания в нос, для полоскания горла и ротовой полости. И еще важный момент – безусловно, в нынешних условиях мы живем в состоянии необыкновенного нервного напряжения, которое может проявляться в таких изменениях психоэмоциональной сферы, которые негативно влияют на настроение, мешают спокойно спать и нормально общаться с близкими людьми. Чтобы улучшить психологическое состояние, необходимо не только соблюдать соответствующий возрасту режим дня и питания, но и использовать техники ауто-тренинга и дыхательные упражнения.

Дела сердечные. Летом дачники, – в жару или даже при невысокой температуре воздуха из-за увеличения физической нагрузки, – могут «вдруг» начать обильно потеть, ощущая при этом сердцебиение и/или головокружение. Плюс страх, который у многих появляется при таких симптомах, – а вдруг сердце остановится, или, паче чаяния, случится инфаркт или инсульт?.. Чтобы этого не произошло, надо помнить, что выполнение рекомендаций лечащего врача обязательно не только дома, но и в период дачного «расслабления»! Не

забывайте ежедневно контролировать артериальное давление и не допускайте, чтобы у вас закончились необходимые для ежедневного приема лекарственные препараты, а также средства для неотложной помощи в острых ситуациях.

Проблемы с позвоночником и суставами. В течение жизни каждый второй из нас жалуется на суставные боли. Разная степень выраженности воспалительных или дистрофических явлений в суставах, из-за которых это происходит, диагностируется как артроз, артрит, остеохондроз, подагра. При любом из этих заболеваний непременно присутствует боль, иногда столь выраженная, что не помогают и силь-

ные обезболивающие средства. Первопричиной суставных поражений являются глубокие обменные нарушения, но при этом установлено, что такие дополнительные факторы, как большие физические нагрузки, работа в течение длительного времени в одном и том же положении стоя или согнувшись, на коленях (что часто происходит при работе в огороде), могут служить пусковым механизмом развития или ухудшения течения заболеваний суставов. Именно поэтому, имея в виду высокий риск физической перегрузки для позвоночника и суставов, важно иметь в дачной аптечке средства для лечения и профилактики болевого синдрома при суставной патологии.

ГОМЕОПАТИЧЕСКАЯ АПТЕЧКА ДАЧНИКА

При стрессах, неврозах, проблемах со сном

ПАССИФЛОРА ЭДАС-111 капли (ЭДАС-911 гранулы)
и **ПАССАМБРА ЭДАС-306** сироп

Обладают мягким седативным действием, помогают снять повышенную тревожность, страхи и беспокойство, уменьшить эмоциональное напряжение и нормализовать сон.

Для профилактики и при первых признаках ОРВИ, включая грипп и COVID-19

Для приема внутрь
БРИАКОН ЭДАС-103 капли (ЭДАС-903 гранулы)
ПРОПОЛАН ЭДАС-150 капли
Для полоскания горла и закапывания в нос
ФАРИНГОЛ ЭДАС-126 капли

ТУЯ ЭДАС-801 масло и **РИНИТОЛ ЭДАС-131** капли

Позволяют снизить риск инфекционного заражения при контакте с больными и носителями инфекции. С первых часов заболевания ОРВИ помогают уменьшить интоксикацию и симптомы респираторной инфекции – боль в горле, насморк, кашель и пр.

При зуде и аллергии от укусов насекомых

Для приема внутрь
АЛЛЕРГОПЕНТ ЭДАС-130 капли (ЭДАС-930 гранулы)
Для наружного применения

БРИОРУС ЭДАС-402 оподельдок и **ЛЕДУМ ЭДАС-802** масло
Помогают уменьшить зуд и отечность в местах укусов насекомых (противоаллергическое и противовоспалительное действие).

При артритах, артрозе, остеохондрозе
При травмах – ушибах и вывихах, растяжениях связок

Для приема внутрь
АРТРОМИЛ ЭДАС-119 капли (ЭДАС-926 гранулы)
Для наружного применения
БРИОРУС ЭДАС-402 и **МИАЛ ЭДАС-401** оподельдоки

Обладают выраженным противовоспалительным и противоотечным действием, помогают снять боль, улучшить минеральный обмен и восстановить подвижность суставов.

Для поддержки сердечно-сосудистой системы

КАРДИАЛГИН ЭДАС-106 капли (ЭДАС-906 гранулы)
Показан при любых аритмиях, кроме мерцательной, при сердечных болях и кардионеврозе, а также при нестабильном АД в начальных стадиях гипертонической болезни.
КАРДИОМИЛ ЭДАС-135 капли (ЭДАС-935 гранулы)

Рекомендуются при гипертонической болезни I-III степени, в т.ч. с явлениями сердечной недостаточности, при атеросклерозе сосудов, ишемической болезни и стенокардии.

КАРДИОБАД таблетки

Содержат экстракт боярышника и шиповника и являются дополнительным источником микроэлементов для питания миокарда при заболеваниях сердца, повышенной физической и эмоциональной нагрузках. Обладают общеукрепляющим действием и улучшают состояние сердечно-сосудистой системы.



ЧЕМ ЗАЕСТЬ АНТИБИОТИК?

Антибиотики широкого спектра действия воздействуют прежде всего на микрофлору кишечника. Это сообщество микроорганизмов, живущих в желудочно-кишечном тракте. Именно от них во многом зависит состояние нашего здоровья, например крепкий иммунитет. Живущие в кишечнике «хорошие» бактерии просто не дают болезнетворным микроорганизмам «прикрепиться» к клеткам нашего тела и тем самым берегут нас от различных инфекций.

НЕ ПЕЙ ВИНА И МОЛОКА!

Чтобы антибиотики не принесли вреда здоровью, на время лечения придётся отказаться от некоторых продуктов, в первую очередь от алкоголя. Ведь алкоголь, по сути, – это яд для наших клеток. Да, в небольшом количестве он образуется и у нас в организме, в кишечнике при расщеплении бактериями растительной пищи. И с малыми дозами этого вещества здоровый человек справиться

может. Но на фоне заболевания, когда на организм воздействуют не только вирусы и бактерии, но и антибиотики, приём алкоголя – удар по системе детоксикации. Такого она попросту может не выдержать, и тогда проблем с печенью не избежать.

Ещё один напиток, с которым придётся на время попрощаться, – молоко. Кальций, содержащийся в молочных продуктах, вступает в реакцию с компо-

нентами антибактериальных препаратов, тем самым дезактивируя их. В результате лекарства попросту не будут работать. К тому же молоко снижает количество полезных бактерий, а на фоне дисбиоза (нарушения баланса между полезной и условно-патогенной микрофлорой) ухудшается способность переваривать лактозу – молочный сахар. Поэтому в сочетании с молоком антибиотики могут привести к брожению в кишечнике и вздутию живота.

Также на фоне приёма лекарств стоит максимально уменьшить количество углеводистой пищи, особенно простых углеводов.

Откажитесь от острого, жареного, перчёного – такая пища раздражает слизистую желудка, которая из-за антибиотиков и так не в лучшем состоянии. Жиров тоже должно быть по минимуму – жирная пища перегружает печень.

Питание на фоне приёма антибиотиков должно включать продукты, которые защищают слизистую желудочно-кишечного тракта, а также поддерживают дружественную нам микрофлору. Это прежде всего овощи, в которых много клетчатки (именно пищевые волокна служат пищей для полезной микрофлоры). Это могут быть сельдерей, кабачки, баклажаны, зелень. Можно включить в меню немного фруктов – слишком большое их количество не рекомендуется из-за довольно высокого содержания сахара. Но и овощи, и фрукты нужно термически обрабатывать (отваривать, тушить,

запекать) – ферментированная клетчатка быстрее и легче усвоится бактериями.

Не забывайте и про крепкие мясные бульоны – они помогают защитить и восстановить слизистую кишечника. Неслучайно они так часто используются в лечебном питании.

ВОССТАНОВИТЬ УТРАЧЕННОЕ

После приёма антибиотиков нужно возвращаться к привычному питанию постепенно. В среднем это занимает 7–10 дней. Во время лечения из-за интоксикации страдает ферментная система, поэтому перегружать желудок не стоит. Для начала постепенно начинайте есть сырые овощи и фрукты, добавьте в рацион немного животного белка, постепенно увеличивайте количество жиров. На этапе восстановления обязательно включите в меню специальные кисломолочные продукты, обогащённые полезными микроорганизмами (те самые «живые» йогурты и кефир). Такие кисломолочные продукты нужно употреблять в течение месяца после приёма антибиотиков.

И не стоит бояться, что полезные микроорганизмы, содержащиеся в йогурте, погибнут в желудочном соке. Действительно, для большинства бактерий кислая среда желудка губительна. Но в кисломолочные продукты добавляются штаммы, устойчивые к действию желудочного сока. Только учтите, йогурт или кефир лучше пить после еды, когда желудок заполнен пищей. В этом случае большая часть полезных бактерий достигнет кишечника целыми и невредимыми.

СТЕВИЯ, ЦИКОРИЙ И РАСТИТЕЛЬНОЕ МОЛОКО

САХАР ИЛИ СТЕВИЯ

Избыток сладостей действительно наносит непоправимый вред здоровью и фигуре. Согласно статистике, каждый третий россиянин в возрасте старше сорока лет имеет либо сахарный диабет, либо предиабет – состояние, которое является предвестником болезни. Запомните: сахар можно есть только в ограниченных количествах: женщинам – 30 г в день, мужчинам – 50 г, не более. Естественно, эту норму многие не соблюдают, потому что отказаться от сладкого очень не просто.

Для того чтобы изменить вкусовые привычки и в то же время оставить более или менее комфортный рацион для человека, диетологи используют безопасные и проверенные альтернативы. Стевия – одна из них. В отличие от синтетических подсластителей она полностью натуральна, ведь это растение, обладающее сладким вкусом. В отличие от обычного сахара стевия не влияет на уровень глюкозы в крови, правда, ощущение сладости от неё наступает чуть медленнее, чем от сахара.

КОРОВЬЕ МОЛОКО ИЛИ РАСТИТЕЛЬНОЕ

Заменять коровье молоко кокосовым или миндальным не стоит. Растительные анало-

ги необходимы только тем, кто страдает непереносимостью обычного молока, – естественно, если диагноз подтверждён исследованиями. Молочные продукты – основной источник кальция. Исключая их из рациона, мы можем получить ряд серьёзных проблем с костями и зубами. К тому же коровье молоко – источник полноценного белка, необходимого для поддержания мышечной массы и здоровья кожи. Растительные белки не усваиваются организмом в полной мере, поэтому менять коровье молоко на кокосовое нет смысла.

КОФЕ ИЛИ ЦИКОРИЙ

У кого-то кофе понижает давление, у кого-то повышает. Если вы относитесь к последней категории и страдаете гипертонией, но любите вкус и аромат кофе, цикорий станет достойной альтернативой. К тому же у него есть масса плюсов. Например, он содержит инулин, так называемую растворимую клетчатку, которая оказывает благотворное воздействие на работу пищеварительной системы и поддерживает микрофлору кишечника. Также не забывайте, что кофе обладает сильным мочегонным эффектом и стимулирует выведение минералов из организма. Если вы пьёте больше шести чашек эспрессо в день,



конечно, лучше хотя бы частично заменить их на цикорий и употреблять эти два напитка по схеме 50/50.

ОБЫЧНЫЙ ТВОРОГ ИЛИ ОБЕЗЖИРЕННЫЙ

Сам по себе молочный жир полезен, поскольку содержит фосфолипиды, необходимые для восстановления клеток нашего тела. Главное – знать меру, поэтому лучше отдать предпочтение не полностью обезжиренным продуктам, а творогу с невысокой жирностью. Оптимальное содержание жира в этом продукте – 5%.

СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ИЛИ ТОПЛЁНОЕ

Хотя многие производители топлёного масла убеждают нас,

что оно полезнее обычного сливочного, дело здесь совсем не в полезности. На сливочном лучше ничего не жарить, потому что оно довольно быстро начинает гореть, образуя канцерогены. Топлёное в этом смысле идеально подходит для жарки.

Однако сама процедура получения топлёного масла (когда мы нагреваем продукт) приводит к частичному разрушению витамина А. Так что на бутерброд лучше намазывать обычное сливочное масло. Норма потребления этого продукта в сутки всего 15–20 г.

КУРИНЫЕ ЯЙЦА ИЛИ ПЕРЕПЕЛИНЫЕ

Миф о том, что куриные яйца повышают уровень холестерина, уже давно развеян.

Отдавать предпочтение перепелиным, опираясь исключительно на него, точно не стоит.

Конечно, есть мнение, что перепёлки болеют реже, чем куры, поэтому при их выращивании используется меньше антибиотиков, но эти препараты накапливаются в основном в мясе, а не в яйцах. Так что какие яйца предпочесть – дело вкуса.

ЧЕРНЫЙ ЧАЙ ИЛИ ЗЕЛЁНЫЙ

Научных доказательств, что зелёный чай полезнее чёрного, не существует. Оба этих напитка обладают антиоксидантным эффектом и содержат дубильные вещества, которые могут приводить к бессоннице, поэтому ни чёрный, ни зелёный чай не стоит пить на ночь.



ИРГА: ЩЕДРЫЙ УРОЖАЙ В КОРОТКИЕ СРОКИ

Ирга – одна из самых пластичных культур. Она хорошо растет на различных почвах, не боится зимней стужи и даже весенние заморозки до -7 градусов не способны нанести значительный ущерб ее цветкам.

ВИДЫ ИРГИ

Ирга, как большинство плодовых растений умеренного пояса, относится к семейству розоцветные. Растет она в виде дерева или кустарника. Существует несколько видов ирги, которые отличаются сроками созревания ягод, характером роста, требовательностью к условиям произрастания.

Чаще других в дачных садах встречаются ирга канадская и колосистая. Практически все виды ирги происходят из Северной Америки. В России в природе произрастает ирга овальная. Плоды всех видов ирги съедобны и мало отличаются по вкусовым качествам.

ЧТО НАДО ЗНАТЬ О ВЫРАЩИВАНИИ ИРГИ НА УЧАСТКЕ?

Посадочный материал ирги производят питомники, специализирующиеся на размножении декоративных растений. В Канаде в результате селекционной работы получены сорта, значительно превосходящие дикие формы по величине плодов (размером с вишню), различной окраски, в том числе белоплодные формы, с повышенным содержанием сахаров и оригинальным ароматом.

Размножать иргу несложно как семенами, так и с помощью отводков, корневых отпрысков. Семена высевают сразу после выделения их из плодов.

Садоводы размножают ценные формы путем прививки их на менее ценные или дикие формы. Совместимость таких прививок хорошая.

На садовом участке иргу можно размещать так, чтобы они стали защитой косточковых культур от холодного ветра. Оптимальное расстояние между кустами ирги – 4 м.

Ирга отзывчива на удобрения. На второй год после посадки весной полезно подкормить ее раствором аммиачной селитры, куриного помета или навоза, а осенью – суперфосфатом (100–150 г под одно дерево) и сернокислым калием (50 г).

Уход за иргой заключается в весенней санитарной обрезке, во время которой удаляют слабые и поврежденные ветви, ук-

рачивают слишком длинные побеги. Необходимо также регулировать количество корневой поросли: оставляют не более трех побегов замещения для обновления куста. Если ирга растет в виде обруча, чтобы исключить поломку ветвей.

Ирга – растение скороспелое: в плодоношение оно вступает обычно на четвертый год. Плоды созревают не одновременно, что позволяет продлить срок потребления свежих ягод. Особенно хороши ягоды ирги в свежем виде, а излишки можно заморозить на зиму. Однако задержка с уборкой может привести к тому, что весь урожай достанется воробьям. Эти пернатые «гости» прилетают в сад, чтобы полакомиться темной ягодкой.



КАК СДЕЛАТЬ УДОБРЕНИЕ ИЗ КРАПИВЫ?

Основное достоинство крапивы двудомной – в способности растения накапливать азот и его соединения. По содержанию этого элемента она превосходит многие органические удобрения.

Удобрение из крапивы можно приготовить в виде концентрированного настоя. На подкормки этим питательным эликсиром отзывчивы многие овощные растения (томат, перец, баклажан, огурец). Не рекомендуют настоем крапивы применять на грядках с бобовыми и луковыми культурами. Настой готовят из молодых побегов с листьями, их предварительно сминают или измельчают.

ВАЖНО! Перед применением настоев крапивы разводят водой: для корневых подкормок в соотношении 1:10; для подкормок по листу – 1:20. Корневые подкормки можно проводить 2–3 раза в месяц, некорневые – 1 раз в месяц. Крапивный «напиток», как любое азотное удобрение, применяют в начале вегетации растений.

Эмалированную или пластиковую емкость на две трети заполняют крапивной «зеленкой», плотно утрамбовывая ее, заливают теплой водой, накрывают. В эту жидкую массу можно добавить немного дрожжей или бросить несколько припеченных корочек хлеба. Настой выдерживают не менее 1 недели, перемешивая содержимое 2 раза в день, чтобы выходили скапливающиеся газы. Готовность настоя определяют по цвету жидкости (она быстро становится почти черной), крайне неприятному запаху, отсутствию пены, которую образуют пузырьки газа.

Крапива служит отличным материалом для компостной кучи.



Если под рукой оказалось большое количество крапивы, ее можно сколоть, высушить, сгрести в кучу и сжечь. Легкая однородная зола крапивы превосходит древесную по содержанию в ней калия.

Многие дачники закладывают крапиву в почву, чтобы создать питательную «подушку» для овощных культур. Молодые стебли с листьями измельчают ножом, выкладывают толстым слоем на грядку, обильно проливают водой и присыпают слоем почвой (до 10 см). На такую грядку можно высадить рассаду или провести посев семян. Резаной крапивной массой можно мульчировать почву, разложив ее толстым слоем вокруг растений.

Всеволод Романов, агроном

СОВЕТ

КОРРЕКТИРУЕМ ГОЛЕНАСТЫЕ ВЕТКИ

Голенастые побеги – ветки, лишённые обрастающей древесины, они, как правило, образуются на деревьях сортов, характеризующихся плохой пробудимостью почек. В саду часто голенастые ветки можно встретить на яблоне.

Предотвратить появление таких «голенастиков» можно правильной обрезкой. Сначала укоротите однолетний прирост на внутреннюю почку, а через год данную ветку обрежьте на прирост, который образовался ниже места обрезки и ориентирован к периферии кроны. Рост этой ветки пойдет ближе к горизонтальному положению.

В дальнейшем продолжайте обрезать ветки, чтобы сориентировать их на горизонтальное положение. Появляющиеся ветки обрезайте на внутренние почки, которые также переводите на расположенные ниже горизонтальные ответвления. При обнаружении на образовавшихся плодовых сумках двух приростов оставьте только один, тот, что растет ближе к горизонтальному направлению.

Газета «Московский ветеран»

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

Главный редактор А.А. КЛИМОВА

Редакционный совет:

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

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

Распространяется бесплатно

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

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

Заказ № 1001. Первый завод 10 000 экз.

Подписано по графику 31.05.2020 Подписано в печать 31.05.2020

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