



№ 7 (72) сентябрь  
2024 года 12+

# ВЕТЕРАН

## САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ИНФОРМАЦИОННАЯ ГАЗЕТА САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ВЕТЕРАНОВ  
(ПЕНСИОНЕРОВ, ИНВАЛИДОВ) ВОЙНЫ, ТРУДА, ВООРУЖЕННЫХ СИЛ И ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ



## Героическому подвигу ленинградцев

Восьмого сентября на Пискаревском мемориальном кладбище состоялась торжественно-траурная церемония возложения венков и цветов к монументу «Мать-Родина», посвященная Дню памяти жертв блокады. В ней приняли участие представители Санкт-Петербургской общественной организации ветеранов (пенсионеров, инвалидов) войны, труда, Вооруженных сил и правоохранительных органов, возглавляемые председателем Совета организации ветеранов Санкт-Петербурга генерал-майором авиации Василием Волобуевым.

(Окончание на стр. 3)

### В номере:

- Героическому подвигу ленинградцев  
**стр. 1, 3**
- Ветераны — за проект «Серебряный возраст»  
**стр. 2**
- Концерт у стен музея  
**стр. 3**
- Юбилей на Белорусской земле  
**стр. 4–5**
- Закладной камень на Пулковских высотах  
**стр. 6**
- Морской поход памяти и славы  
**стр. 7**
- Дороги полковника Андреева  
**стр. 8**
- Жизненное кредо Евгения Моисеева  
**стр. 9**
- Встреча на теплоходе  
**стр. 9**
- Выставка «Мой Петербург» для разных поколений  
**стр. 10**
- В День ветеранов боевых действий  
**стр. 11**
- Груз из Мурманска — для наших бойцов  
**стр. 11**
- Серебряный возраст — путь к долголетию  
**стр. 12**

# Ветераны — за проект «Серебряный возраст»

В Санкт-Петербурге стартовал проект «Серебряный возраст», который губернатор Александр Беглов летом нынешнего года представил президенту России Владимиру Путину. Глава государства оценил и поддержал инициативу.

Цель проекта — не только увеличить продолжительность жизни петербуржцев, но и повысить ее качество. Сейчас полным ходом идет работа над его воплощением и проводится сбор предложений от жителей.

Именно обсуждение этого проекта и стало главным в заседании президиума Санкт-Петербургской общественной организации ветеранов (пенсионеров, инвалидов) войны, труда, Вооруженных сил и правоохранительных органов 8 августа 2024 года. На собрании присутствовали члены президиума, председатели комитетов и представители ветеранских организаций районов и коллективных членов. В работе заседания приняли участие вице-губернатор Санкт-Петербурга Наталья Чечина, председатель Комитета по социальной политике Елена Фидрикова, представители других профильных комитетов, председатель комиссии по социальной политике и здравоохранению Законодательного собрания Санкт-Петербурга Александр Ржаненков.

Ключевой вопрос, который стоял на повестке, — создание и функцио-



нирование центров «Серебряный возраст».

— В Санкт-Петербурге количество людей, достигших пенсионного возраста, больше, чем в других регионах России. И средняя продолжительность жизни уже сейчас выше, чем в целом по России. Согласно официальным данным, среднее значение по стране — 73,4 года, а в Петербурге — 76,6, — отметила в своем выступлении вице-губернатор Наталья Чечина. — Для нас важна не только продолжительность жизни. Огромное значение имеет качество жизни. Человек не может оставаться один на один со своими

## Александр Беглов, губернатор Санкт-Петербурга:

— Эта программа поможет нам решить важнейшую задачу — повысить ожидаемую продолжительность жизни в Петербурге. Мы должны по-новому подойти к формированию комфортной среды, оснащению гериатрических центров, обеспечению медицинского сопровождения старшего поколения. «Серебряный возраст» станет частью нового петербургского социального стандарта.

боячками и проблемами в любом возрасте, и поэтому мы должны создавать все возможности для общения, чтобы жизнь наших ветеранов была насыщенной и интересной.

Председатель Совета организации ветеранов Санкт-Петербурга Василий Волобуев сказал, что в городе проводится огромная работа по решению социальных вопросов, вопросов комфортной жизни петербуржцев.

— Сегодня мы с гордостью демонстрируем достижения, которые реализуются губернатором Санкт-Петербурга, правительством города и которые оказывают важное влияние на качество жизни не только старшего поколения, но и всех горожан, — подчеркнул Василий Тихонович.

Во всех районах Санкт-Петербурга состоялись совещания, на них обсуждалось создание центров «Серебряный возраст», которые должны использовать огромный опыт, накопленный прежде всего Комплексными центрами социального обслуживания населения, успешно работающими уже более десяти лет. Конечно, организуя новые центры, нужно решать определенные задачи: это и создание условий для укрепления здоровья горожан, и вопросы транспортной доступности этих центров. Важно предусмотреть там помещения для ветеранского актива.

Внутри проекта выделено четыре направления: «Здоровье», «Спорт», «Образование» и «Досуг». Наполнение этих профилей еще в процессе, но ожидается, что в них включат наиболее популярные у пожилых людей активности. А реализовывать это будут на базе четырех общегородских и 18 районных (по одному в каждом районе) центров. Для этих целей обновят часть уже существующих социальных учреждений Северной столицы, а также построят новые центры, соответствующие современным требованиям. Четыре общегородских центра будут включать в себя несколько физкультурных и актовых залов, бассейны, творческие мастерские, хоры, студии.

Еще одна часть проекта «Серебряный возраст» коснется образовательных возможностей пожилых петербуржцев. Они смогут получить новую специальность и трудоустроиться, пройдя программы профессиональной переподготовки на базе городских колледжей.

Проект «Серебряный возраст» будет способствовать созданию в Петербурге такой среды для пожилых людей, где они смогут получать радость от каждого дня, привнося в него новые краски и положительные эмоции.

Редакция газеты  
«Ветеран Санкт-Петербурга»

### ПОСТАНОВЛЕНИЕ президиума Совета ветеранов

8 августа 2024 года

#### О проекте «Серебряный возраст»

В целях сохранения и укрепления здоровья людей пожилого возраста, развития мотивации на здоровый образ жизни и активное долголетие президиум Совета

#### ПОСТАНОВЛЯЕТ:

1. Одобрить и поддержать создание в каждом районе города центра «Серебряный возраст».
2. Президиум предлагает в основу деятельности положить направления: «Здоровье», «Образование», «Спорт», «Туризм», «Досуг».
3. Совету организации ветеранов широко использовать опыт и практику действующего с 2018 года в структуре ветеранской организации физкультурно-оздоровительного проекта «Третий возраст».
4. Активно использовать Комплексные центры социального обслуживания населения для активизации работы центров «Серебряный возраст». Создать для центров необходимые условия для работы (мебель, телефоны и т. д.), предусмотреть вопросы транспортной доступности.
5. Рассмотреть возможность создания центра «Серебряный возраст — путь к долголетию» в структуре Санкт-Петербургской общественной организации ветеранов.
6. Считать проект «Серебряный возраст» одним из главных социально значимых проектов заботы о пожилых.
7. Контроль за выполнением постановления возложить на Н. Н. Чиркова.

Председатель  
Секретарь

В. Т. Волобуев  
О. И. Шабаловская

(Окончание. Начало на стр. 1)

# Героическому подвигу ленинградцев

Восьмого сентября 1941 года, 83 года назад, началась блокада Ленинграда, которая завершилась только 27 января 1944 года.

В начале сентября 1941 года, спустя два месяца после начала Великой Отечественной войны, войска нацистов овладели городом Шлиссельбургом в Кировском районе Ленинградской области. Немцы взяли под контроль исток Невы и блокировали город с суши. Так началась 871-дневная блокада Ленинграда.

В осажденном городе (с пригородами), хотя эвакуация и продолжалась, остались 2 миллиона 887 тысяч мирных жителей, среди которых около 400 тысяч детей. Запасы продовольствия и топлива были крайне ограничены (на 1–2 месяца). С 4 сентября противник, стремясь осуществить планы уничтожения Ленинграда, начал артобстрелы города, с 8 сентября участились массированные налеты авиации. В конце августа в Ленинград прибыла комиссия ЦК ВКП(б) и ГКО, рассмотревшая неотложные вопросы укрепления его обороны, эвакуации предприятий и населения, а также снабжения города. 30 августа ГКО передал Военному совету Ленинградского фронта все функции, связанные с организацией отпора врагу.

В январе 1943 года советские войска прорвали блокаду Ленинграда, вдоль южного берега Ладожского озера была сооружена железная дорога через Шлиссельбург — Дорога победы. Восстановление железнодорожной связи со страной, улучшение снабжения Ленинграда топливом и электроэнергией, а населения —



продовольствием позволили шире развернуть работу городской промышленности.

Весной задание ГКО получили 15 ведущих заводов, задания наркоматов — 12. В июле 1943 года в Ленинграде уже действовали 212 предприятий союзного и республиканского подчинения, выпускавших свыше 400 видов оборонной продукции. К концу 1943-го в Ленинграде остались около 620 тысяч человек, из которых 80 % работали. Почти все жилые и общественные здания получили доступ к электроэнергии, были восстановлены водопровод и канализация.

В результате Красносельско-Ропшинской операции в январе-феврале 1944 года блокада Ленинграда была снята полностью. В честь этого знаменательного события в городе на Неве 27 января 1944 года произведен салют.

За время блокады враг причинил Ленинграду огромный ущерб. В частности, из строя было выведено 840 зданий промышленных

предприятий, повреждено около 5 млн кв. м жилой площади (в том числе 2,8 млн кв. м разрушено полностью), 500 школ, 170 лечебных учреждений. В результате разрушений и эвакуации предприятий в Ленинграде осталось лишь 25 % от оборудования, которым промышленность города располагала до войны. Огромный ущерб был нанесен ценнейшим памятникам истории и культуры — Эрмитажу, Русскому музею, Инженерному замку, дворцовым ансамблям пригородов.

За время блокады в Ленинграде, только по официальным учетным данным, умерли от голода 641 тысяча жителей (по подсчетам историков — не менее 800 тысяч), погибли от бомбежек и обстрелов около 17 тысяч человек и около 34 тысяч были ранены.

*Редакция газеты «Ветеран Санкт-Петербурга»*



## Концерт у стен музея

В День памяти жертв блокады в Соляном переулке у стен Музея обороны и блокады Ленинграда состоялся концерт, посвященный погибшим защитникам и жителям города.

Перед музеем была организована выставка военной техники времен Великой Отечественной войны.

«Соляной переулоч, Музей обороны и блокады Ленинграда — святое место для каждого жителя нашего города. В 1944 году, после снятия бло-

кады, ленинградцы несли сюда экспонаты для будущего музея — самое дорогое, что напоминало им о близких, которых никогда не вернуть. Людей вел долг памяти о тех, кто не дождался Победы», — сказал участвовавший в мероприятии губернатор Петербурга Александр Беглов.

Он подчеркнул, что человеческий долг современников и будущих поколений — передать память о тех страшных днях своим детям.

Глава города отметил, что сегодня пишется новая страница в истории народного музея. При поддержке президента России он расширяется. Министерство обороны передало музею 12 тысяч квадратных метров площадей, где будут развернуты новые экспозиции.

В памятном концерте у стен музея приняли участие народные артисты России Светлана Крючкова и Сергей Новожилов, ансамбль «Бис-Квит», солисты ведущих театров Петербурга и музыкальные коллективы. Прозвучали композиции, стихи, отрывки из литературных произведений, посвященных подвигу советского народа в Великой Отечественной войне.



# Юбилей на Белорусской земле

Под звуки марша «Прощание славы» в исполнении духового оркестра Военно-медицинской академии имени С. М. Кирова 30 июня Санкт-Петербург провожал делегацию на празднование 80-летия освобождения Белоруссии от немецко-фашистских захватчиков. В рамках патриотической акции «Поезд памяти и славы» в Минск отправились ветераны, блокадники, представители правительства Санкт-Петербурга и молодежных организаций.

Делегацию возглавила вице-губернатор Санкт-Петербурга Наталья Чечина. В составе делегации — председатель Совета организации ветеранов Санкт-Петербурга генерал-майор авиации Василий Волобуев, председатель городского Комитета по социальной политике Елена Фидрикова, председатель Комитета по молодежной политике и взаимодействию с общественными организациями Богдан Заставный, председатель петербургской общественной организации «Жители блокадного Ленинграда» Елена Тихомирова, начальник отдела по связям с религиозными объединениями администрации губернатора Санкт-Петербурга Владимир Иванов.

Солнечным утром 1 июля российских гостей встретили минчане во главе с председателем Минского городского Совета депутатов Артемом Цураном. По традиции в первый день мы возложили цветы к Монументу Победы и плите «Ленинград» на площади Победы.

В мемориальном зале вице-губернатор Санкт-Петербурга Наталья Чечина сказала: «Ни для кого не секрет, что уроженцы Белоруссии защищали и освобождали Ленинград в годы войны, а Белорусская земля стала местом упокоения для многих ленинградцев, сражавшихся на территории республики в годы войны. После нее жители города на Неве внесли большой вклад в восстановление города-героя Минска».

Встреча с ветеранской общественностью Минска и Республики Беларусь во Дворце культуры ветеранов



прошла в теплой дружественной обстановке. От имени ветеранов Белоруссии петербуржцев приветствовал заместитель председателя Республиканского совета Белорусского общественного объединения ветеранов Юрий Луцк. Председатель Совета Минской областной организации ветеранов Казимир Чараповский и председатель Совета Минской городской организации ветеранов Филипп Высоцкий познакомили гостей с работой их коллективов, интересными проектами и задачами, поделились планами на будущее. Жители блокадного Ленинграда из двух городов-героев обменялись воспоминаниями, рассказали о том, как сложилась их жизнь после Великой Отечественной войны, о работе, которую они проводят в своих регионах, о связях с молодежными организациями.

После встречи петербургская делегация отправилась в Белорусский государственный музей истории Великой Отечественной войны, экспонаты которого выставлены в десяти тематических залах. Первые из них рассказывают о тяжелых годах начала войны. Затем — о переломных моментах, первых победах Красной

армии. Последние — об освобождении Белоруссии и окончательном поражении фашистской Германии. Здесь хранятся боевые знамена различных воинских частей и партизанских отрядов, личные вещи героев войны.

С большим интересом мы осмотрели экспозицию, посвященную боевому вооружению, технике, артиллерийскому и стрелковому оружию. Петербургская делегация подарила для коллекции музея картины и книги о Петербурге.

Хатынь... Деревня, которой нет на карте Белоруссии. И вот мы здесь, в памятном месте, ставшем символом тысяч сожженных в годы Великой Отечественной войны деревень. Мемориал повторяет расположение домов деревни, на месте каждого стоит основание сруба с печной трубой и колоколом, который звонит каждый час. На печах оставлены имена сожженных жителей домов.

Узнаваемым символом Хатыни является скульптура «Непокоренный человек». «Кладбище деревень», «Стена памяти», «Деревья жизни» — это объекты памяти, которые никого не оставляют равнодушным.

Тяжелее всех, конечно, было нашим ветеранам, участникам Великой Отечественной войны, которые помнят самые страшные годы. Будучи подростком, Михаил Николаевич Мороз защищал Белорусскую землю в партизанском отряде. На глазах десятилетнего Василия Ивановича Сырцова фашисты сожгли родную деревню и близких, после чего он попал к партизанам и воевал с захватчиками. Эти люди до сих пор ведут активную общественную жизнь, часто встречаются с молодежью, чтобы история минувшей войны никогда не стиралась из памяти нашего народа.

В Хатыни мы встретили юнармейцев из нашего города, потрясенных

и серьезных, у бетонной плиты с надписью: «Люди добрые, помните, любили мы жизнь и Родину нашу и вас, дорогие! Мы сгорели живыми в огне! Наша просьба ко всем: пусть скорбь и печаль соберутся в мужество ваше и силу! Чтобы смогли утвердить навечно вы мир и покой на земле! Чтобы отныне нигде и никогда в вихре пожаров жизнь не умирала!»

В этот же день мы встретились с активом организации ветеранов Минской области в Логойске, где поделились впечатлениями о поездке, рассказали о проблемах и планах наших ветеранских организаций. Заместитель председателя Совета организации ветеранов Санкт-Петербурга Исай Кузинец, житель блокадного Ленинграда, сказал: «Самое важное, что память об этой Победе до сих пор хранится в сердцах. И наша задача — передать ее молодому поколению. И конечно, передать наш заряд бодрости и оптимизма».

Вечером мы получили огромное удовольствие от концерта «Мосты дружбы: Россия — Беларусь», в котором прозвучали прекрасные произведения в исполнении заслуженного симфонического оркестра Молодечненского государственного музыкального колледжа имени М. К. Огинского. Особые чувства вызвали произведения нашего петербургского композитора Леонида Левашкевича.

Закончился вечер приемом от имени правительства Санкт-Петербурга, на котором были представители руководства Республики Беларусь и Санкт-Петербурга, ветераны, молодежь. Вице-губернатор Наталья Чечина передала приветствие и поздравление от губернатора нашего города Александра Беглова, поблагодарила белорусов за сохранение исторической памяти, подчеркнув: «Нужно знать свою историю и передавать опыт молодому поколению».





Много в этот замечательный вечер было сказано теплых слов, ветераны делились своими воспоминаниями.

С поздравлением к 80-летию освобождения Белоруссии от немецко-фашистских захватчиков выступил председатель Совета организации ветеранов Санкт-Петербурга Василий Волобуев. «Это великая дата и наша общая победа. Мы об этом помним всегда и будем передавать память нашей молодежи», — сказал он.

В заключение вечера председатель Республиканского совета Белорусского общественного объединения ветеранов генерал-майор Иван Гордейчик поздравил всех с великой датой, выразил уверенность в том, что «наши ветеранские организации будут и в дальнейшем тесно сотрудничать». Василий Волобуев вручил Ивану Аркадьевичу награду Совета организации ветеранов Санкт-Петербурга «За заслуги в развитии ветеранского движения».

И вот наступило 3 июля. Великий праздник. С утра петербургские ветераны — торжественно одетые, в па-

радной форме, отправились на парад, посвященный 80-летию освобождения Белоруссии от немецко-фашистских захватчиков. Принимал его президент Республики Беларусь Александр Лукашенко. «Проходящий парад — это признание профессионализма и преданности долгу военнослужащих, пограничников, которые готовы предотвратить любую провокацию на границе», — заявил белорусский лидер.

В мероприятии приняла участие прибывшая из России военная техника. Прохождение колонны открыл парадный расчет танков Т-34. Также в составе колонны были комплексы «Искандер-М», РСЗО «Полонез» и ракетные комплексы С-400 «Триумф». В воздушной программе белорусского парада впервые приняли участие российские пилотажные группы «Русские витязи» и «Стрижи».

Помимо белорусских военнослужащих, торжественным маршем перед трибунами прошли и парадные расчеты Азербайджана, Казахстана, Китая, Киргизии, России, Таджикистана, Узбекистана.

«Сегодня мы пройдем вместе, потому что вынесли из Великой Отечественной войны главный урок: нацизм — это абсолютное зло. Преступлениям нацистов нет и не может быть оправдания и прощения. Ни тогда, ни сейчас, ни в будущем. Мы говорим это тем, кто снова сеет вражду, бросая ее зерна на наши земли, кто готов втянуть в новую кровавую бойню свои народы», — подчеркнул Александр Лукашенко.

Закончился праздничный день, и впереди у нас еще один очень интересный объект. «Линия Сталина» — это исторический комплекс на основе восстановленных фортификационных сооружений Минского укрепрайона, построенных для обороны от возможных ударов со стороны Польши как одного из предполагаемых военных противников СССР в 1930-е годы. В дни Великой Отечественной войны он стал одним из факторов срыва гитлеровской военной наступательной операции «Барбаросса». В наши дни этот комплекс представляет собой военно-истори-

ческий музей под открытым небом. В экспозиции — все виды окопов, траншеи и противотанковые рвы, позиции для стрелковых отделений, блиндажи для укрытия личного состава, окопы для орудий, проволочные заграждения различных типов. В музее собрана экспозиция артиллерии, танков, стрелкового оружия, авиации (самолеты Ан-2, МиГ-23МЛД, МиГ-25РБС, Су-17М, Су-25; вертолеты Ми-2У, Ми-8СМВ, Ми-24П).

Взрывы, стрельба, гул самолетов, сожженные заживо деревенские жители и ожесточенная борьба между фашистами и солдатами Красной армии... Казалось бы, обо всем этом сегодня мы можем прочитать лишь на страницах учебников истории. Но у нас была возможность увидеть это.

«Все настолько реалистично, что понимаешь, как людям приходилось сложно в военные годы и каким тяжелым трудом досталась нам Победа», «Очень важно посмотреть своими глазами на то, через что проходили наши деды и прадеды», — поделились своими впечатлениями наши волонтеры Победы — участники делегации.

Вечером к нам на железнодорожный вокзал пришли студенты вузов Минска, помогли сесть в вагоны, попрощались с нами... Но когда мы посмотрели в окно, то удивились и восхитились, увидев на платформе более ста ребят с баннерами. Они приветствовали нас, махали руками. И вот мы снова на перроне — фотографируемся, обмениваемся впечатлениями, добрыми словами.

Председатель петербургской общественной организации «Жители блокадного Ленинграда» Елена Тихомирова тепло поблагодарила белорусов за такое душевное отношение, сказав, что блокадники Ленинграда всем сердцем понимают, какую трагедию пережила Белоруссия. «Ребята, помните, что здесь было, и прочувствуйте, что такое война», — сказала Елена Сергеевна. Отъезжали мы из Минска под песню «Катюша», которую запели студенты. А мы, конечно, подхватили.

*Ольга Корнилова,  
пресс-секретарь Совета  
организации ветеранов  
Санкт-Петербурга*

## ВАЖНО

Вице-губернатор Санкт-Петербурга Наталья Чечина, возглавлявшая делегацию, подчеркнула важность сохранения общей исторической памяти и укрепления российско-белорусских отношений. Главная цель акции — сохранение памяти о подвиге советского народа в годы Великой Отечественной войны, духовно-нравственное воспитание молодежи, возрождение патриотизма и укрепление дружеских связей Санкт-Петербурга с Республикой Беларусь.



# Закладной камень на Пулковских высотах

Закладной камень на месте будущего мемориала, посвященного Ленинградской битве, установлен 12 августа. В церемонии участвовал губернатор Санкт-Петербурга Александр Беглов.

Мемориальный комплекс решено создать на Пулковском рубеже, где во время Великой Отечественной войны шли самые ожесточенные бои и проходила линия обороны.

«Сегодня действительно знаменательный день для нашего города. Мы отдаем дань уважения воинам, которые освобождали Ленинград и погибли здесь, отстаивая независимость нашей Родины. Самая продолжительная битва Великой Отечественной войны — Ленинградская — длилась с 10 июля 1941 по 9 августа 1944 года. Мы собрались, чтобы заложить мемориал тем, кто защитил страну. Уверен, это будет замечательный памятник нашим героям. Место выбрано священное для всех ленинградцев-петербуржцев», — сказал губернатор.

Он подчеркнул, что новый мемориал создается по инициативе ветеранов, блокадников и других жителей города — потомков поколения победителей. Идею поддержал президент России Владимир Путин. По поручению главы государства было принято решение о создании мемориального комплекса. Александр Беглов выразил благодарность всем, кто участвовал в проектировании будущего памятника и подготовке церемонии его закладки.

Глава города отметил, что новый мемориал с парковой зоной станет важным культурным и памятным центром Санкт-Петербурга. Он будет виден с федеральных трасс, площадки «Экспофорума», где проходят важнейшие международные мероприятия. Его можно будет увидеть даже из самолета при подлете к аэропорту Пулково.

Александр Беглов возложил цветы к закладному камню. В церемонии при-



няли участие председатель Законодательного собрания Санкт-Петербурга Александр Бельский, а также члены правительства Санкт-Петербурга, депутаты Государственной думы РФ и Законодательного собрания города, представители Ленинградского военного округа, общественных организаций ветеранов и блокадников, фонда «Победа», участники «Движения первых», волонтеры Победы, юнармейцы и поисковики.

Губернатор подчеркнул, что правительство, общественные, благотворительные, молодежные организации, профессиональные союзы вносят свой важный вклад в сохранение и приумножение патриотических традиций. Он выразил благодарность инициаторам установки мемориала и всем, кто активно участвует в реализации проекта.

Общая площадь территории мемориального комплекса составит

почти 17 гектаров. В последующем, вероятно, будет создана 2-я очередь на площади около 15 гектаров. Для поиска лучшего проектного решения Комитет по градостроительству и архитектуре проводит закрытый архитектурно-градостроительный конкурс на эскизный проект мемориального комплекса.

С 6 по 29 мая в историческом парке «Россия — моя история», где сейчас расположена выставка «Мой Петербург», были представлены работы участников конкурса. Посетители выставки увидели 12 проектов и выразили свое мнение о них в книге отзывов.

\*\*\*

9 августа 2024 года Санкт-Петербург торжественно отметил памятную дату — 80 лет со дня окончания Ленинградской битвы. Советские войска под Ленинградом оттянули на себя около 20 процентов немец-

ких войск на Восточном фронте и всю финскую армию, разгромили до 50 дивизий противника. Германское командование не могло перебрасывать из-под Ленинграда крупные силы на другие участки фронта — под Москву, Сталинград, Курск.

В обороне Ленинграда Пулковские высоты, возвышающиеся над городом, имели важнейшее стратегическое значение. Именно здесь два с половиной года держали оборону части 42-й армии Ленинградского фронта. Стрелки-пехотинцы, моряки-балтийцы, воины народного ополчения смогли остановить врага на подступах к Ленинграду в 1941 году. Пулковский рубеж являлся исходным для ударной группировки 42-й армии Ленинградского фронта и в январском наступлении 1944 года.

Редакция газеты  
«Ветеран Санкт-Петербурга»



# Морской поход памяти и славы

Санкт-Петербург 9 августа отметил 80-летие окончания Ленинградской битвы — самого длительного сражения в истории всех войн. Оно продолжалось 1127 дней и оказало значительное влияние на ход боевых действий на других фронтах, поскольку удерживало под Ленинградом большое количество немецких войск.

В рамках празднования этой памятной даты 12 августа была проведена патриотическая акция «Морской поход памяти и славы», посвященная 80-й годовщине окончания Ленинградской битвы и Дню Военно-морского флота. В морском походе приняли участие члены Общественной организации ветеранов Санкт-Петербурга во главе с заместителем председателя Совета капитаном 1-го ранга Исаем Кузинцом, морские пехотинцы из Региональной общественной организации «Черные береты» под руководством генерал-майора Александра Борзенко, ветераны Военно-морского флота.

Из Санкт-Петербурга теплоход отправился в Петергоф, где на причале участников похода встретили руководители общественных организаций ветеранов Петродворцового и Ломоносовского районов — Владимир Селиванов и Людмила Круус. Все вместе пришли к скромному обелиску, установленному на берегу Финского залива в знаменитом Нижнем парке ГМЗ «Петергоф».

Воздвигнут он здесь в память о подвиге кронштадтских десантников, которые высадились на побережье в ночь на 5 октября 1941 года, отвлекая на себя силы фашистов, рвавшихся к Ленинграду. Двое суток продержались наши воины, нанеся неприятелю немалый урон. Почти все они погибли, некоторых, ранеными, неспособными защищаться, немцы захватили в плен, но ни один не сдался добровольно.

Памятник Петергофскому десанту представляет собой гранитную памятную стелу, вокруг нее насыпаны камни, имитирующие берег, на который высадились моряки, с двух сторон положены якоря. Перед стелой лежит фуражка моряка. Между чугунной якорной цепью и стелой — памятная гранитная плита, под которой похоронены останки обнаруженных на берегу погибших моряков. На ней выгравированы якорь и пальмовая ветвь, высечен текст: «Неизвестный моряк-балтиец. Герой Кронштадтского десанта. Октябрь 1941».

Почтить память десантников собрались представители ветеранских организаций, органов власти, члены Молодежного совета при главе МО г. Петергоф, волонтеры «Школы патриотического воспитания». В своем выступлении почетный гра-



жданин Петергофа, депутат Законодательного собрания Санкт-Петербурга Михаил Барышников сказал: «Мы стоим на месте, где в октябре 1941 года высадился Петергофский десант. Это одна из трагических страниц истории защиты Ленинграда. Но такие моменты ковали победу».

Капитан 1-го ранга Исай Кузинец, обращаясь к молодежи, отметил: «Десант выполнил свою героическую роль, он позволил задержать врага. Это святое место — место воспитания патриотизма у нашего поколения, у современной молодежи. На ваши плечи в ближайшее время выпадет ответственность за нашу Родину. Я уверен в том, что вы будете достойны великой истории, которую писал в том числе и Петергофский десант».

После молебна, отслуженного отцом Владимиром, участники митинга возложили цветы к памятнику героям-десантникам и отправились в город морской и воинской славы Кронштадт.

На траверзе Петергоф — Кронштадт участники морского похода почтили минутой молчания память погибших десантников и спустили в воды Финского залива венок из живых цветов.

Вот и остров Котлин с могучими фортами. Непрístupную крепость основал в 1704 году император Петр Первый. Настоящий щит, не единожды спасавший Петербург от вражеских нашествий.

Кронштадт стал местом, где формировался десант, перед которым была поставлена боевая задача прорвать линию фронта противника и соединиться с другими подразделениями Красной армии. В его состав вошли 513 добровольцев — моряков с таких кораблей, как крейсер «Аврора», линкоры «Марат», «Октябрьская революция» и крейсер «Петропавловск». Также в десант вошли желающие из состава гарнизона фортов и курсанты кронштадтских военных училищ. Именно отсюда темной октябрьской ночью 1941-го ушли в свой последний бессмертный поход на Петергоф десантники.

Делегация отправилась к памятнику павшим воинам, где ее встретили ветераны Кронштадта и представители молодежи города-крепости.

Памятник представляет собой мемориальную композицию из красной гранитной плиты, стелы с бюстом моряка, а также расположенной позади памятника стены, на которой изобра-

жен огонь и помещены мемориальные доски с короткой исторической справкой о Петергофском десанте и именами всех его 513 участников. На стеле, ниже бюста, выбит текст: «Вечная память морякам-десантникам». На стене позади памятника над мемориальными досками надпись: «Живые, пойте о нас!».

Глава муниципального образования город Кронштадт Наталия Чашина отметила, что Кронштадт одним из первых встал на защиту Ленинграда: «Это место памятно и свято для каждого кронштадтца. Мы склоняем головы перед людьми, которые ушли на защиту Родины, зная, что идут на смерть. И мы всегда будем нести Вахту памяти».

Минута молчания — цветы ложатся к подножию монумента. Наш поход завершен. Возвращаемся в Петербург. Во время обратной дороги участники похода делились впечатлениями. Морские пехотинцы прекрасно исполняли песни о Родине, трудной военной службе и море.

Генерал-майор Александр Борзенко рассказал о трехсотлетней истории морских пехотинцев, об их роли в важнейших сражениях русской армии, начиная с Гангутского, о том, какие задачи выполняют они во время специальной военной операции, подчеркнув, что нужно как можно больше рассказывать молодежи о подвигах наших отцов и дедов. «Это наша главная задача», — сказал он.

И конечно, мы хотим выразить благодарность Комитету по социальной политике Санкт-Петербурга, капитану теплохода «Москва-57», экипажу, экскурсоводам, которые сделали наш поход не только полезным, но и приятным.

*Ольга Корнилова,  
пресс-секретарь  
Совета организации ветеранов  
Санкт-Петербурга*

# Дороги полковника Андреева

Патриотами, говорят, не рождаются, а если более точно сказать — ими становятся по собственному убеждению и воспитанию. Одним из таких, действительно по-настоящему верных своему Отечеству и офицерскому долгу, в Управлении Госавтоинспекции Санкт-Петербурга и Ленинградской области считается полковник милиции в отставке, заслуженный пенсионер Виктор Андреев.

**В**иктор Аполлонович Андреев — единственный ветеран и сотрудник Госавтоинспекции Ленинградской области, которому присвоено звание почетного гражданина города Сланцы. В феврале 2024-го ему исполнилось 82 года.

В свои почтенные лета уважаемый ветеран ГАИ Виктор Аполлонович Андреев по-прежнему находится в строю и ведет активный образ жизни: выступает перед молодежью, проводит патриотические беседы с теми, кто сегодня уходит на службу в войсковые части, кто принимает участие в специальной военной операции (СВО), кто делает первые шаги в профессию сотрудника правоохранительных органов.

Характер лидера, грамотность и компетентность Виктор Андреев продемонстрировал еще сорок лет назад, будучи начальником районного ГАИ города Сланцы Ленинградской области. Был в его героической биографии такой реальный факт, когда он по своей личной инициативе собрал неравнодушных руководителей, а также специалистов строительных организаций и, посоветовавшись с ними, выстроил на территории Госавтоинспекции в Сланцах вертолетную площадку. Тогда скептики были явно недовольны, кто-то даже возмущался: дескать, для чего это баловство, зачем все это сделано, с какой целью?

Но Виктор Аполлонович, абсолютно уверенный в своей правоте, знал, что делал. Вертолетная площадка была крайне нужна для транспортировки людей, пострадавших в дорожно-транспортных происшествиях. Травмированных жителей района для быстрого оказания медицинской помощи вертолетами санитарной авиации оперативно доставляли в лечеб-



ные учреждения Санкт-Петербурга и Ленинградской области.

Отметим, что уже в наши дни, когда продолжается специальная военная операция, это, безусловно, мудрое решение компетентного и легендарного полковника милиции Виктора Андреева имеет теперь уже и важное государственное стратегическое значение.

Необходимо сказать и о том, что в его служебной практике были и другие не менее отважные решения, когда все определяют оперативная смекалка и высокий профессионализм. Однажды Виктор Андреев получил специальную ориентировку о том, что на территории района может появиться опасный преступник, находящийся в

федеральном розыске. При отработке оперативной информации начальник Сланцевского ГАИ поздней ночью с целью проверки остановил подозрительный автомобиль, в котором как раз и находился тот самый разыскиваемый злоумышленник. Интуиция не подвела Виктора Андреева. Офицер милиции не растерялся, правильно оценил оперативную обстановку и, умело применив приемы самбо, которыми владеет в совершенстве, задержал преступника и доставил его в наручниках в отделение внутренних дел для дальнейшего расследования.

И таких героических поступков в служебной деятельности полковника Андреева было немало.

Виктор Аполлонович Андреев — настоящий пример патриотизма и любви к Отечеству. Он вместе с другими ветеранами Госавтоинспекции помогает вновь поступающим на службу в подразделения дорожной полиции сотрудникам осваивать служебные обязанности. Они активно принимают участие во всех мероприятиях Совета ветеранов ОРУД-ГАИ-ГИБДД, направленных на подготовку молодых офицеров и патриотов, профессия которых — обеспечивать безопасность на дорогах Санкт-Петербурга и Ленинградской области.

В этом году полковник в отставке Виктор Андреев планирует дружескую поездку в Минск, в ветеранскую организацию МВД Республики Бела-

рус, где он уже не раз бывал, делился своим передовым опытом. У него там много друзей, с которыми он давно общается и поддерживает хорошие и дружеские отношения.

— Виктор Аполлонович Андреев — это наша гордость! — отзывается о нем заместитель председателя Совета ветеранов УГАИ Санкт-Петербурга и Ленинградской области полковник милиции в отставке Борис Николаевич Гавшин. — Он постоянно в курсе всех событий, всегда на связи, и у него много новых идей и предложений по организации общественно-политической работы. От имени наших ветеранов искренне поздравляю со значительными успехами в воспитании молодого поколения и желаю всего наилучшего. И чтобы он по-прежнему оставался боевым и целеустремленным человеком.

Кстати, наш уважаемый ветеран нынешней зимой участвовал в праздновании 80-летия со дня прорыва фашистской блокады Ленинграда. Полковнику милиции в отставке Виктору Андрееву в честь этого события в торжественной обстановке вручили памятную юбилейную награду и почетную грамоту за его активную гражданскую позицию.

— Служу России! — по-военному четко ответил Виктор Аполлонович.

И последнее, о чем необходимо сказать в завершение этой публикации. Рукопожатие у Виктора Аполлоновича Андреева остается по-настоящему крепкое и по ощущениям бодрое. И вялым оно никогда не бывает. Как говорится, не дождетесь, так как он по-прежнему ежедневно занимается гиревым спортом и это дает ему необходимый заряд бодрости, силы духа. И в этом, вне всяких сомнений, секрет его постоянного жизненного успеха!

Им по-настоящему гордятся все его сослуживцы и коллеги. Равнение на впередсмотрящих!

*Анатолий Штомпель,  
Борис Гагаринов (фото),  
члены Совета ветеранов  
УГАИ Санкт-Петербурга  
и Ленинградской области,  
члены Союза журналистов РФ*



# Жизненное кредо Евгения Моисеева

Хочу рассказать о необыкновенном человеке — Евгении Михайловиче Моисееве, жителе блокадного Ленинграда, сейчас проживающем в деревне Гаврилово Кинешемского района Ивановской области.

Ленинградский ребенок, он жил в блокаду на Васильевском острове. Его отец ушел добровольцем на фронт, был ранен и умер в госпитале. От истощения умерла мать Евгения, которая, спасая сыновей, отдавала им часть своего хлеба. Женю и его брата уберегла от смерти их соседка. Она отдала ребят в детский приемник, откуда их эвакуировали: в детский дом в Ивановскую область попал Евгений Михайлович, в Тюменскую область — его старший брат.

Пережив трудные годы блокады, Евгений Михайлович Моисеев решил своими руками создать мемориальный комплекс, посвященный 900 дням блокады Ленинграда.

Посадил 900 деревьев, высажены они ровно — «по шнуру». Три года сам копал бассейн, там установил фонтан и 20 гранитных плит, где написана история блокадного Ленинграда. Много сделано, но работа еще не окончена.

По приглашению Евгения Михайловича Моисеева группа ветеранов Санкт-Петербургского городского совета 24 мая посетила деревню Гаврилово Кинешемского района, где встретила с уникальным человеком. Мы посмотрели мемориал «Землякам, погибшим в годы Великой Отечественной войны» и были в восторге.

Жизненное кредо Евгения Михайловича: «Раз остался — значит должен».



Все, что запланировал Евгений Михайлович, он собирается завершить к 80-летию Победы в Великой Отечественной войне. Это будет настоящий мемориал под открытым небом.

Впереди еще создание памятника в виде часовенки — всем погибшим в водах Ладожского озера. Тем, кто эвакуировался по Дороге жизни, но не добрался до Большой земли.

23 августа уже по приглашению Совета организации ветеранов Санкт-Петербурга Е. М. Моисеев приехал к нам в гости, в Дом ветеранов на Тамбовской, 16.

В восемь утра ивановский поезд прибыл на Московский вокзал Северной столицы. Встреча была очень теплой. Много интересного о своих планах рассказал Евгений Михайлович. И все его задумки были оценены и поддержаны ветеранами. Затем после небольшого отдыха поехали в наш Музей обороны и блокады

Ленинграда, где тоже очень радушно нас встретили. По просьбе Евгения Михайловича ему отсканировали некоторые фотографии, подарили книгу «Городу и людям», которая выпущена к 80-летию легендарного музея.

Время пролетело очень быстро, не хотелось расставаться, но уже вечером Евгений Михайлович возвращался к себе в деревню Гаврилово.

Расставаясь, решили обязательно продолжать наши связи, помогать и поддерживать Евгения Михайловича. Пожелали здоровья, сил и дальнейших успехов в его деятельности.

*Людмила Смирнова,  
председатель Комитета  
участников обороны Ленинграда  
и жителей блокадного Ленинграда*



## Встреча на теплоходе



Торжественная встреча ветеранов, посвященная Дню Военно-морского флота России, состоялась на борту теплохода «Сити Блюз».

Встреча, в которой приняли участие члены Совета организации ветеранов и Клуба ветеранов — генералов и адмиралов Санкт-Петербурга, прошла в соответствии с пла-

ном проведения совместных благотворительных мероприятий Региональной общественной благотворительной организации «Большая Медведица», администрации Санкт-Петербурга и Санкт-Петербургской общественной организации ветеранов (пенсионеров, инвалидов) войны, труда, Вооруженных сил и правоохранительных органов и членов их семей. С приветственным словом к

участникам мероприятия обратился председатель Совета организации ветеранов Санкт-Петербурга генерал-майор авиации В. Т. Волобуев.

Глубоко и убедительно прозвучало слово капитана 1-го ранга И. М. Кузинца об участии военных моряков в сражении за Ленинград в Великую Отечественную войну.

Говоря о событиях сегодняшнего дня, все выступавшие подчеркнули трудности в ходе специальной военной операции, где нашим бойцам фактически противостоит весь блок НАТО, но выразили твердую уверенность в скорой победе Российской армии.

Участники встречи с борта теплохода «Сити Блюз» осмотрели корабли, приглашенные на парад ВМФ.

В концертной программе участвовали: моряки вокального ансамбля «Бриз» (художественный руководитель — заслуженный артист России Игорь Володько); лауреат международных и всероссийских конкурсов Роман Лиманский; директор и солистка казачьего ансамбля «Атаман» Дарья Куц; вокальный ансамбль «Большая Медведица».

Все гости торжественной встречи выразили благодарность коллективу РОБД «Большая Медведица» за отличную организацию и проведение мероприятия.

*Андрей Карельский,  
первый заместитель генерального директора  
РОБД «Большая Медведица», полковник*

★ ШКОЛА ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

# Выставка «Мой Петербург» для разных поколений



За что мы любим Северную столицу? Поиском ответа на этот вопрос посвятили огромную экспозицию на площади в 3,5 тысячи квадратных метров. Так что такое Петербург: коты на крышах, мосты, театры, библиотеки, ледоколы или же современная городская инфраструктура? Каким видят наш город представители разных поколений — узнали ветераны и волонтеры проекта «Школа патриотического воспитания на боевых и трудовых традициях старшего поколения» Совета организации ветеранов Санкт-Петербурга.

Пройдя первые метры по интерактивным павильонам Исторического парка «Россия — моя история», гости поняли, насколько это выставочное пространство отличается от обычных музеев, где предметы и экспонаты категорически запрещается трогать и перемещать. Здесь воплощен противоположный замысел. Чтобы получить максимально полное впечатление от выставки, со всеми предметами нужно активно взаимодействовать: нажимать на экраны, слушать через специальные наушники, крутить ручки и даже гладить знаменитых петербургских котиков. Из этих ощущений, цветов, красок, звуков складывается особая атмосфера Северной Венеции. Наш город здесь показан не только как музей под открытым небом, но и как место активного развития.

«Здесь Петербург представлен как часть большой страны и город-лидер, достижения которого — это вклад в развитие и процветание России. Сегодня благодаря поддержке президента России Петербург преобразуется. Сохраняя свою уникальность, он развивается, строится как мегаполис XXI века», — заявил ранее на открытии выставки губернатор Санкт-Петербурга Александр Беглов.

«В начале нашего пути мы посмотрели ролик, в котором задается вопрос: «Что такое Петербург?» Если спросить об этом у жителей города, то, несомненно, будут абсолютно разные ответы. Для кого-то — это атмосфера, для других — искусство. Поэтому здесь, на выставке, каждый сможет найти что-то свое.

В зале под названием «Петербург — это развитие» мы увидели пять арок, которые обозначают бесконечное развитие. Также на полу изображены четыре даты, когда произошли сильнейшие наводнения и на какой уровень поднялась тогда нельская вода. Далее поучаствовали в интерактиве, где узнали, что появилось в Питере в год рождения каждого из нас. Наши ветеранов это заинтересовало. У кого-то, например, в их год открылась первая ветка метро. Я тоже решила попробовать. В мой год рождения — 2003-й — открылся парк 300-летия Санкт-Петербурга», — поделилась волонтер София Десяцкова.

«Оказывается, в 1955 году, когда я родилась, была открыта первая ветка Ленинградского метро. Этому я не знала», — поделилась пенсионерка Антонина Бабий.

Без какого предмета невозможно представить себе жителя города на Неве? В зале «Петербург — это атмосфера» на потолке расположились зонтики, символизирующие переменчивую погоду Северной столицы. Обычно она дождливая, но иногда через облака проглядывает ослепительное солнце. Кстати, осенью у нашего города особенная атмосфера — это потрясающие разноцветные листопады.

Санкт-Петербург безумно красив, если на него смотреть с высоты. Гости предложили подняться на площадку в виде кровли старинного дома и погладить на ней бронзового котика. Ветеранов это впечатлило, оставило у них приятные эмоции.

В зале «Петербург — это дом» показали, какая бывает архитектура домов, как выглядят наши улицы, дворы, детские площадки. Еще гости заглянули в окна к жителям разных эпох и послушали, о чем они разговаривают. Например, в одном окне обсуждали детский сад, а в другом молодая пара делилась впечатлениями о походе в Филармонию.

Не обошлись организаторы без упоминания термина «культурная столица», но сделали это очень деликатно, назвав зал, посвященный достижениям петербургских артистов, художников и поэтов, «Петербург — это душа». В этом зале ветеранам предложили представить себя актерами театра и выйти на сцену. Им понравилась эта затея, и они по-настоящему почувствовали себя в роли актеров.

В следующем зале, посвященном петербургским библиотекам, девушка-экскурсовод предложила ветеранам задать вопрос... одному из классиков русской литературы с помощью специального экрана. Ответ на вопрос «Почему в Петербурге самые лучшие пышки?» дал Федор Михайлович Достоевский.

«Петербургские пышечки известны своим вкусом благодаря уникальному рецепту теста и масла для жарки. Но есть нечто большее в них, что символизирует сам дух Санкт-Петербурга со всей его сложностью и многогранностью», — ответил классик, за которого формулировал мысли алгоритм нейросети, основанный на цитатах из произведений русской литературы.

Завершающая часть выставки «Мой Петербург» показала посетителям современный город на Неве, демонстрируя достижения его жителей. Отдельный зал посвящен промышленным предприятиям города. К примеру, там можно было принять участие в символическом спуске на воду корабля, построенного на верфях Северной столицы. На выходе расположилась нетрадиционная До-

ска почта, которая показывала живые записи современных тружеников Санкт-Петербурга.

«Замечательно, что на эту выставку мы пришли в сопровождении молодых волонтеров. Для них это хороший посыл сохранять и развивать наш славный Санкт-Петербург, изучая его историю и традиции», — рассказал руководитель делегации Владислав Бакальчук, заместитель председателя Совета ветеранов Выборгского района Санкт-Петербурга.

«Здесь наглядно показано, как в нашем любимом городе все развивается: и мосты, и дороги, и транспорт. Это сделано очень увлекательно, интересно», — отметила участница экскурсии Зоя Сивакова.

«Мы попробовали в деле новые технологии, увидели действительно современную интерактивную экспозицию. Все это просто вызывает восхищение. Мне очень понравилась инсталляция «Сердце Петербурга». Смотришь на то, как меняются цвета, и прямо чувствуешь, как бьется сердце родного города», — поделилась эмоциями Антонина Бабий.

«Посмотрите на эту очередь у входа в музей «Россия — моя история»: в ней очень много родителей с детьми. Это показывает, что выставка вызвала огромный интерес», — отметила «серебряный волонтер» Татьяна Овечкина. — Это проявление настоящего патриотизма. Показатель того, что люди интересуются прошлым, настоящим и будущим нашей второй столицы».

Ветераны особо отметили, что на выставку «Мой Петербург» посетители приходят целыми семьями, а это значит, что новые поколения включаются в дискуссию «Какой он — мой Петербург?». Вопрос остается открытым. Это повод вернуться сюда снова.

Редакция газеты  
«Ветеран Санкт-Петербурга».  
Фото: Никита Хлебников



# В День ветеранов боевых действий

По инициативе депутата Государственной думы России Михаила Романова Фонд помощи ветеранам спорта, силовых структур и членам их семей «Возрождение» организовал и провел в День ветеранов боевых действий совместно с администрацией Невского района торжественно-памятные мероприятия.

**В** новом сквере на набережной Невы, посвященном погибшим в специальной военной операции воинам — жителям Санкт-Петербурга, провели митинг, а затем установили именные таблички героям.

В мероприятии приняли участие родные и близкие погибших бойцов, ветераны боевых действий, председатель Совета ветеранов Невского района Юрий Голуб, генерал-майор Юрий Павлов,

кадеты, школьники и жители города Санкт-Петербурга, военный оркестр легендарной прославленной Михайловской военной артиллерийской академии (МВАА).

Знаменная группа под руководством гвардии полковника ВДВ Вячеслава Горохова, принимавшая участие в мероприятии, — это курсанты МВАА. Они окончили 1-й курс, совсем молодые ребята, но уже прошли боевую службу в СВО и награждены

государственными боевыми орденами и медалями за мужество и героизм, проявленные в ходе специальной военной операции, и продолжают защищать наше Отечество.

Среди родителей погибших воинов гвардии капитан ВДВ Юрий Смирнов — ему 67 лет. Уже больше года он участвует в СВО. Его сын, гвардии старший лейтенант Руслан Смирнов, погиб смертью храбрых, выполнив воинский долг.

Вечная память героям Отечества! Здоровья и благополучия ветеранам боевых действий и их близким.

*Юрий Голуб,  
председатель  
Совета ветеранов  
Невского района*



## Груз из Мурманска — для наших бойцов

У Региональной общественной организации «Творческий Союз Работников Культуры и Искусств» сложились теплые деловые отношения с партнерами в деле обеспечения гуманитарной помощью жителей прифронтовых территорий Донбасса (ДНР, ЛНР, Запорожской и Херсонской областей).



**П**омощь отправляется в детские дома, дома для ветеранов, пенсионерам, а также военнослужащим Министерства обороны Российской Федерации, которые выполняют воинский долг перед Родиной, участвуя в специальной военной операции, на линии соприкосновения, где сейчас идут ожесточенные бои в защиту Русского мира.

Гуманитарный груз из Мурманска, собранный волонтерами ООО «Спате́кс» под руководством директора Светланы Богдановой и волонтера социального обслуживания Веры Борисовой, на этот раз доставила транспортная компания ИП Откидач Е. В. За рулем транспорта с гуманитарной помощью все время в пути из Мурманска в Санкт-Петербург был ее генеральный директор Евгений Откидач.

Всю логистику доставки и ее юридическое обеспечение осуществляли

ИП Колмогоров Дмитрий Алексеевич, ИП Емельянцева Наина Аркадьевна, магазин одежды свободного кроя VaRoNa pro («BaPoHa про»).

В разгрузке и сортировке важного груза в помещении для хранения гуманитарной помощи Творческого Союза Работников Культуры и Искусств приняли участие курсанты Военной академии связи имени С. М. Буденного. Руководил процессом заместитель председателя Союза по юридическим вопросам Юрий Бесолов. В разгрузке и сортировке гуманитарного груза также участвовали: председатель союза, поэт, певец, композитор Владимир Беличенко; председатель президиума союза Наталия Лукша; первый заместитель председателя президиума союза, продюсер и фотограф Светлана Лукша.

*Роман Семенов,  
специальный военный  
корреспондент*

# Серебряный возраст — путь к долголетию

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ВETERANОВ

Здоровье — это драгоценность, дарованная человеку, которую он обязан беречь с детских лет, ведь здоровый человек формирует здоровую нацию, а с ней — здоровую планету.

Одна из основных составляющих здоровья — здоровый образ жизни (ЗОЖ). Это список правил, соблюдение которых максимально обеспечит сохранение и укрепление здоровья (как физического, так и психического).

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ИМЕЕТ СЕМЬ ОСНОВНЫХ СТОЛПОВ:

- правильное, сбалансированное питание,
- физическая активность,
- гигиенический уход,
- соблюдение режима дня,
- укрепление иммунитета,
- эмоциональный настрой,
- отсутствие вредных привычек.

Если следить за всеми этими аспектами, качество жизни и самочувствие существенно улучшаются. Остановимся кратко на каждом из них.

### ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Здоровье внутренних органов, внешний облик, самочувствие и иммунитет напрямую зависят от того, что мы употребляем в пищу. Здоровое питание предполагает исключение ароматизаторов, усилителей вкуса, жирных продуктов, красителей и консервантов или как минимум их сокращение.

### ВОТ ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА:

- Не стоит ни голодать, ни переедать — и то и другое негативно сказывается на самочувствии. Нельзя испытывать чувство голода и, наоборот, переедать. Старайтесь следить за тем, чтобы ежедневная норма составляла 1700–1900 ккал (норма для женщин, ведущих малоподвижный образ жизни; для мужчин дневная калорийность выше примерно на 300–400 ккал).
- Пейте чистую воду. Желательно употреблять в день от 1,5 до 2 литров воды (не чая, кофе, сока и т. п.).
- Сократите количество сладостей в рационе. Если хочется сладкого, отдавайте предпочтение свежим овощам, фруктам и сухофруктам. Также можно употреблять горький шоколад в умеренных количествах.



- Ешьте как минимум 4–5 раз в день небольшими порциями. По окончании трапезы должно оставаться легкое чувство голода.

- Суточное меню должно содержать мясо или рыбу, овощи и фрукты, крупы, кисломолочные продукты. Питайтесь разнообразно.

- Ужинать лучше не менее чем за два часа до сна. Непосредственно перед сном есть нежелательно.

- Исключите из рациона фаст-фуд, жирные и копченые продукты.

- Отдавайте предпочтение варке, тушению или запеканию продуктов.

- Если раньше вы не следили за питанием, вам может быть тяжело резко поменять рацион. Попробуйте начать с малого: уберите из меню жирные соусы и продукты, которые их содержат, избегайте усилителей вкуса и химических добавок к пище, откажитесь от продуктов быстрого приготовления, полуфабрикатов, кондитерских изделий, увеличьте долю фруктов и овощей на столе. Выполнение каждого из перечисленных пунктов станет шагом к здоровому питанию.

### ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Недостаток физической активности приводит к снижению скорости обмена веществ, развитию заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистым и неврологическим патологиям.

Если ваша работа не связана с движением, постарайтесь сами увеличить активность. Нормальным считается проводить в движении не менее

одного часа в день (это около 8000–10 000 шагов). Ученые доказали, что каждая минута активности влияет на состояние организма в долгосрочной перспективе.

Увеличить ежедневную активность можно, сделав привычкой начинать и заканчивать день с легкой разминки. Очень полезно делать перерывы, если у вас сидячая работа.

### ГИГИЕНИЧЕСКИЙ УХОД

Личная гигиена — одна из составляющих ЗОЖ, которая включает в себя:

- чистку зубов и их своевременное лечение,
- поддержание в чистоте предметов личной гигиены, одежды, обуви,
- регулярные водные процедуры, в том числе прием ванны или душа, умывание, полоскание зубов после употребления пищи,
- своевременное мытье посуды и прочие мероприятия, направленные на поддержание чистоты дома.

### СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ

Здоровый образ жизни и его составляющие включают в себя еще и полноценный отдых. Важно спать не менее 7–8 часов в сутки. Наиболее приемлемым временем для сна специалисты считают промежуток между 10 часами вечера и 6 часами утра. Но здесь необходимо ориентироваться на свои особенности, стиль жизни и биоритмы. Важно лишь помнить, что недостаток сна сказывается на всех сферах жизни человека, негативно отражается на работе организ-

ма, вызывает нарушения обмена веществ и гормональные сбои, а также приводит к другим проблемам.

### УКРЕПЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА

Иммунитет — защитные силы организма, которые помогают справиться с разными видами инфекции и вирусов, оградить человеческое тело от опасных заболеваний. Чтобы его укрепить, необходимо своевременно делать прививки, отказаться от вредных привычек, вовремя диагностировать и лечить болезни, не заниматься самолечением.

### ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ НАСТРОЙ

Стрессы, переутомления и плохое настроение негативно сказываются на работоспособности и здоровье человека любого возраста. Негатив способен накапливаться годами, отравляя человека изнутри и мешая ему жить. При соблюдении здорового образа жизни нужно пересмотреть и эту сторону ежедневной реальности. Необходимо позаботиться о себе. Исключите из жизни стрессы и переживания, по возможности плохое настроение и апатию, комплексы и недовольство жизнью. Если вы сами с этим не справляетесь, обратитесь за помощью к профессионалу.

## СПЕЦИАЛИСТЫ РЕКОМЕНДУЮТ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ СЛЕДУЮЩИХ СОВЕТОВ:

- Не переживайте из-за того, чего не можете изменить. Если справиться с тревожностью не удастся, обратитесь за помощью к психологу.
- Мыслите позитивно, в любой ситуации находите положительные моменты.
- Не держите зла, отпустите все обиды, не завидуйте и не творите зло.
- Меньше общайтесь с неприятными людьми.

**Помните: соблюдение правил ЗОЖ позволяет значительно укрепить здоровье, увеличить продолжительность жизни и улучшить ее качество.**



Газета «Ветеран Санкт-Петербурга»

Главный редактор А. Г. Соседов.

Редакционная коллегия: И. М. Кузнец, Н. Н. Чирков,

О. И. Шабаловская, Л. С. Красовская,

Н. А. Гавришук, А. Я. Морозов, М. И. Боженова,

Л. М. Смирнова, В. И. Мазуров, Л. П. Круус.

Адрес редакции: 192007, Санкт-Петербург, Тамбовская ул., д. 16.

Телефон 573-97-70. Факс 573-97-71.

Электронная почта: veteran.spb@mail.ru

Учредитель: Санкт-Петербургская общественная организация

ветеранов (пенсионеров, инвалидов) войны, труда,

Вооруженных сил и правоохранительных органов.

Газета «Ветеран Санкт-Петербурга» зарегистрирована

Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи,

информационных технологий и массовых коммуникаций

по Северо-Западному федеральному округу. Регистрационный

номер ПИ № ТУ78-01636 от 18 ноября 2014 года.

Сайт Совета организации ветеранов: [www.veteranleningradspb.ru](http://www.veteranleningradspb.ru)

Издатель: ООО «ИД «КУРЬЕР-МЕДИА».

Адрес издателя: 197136, СПб, ул. Всеволода Вишневского, д. 12, лит. А,

пом. 2Н, оф. 203.

Отпечатано в типографии: ООО «Фирма «Курьер»,

196105, СПб, Благодатная ул., д. 63, корп. 6.

Дата выхода — 19.09.2024.

Заказ № 1460. Тираж 1100 экз. Распространяется бесплатно.

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За содержание

рекламных материалов редакция ответственности не несет. 12+