



ВЕТЕРАН

№ 8 (73) сентябрь
2024 года 12+

САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

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



К северным рубежам нашей Родины

В середине августа «Поезд памяти и славы» привез петербургских ветеранов в регион, который по праву называется Северным рубежом нашей Родины, — город-герой Мурманск и главную базу Северного флота — Североморск. Эта поездка, проходившая с 13 по 19 августа, оставила незабываемые впечатления у всех 36 участников Совета организации ветеранов Санкт-Петербурга. Среди городов-героев СССР Мурманск — самый северный. Вопрос о строительстве незамерзающего порта остро встал после начала Первой мировой войны, когда сообщение на других морях перекрыли немцы и турки.

(Продолжение на стр. 2-5)

В номере:

● К северным рубежам
нашей Родины
стр. 1-5

● Любовь к Отечеству
и воспитание
молодежи
стр. 6

● По боевому пути
народных мстителей



стр. 7

● Центр для молодых
патриотов
стр. 7

● Славный юбилей
стр. 8

● Главнее всего —
служение Родине
стр. 9

● Позывной «Сибирь»
стр. 10

● Возвращение
в мирную жизнь
стр. 10

● Защитникам
ленинградского неба
стр. 11

● Серебряный возраст —
путь к долголетию



стр. 12

К северным рубежам нашей Родины

(Продолжение. Начало на стр. 1)

Бывший поселок Семеновский 21 сентября (4 октября) 1916 года был провозглашен городом Романов-на-Мурмане. После революции он стал Мурманском, в 1918–1919 годах был захвачен англичанами. Советская власть здесь была восстановлена 21 февраля 1920 года.

Делегация Санкт-Петербургской организации ветеранов приняла участие в обмене опытом работы по патриотическому воспитанию, посетила знаковые места, связанные с историей региона, обороной Советского Заполярья.

Мы отметили, как бережно в Мурманской области относятся к памяти, истории флота. Как вся жизнь северян и воинов Краснознаменного Северного флота (КСФ) наполнена патриотическим духом, пониманием своей ответственности за безопасность страны, за повышение боеготовности флота. Особенно в современных условиях, когда возрастает значение Арктики как самого короткого морского торгового пути в мире и как региона, богатого своими энергетическими ресурсами. Мы воочию убедились, как бережно здесь хранится историческая память.

Члены делегации увидели памятник 6-й героической комсомольской батарее, бойцам Полярной дивизии и мемориал «Защитникам Советского Заполярья». Мурманский «Алеша» по высоте уступает только волгоградской скульптуре «Родина-мать зовет!». Его высота — 42,5 метра, а «Родина-мать зовет!» — 85.

Интересным было посещение музея подводной лодки К-21, который проектировал выпускник ВВМИУ



(училище имени Ф. Э. Дзержинского) контр-адмирал Михаил Рудницкий, на тот момент начальник отдела подводного плавания Главного штаба ВМФ. Одним из командиров ПЛ К-21 был Зармаир Арванов, впоследствии — заместитель начальника ВВМУ подводного плавания имени Ленинского комсомола. В настоящее время это училище входит в состав Санкт-Петербургского военно-морского института (Морского корпуса Петра Великого).

Легендарную подводную лодку К-21 спустили на воду в 1939 году в Ленинграде. Ее основной базой стал Полярный. Отсюда она уходила в боевые походы, и ее славный экипаж потопил 17 военных кораблей врага. Именно она атаковала крупнейший корабль Германии — линкор «Тирпиц», шедший в составе эскадры на перехват союзного конвоя PQ-17.



За свои подвиги ПЛ стала гвардейской Краснознаменной. В 1973 году была реализована идея сохранить К-21 как музей. Эту подводную лодку установили у причала в Североморске. И вот уже 37 лет она является флагманом патриотического воспитания североморцев и мурманчан.

Наша делегация посетила Дом-музей Ю. А. Гагарина в Сафоново. Здесь будущий первый космонавт жил со своей семьей в период службы на Севере. В музее воссозданы мемориальные комнаты и размещена экспозиция о службе Юрия Алексеевича.

Особо интересным было посещение Музея авиации Северного флота. Здесь богатейшая экспозиция, в которой широко представлены самолеты и вертолеты всех поколений — как участвовавшие в Великой Отечественной войне, так и современные боевые машины. Знакомил с экспонатами за-

служенный военный летчик России полковник Сергей Чечеров — легенда авиации Северного флота. О подвигах этого боевого офицера говорят два ордена Мужества, медаль «За заслуги перед Отечеством» и другие награды. Он очень увлеченно рассказал нам о создании и становлении авиации Северного флота.

Вместе с Сергеем Викторовичем вспомнили легендарного палубного летчика № 1 генерал-майора Тимура Апакидзе, памяти которого в музее отведено достойное место. Особое внимание привлекают личные вещи ветеранов авиаторов-североморцев, среди которых пятьдесят три Героя Советского Союза, в том числе легендарный командир 2-го гвардей-

закладную доску, о которой нам говорили на месте основания города, макет крепости Кола и многое другое.

В ЗАТО город Североморск у нас состоялась встреча с губернатором Мурманской области Андреем Чибисом. Он подробно рассказал о последних достижениях и перспективах развития Заполярного региона. Встреча завершилась возложением венков и цветов к памятнику героическим защитникам Заполярья.

Во встрече и возложении цветов принял участие заместитель командующего Северным флотом по военно-политической работе контр-адмирал Игорь Курочкин, с которым состоялся обмен мнениями об оказании поддержки участникам СВО и их



ского Краснознаменного истребительного авиаполка Борис Сафонов, удостоенный этого высокого звания дважды в годы Великой Отечественной войны.

В наши дни шесть летчиков морской авиации Северного флота получили звание «Герой Российской Федерации».

Огромное впечатление произвела на участников поездки «Долина славы». Это место, где наступление захватчиков было остановлено. Самые кровопролитные бои шли за высоту 183,6. Именно подножие этой высоты прозвали солдаты Долиной смерти. Здесь воздвигнут величественный мемориал защитникам Заполярья в период Великой Отечественной войны 1941–1945 годов. В центре — скульптуры двух бойцов, которые склонили Красное Знамя. На огромной стене написаны названия частей и соединений, отстоявших Заполярье.

Запомнилась и встреча там с молодыми контрактниками, приехавшими на это историческое место, чтобы поклониться героям Заполярья, перед тем как отправиться в зону СВО.

Символично, что в день нашего пребывания там поисковики во главе с Константином Добровольским нашли останки еще одного героя той войны.

17 августа после обеда мы осмотрели краеведческий музей. Его главное здание (там, где памятник ледоколу «Ермак» и его подлинный якорь) находится на ремонте, поэтому нас пригласили в один из филиалов. Экскурсовод рассказала об истории края, показала

семьям, о дальнейшей активизации ветеранской работы, военно-патриотического воспитания молодежи и по другим актуальным темам. В свое время Игорь Валентинович служил у нас в Западном военном округе.

В начале нашего путешествия мы немного расстроились, что будем жить не в Мурманске, а в пригороде. Город не откроется тебе, если не ходить по его улицам, неспешно глядя по сторонам. Но все сгладилось, когда



глава муниципального образования городское поселение Мурмаши организовала нам интересную прогулку. Оксана Александровна Данилова провела нас по улицам поселка, названным именами героев. Мы посетили воинский мемориал, ГЭС, увидели вокзал, памятник С. М. Кирову и знаменитый Дворец культуры, украшенный барельефом авторства Георгия Нестеровича Гамон-Гамана (знакомого с Матиссом и Роденом), который отбывал здесь лагерный срок.

Такие замечательные поездки очень важны и для ветеранов, и для молодых людей. Память о подвиге должна передаваться из поколения в поколение. Поэтому в состав делегации ветеранов однозначно следует включать молодежь.

Мурманск — 12-й город-герой, который за 15 лет посетили ветераны Санкт-Петербурга. В преддверии 80-летия Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941–1945 годов мы в очередной раз убедились в потенциале нашей страны, ее единстве и верности победоносным традициям отцов, дедов и прадедов, разгромивших фашистскую Германию и ее сателитов.

Василий Волобуев,
председатель Совета организации ветеранов Санкт-Петербурга, генерал-майор авиации;
Анатолий Соседов,
главный редактор газеты «Ветеран Санкт-Петербурга»

(Продолжение темы на стр. 4–5)

(Окончание. Начало на стр. 1-3)

К северным рубежам нашей Родины

Впечатления от поездки членов делегации

Исай Кузинец, заместитель председателя Совета организации ветеранов Санкт-Петербурга, капитан 1-го ранга в отставке:

— С Северным флотом я впервые познакомился в начале 60-х годов XX века. Здесь молодым лейтенантом я ступил на борт своего первого судна — разведывательного корабля (РЗК). Из Горячих Ручьев, что близ города Полярный, где размещался 2-й морской разведотряд, в феврале 1962 года я на РЗК «Нельма» впервые ушел в полугодовое плавание к берегам Америки до полуострова Флорида, далее через Атлантический океан к проливу Гибралтар. В последующие годы, уже на подводных лодках, я совершил ряд больших походов, в том числе к экватору. Участвовал и в ряде флотских учений, в том числе в 1965 году в учении «Печора»...

На КСФ я вырос и профессионально. Да и впоследствии, вплоть до конца 1991 года, уже будучи преподавателем ВВМИОЛУ им. Ф. Э. Дзержинского, я ежегодно приезжал с курсантами на Краснознаменный Северный флот.

Все это вспомнилось, когда мы вышли из поезда в Мурманске, а затем посетили Мурмаши, Сафоново, Североморск и «Долину славы» (в 1960-е годы она называлась Долиной смерти). С высоты прожитых лет сразу бросилось в глаза, как за прошедшие годы преобразился этот край, как много нового построено, но самое главное — как здесь бережно относятся к памяти, истории российского флота. Спасибо, мурманчане!



Запомнилась встреча в «Долине славы» с молодыми контрактниками, приехавшими на это историческое место поклониться героям Заполярья перед тем, как отправиться на СВО. И конечно, самые теплые слова хотелось бы

сказать председателю фонда «Долг. Честь. Отечество» Александру Константиновичу Кремневу за активную поисковую работу и большое внимание патриотическому воспитанию подрастающего поколения.



Людмила Смирнова, председатель Комитета участников обороны Ленинграда и жителей блокадного Ленинграда Совета организации ветеранов Санкт-Петербурга, Герой Социалистического Труда:

— Для меня Мурманск — особый город. И вот почему. В 1961 году я окончила Педагогический институт имени А. И. Герцена. В то время выпускников вуза распределяли в разные регионы страны. Мы всей группой решили поехать работать в школы Заполярья. Дипломы в институте нам не дали. Их торжественно вручили нам в Мурманске, в горкоме партии.

Моя педагогическая деятельность началась во 2-й Оленегорской школе,

ее директором была Любовь Григорьевна Русакова, уроженка Ленинграда. Не забуду своих первых учеников: братьев Бушмаковых Васю и Колю, Олега Скопцова и его сестру Валю.

Мурманск заморозил меня. Наконец-то я увидела настоящее северное сияние, ходила в походы с ребятами, в Лапландии прокатилась на оленях. А какие люди в Заполярье! Всегда готовы помочь, поддержать, очень интересовались, как жизнь в Ленинграде. Особенно когда узнавали, что

я все 900 дней провела в блокадном городе.

Сейчас я много работаю с молодежью. В 2021 году мы провели ряд мероприятий для студентов под девизом «Мужество поколений». Наградой победителю стала статуэтка — символ Ленинграда — «Мать-Родина», которая установлена на Пискаревском мемориале. Эту статуэтку нельзя купить, ее можно только получить в дар от Совета организации ветеранов Санкт-Петербурга. Есть она у президента России и губернатора Санкт-Петербурга. Мы с большой радостью передали ее в дар и Мурманской общественной организации ветеранов.

Анатолий Зайцев, председатель Совета организации ветеранов Фрунзенского района, Герой России, капитан 1-го ранга в отставке:

— Мои зрелые годы прошли в период командования новейшим кораблем, мне посчастливилось работать с лучшими офицерами флота — специально отобранными молодыми людьми, обладающими широким кругозором, многими талантами и желанием быть полезными Родине и любимому флоту. А всем нам повезло служить, в том числе и на Северном флоте, за полярным кругом на Мурманской земле.

И вот спустя 40 лет я вновь ступил на эту землю с удивительной северной природой, в край добрых, отзывчивых людей. Куда ни брось взгляд — история. В тот период мощный атомный подводный флот, могучий и непобедимый, обслуживали такие же могучие люди. Они строили базы, города. В годы Великой Отечественной войны эта земля была обильно полита кровью. Не потому ли и в самой природе преобладают красные оттенки. Это край красных грибов (на Большой земле их называют подосиновика-



ми), край морошки и клюквы, край песцов и лисиц, обитающих вблизи человеческого жилья. А еще это край Памяти — памятников, хранящих историю подвигов и неслышимой воли человека, защитника своей земли, родных и близких.

Александр Станкевич, председатель Комитета по международным и региональным связям Совета организации ветеранов Санкт-Петербурга, полковник в отставке:

— Наше знакомство с Мурманском началось 15 августа. Экскурсовод Светлана очень образно рассказывала о природе Мурманской области, показала место, где был основан город (закладная доска хранится в краеведческом музее). Мы увидели памятник С. М. Кирову, который активно участвовал в развитии города, Дворец культуры, а из экзотики — памятник огромной треске. А еще нам показали

знаменитую баню, для перекрытия которой ленинградцы прислали трамвайные рельсы (в Мурманске еще не было балок).

Отмечу, что украшением нашей встречи с активом ветеранов Мурманска стало выступление певицы Натальи Михайловой. Большое спасибо композитору Леониду Левашкевичу, который не жалеет средств для организации таких замечательных концертов.





Вячеслав Алехов, председатель Совета регионального отделения Общероссийской общественной организации ветеранов войск правопорядка по г. Санкт-Петербургу:

— Запомнилась встреча с губернатором Мурманской области Андреем Владимировичем Чибисом. Он подробно рассказал о последних достижениях и перспективах развития Заполярного региона. Доступный в общении, широко эрудированный, он тепло разговаривал с участниками поездки.

В особом ряду стоит посещение Музея авиации Северного флота. Экскурсию провел заместитель

командующего авиацией Северного флота, кавалер многих боевых наград полковник Сергей Викторович Чечеров. Сам человек-легенда, он ярко и образно знакомил нас с историей создания и становления авиации Северного флота, ее героическим путем.

В ходе поездки члены петербургской делегации не только расширили свой кругозор, но и получили новый заряд бодрости и энергии для дальнейшей работы.



Юрий Кленов, заместитель председателя правления Национальной ассоциации «Мегапир» — руководитель ее представительства в Ленинградском военном округе, полковник в отставке:

— Мурманск был единственным городом-героем, где мы такой представительной делегацией еще не были. И этот пробел мы устранили.

Запомнилась встреча с представителями ветеранских организаций региона, она прошла в Мурманском областном Дворце культуры и народного творчества. С приветственным словом выступил министр труда и социального развития области Сергей Мякишев.

Состоялся обмен мнениями с руководителями, активистами ветеранских организаций, в частности с председателем совета Мурманской

областной общественной организации «Участники боевых действий в Чечне» Николаем Абрамовым, председателем правления Мурманской региональной общественной организации содействия ветеранам десантных войск Василием Буровым и другими.

Встреча завершилась небольшим концертом петербургской певицы, актрисы Натальи Михайловой. Концерт состоялся благодаря члену делегации руководителю творческого содружества «Маэстро» Леониду Левашкевичу, нашему давнему сподвижнику.



Александр Болоховец, председатель Комитета ветеранов войны и военной службы Совета организации ветеранов Санкт-Петербурга, полковник в отставке:

— Во время службы в управлении Ленинградского военного округа мне не раз приходилось бывать в Мурманске, наших гарнизонах в Заполярье. Но интереснейшая и познавательная поездка петербургских ветеранов в ЗАТО город Североморск вызвала у меня особо трепетные чувства.

Посещение главной военно-морской базы Северного флота было замечательно организовано. Нам повезло и с экскурсоводом. Поразил памятник Героям-Североморцам, за-

щитникам Заполярья. Горожане называют мемориал именем — Алеша. Символ Североморска представляет собой фигуру моряка с автоматом в руках на пьедестале в виде рубки подводной лодки.

Очень содержательной и продуктивной была и встреча с ветеранами Североморска и Северного флота. Меня обрадовала встреча с выпускником моей альма-матер — Львовского высшего военно-политического училища.



Иван Куликов, заведующий Музеем Петроградской дивизии ЛАНО, координатор Совета ветеранов 44-й Чудовской Краснознаменной стрелковой дивизии, почетный работник общего образования РФ:

— Поразил мемориальный комплекс в «Долине славы». Особо трогательный элемент экспозиции — фрагменты писем и предсмертных записок наших бойцов, увековеченные в граните. Среди могил мы нашли имя брата Виктора Талалихина. А танк ИС-2 украшен эмблемой Полярной дивизии — белый медведь и Красная Звезда.

Во время посещения Музея истории Мурманского морского торгового пор-

та молодой экскурсовод заразил нас своим позитивом, а замечательный человек, председатель фонда «Долг. Честь. Отечество» Александр Кремнев вручил нам книгу Михаила Орешеты «Гранитный линкор».

О городе-герое Мурманске остались самые хорошие впечатления. Традиции героев военного Мурманска — А. Г. Головки, И. Д. Папанина, В. А. Фролова, К. А. Мерецкова и других — не забыты!

 ШКОЛА ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Любовь к Родине должна быть действенной



По данным Всероссийского центра изучения общественного мнения, большая часть россиян, девять из десяти, называют себя патриотами (91%); безусловными патриотами считают себя 52% — каждый второй. О том, что значит любить свое Отечество и воспитывать подрастающее поколение в духе традиционных ценностей, говорили на XI Патриотическом молодежном форуме, который прошел в Кронштадте 5 сентября. На мероприятии побывали волонтеры проекта «Школа патриотического воспитания».

Форум приурочили к 80-летию полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады, одной из самых трагических и в то же время героических страниц в истории страны. Организатором мероприятия выступил Комитет по молодежной политике и работе с общественными организациями Санкт-Петербурга при поддержке национальных проектов России.

Несколько слов стоит сказать о месте, где прошел форум. Чуть больше года назад в Кронштадте открыли инновационный Музей военно-морской славы России — выставочное пространство, представляющее самые современные технологии. Главное его предназначение — быть местом хранения центрального экспоната — первой советской атомной подводной лодки К-3 «Ленинский комсомол». Исходя из задачи спасения первенца отечественного атомного подводного флота родилась концепция самой формы здания музея.

В III квартале 2021 года АПЛ К-3 была передислоцирована от Снежногорска (Мурманская область) по морским участкам Баренцева и Белого морей, Беломорско-Балтийскому каналу через Онежское и Ладожское озера, реки Свирь и Неву до акватории Финского залива.

У подлодки «Ленинский комсомол» непростая судьба. Через два года после того, как ее спустили на воду, она уже покорила Северный полюс и стала символом технологических достижений СССР. Однако есть и трагическая часть в этой истории. Во время одной из экспедиций на лодке произошел пожар. Он унес жизни 39 членов

экипажа, а другие получили тяжелые травмы от продуктов горения. Тем не менее лодку решили сохранить в память о погибших и как свидетельство мужества и стойкости моряков. Выбор этого места для обсуждения патриотизма символичен.

Форум начался с гимна и торжественного выноса флага. Минутой молчания почтили память погибших героев блокады. Ценой своей жизни они защищали город, их подвиг остался в вечности как символ мужества и самоотверженности.

Далее прошла панельная дискуссия «Грани будущего через вызов современности». Ее участниками стали общественные и государственные деятели, ученые-историки и специалисты в сфере патриотического воспитания. Учитывая текущую мировую обстановку и вызовы, с которыми сталкивается молодежь, гости обсуждали сохранение традиционных ценностей и адаптацию современных методов воспитания патриотизма.

Председатель Комитета по молодежной политике и взаимодействию с общественными организациями Богдан Заставный призвал участников форума не только хвалить друг друга за общественную работу, но и высказывать критику, обсуждать проблемы.

В дискуссию активно включились и представители ветеранского движения Северной столицы. Председатель Совета организации ветеранов Санкт-Петербурга Василий Волобуев посетовал на то, что граждане, которые только выходят на пенсию,

мало проявляют активность в общественной деятельности, в том числе и в сфере патриотического воспитания молодежи.

Одной из центральных тем стала роль семьи в формировании гражданской идентичности. Участники подчеркивали значимость передачи патриотических идей из поколения в поколение. Спикеры отмечали, как важно поддерживать ветеранов и бойцов СВО, сохранять историческую правду.

Директор военно-патриотического центра «Авангард» Дарья Борисова отметила, что современное образование должно воспитывать ответственных граждан. Она рассказала о том, как менялись методики работы с молодежью в Москве за последние годы, включая период пандемии. В настоящий момент школьники и студенты столицы могут пройти курсы по основам тактической, огневой, строевой и военно-медицинской подготовки, а также по современным направлениям, таким как беспилотные летательные аппараты.

— Включение начальной военной подготовки в образовательные программы — это не просто дань традициям, но важный шаг к тому, чтобы сделать образование более практическим и ориентированным на реальную жизнь. Это возможность не просто учить, но и воспитывать — формировать готовность и способность защищать Родину, служить обществу, быть ответственными гражданами своей страны, — подчеркнула Дарья Борисова.

Напомним, что в 2024 году в России на патриотическую работу с молодежью было выделено 45,85 миллиарда рублей. Поддержка организована для «Движения первых», «Орлят России», Юнармии и других инициатив.

Герой России, кавалер ордена Мужества Иван Хрусталев говорил о значении семьи и школы в формировании патриотических чувств у молодежи. Он отметил, что такие мероприятия, как нынешний форум, помогают молодому поколению узнать о героях нашего времени и вдохновиться их примерами смелости и чести в защите Родины.

После дискуссии участники работали по секциям, где обсуждали более узкие, но не менее важные темы: «Патриотизм и семья», «Моряки на службе Отечеству», «Тренды цифрового мира», «Гражданская активность», «Международная солидарность».

Патриотический молодежный форум уже в одиннадцатый раз сплотил единомышленников в сфере военно-патриотического воспитания и укрепил связь между молодым поколением и историей страны. Продолжая традиции предыдущих форумов, событие объединило людей, которые верят в патриотизм и гордятся историей своего Отечества. Напомним, что в Челябинске этим летом также прошел I Всероссийский молодежно-патриотический форум городов трудовой доблести, на нем собрались представители 35 городов России.

Наталья Соловьева

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ СОВЕТА ОРГАНИЗАЦИИ ВЕТЕРАНОВ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
 ВАСИЛИЙ ВОЛОБУЕВ:

— Воспитание молодежи в духе патриотизма является важнейшей политической задачей всех государственных органов, политических партий и общественных организаций. Главное — любовь к Родине и работа на ее благо. Это и есть действенный патриотизм. Молодежный форум в какой-то мере объединяет усилия и общественных организаций, и государственных органов в анализе того, что делается в области патриотического воспитания и что еще предстоит сделать. Сегодня очень важны историческая память, знания о подвиге героев Великой Отечественной войны, которые победили фашизм в XX веке. К сожалению, сейчас наши бойцы вынуждены вновь бороться с неонацистами, которых воскресил Запад ради своих геополитических целей. На форуме не случайно вставал вопрос о семье как основе патриотического воспитания. Именно семья дает своим потомкам основные принципы жизни и становится фундаментом для развития.



По боевому пути народных мстителей

В начале августа состоялась уже ставшая традиционной поездка в Псковскую область, на памятные мероприятия, посвященные 83-й годовщине создания Ленинградского партизанского края. В ней приняли участие ветераны Великой Отечественной войны, бывшие партизаны и подпольщики, жители блокадного Ленинграда, краеведы, потомки участников партизанского движения в Ленинградской области, руководство и сотрудники Государственного мемориального музея обороны и блокады Ленинграда.

День 1 августа в Псковской области установлен как официальная памятная дата. Необходимо тут же пояснить, что до 1944 года Псковская, Новгородская и ряд других территорий советского Северо-Запада входили в состав Ленинградской области.

Впрочем, дедовчане и сегодня помнят: изначально они — ленинградцы. Что стало, наверное, для их предков главной причиной активного участия в сборе денежных средств в Фонд обороны, теплых вещей и продовольствия в блокадный Ленинград. 223 подводы с продовольствием в марте 1942 года доставили партизаны жителям осажденного города.

Традиционно встреча совместной делегации Санкт-Петербурга и Ленинградской области состоялась у мемориала «Партизанская слава», где

увековечены на гранитных плитах имена и фамилии погибших партизан. К Вечному огню и партизанским стелам петербургская-ленинградская делегация возложила цветы.

Затем состоялось возложение цветов на могилу Героя Советского Союза М. С. Харченко, который, как известно, провел разведку маршрута знаменитого продовольственного обоза и сопровождал его в блокадный Ленинград.

С большим интересом участники делегации ознакомились с экспозицией Дедовичского филиала Музея обороны и блокады Ленинграда и пообещали пополнить его экспозицию.

В деревне Железница, где в годы Великой Отечественной войны располагался штаб 2-й Ленинградской партизанской бригады и где сегодня создан Мемориал партизанскому движению, 1 августа состоялось главное памятно-торжественное мероприятие. Участники нашей делегации М. Н. Мороз, И. С. Фещенко, Е. Н. Гогина передали официальные приветствия и поздравления с Днем партизанского края жителям Псковской области.

В этот же день делегация встретила с руководством Порховского района Псковской области, жители которого не меньше, чем дедовчане, могут гордиться своими героическими партизанами и подпольщиками.

Участники патриотической экспедиции посетили знаковые партизанские места района: Паникша, Заполье, Щилинка, Хрычково, Старище,



где возложили цветы к памятнику разведчику В. М. Мальцеву и 26 погибшим партизанам.

На состоявшемся по итогам поездки круглом столе договорились:

- создать туристический маршрут «По боевому пути народных мстителей»,
- поддержать инициативу Совета ветеранов ленинградских партизан об издании документально-историческо-

го сборника «История Ленинградских партизанских бригад» в 14 томах.

Также решено обсудить возможность создания в Порхове филиала Музея обороны и блокады Ленинграда.

Александр Веретин,
председатель президиума
Ленинградского объединенного
совета ветеранов
партизанского движения;
фото: Владимир Дьяконов



Центр для молодых патриотов

В Московском районе Санкт-Петербурга состоялось долгожданное открытие нового Центра патриотического воспитания Дома молодежи «Пулковец».

Со словами напутствия на церемонии выступили почетные гости: вице-губернатор Санкт-Петербурга Наталья Чечина, глава администрации Московского района Владимир Ушаков и председатель городского Комитета по молодежной политике и взаимодействию с общественными организациями Богдан Заставный. Состоялся торжественный вынос Государственного флага Российской Федерации. После



чего участники церемонии осмотрели Центр патриотического воспитания, познакомились с его работой.

История центра началась в 2021 году, когда здание на Краснопутиловской улице было передано в оперативное управление Дому молодежи

«Пулковец». С того момента проводилась большая работа по преобразованию пространства под современные требования.

Теперь здесь работает штаб Юнармии, который ставит перед собой цель возродить лучшие традиции наставничества и шефства старшего поколения над младшим, военно-патриотического воспитания граждан Российской Федерации. На площадях центра функционирует районный штаб «Движения первых» — ребята ориентируются на развитие творческого, интеллектуального и физического потенциала подрастающего поколения, воспита-

ние социальной активности детей и молодежи.

На первом этаже Центра патриотического воспитания расположен выставочный зал, где представлена экспозиция, рассказывающая об истории нашей Родины.

Также в новых залах, которые оснащены мультимедийным оборудованием, специалисты будут создавать новые форматы мероприятий, направленных на формирование у молодежи знаний об истории народа, его традициях, на понимание процессов, происходящих в России сегодня.

Славный юбилей

21 сентября отметил 80-летие почетный житель города Колпино, председатель районного Совета ветеранов (пенсионеров, инвалидов) войны, труда, Вооруженных сил и правоохранительных органов Николай Григорьевич Черниенко.

Он родился 21 сентября 1944 года в селе Байталы Ананьевского района Одесской области в крестьянской семье: отец был бухгалтером, председателем колхоза, мать — работницей колхоза. В 1951 году пошел в 1-й класс сельской школы, 7 классов которой с отличием окончил в 1958 году. Затем до 1961 года учился в 8, 9, 10-м классах средней школы № 1 г. Ананьев. После школы Николай Черниенко окончил курсы шоферов при Одесском областном учебном комбинате и с февраля по июнь 1962 года работал водителем.

В 1962 году поступил в Ленинградское высшее военно-морское училище имени Ф. Э. Дзержинского, откуда сначала был отправлен до 1963 года на Северный флот служить на подводной лодке, а затем с 1963 по 1968 год обучался в училище. В 1966 году женился.

По окончании училища Николай Черниенко был отправлен на Камчатку служить командиром группы дистанционного управления реактором на подводной лодке проекта 675. В 1968–1976 годах служил на корабле специального назначения, занимался перезарядкой атомных реакторов и их физическим пуском.

В 1976–1978 годах учился на кораблестроительном факультете Военно-морской академии имени А. А. Гречко, по окончании которой был распределен в военное представительство Министерства обороны — в военную при-



емку, аккредитованную на Ижорском заводе, подчиненном Главному управлению кораблестроения ВМФ. На заводе прослужил до 1994-го — до выхода в запас с должности начальника военного представительства, в звании капитана 1-го ранга.

В 1994–1997 годах работал заместителем директора спортивного комплекса «Ижорец», в 1997–2000 годах — директором межшкольного учебного комбината, в 2000–2003 годах — заместителем генерального директора охранного предприятия по экономике. В 2003–2013 годах руководил собственным предприятием — ООО «Стрим», занимавшимся ремонтом автомобилей и обслуживанием автостоянок.

1 февраля 2001 года Николай Григорьевич возглавил Санкт-Петербургское отделение Общероссийской политической общественной организации «Отечество», занимался агитационно-пропагандистской работой.



После объединения «Отечества» с «Единством» и образования партии «Единая Россия», с 2006 по 2018 год, являлся членом Политсовета «Единой России» в Колпино, был избран его секретарем.

В 2005-м начал работать в Офицерском собрании г. Колпино под руководством Н. М. Кудрявцева, а также заместителем председателя Совета ветеранов Колпинского района. В 2007-м Николай Григорьевич был избран и остается до сих пор председателем Совета ветеранов Колпинского района.

Редакция газеты
«Ветеран Санкт-Петербурга»



Из статьи в газете «Ижорская перспектива» от 6 мая 2024 года

Жить для других

...Несмотря на трудности, которые не забывает подбрасывать жизнь, ветераны всегда стараются сделать больше хорошего для любимого Колпинского района. Организуют и проводят мероприятия в школах, гимназиях, различных учреждениях. Особенно активно, вместе с членами Офицерского собрания, работают с молодежью призывного возраста. А с началом специальной военной операции работы у ветеранов стало еще больше.

— Ветераны ежедневно выступали с напутственными словами перед мобилизованными, отправлявшимися в зону СВО, — рассказывает Николай Черниенко. — Продолжаем проводить встречи и говорить о важности СВО с призывниками в школах, в молодежных организациях, особенно в кадетских классах. Сейчас это особенная часть работы. Многие из нас занимаются изготовлением окопных свечей, сухих душей. Сообща собираем средства, чтобы помочь одеждой и продуктами питания нашим воинам. Мы уже отправили на передовую несколько машин, будем продолжать эту работу.

Во многом благодаря усилиям жителей старшего поколения в районе развернулась серьезная работа по патриотическому и нравственному воспитанию молодежи. Но ветеранские заботы не ограничиваются только историко-патриотической тематикой. Все руководители районных ветеранских организаций активно работают в Общественном совете при главе администрации Колпинского района, принимают участие в коллегии районной администрации и разных комиссиях. Они не только знают о насущных проблемах района, его успехах и недостатках, но и помогают в решении множества вопросов.

Хорошие взаимоотношения у ветеранской организации сложились с социальными службами района, главой администрации Юлией Логвиненко, главами муниципальных образований.

— Это дает нам возможность решать возникающие вопросы качественно, проводя в жизнь политику правительства и президента России, — говорит Николай Черниенко.



Главнее всего — служение Родине



13 августа отметил 75-летний юбилей Вячеслав Семенович Аলেখов, председатель Совета регионально-го отделения Общероссийской общественной организации ветеранов войск правопорядка по городу Санкт-Петербургу.

Он родился 13 августа 1949 года в Ленинграде в семье военного врача. Детство и юность его были связаны с городом на Неве. В октябре 1968 года он поступил в Ленинградскую военно-политическую школу МООП СССР (МВД СССР). Там за четыре года обучения показал себя в коллективе как добросовестный и прилежный курсант, верный товарищ, активный организатор общественной жизни.

бригады по работе с личным составом. Эти годы были наполнены интересными и порой неординарными для офицера событиями.

Так, в целях повышения квалификации майор В. С. Аলেখов в 1985 году окончил Свердловскую высшую партийную школу, а далее, в «лихие 90-е», в ходе реформирования страны и войск Вячеслав Семенович получил богатый опыт работы на гражданке. А случилось так, что в городе Ивдель Свердловской области, будучи депутатом местного городского совета, он неожиданно для себя в 1991 году был избран председателем горсовета на альтернативной основе. В связи с данными обстоятельствами В. С. Аলেখов приказом министра внутренних дел СССР был прикомандирован к Ивдельскому городскому Совету народных депутатов, где трудился до конца 1993 года, до момента роспуска Советов и создания муниципалитетов.

В 1994 году, отозванный из командировки, Вячеслав Семенович вернулся на военную службу во внутренние войска МВД России на должность заместителя командира бригады по работе с личным составом. Далее судьба сложилась так, что бригада была расформирована и полковнику Аলেখову представился шанс возвратиться обратно не только в родной город, но и в родной вуз.

С 1997 года в Санкт-Петербургском военном институте внутренних войск МВД России началась



чальника кафедры конституционного и административного права Санкт-Петербургского военного института внутренних войск МВД России.

Далее, повышая квалификацию и совмещая работу с учебой, Вячеслав Аলেখов окончил юридический и экономический факультеты Санкт-Петербургского государственного университета. Результат повышения профессионального уровня не заставил себя долго ждать — в феврале 2004 года полковника В. С. Аলেখова назначают на должность начальника кафедры конституционного и административного права. На этой должности он добросовестно и плодотворно прослужил до 2011 года, после чего был уволен в запас Вооруженных сил РФ. Так закончилась

Много полезных дел для родного института сделано Вячеславом Семеновичем: от посадки у трибуны елей из Глуховского питомника до установки бутового камня из Путилова на облицовке цокольного этажа 9-го корпуса, от сдачи двух многоквартирных домов на улице Доблести до создания сквера имени Героя Советского Союза Михаила Ашика.

За время военной службы В. С. Аলেখов был награжден государственными наградами: медалями ордена «За заслуги перед Отечеством» I и II степени, медалями Суворова, Жукова, «За воинскую доблесть» и другими.

В 2012 году Вячеслава Семеновича избирают председателем Совета ветеранов Военного института, и основным направлением его деятельности становится активное участие в работе по нравственно-патриотическому воспитанию военнослужащих. За 2016–2024 годы количество членов ветеранской организации увеличилось в два раза и составило более 500 человек. В этой должности В. С. Аলেখов отмечен почетным знаком Красносельского района «Честь, мужество, доблесть», занесен в книгу «Знаменитые люди Санкт-Петербурга». Является действительным членом Русского географического общества, удостоен премии имени генерала армии И. К. Яковлева, награжден медалями «Патриот России» и «За заслуги в труде». С 2020 года входит в состав Совета организации ветеранов Санкт-Петербурга. В 2022 году избран в состав Международного комитета по подготовке и проведению Марафона инвалидов-колясочников к 80-летию Победы в Великой Отечественной войне.

Вячеслав Семенович — один из инициаторов выпуска и редакторов книги воспоминаний выпускников ВПУ МВД СССР «Цвет моей жизни — краповый», которая за 2,5 года была издана в восьми томах.

Ветеранская организация под руководством В. С. Аলেখова принимает деятельное участие в оказании помощи военнослужащим в зоне проведения специальной военной операции.



В 1972 году успешно окончил Высшее политическое училище МВД СССР, где его оставили для дальнейшего прохождения военной службы в должности секретаря бюро ВЛКСМ батальона, а с 1973 по 1977 год — курсовым офицером.

Далее капитан Вячеслав Аলেখов был направлен в в/ч 6571 внутренних войск МВД СССР (г. Тюмень), где начался его долгий и плодотворный путь протяженностью более 20 лет во внутренних войсках: от заместителя командира роты по политической части до заместителя командира

преподавательская деятельность В. С. Аলেখова — с должности на кафедре теории и истории государства и права. В 1998–2000 годах, при присоединении Военного института к Университету МВД России, Вячеславу Семеновичу пришлось исполнять обязанности помощника начальника факультета по службе войск и безопасности военной службы.

После возвращения учебному заведению самостоятельности и прежнего наименования Вячеслав Семенович вернулся на преподавательскую работу в должности заместителя на-

его «официальная часть» 42-летней военной службы Отечеству, но служение Родине продолжилось, несмотря на смену «правового статуса».

На всех занимаемых должностях В. С. Аলেখов зарекомендовал себя профессионально подготовленным, исполнительным и трудолюбивым офицером. Имея хорошие организаторские способности, сумел сплотить коллектив профессорско-педагогического состава кафедры, который добился значительных результатов в подготовке высококвалифицированных кадров для внутренних войск.

Позывной «Сибирь»

Арсению Тарханову еще не исполнилось 18 лет, когда он, окончив курсы санинструкторов, отправился в зону военных действий, чтобы спасать раненых. На тот момент Арсений жил в Петербурге и работал оператором IT. Работа престижная, денежная, есть официальная регистрация в Северной столице... Казалось бы, что еще нужно? Но долг волонтера позвал, Арсений взял отпуск, закупил лекарства и поехал.

Родом Арсений Тарханов из Бийска Алтайского края, там живет его семья — мать и две сестры. Младшей четыре года, старшая инвалид 1-й группы, передвигается на коляске. Как Арсений оказался в Петербурге — возможно, поехал продолжать учебу, есть ли родня в Петербурге — мне эти подробности неизвестны. Знаю только, что волонтерствовать, то есть безвозмездно помогать ветеранам, он начал с 13 лет.

Как и его мама Алла Николаевна Акшинская, автоволонтер ветеранской организации Бийска и член оргкомитета по созданию реабилитационного центра для бойцов СВО в Бийске Алтайского края, Арсений по-взрослому уважительно относился к пожилым людям. С 2016 года по собственной инициативе играл на баяне на праздниках в Совете ветеранов ФНПЦ «Алтай», сопровождал ветеранскому хору во время исполнения фронтовых песен.

Вероятно, какие-то связи в зоне боевых действий у Арсения были, и 7 июня 2022 года его зачислили санинструктором в военное подразделение «Пятнашка» НМ ДНР (Народной



Арсений Тарханов

милиции Донецкой Народной Республики) на Авдеевском направлении. «Пятнашка» — потому, что первоначально формирование создано 15 добровольцами из России и Абхазии в июле 2014 года. Символично, что на шевроне бригады изображено 15 звезд.

«Пятнашка» участвовала во всех главных боях в Донбассе. Совместно с отрядами «Спарта» и «Сомали» вела бои в Донецком аэропорту, потом в Марьинке, Углегорске, Промке. На самых опасных направлениях воевали бойцы «Пятнашки». Оба командира интернациональной бригады — Герои Донецкой Народной Республики Ахра Авидзба (позывной «Абхаз») и Олег Мамиев (позывной «Мамай», награжден посмертно) — пришли на защиту мирного населения в 2014 году, храбро воевали, подавая пример своим бойцам.

НАША СПРАВКА

Военная служба по контракту — это служба в Вооруженных силах РФ на добровольной оплачиваемой основе, во время которой гражданин получает необходимые знания и практические навыки по конкретной военной специальности. Контрактники являются профессиональными военнослужащими, обладают особым статусом и пользуются соответствующими правами и льготами.



Оператор ТК «Звезда»

За время службы в «Пятнашке» Арсения Тарханова дважды контузило, после восстановления он возвращался к боевым товарищам. 18-летие и два следующих дня рождения Арсений отмечал в своей боевой семье. Открытый характер и исключительная порядочность позволили ему влиться в боевой коллектив, а суровые условия обеспечили раннее взросление. «Пятнашка» популярна у журналистов, поэтому Арсений, как и его товарищи, не раз становился героем репортажей и телепередач. Один из роликов, в котором Тарханов описывает службу как опытный ОБПЛА (оператор беспилотных летательных аппаратов), мне довелось посмотреть.

После проведения референдума 30 сентября 2022 года в состав России вернулись четыре южных региона — Донецкая и Луганская народные республики (ДНР и ЛНР), а также Херсонская и Запорожская области.

С 1 января 2023 года НМ ДНР автоматически вошла в состав Вооруженных сил РФ, а российских добровольцев записали в мобилизованные. Мобилизацию провели армейские корпуса НМ ДНР и НМ ЛНР, хотя формально мобилизация должна была проводиться по месту регистрации. (Напомню, что зарегистрирован Тарханов в Петербурге.)

В 2023 году Арсению уже исполнилось 18 лет, и он смог заключить

военный контракт: в мае 2023 года подписал контракт с ОО «Редут» (добровольческая бригада «Волки»), предварительно уволившись из НМ ДНР в марте 2023 года.

Как положено, Арсений написал заявление командиру подразделения, подписал обходной лист, сдал в оружейную комнату оружие и покинул подразделение. Никаких препятствий руководство ему не чинило и уведомлений о незаконности его увольнения из НМ ДНР не присылало. Аналогично поступили его коллеги. Теперь выясняется, что ребята нарушили закон и на их добром имени штамп дезертира, а урегулировать этот казус возможно лишь через суд.

К несчастью, в данное время Тарханов, получив тяжелое ранение, отправлен в госпиталь в Москву, находится в коме, ему грозит неподвижность. Мать Арсения, собрав все, что смогла, вылетела к нему.

Письмо матери в редакцию газеты «Ветеран Санкт-Петербурга» с просьбой о помощи в снятии с Арсения статуса СОЧ (самовольно оставившего часть) и обвинения в дезертирстве я читала. В поддержку редакцией получено ходатайство председателя Совета общественной организации ветеранов и пенсионеров «Милосердие» города Бийска Алтайского края Ирины Яковлевны Духаниной.

Хочется верить, что юридический казус, затронувший не одного Арсения Тарханова, а многих добровольцев, «без сна и отдыха наблюдающих за противником» (цитата из интервью Арсения телеканалу «Звезда») и предотвращающих варварские бомбежки БПЛА, будет вскоре разрешен.

Арсению желаю выздоровления, а его семье справиться с бедой.

*Елена Тарасенко,
член журналистского
коллектива газеты*

«Ветеран Санкт-Петербурга»



Ветераны города Бийска Алтайского края

Возвращение в мирную жизнь

В Смольном состоялась встреча губернатора Петербурга Александра Беглова с петербуржцами — участниками специальной военной операции, которые возвращаются в мирную жизнь после ранений.

В ходе встречи губернатор вручил ветеранам почетные знаки «За участие в СВО от благодарного Петербурга» и ключи

от адаптированных автомобилей «Лада». Специально оборудованные легковые машины были изготовлены по заказу властей Санкт-Петербурга. Представители бизнес-сообщества Северной столицы приобрели их у производителя.

«Сегодня наш бизнес участвует в проектах по поддержке наших воинов и на фронте, и дома. Как и тысячи горожан, предприниматели помо-

гают в сборе гуманитарной помощи, закупают необходимое оборудование, снаряжение и технику. Приобретенные петербургскими компаниями автомашины помогут ветеранам передвигаться по городу и за его пределами, несмотря на последствия ранений», — сказал Александр Беглов.

Автомобили ветеранам СВО предоставляются по инициативе президента России Владимира Путина. Город

на Неве первым в стране приступил к выполнению этого поручения.

Александр Беглов напомнил, что система поддержки участников СВО постоянно совершенствуется. Семьям бойцов предоставляются льготы — внеочередной прием в школы и детские сады, бесплатное питание в школах, бесплатный проезд в транспорте, путевки для детей и многое другое.

ВИАС

Защитникам Ленинградского неба

Памятник «Слепой слухач — защитник неба блокадного Ленинграда» торжественно открыли в сквере на Стрельнинской улице в Петроградском районе Санкт-Петербурга 3 сентября.

Монумент посвящен героям Великой Отечественной войны, защитникам блокадного Ленинграда, незрячим бойцам Советской армии, в военных книжках которых была указана особая специальность — «слухач».

*Мы знали, как звучит
проклятый враг,
И подавали вовремя сигналы,
И учащались метронома шаг,
И люди прятались от бомб
в подвалы.
Стоим мы молча в парке.
Вечер тих,
И плачет небо скорбными слезами.
Мы слышим голоса друзей своих,
Непобежденных,
ставших журавлями.*

В тяжелые годы блокады город подвергался постоянным налетам. Бомбежки уносили сотни жизней, разрушали здания, фабрики. Вражеской авиации противостояли Ленинградская армия противовоздушной обороны и специальные роты воздушной разведки, в состав которых входили слухачи. Это были незрячие бойцы, которые работали на устройстве под названием звукоулавливатель. Их задача была как можно раньше услышать приближение немецкой авиации и тем самым предотвратить гибель людей из-за бомбежки. В «оркестре» противовоздушной обороны слухач исполнял одну из главных солирующих партий.

В январе 1942 года со Стрельнинской улицы 12 незрячих бойцов — будущих слухачей — отправили в действующую армию защищать родной город.

Торжественное открытие памятника защитникам неба блокадного Ленинграда началось с внесения Государственного флага Российской Федерации, флага Санкт-Петербурга и копии Знамени Победы. Снять полотно с памятника предоставили авторам — скульптору Марии Третьяковой и архитектору Леониду Копыловскому.

На церемонии выступила Наталья Чечина, вице-губернатор Санкт-Петербурга:

— В этом году мы отметили две очень значимые даты для нашего города — 80 лет полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады и 80 лет окончания Ленинградской битвы. Она была самой продолжительной, длилась более трех лет. И конечно, за это время произошло много уникальных со-



бытий, которые повлияли и на исход всей Великой Отечественной войны, и на 900-дневную блокаду. Для многих петербуржцев то, как помогали защищать ленинградское небо слепые слухачи, малоизвестный факт. А это люди, которые своим талантом сохранили тысячи жизней защитников и жителей блокадного Ленинграда. С использованием специальной системы воздушного поиска, с помощью уникальных слуховых способностей они предупреждали командование о том, что надвигается обстрел. Благодаря их работе было спасено множество жизней.



Президент Общероссийской общественной организации инвалидов «Всероссийское ордена Трудового Красного Знамени общество слепых» Владимир Сипкин сказал:

— Мы приложили большие усилия для сохранения памяти о тех людях, которые слушали небо, чтобы предотвратить смерть в блокадном

Ленинграде. Они спасали тысячи жизней, они не жалели себя, слушали небо и в жару, и в стужу. Хочу отметить неоценимый вклад Александра Дмитриевича Беглова, губернатора Санкт-Петербурга, а также руководителей разных уровней, которые очень внимательно отнеслись к этому проекту.

Председатель правления Санкт-Петербургской региональной организации Всероссийского общества слепых Алексей Колосов отметил:

— Два с половиной года мы участвовали в реализации уникального проекта «Слухач. Памятник защитникам неба блокадного Ленинграда».

Почему уникального? Потому что только в Ленинграде, в Санкт-Петербурге, мог появиться сквер Слепых Слухачей. Только в нашем городе мог быть установлен памятник незрячим солдатам Великой Отечественной войны. И я хочу выразить слова огромной благодарности всем, кто на протяжении нашего непростого пути



оказывал содействие, помогал, поддерживал нас. В результате мы всегда смотрели в одну сторону и всегда видели конечную цель. И эта цель сегодня была достигнута. Конечно, я хочу сказать слова благодарности тем учреждениям, организациям, которые участвовали не только в изготовлении и установке памятника. Проект подразумевал целый комплекс мероприятий, в том числе работу с документами, рассказ людям о подвиге слухачей, проведение экскурсий. Здесь хотелось бы отметить Военно-исторический музей артиллерии, инженерных войск и войск связи. Нашу знаменитую школу-интернат № 1 для слепых и слабовидящих детей имени К. К. Грота, Центр медико-социальной реабилитации инвалидов по зрению, Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена, где мы проводили целый ряд мастер-классов.

Как подчеркнул Алексей Колосов в завершение выступления, «увековечив подвиг незрячих слухачей, мы еще не раз и не два соберемся около этого памятника, на наших мероприятиях, посвященных блокаде, Великой Отечественной войне и нашим ветеранам. Спасибо всем большое».

После возложения цветов под трогательную музыку Шумана к монументу потянулись незрячие гости церемонии, которые смогли тактильно «осмотреть» вдохновенное лицо защитника неба осажденного города. Новый памятник стал еще одним свидетельством беспримерного подвига ленинградцев.

*Мы чащу горя выпили до дна,
Но враг не взял нас*

*никаким измором,
И жизнью смерть была побеждена,
И победили человек и город.*

Оксана Крапивко, фото автора

Серебряный возраст — путь к долголетию

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ВETERANОВ

Продолжение темы,
начатой в № 7 (сентябрь 2024 года)

О СЕКРЕТАХ ДОЛГОЛЕТИЯ

Универсального ответа на вопрос «Как прожить долго?» не существует. Но некоторые секреты долголетия уже раскрыты. Ключевой фактор в этом вопросе — забота о своем организме и душевном состоянии.

Научно доказано и неоднократно повторено, что продолжительность жизни на 25 % зависит от генетических факторов и на 75 % от образа жизни, медицинского обеспечения и окружающей среды. То есть наше здоровье и здоровье нашего потомства в большей степени зависят от нас самих.

«В здоровом теле — здоровый дух» — девиз долгожителей. Поддержание хорошей физической формы, исключение вредных привычек из жизни положительно сказываются не только на здоровье тела, но и души. В этом легко убедиться, просто совершая утренние пробежки или длительные пешие прогулки по вечерам. Достаточные физические нагрузки в зале — это хорошо, но лучше всего заниматься на воздухе, под открытым небом, на природе. Очень полезны купания в естественных водоемах с природной водой.

Правильно питаться, чтобы долго жить, крайне необходимо. Основными принципами сбалансированного питания являются:

- подсчет калорий;
- физическая нагрузка перед ужином в сочетании с диетической пищей;
- дневная норма питания должна содержать 45 % углеводов, 30 % белков и 25 % жиров;
- минимум жирной пищи. Ограничение потребления жареного мяса; маргарина, майонеза, растительного масла, соусов, салатных приправ; консервов, полуфабрикатов; жирных мясных продуктов — бекона, колбасы, сосисок, тушеных баранины, говядины и свинины; молочных продуктов с высоким содержанием жира (цельное молоко, сливки, сметана, сыр, мороженое);
- больше постного мяса, рыбы, птицы;
- больше низкокалорийных, богатых волокнами и клетчаткой продук-



тов: фрукты, овощи (с семенами и кожей), вареный картофель, хлебные изделия из муки грубого помола, отруби;

- меньше сахара. Рафинированный сахар — высококалорийный продукт, который содержится в джеме, желе, лимонаде, карамели, печенье, домашних пирогах, десертных сладостях, консервированных фруктах и сладких соках;

- включение в рацион сырых овощей, фруктов, салатов.

ОДНА ИЗ ОСНОВ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ — ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ

Уделите пять минут времени утром на составление примерного плана на весь день. Пропишите: во сколько вы встаете, сколько времени тратите на подъем, умывание, чтение утренних новостей, во сколько начинаете работать, есть ли у вас точное время на обед и передышку. Хорошо, если есть возможность немного вздремнуть в обед — неплохая перезагрузка для вашего организма.

Часто нам не хватает времени на то, что мы хотим сделать. Мы постоянно откладываем дела, убеждая себя в том, что скоро все будет сделано. Но «скоро» никак не наступает. Если взглянуть на свой день со стороны, распланировать свою занятость, можно увидеть то самое свободное время. Возможно, вы тратите слиш-

ком много времени на социальные сети или бесполезные разговоры по телефону. Понять, что вы делаете ежедневно, на что уходит ваше время, важно и с психологической точки зрения для выработки полезных привычек.

Ложиться спать не позже 22 часов и не есть тяжелую пищу за 2–3 часа до сна — простое правило для тех, кто хочет прожить долго молодым и здоровым. Начните его соблюдать, и вы заметите, как ранние подъемы даются проще и в физическом, и в психологическом плане. Кроме того, во время сна вырабатывается гормон мелатонин, отвечающий за замедление процесса старения, стабилизацию кровяного давления и усиление иммунной системы. Активность выработки гормона начинается около 8 часов вечера, а пик его концентрации приходится на период после полуночи, до 2–3 часов ночи. Поэтому очень важно именно в эти часы спать в темном помещении, так как при свете уровень гормона снижается. Здоровый сон — важная составляющая режима для желающих прожить долгую жизнь.

ИНТЕРЕСНАЯ РАБОТА ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ

Имея нелюбимую работу, прожить долго и счастливо вряд ли удастся. Американские ученые доказали, что творческая работа оказывает благо-

творное влияние на физическое состояние людей и даже компенсирует недостаток денег. Помимо этого, люди, занимающиеся творческими видами деятельности, всегда выглядят на 6–7 лет моложе своего возраста.

Профилактические осмотры у врача (диспансеризация) также способствуют долголетию. Раз в год к терапевту (детям — к педиатру), раз в полгода к стоматологу, выполнение всех назначений врача во время лечения заболеваний, лечение заболеваний вместо перенесения их на ногах и самолечения — тот минимум, который подразумевается под медицинским обеспечением с нашей стороны.

Еще одно правило жизни для долголетия — это позитивное мышление. Как бы банально это ни звучало, но чем легче и проще вы относитесь к происходящему вокруг, тем дольше живете. И вопрос не в абсолютном пофигизме или эгоизме, когда вас просто не волнует то, что происходит вокруг. Важно ко всему относиться с позитивом и воспринимать происходящее вне зависимости от того, положительное оно или отрицательное. Как говорится: «Что ни делается, всё к лучшему».

Молодость мешают продлить вредные привычки. Одна из самых вредных — недостаточный сон, хотя чаще всего при упоминании о вредных привычках в голову первым делом лезут курение, алкоголь и наркомания. Восьмичасовой режим сна никто не отменял, а доспать, досмотреть сны на выходных не получится. Недостаток сна, кроме низкой выработки мелатонина, также влияет на внимание, продуктивность, иммунную систему. Еще одна вредная привычка — трудоголизм и неумение расслабляться после трудового дня, когда мы, придя домой или находясь в отпуске, продолжаем свою работу, уделяем ей все свое свободное время в ущерб семье и отдыху.

Если вы и правда хотите прожить очень долго, относитесь с уважением и заботой к собственному организму, и он ответит вам взаимностью. Всё в ваших руках: просто выберите, с чего начать, осознайте, что бы вы хотели изменить, и начните жить полной жизнью.

Проект реализован на средства гранта Санкт-Петербурга



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. Боженкова,
 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

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 — 30.09.2024.
 Заказ № 1460. Тираж 1100 экз. Распространяется бесплатно.
 Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет. 12+