МОСКОВСКИЙ ВЕТЕРАН

Издается с 1 октября 1994 года, 25 декабря 2020 г. № 35 (751)

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

С НАСТУПАЮЩИМ НОВЫМ ГОДОМ!

ДОРОГИЕ ВЕТЕРАНЫ!

Сердечно поздравляем вас с наступающим Новым, 2021 годом!

Уходящий год запомнится нам общенародным празднованием 75-летия Победы советского народа над фашистской Германией и ее сателлитами в Великой Отечественной войне 1941–1945 годов. Юбилейные торжества и вызванный ими общенациональный подъем помогли нам справиться с последствиями мирового экономического кризиса и продолжающейся эпидемии коронавируса, оказали позитивное воздействие на непростую международную обстановку. Ветеранские организации Москвы продолжили свою работу в условиях пандемии, выполняя стоящие перед ними задачи в условиях вынужденной самоизоляции.

Год общенародного празднования юбилея нашей Великой Победы убедительно доказал, что воля народа, победившего фашизм, сильнее любых испытаний и временных трудностей. Взаимопонимание, взаимопомощь, духовная связь и преемственность поколений помогли нам сохранять веру в лучшее будущее для наших детей и внуков. Пусть их любовь и уважение, их непреходящая благодарность за все сделанное вами ради мира и жизни на земле согревают вас своим теплом и участием, дают силы жить и созидать, продлевая свое активное долголетие, для чего в Москве созданы все необходимые условия. Пусть время вынужденной самоизоляции не будет потеряно напрасно, откроет каждому из вас новые возможности для самосовершенствования и получения новых знаний, для передачи своего опыта подрастающему поколению, испытывающему потребность в вашем мудром наставничестве и поддержке.

Пусть все печали останутся в уходящем году, а наступающий новый год принесет нам радость и покой, утешение и поддержку наших родных и близких. Пусть завоеванный вами 75 лет назад мир будет сохранен и народы земли никогда не узнают страданий и горя войны.

Счастья вам, здоровья, долгих лет жизни. Берегите себя!

С уважением,
Московский городской совет ветеранов

ПОМНИМ ГЕРОЕВ ВОЙНЫ И ПОБЕДЫ

15, 17 и 18 декабря в конференц-зале МГСВ прошла серия торжественных награждений участников смотра-конкурса «Помним героев войны и Победы». В мероприятиях приняли участие Первый заместитель председателя МГСВ Р.С. Акчурин, секретарь оргкомитета смотра-конкурса, главный специалист отдела МГСВ по работе с молодежью С.Н. Костюченко, Председатель Общественной комиссии МГСВ по работе с ветеранскими организациями предприятий и учреждений г. Москвы Г.Г. Полищук, секретарь комиссии М.Ю. Шалманова.

Первый заместитель председателя МГСВ Р.С. Акчурин поблагодарил участников конкурса, отметив, что сложившаяся неблагоприятная эпидемиологическая обстановка не помешала достойно встретить 75-летие Победы в Великой Отечественной войне, провести запланированные патриотические акции и мероприятия.

В год празднования годовщины Великой Победы для московских учащихся были проведены сотни патриотических онлайн-мероприятий и реализованы десятки проектов. Особое внимание уделяется сохранению исторической памяти и связи поколений.

Целью смотра-конкурса «Помним героев войны и Победы» является привитие молодежи правильных приоритетов: любви к своей Родине, активной жизненной позиции, уважения к старшим, гордости за подвиги героев, совершенствование ценностных качеств личности, обеспечение условий для самовыражения учащихся, развития их творческой активности.

В это непростое время особенно важным становится воспитание уважения к культурному и историческому прошлому.

Ранее первый слет активистов школьных музеев Москвы прошел в Музее Победы на Поклонной горе. В нем участвовало более полутора тысяч делегатов от столичных школ и молодежных объединений.

Доклад о проведенном смотре-конкурсе представила председатель Общественной комиссии МГСВ по работе с ветеранскими организациями предприятий и учреждений Полищук Г.Г. Руководители лучших музеев были награждены грамотами, дипломами и книгами.

Городской смотр-конкурс музейных комплексов образовательных организаций г. Москвы «Помним героев войны и Победы», посвящен 75-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.

Организаторами Конкурса выступили Московский городской совет ветеранов и Департамент образования и науки города Москвы. В конкурсе приняли участие только те учебные организации, где работает более одного музея с военными экспонатами.

Жюри оценивало музеи по десяти критериям. Руководители музея и школьники должны были продемонстрировать свое умение выступать на публике, проводить экскурсии, представлять музей перед жюри. Им предстояло наглядно показать, что материалы экспозиций используют для обучения. Также среди критериев оценки – оформление стендов и выставок, регулярность экскурсий, организация тематических проектов, работа с ветеранами и участие в восстановлении памятников и мемориалов.

Члены жюри рассмотрели видеоролики-презентации музейных комплексов, сценарии «Урока в музее», сценарии других мероприятий патриотической направленности: уроков мужества, классных часов, экспедиций по местам боевой славы. Одной из целей смотра-конкурса является поиск инновационных форм музейной деятельности и совершенствование существующих музейных комплексов.

В жюри конкурса вошли участники Великой Отечественной войны 1941–1945 гг., ветераны педагогического труда, преподаватели, а также представители государственных и общественных организаций Москвы.

С. ОРЛОВ

ПРОДОЛЖАЕМ РАБОТАТЬ

В условиях продолжающейся пандемии коронавируса и связанных с ней трудностями и ограничениями Московский городской совет ветеранов продолжает выполнять возложенные на него обязанности, уделяя неослабное внимание окружным и районным организациям, которые проводят значительное число различных мероприятий в том числе в режиме онлайн.

В свою очередь окружные и районные советы ветеранов также ведут большую работу. Так совет ветеранов ТиНАО недавно провел видеоконференцию с Домом науки и культуры в Париже. Большую работу ведет совет ветеранов ЗАО, свидетельством чего в том числе стала победа в городском конкурсе «Лица района» за патриотический проект «Работа в пресс-центре совета ветеранов Западного округа». Активно работает на удаленном доступе совет ветеранов САО, а также его районные и первичные организации. Аналогичным образом переходят на новые формы работы и другие ветеранские организации столицы.

В рамках общей ветеранской работы в деятельности МГСВ значительное место занимает забота о ветеранах войны и труда. Так к Дню матери, 79-й годовщине Московской битвы и другим торжественным датам Московский городской совет ветеранов подготовил и вручил праздничные подарки, поздравления и новогодние календари ветеранам, находящимся на самоизоляции. Эта непростая работа была проведена в сжатые сроки.

Благодаря организованности и слаженности ветеранского актива фронтовики, труженики тыла, инвалиды войны постоянно ощущают столь необходимую для них внимание и заботу. Сознание того, что они не забыты, и об их заслугах перед Родиной помнят, придает им силы, уверенность в том, что ветеранское движение Москвы и впредь будет высоко нести знамя Победы, продолжая трудиться на благо общества, решая непростые задачи по сохранению памяти о Великой Отечественной войне, увековечению имен героев, павших в боях за свободу и независимость нашей Родины, патриотическому воспитанию подрастающего поколения, передаче ему славных боевых и трудовых традиций нашего народа, привитие уважительно и бережного отношения к истории Отечества.

О РАБОТЕ ЛЕКТОРСКОЙ ГРУППЫ МГСВ

Более десяти лет назад при Московском городском Совете ветеранов была сформирована лекторская группа, в которую вошли опытные лекторы, пропагандисты, в основном люди зрелого возраста, имеющие за плечами значительный жизненный, трудовой и боевой опыт.

Многие из них являются участниками Великой Отечественной войны и трудового фронта, имеют ученые звания членов-корреспондентов, профессоров и доцентов, обладают степенями докторов и кандидатов исторических, политических, экономических и технических наук. Ими написан ряд научно-популярных книг.

Накопленные познания позволяют такому составу лекторов проводить на высоком научном и идейно-политическом уровне встречи с молодежью, трудящимися и ветеранами, доходчиво рассказывать об актуальных вопросах истории, современных проблемах, стоящих перед нашей страной задачах.

Вместе с тем, постоянно происходящие бурные изменения в реальной жизни мирового сообщества, ведущаяся Западом информационная война, выполнение задачи по ведению воспитательной работы с населением, особенно с молодежью, вызывают необходимость постоянного повышения квалификации лекторов-пропагандистов.

Такая работа регулярно организуется путем проведения научно-практических семинаров с членами лекторской группы, которую в качестве руководителя возглавляет участник Великой Отечественной войны и исторического Парада на Красной площади 7 ноября 1941 года, участник обороны Москвы, почетный профессор академии военных наук, генерал-полковник Борис Павлович Уткин. Планирует работу семинаров заведующая методическим кабинетом МГСВ Галина Александровна Попова.

По заданию руководителя члены лекторской группы готовят в письменном виде доклады по актуальным вопросам современности, которые затем представляют на обсуждение на очередном семинаре. Далее эти материалы накапливаются в методическом кабинете МГСВ и могут быть использованы в практической деятельности всеми методическими кабинетами округов и районов города Москвы.

К сожалению, карантин по пандемии коронавируса внес свои коррективы в планы проведения семинаров лекторской группы МГСВ. Назначенный на март месяц семинар на тему: «Влияние Победы советского народа в Великой Отечественной войне на судьбу мировой цивилизации» состоялся только 17 сентября 2020 года и то в сокращенном составе слушателей в связи с необходимостью введения ограничений по количеству участников общего сбора.

Целью данного семинара, как и всех предыдущих, явилось совершенствование методических навыков по проведению встреч с пропагандистами в окружных и районных Советах ветеранов, проведению уроков мужества в образовательных учреждениях и при беседах с молодёжью. Заседание семинара открыл заведующий отделом МГСВ по работе с молодежью И.С. Харьков.

Затем со вступительным словом, перешедшим в доклад о «Непреходящей истине и объективной перспективе реализации опыта достижения Победы в Великой Отечественной войне», выступил руководитель лекторской группы МГСВ, почетный профессор академии военных наук, генерал-полковник Б.П. Уткин. Как непосредственный участник Великой Отечественной войны, докладчик раскрыл перед собравшимися широкую картину нашего трудного пути от первых боев и до Победы.

Выступление ветерана труда, члена лекторской группы МГСВ Ю.Н. Миронова было посвящено вопросу необходимости на современном этапе «коренных изменений в науке, культуре, в формах общественного сознания и общественных движений».

Свое выступление на тему: «Армия в период эпохальных изменений в жизни России» член-корреспондент академии проблем безопасности, обороны и правопорядка, профессор, капитан 1-го ранга А.А. Мазанов подкрепил таким высказыванием императора Александра III: «У нас нет друзей. Нашей огромности боятся. У нас есть только два надежных друга: русская Армия и русский Флот».

Далее слово для выступления «Объективные и субъективные противоречия Российского общества в современный и предстоящий период» было предоставлено члену Общества изучения отечественных спецслужб, кандидату технических наук полковнику в отставке Ю.Н. Богданову.

В заключение семинара присутствующие заслушали выступление заведующей методическим кабинетом МГСВ Г.А. Поповой о работе лекторской группы и методкабинета МГСВ с сентября 2019 года по март 2020 года.

Галина Александровна напомнила, что за отчетный период были проведены следующие учебно-методические семинары: «Советская гвардия в годы Великой Отечественной войны», «Кавалеры ордена Победы», «Выдающиеся полководцы России», «В.И. Ленин – организатор защиты Октябрьской революции и Советского Союза», «Висло-Одерская операция Советских Вооружённых Сил в 1945 году», «Победа в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг, как фундамент, гарантия победоносного завершения Россией любых, навязанных ей войн».

В кадетской школе № 1784 была проведена встреча членов лекторской группы МГСВ со старшеклассниками. Тема беседы: «Роль Москвы в достижении Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 годов». На встрече присутствовали: от МГСВ – Уткин Б.П., Родюков Э.Б., Попова Г.А., Мазанов А.А., Богданов Ю.Н., директор школы, преподаватели и кадеты. Участник Великой Отечественной войны, руководитель лекторской группы МГСВ, генерал-полковник Б.П. Уткин ответил на многочисленные вопросы учащихся, сам задавал вопросы кадетам и преподавателям. Встреча прошла в непринужденной обстановке и закончилась небольшим концертом. Песни военных лет пели вместе гости и учащиеся.

В конференц-зале МГСВ 10 ноября 2019 года состоялась встреча студенческой и школьной молодежи с В.А. Афанасьевым, автором книг «Маршал Василий Соколовский» и «Генерал армии Алексей Антонов». Присутствовали 150 студентов и школьников, из них выступили по теме книги 10 учащихся, в концерте приняли участие 15 студентов.

На совещании 2 сентября 2020 года первый заместитель председателя Московского городского совета ветеранов Р.С. Акчурин дал высокую оценку работе лекторской группы, назвав ее «высокоинтеллектуальным органом МГСВ». Ее члены полны сил и решимости продолжить работу.

Г.А. ПОПОВА
заведующая методическим кабинетом МГСВ

На фото: *руководитель лекторской группы МГСВ, генерал-полковник Б.П. Уткин*

РАСТИТЬ ПАТРИОТОВ

15 декабря 2020 года на платформе Zoom состоялась видеоконференция оргкомитета объединения «Мы вместе», на которой был обобщен опыт удаленной работы первичных организаций совета ветеранов Бескудниковского района САО Москвы по патриотическому воспитанию молодежи. Перед ее участниками выступила председатель районной комиссии по военно-патриотическому воспитанию совета ветеранов Н.В. Мокроусова, которая отметила, что в текущем году на базе школьных музеев состоялось 25 онлайн-встреч, акций, фестивалей, круглых столов, дискуссий и семинаров.

Объединение «Мы вместе» было создано два года назад. В его составе работают представители управы района, образовательных учреждений, муниципальные депутаты, ветераны Великой Отечественной войны, ветераны педагогического труда, жители района, клубы НКО. Наталья Викторовна Мокроусова отметила, что патриотическое воспитание подрастающего поколения - систематическая и целенаправленная работа по формированию у молодежи высокого патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины как в военное, так и в мирное время.

На основе «Комплексного плана мероприятий по патриотическому воспитанию населения Бескудниковского района Москвы на 2017–2020 годы» было выработано и подписано соглашение о сотрудничестве и совместной деятельности в области патриотического, духовно-нравственного и гражданского воспитания учащихся. В течение учебного года во всех школах района проходили онлайн встречи, уроки мужества, фестивали, в которых принимали участие ветераны войны, почетные граждане района, представители науки и культуры. 2020 год стал большим испытанием. Пришлось изменить формы и методы работы, но даже в условиях объективных ограничений, ветераны с помощью цифровых технологий сумели расширить аудиторию своих мероприятий, их географию и тематику.

Как правило, интернет-трансляции встреч велись из школьных музеев и начинались с презентации и знакомства с самыми интересными экспонатами и экскурсиями. Большой опыт в период пандемии накоплен в школе № 1592, которая носит имя Героя России легендарного пожарного Евгения Чернышева. Здесь расположен музей боевой и трудовой славы Бескудниковского района, где в течение нескольких лет собираются документы и предметы военного и мирного времени. Ветеранами района, педагогическими коллективами, учащимися школы и их родителями была проведена большая поисковая работа по поиску участников Великой Отечественной войны и работников тыла района, участников знаменитого парада 1941 года на Красной площади столицы, очевидцев исторических битв. Ребята собрали фотографии военных лет, письма с фронта, вырезки из газет, воспоминания ветеранов, награды и личные вещи, переданные родственниками в дар музею. Большой вклад в создание и оформление музея внесли участница Великой Отечественной войны В.К. Орлова и методист районного совета ветеранов Л.А. Козачок. В основной экспозиции музея представлено более 800 предметов, которые расположены в 17 витринах и на 14 стендах.

Большое внимание онлайн-посетителей привлекает информация о начальнике службы пожаротушения Москвы полковнике Евгении Николаевиче Чернышеве, чье имя с гордостью носит эта школа. Он погиб в 2010 году при тушении бизнес-центра, расположенного на 2-й Хуторской улице на севере столицы. За его плечами сотни спасенных жизней, более трех тысяч крупных пожаров, в том числе – на Останкинской башне, Нефтеперерабатывающем заводе в Капотне, в зданиях Манежа, МГУ и других. В музее хранится фильм о герое, посвященная ему песня, регулярно проходят онлайн-экскурсии по различным темам. Самая популярна экскурсия: «Нет в России семьи такой, где б ни памятен был свой герой». Так ветераны передают молодому поколению своеобразную вахту памяти. Музей стал лауреатом фестиваля «Победа в сердцах поколений», посвященного 75-летию Победы.

Славные страницы истории, связанные с ветеранами Великой Отечественной войны, бережно хранятся в «Книге памяти» музея истории московской школы № 656 имени выдающегося педагога и писателя А.С. Макаренко. В свое время музей посетили политический деятель Г.А. Явлинский,отец которого был воспитанником А.С. Макаренко; народная артистка России Е. С. Васильева, режиссёр театра и кино, писатель А.С. Васильев-Макаренко – внучатые племянники А.С. Макаренко.

Немало дистанционных тематические классных часов было подготовлено советом ветеранов совместно с музеем «Истории развития морской авиации» школы № 1383. Запомнилась школьникам встреча в проекте «Дружим в прямом эфире». В этом году завязались тесные контакты между школьными музеями Москвы и Севастополя. Одна из встреч была посвящена завершению первого дистанционного этапа городской патриотической олимпиады «Мой район в годы войны», в которой приняли участие более семи тысяч команд, объединивших около 40 тысяч московских школьников. Благодаря этому ребята делают все больше новых открытий, воспитываются на героических поступках, чтут великий подвиг защитников города-героя Москвы.

Людмила СМИРНОВА

НОВОГОДНЯЯ МОСКВА

Ветераны ЮЗАО и ВАО 15 декабря побывали на незабываемой автобусной экскурсии «Новогодняя Москва». Забыв на время о домашних делах, мы окунулись в атмосферу праздничной столицы. Увидели красоту московских елок, усыпанных яркими огнями, великолепие новогодней иллюминации.

Праздничное новогоднее оформление столицы – динамичная, зрелищная, идейно и эмоционально насыщенная декорация, которая придает облику Москвы сказочную атмосферу. Наш экскурсовод проложил маршрут таким образом, что мы смогли в полной мере полюбоваться главными новогодними чудесами этого Нового года. За четыре часа экскурсии мы проехали вдоль новогодней Тверской улице, увидели Тверской и Никитский бульвар, усыпанные новогодними огнями, насладились красотой Новогодней Москвы со смотровой площадки Воробьевых гор. Побывали на Поклонной горе с ее незабываемой елкой. Экскурсовод рассказала нам, где в Москве впервые состоялась детская елка, выяснили, как у Деда Мороза появилась помощница – Снегурочка, узнали, откуда читался в Москве указ Петра I о новом летоисчислении, по которому Новый год стал праздноваться 1 января и многое другое.

Спасибо всем, кто организовал для нас эту экскурсию.

Всех с Новым Годом!

ТРЕВОЖНАЯ ЮНОСТЬ

Нина Ивановна КЛИНГЕР в апреле 1942 года пришла работать на фабрику «Красный Октябрь» в отдел сбыта. Ей было 15 лет и, конечно, ее тогда звали просто Ниной.

Фабрику часто бомбили: недалеко Кремль, Московская гидроэлектростанция и 14–15-летние девчонки, работая днем, ночью дежурили, помогая тушить «зажигалки». Как участники самодеятельности они ходили и в подшефный госпиталь при Первой градской больнице: ухаживали за ранеными, выступали с концертами. Раненые очень тепло принимали артистов, особенно запомнились Нине Ивановне такие строки из выступления самодеятельного поэта А.Я. Горелика:

Быстро тают вражьи силы,
Обескровлен подлый враг:
Будет скоро над Берлином
Реять ярко красный флаг!

В честь разгрома фашистов под Москвой Гвардейскими полками в 1941 году в январе 1942 года на фабрике «Красный Октябрь» начали выпускать шоколад «Гвардейский». Очень хотелось порадовать наших солдат. Они защитили Москву и нас. Рецепт с увеличенным содержанием какао-продуктов кондитеры придумали буквально за сутки – из сырья, оставшегося на фабрике. Так же быстро был разработан эскиз этикетки. Этаж карамельного цеха был перепрофилирован на выпуск продукции для снабжения фронта. Через трое суток несколько тонн шоколада «Гвардейский» были отправлены на фронт.

Нина Ивановна Клингер была награждена Орденом Трудового Красного Знамени. Выйдя на пенсию, она начала работать в ТСВ-6 Гагаринского района. Каждый ветеран, обратившийся к ней за помощью, был уверен, что она сделает все, чтобы исполнить его просьбу.

…А шоколад «Гвардейский» выпускается и поныне, только уже концерном «Бабаевский»…

Н.И. ТРИФОНОВА,
председатель ТСВ-6 Гагаринского района

На снимке: *работники кондитерской фабрики «Красный Октябрь» формируют посылки для бойцов Красной Армии. Фото Анатолия Гаранина, 1941 год. РИА Новости.*

ГОТОВИМСЯ К ВСТРЕЧЕ НОВОГО ГОДА

Советы врача – к праздничному столу

Наступающий 2021 год большинство из нас будут встречать дома, и в этом случае представить новогоднюю ночь без праздничного стола с обильным угощением просто невозможно! Мы стараемся приложить все усилия, чтобы порадовать своих родных и близких необычной и вкусной едой. Однако, поздний и разнообразный по количеству блюд праздничный ужин – это нокаут для желудочно-кишечного тракта, и в некоторых случаях празднование всеми любимого Нового года может оказаться причиной проблем даже у тех, кто не страдает хроническими заболеваниями органов пищеварения.

Обильное употребление тяжелой пищи в новогоднюю ночь чревато не только дискомфортом в области желудка и новыми жировыми отложениями на талии, но и в некоторых случаях даже острым гастритом или панкреатитом, требующими стационарного лечения. Однако совместить приятность еды с безопасностью для пищеварения можно даже за праздничным столом – если придерживаться определенных правил и соблюдать рекомендации врачей. Предлагаем ответы на основные вопросы, возникающие при подготовке к новогоднему праздничному застолью у людей, которые заботятся о своем здоровье.

Как правильно подготовиться к праздничному ужину? Не стоит накануне голодать – если перед новогодним застольем долго не есть, то организм получает дополнительный стресс из-за стремительного перехода от голодания к обильному приему пищи. Можно позавтракать и пообедать в обычном режиме, а за час-два до того, как сесть за праздничный стол, устроить перекус с сухофруктами и горячим чаем. Это обеспечит быстрый подъем сахара в крови и снижение аппетита, что позволит избежать появления к ночи чувства сильного голода. Новогодний ужин, как правило, начинается около 23.00, а ведь по всем физиологическим законам наша пищеварительная система ночью должна отдыхать, и в этом смысле такая поздняя еда – большая нагрузка на желудочно-кишечный тракт. Чтобы облегчить работу органам пищеварения, для традиционного позднего застолья постарайтесь приготовить только легкие низкокалорийные блюда, овощи и фрукты. И не готовьте слишком много – рассчитайте количество еды так, чтобы было съедено почти все, кроме некоторых особенно любимых блюд – но столько, чтобы доедать их не дольше первого дня наступившего нового года.

Какие продукты хороши в этом году для праздничного стола? Наступающий год Металлического Быка сменит уходящий год Белой Крысы. Бык – животное травоядное, поэтому на праздничном столе должно быть много зелени и блюд из овощей, а также несколько видов хлеба. В нынешнюю новогоднюю ночь мы хотим попрощаться не только с годом Крысы (в качестве последнего «прости» вполне подойдет сырная тарелка), но и с вирусом Covid-19 – поэтому в меню стоит включить продукты, которые помогут в профилактике коронавирусной инфекции. В качестве закуски можно приготовить табуле на основе булгура, помидоров и разных видов зелени. Это оригинальное блюдо восточной кухни можно приправить куркумином, который, кстати, значительно снижает активность коронавируса. Салат с запеченным куриным мясом, ананасами, смесью салатных листьев и сухариками под соусом из облепихового пюре с медом поможет немного разгрузить организм и «подзаправить» его витаминами. Известно, что квашеная капуста и кисломолочные продукты обладают сильным антиоксидантным действием, но не все знают, что они активны против белка ACE2, с помощью которого коронавирус проникает в клетки организма. Поэтому присутствие этих продуктов на столе тоже будет полезным – йогурт прекрасно подойдет для заправки салатов вместо майонеза, а квашеная капуста будет отличным дополнением к гарниру. Доказано, что витамин D препятствует заражению ковидом, поэтому в качестве источника этого жирорастворимого витамина можно подать к новогоднему столу шпроты и салат с печенью трески и яйцами (источник природного цинка, необходимого при борьбе с коронавирусом). И обязательно положите на новогодний стол цитрусовые – их запах в сочетании с ароматом хвои создает приятную и полезную обонятельную гамму, которая подавляет аппетит.

Что можно пить за новогодним столом? В традиционном новогоднем напитке – шампанском – много углекислого газа, который раздражает слизистую желудка и провоцирует заброс соляной кислоты из желудка в пищевод, вызывая гастроэзофагальный рефлюкс. Кроме того, входящие в состав полусладких и сладких игристых вин углеводы усиливают процессы брожения, вызывают ферментную недостаточность поджелудочной железы и расстройство пищеварения. Поэтому лучше воздержаться от любых сладких газированных напитков, включая шампанское. Конечно, под бой курантов можно все-таки сделать пару глотков, но лучше заранее налить шампанское в фужер, чтобы выпустить газ. А безопаснее всего ограничиться бокалом сухого вина и безалкогольными напитками. Например, приготовить лимонад на основе апельсинов, лимонов и имбиря, которые обладают иммуномодулирующим действием и являются прекрасным профилактическим средством против любых вирусов, включая Covid-19.

Как снизить риск расстройства пищеварения и помочь печени справиться с новогодней нагрузкой? Когда мы переедаем, органы пищеварения не успевают вырабатывать достаточно ферментов и желчи для переваривания пищи, поэтому при нарушении обычного режима питания иногда целесообразно заранее начать принимать специальные лекарственные средства. Различные ферментные препараты, облегчающие пищеварение, улучшают всасываемость питательных веществ и, соответственно, позволяют съесть большее количество еды. Но это может привести к дополнительной нагрузке на органы желудочно-кишечного тракта и к быстрому появлению лишних килограммов, поэтому принимать такие лекарства, как Фестал, Мезим-форте, Панкреатин, Эссенциале-форте и т.п. следует лишь по рекомендации врача! Если же они вам предписаны, не прекращайте в праздничные дни прием этих и других лекарств, назначенных для лечения заболеваний органов желудочно-кишечного тракта. Плюс к этому, с целью предупреждения пищеварительных проблем после праздничного новогоднего застолья и для оптимизации лечения в условиях нарушения привычной диеты, заранее начинайте прием средств из натуральной продукции производства компании «ЭДАС». **Калирис ЭДАС-114 капли и Гастропан ЭДАС-954 гранулы** оказывают противовоспалительное действие при заболеваниях желудка, кишечника и поджелудочной железы и рекомендуются для лечения и профилактики обострений заболеваний ЖКТ, в т.ч. при метеоризме и синдроме несварения. **Гепа ЭДАС-953 гранулы и Холетон ЭДАС-113 капли** показаны при гепатите и нарушениях функций печени, вызванных жировым гепатозом, которым страдают практически все люди пожилого возраста. Перечисленные средства способствуют снижению холестерина крови и эффективны при алкогольной, лекарственной и пищевой интоксикации. Для профилактики заболеваний и восстановления нормального обмена веществ после новогодних кулинарных потрясений показан **БИОЭНЕРГОТОНИК 03-01**, содержащий микроэлементы цинк, марганец, селен, а также витамин С, экстракт эхинацеи и пергу и действующий как активатор основного обмена в организме, стимулятор иммунитета и мощный антиоксидант. И еще – очень важно не засиживаться долго за столом – это поможет предупредить излишние жировые отложения. Чередуйте застолье с конкурсами, танцами и подвижными играми. Выйдите ненадолго прогуляться, умеренная двигательная активность на свежем воздухе способствует пищеварительным процессам.

Природный доктор «ЭДАС» поздравляет вас с Новым годом и желает вам здоровья и долголетия!

ЭДАС
ПРИРОДНЫЙ ДОКТОР 25 ЛЕТ

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

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

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

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

в пн – ср с 10.00 до 16.00

КАК ВЫБРАТЬ ЕЛКУ ПРАВИЛЬНО

Прежде всего, нужно отметить, что живую елку можно добыть двумя способами.

ПОЙТИ В ЛЕС И СРУБИТЬ. Так раньше делали в детстве, было увлекательно ходить по лесу и выбирать себе елку. Но сегодня это запрещено законом. Может и правильно, людей очень много, а леса все меньше и меньше. Каждая вырубка наносит непоправимый урон нашей природе.

Но можно пойти в лесничество и купить, так сказать, елку. Вам скажут где можно вырубить, идете и рубите. Чек всегда при себе. Плюс еще нужно посадить несколько деревьев взамен — справедливо.

Если полиция Вас поймает за незаконную вырубку елки — штраф огромный, елка того не стоит.

А МОЖНО ПРОСТО ПОЙТИ НА ЕЛОЧНЫЙ БАЗАР И ТАМ КУПИТЬ СЕБЕ ЕЛКУ.

Хлопот минимум, выбор большой, но не всегда качественный.

Вот про второй способ и поговорим подробнее. Как выбрать елку правильно? На базаре предлагают в основном ель (стоит не более 10 дней), сосна (не более 12 дней), пихта (около 14 дней). Ель очень боится теплых помещений, поэтому если хотите именно ель, то лучше брать голубую, она не боится тепла.

В связи с тем, что живая елка не долго стоит (со временем сохнет и иголки осыпаются), покупать елку лучше не раньше 25 декабря. Раньше смысла нет, к Новому году она может не «дожить». И желательно приходить на базар утром, так выбора больше. Кстати, лучше покупать елку в специализированном питомнике или рынке. Обычно елки там специально выращиваются на продажу. И так вы будете уверенны, что не станете соучастником незаконной вырубки.

При выборе елки, определитесь где она будет стоять. Если в центре помещения, то выбирать елку нужно симметричную, если же у стенки или в углу, то можно однобокую. И смотрите по высоте тоже, чтобы не пришлось потом отпиливать елочку или пробивать дырку в потолке (привет соседи).

Ствол дерева должен быть толстым: на 1,5 м ростом толщина ствола примерно 6 см. На срезе должна быть свежая смола, чем больше, тем лучше. Это говорит о том, что дерево срубили недавно. На стволе и ветках не должно быть темных пятен, повреждений, грибков, плесени.

Иголки должны быть ярко-зелеными, не серыми или тусклыми. Они должны крепко сидеть на ветках, не осыпаться. Сорвите пару иголок и разомните пальцами. Они должны давать приятный аромат.

Покрутите елку, осмотрите еще раз. Она должна Вам понравиться и нижние ветви должны быть направлены вверх. Когда все устраивает, покупаете.

ПЕРЕВОЗКА

Сразу после покупки елку нужно обернуть мешковиной и связать. Можно просто хорошо связать.

Если нести на руках, то нижним концом ствола вперед. Но когда елку заносите в помещение, нужно наоборот верхушкой нести вперед.

Можно елку перевозить на машине. Если есть багажник сверху, то верхушкой поворачиваем назад и хорошо закрепляем веревками. Если нет багажника, то под елку подкладывают ткань, чтобы не поцарапать машину.

Можно и внутри салона перевозить, убрав пассажирское сидение впереди и сзади. Если елка не помещается и выпирает на улицу, то хорошо ее закрепите и перевозите согласно правилам ПДД.

УХОД ЗА ЕЛКОЙ

Еще перед покупкой елки нужно определиться с тем, в чем и на чем она будет стоять. Это может быть тренога или какой-то специальный держатель. Нужно определить в чем она будет стоять: в воде, в песке или просто обернете влажной тряпкой.

Нельзя елку сразу с мороза заносить домой. Необходимо, чтобы она немного постояла на балконе или гараже, по возможности. Возле батареи отопления елку тоже нельзя ставить.

Дерево лучше поставить в песок и периодически поливать водой комнатной температуры. Хвою тоже нужно поливать. Елочку можно подпитывать: на 2 литра воды добавьте по 1 столовой ложке сахара, столового уксуса и 1 таблетку аспирина.

Перед опрыскиванием обязательно отключите гирлянды из розеток.

Когда будете наряжать елку, обязательно проверьте внимательно электрические гирлянды. Они должны быть целыми, без повреждений. Гирлянда не должна сильно нагреваться. Когда елка подсыхает, она может вспыхнуть от короткого замыкания, будьте бдительны.

НАРЯДНАЯ ЕЛОЧКА

Не торопитесь наряжать. Елочка должна постоять в квартире немного, распушиться.

По технике пожарной безопасности, рекомендуется всегда держать дома маленький огнетушитель. Пусть вы им не воспользуетесь, но будете спокойны.

Когда придет время убирать елку, иголочки будут сильно осыпаться. Тогда нужно надеть плотные перчатки и одежду с длинным рукавом. Ветки нужно обрезать как можно ближе к стволу. Сами ветки убрать в мешок и вместе со стволом выкинуть. Так вы меньше намусорите и намного удобнее ее выбрасывать. А у кого печное отопление, все намного проще — стопить в печи и все.

ПУАНСЕТТИЯ ИЛИ РОЖДЕСТВЕНСКАЯ ЗВЕЗДА

Цветок пуансеттия (пуансетия) относится к немногочисленному классу многолетних декоративных комнатных растений, которые расцветают в декабре. В Европе и странах Америки, где главным праздником года считают Рождество, пышное цветение красивого кустика в канун праздников бывает как нельзя кстати.

Из-за его необычайно эффектного вида (ярко-раскрашенные прицветники образуют форму звезды) и времени цветения, пуансеттия считается символом католического рождества не только в Европейских странах и США, но и у нас, в России. Ее часто называют Рождественской или Вифлеемской звездой.

Если вы хотите в Рождество порадовать своих близких необычным подарком, подумайте о приобретении готового к цветению растения в цветочном магазине. А уже после праздников постарайтесь его сохранить на долгие годы. Рекомендуем покупать пуансеттию исключительно в специализированных цветочных магазинах. Делайте покупку заранее, хотя бы за месяц до праздников. Лучше выбрать экземпляр из неупакованных растений, который вы сможете хорошо рассмотреть со всех сторон. На нем не должно быть увядших, скрученных или пораженных болезнью листьев.

Цветок должен иметь здоровый и привлекательный вид. Он должен быть ровным, красивым, со всех сторон облиственным. Если бутоны цветов еще не раскрылись, цветок цвести будет дольше. Если листья желтоватого цвета и с пыльцой, значит, цветение уже началось, возможно, в скором времени Рождественская звезда сбросит свой наряд. Температура в помещении магазина должна быть выше 15^{0}С, иначе корни растения могут быть подмерзшими.

Постарайтесь создать для цветка благоприятные условия при транспортировке. Цветок нужно аккуратно укутать плотной бумагой, поместить в просторную коробку или сумку — в тесной упаковке могут повредиться хрупкие листочки. Дома сразу же освободите цветок от упаковки.

Как ухаживать за пуансеттией после покупки? Если вы приобрели Рождественскую звезду непосредственно перед новогодними

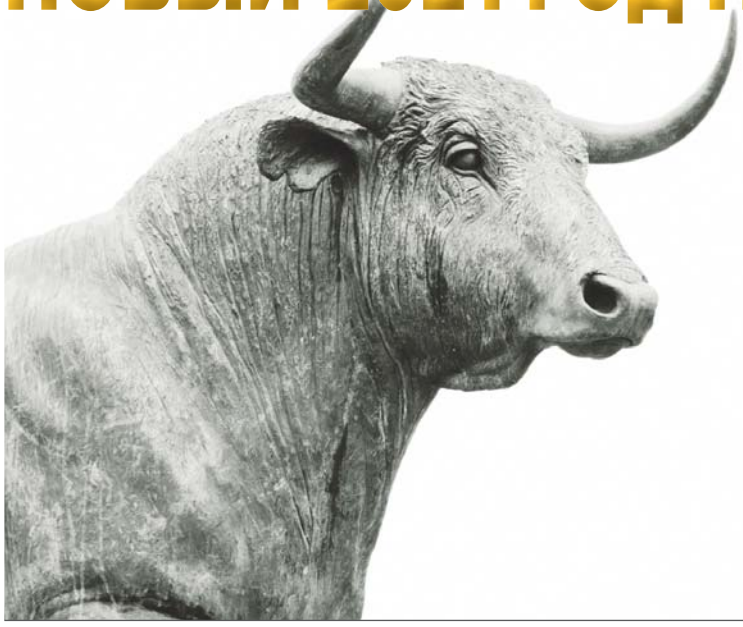
праздниками, то с пересадкой лучше повременить. Несколько дней горшок вообще не следует трогать и переставлять с места на место – пусть цветок акклиматизируется в новых условиях. Да и пересаживать цветок во время цветения не стоит – он может потерять свои нарядные прицветники. Придется вам с пересадкой потерпеть до весны. Начните чуть-чуть подкармливать пуансеттию калийными и фосфорными удобрениями, предназначенными для цветущих комнатных растений, раз в две недели, пока она не зацвела. Не забывайте умеренно поливать и поддерживать в помещении комфортную температуру и влажность.

Если вы приобрели пуансеттию в начале осени, то через пару – тройку недель она вполне освоится с новым для нее местом жительства и ее можно и нужно будет пересадить в красивый горшок с питательной почвой. Потому что субстрат, в котором был выращен цветок на продажу, не содержит обычно достаточного количества питательных веществ и не подходит для длительного выращивания в нем растений.

Пуансеттия любит яркий, но мягкий рассеянный свет. Выбирайте для нее окна, выходящие на запад или восток. Ставьте горшок не на подоконник, а на столик или полку вблизи него, так как прямые солнечные лучи для листьев недопустимы. В летнее время возможно вынести горшок с цветком на открытый воздух, только защитите цветок от прямых солнечных лучей, сквозняков, осадков и ветра.

В зимнее время не желательно, чтобы нежные листочки пуансеттии касались холодного оконного стекла. Низкие температуры и сквозняки губительно скажутся на здоровье растения. Для нормального освещения в зимнее время для пуансеттии обычно хватает шести – восьми часов.

НОВЫЙ 2021 ГОД ПО КИТАЙСКОМУ КАЛЕНДАРЮ



Что касается самих китайцев, то они начнут отмечать Новый год позже тех, кто придерживается григорианского календаря. Начало праздника в Китае определяется по лунному календарю после зимнего солнцестояния, т.е. после 21 декабря. Год Быка на этот раз в Поднебесной начнут встречать 12 февраля. Главный праздник жители страны восходящего солнца традиционно отмечают целых 15 дней, чтобы выразить своё почтение и получить благосклонность нового символа.

Особую удачу звезды сулят в наступающем году водяным знакам: Ракам, Скорпионам и Рыбам. Но знаки огня и воздуха также не останутся не у дел. Впрочем, вне всяких сомнений всё обязательно будет прекрасно, если вы выберете в новом году степенный и размеренный образ жизни, как и сам Бык.

Конечно, жители России не смогут праздновать Новый год как китайцы две недели. Но отметить его может каждый. Ведь это хороший повод встретиться с родными людьми и повеселиться от души. Так или иначе, встречать Новый год нужно в хорошем настроении и в полном согласии с родными и близкими людьми. Если всё-таки в канун праздника случилась ссора или недопонимание, нужно мирно разрешить конфликт, забыть обиды и искренне желать всем добра и счастья. Тем более, что время китайского Нового года считается лучшим моментом для примирения. Если праздник пройдёт тепло и весело, это обязательно порадует Быка, который поддержит вас и вашу семью в новом году.

КАК ОФОРМИТЬ ДОМ К НОВОМУ ГОДУ

Первым шагом к украшению помещения должна стать уборка. Придется выбросить старый хлам, пройтись тряпкой по пыльным углам, отдать старую одежду. Бык — покровитель семьи, поэтому к уборке нужно привлечь всех домочадцев. Сплоченная семья придется по нраву консервативному Быку.

Бык должен чувствовать, что его в доме почитают. Поэтому фигурки символа года вешают на елку и стены. Полезно прикупить копилку в форме быка, чтобы дом наполнился достатком.

Елочные игрушки, сделанные своими руками, придутся по вкусу работяге-быку. Ведь семья сплотится, вырезая снежинки и склеивая гирлянды.

НОВОГОДНИЙ СТОЛ

Труженик полей после тяжелой работы любит вкусно и сытно поесть. Но кулинарные эксперименты он не приветствует, как и экзотические блюда. Ему милее привычная картошка и овощные салаты.

В новогоднем меню должна отсутствовать говядина в любом виде.

Бык всегда поддержит рюмочку алкоголя для настроения, но пьяных людей он категорически не приемлет. На столе будет уместно традиционное шампанское и один крепкий напиток. Например, водка или коньяк.

КАК УКРАСИТЬ СТОЛ

Семьянин Бык любит, когда близкие люди собираются вместе. Поэтому Новый год лучше встречать за самым большим столом, который найдется в доме. Вычурных украшений и разноцветных завитушек на посуде символ 2021 не признает! Все должно быть просто, но со вкусом.

Уместны в сервировке свечи в золотых подсвечниках, елочные композиции, керамические тарелки, деревянные подставки, льняная скатерть. В середине стола должна стоять большая тарелка с фруктами — любимым лакомством Быка.

НОВОГОДНЕЕ МЕНЮ

Готовясь к встрече с Быком, хозяйкам не обязательно изобретать кулинарные шедевры. Достаточно приготовить любимые блюда семьи.

Картофель — любимый всеми гарнир. Например, можно запечь в духовке.

Мясо (но не говядина!), старый добрый кусок свинины всегда дополнит картофельное блюдо.

Прекрасно подойдет к столу ароматная курица, фаршированная грибами.

«Оливье» Бык охотно поедает, ведь салат давно стал традиционным на новогоднем столе.

Нарезка. Хозяйки могут выкладывать на большие блюда любые комбинации мяса, фруктов, овощей. Нелишним будет поблагодарить уходящую Крысу нарезкой из ломтиков сыра.

В состав колбасы не должна входить говядина.

Бык с величайшим удовольствием поедает сладости. Поэтому без десерта встреча Нового года не обойдется.

Если хозяйке не хочется возиться с выпечкой, можно приготовить лакомство из взбитых сливок с фруктами.

В качестве десерта прекрасно подойдут печеные яблоки с различными начинками: орехи, изюм, творог, мед. Украшают блюдо растопленным шоколадом, оставляя на фруктах живописные подтеки.

В ЧЕМ ВСТРЕЧАТЬ НОВЫЙ 2021 ГОД

Бык любит вещи, созданные собственными руками. Сшить новое платье — отличный вариант, но небольшой аксессуар ручной работы тоже подойдет. Например, украшенный разноцветными камешками пояс.

Красный цвет раздражает Быка, поэтому находится под запретом.

Астрологи рекомендуют встречать Новый год в стенах родного дома. Но домашняя обстановка — не повод забывать о красивом наряде.

Женщины могут одеться в обтягивающие брючки, кофту с блестками или платье.

К мужчинам требования у Быка гораздо скромнее: им можно встречать Новый год в любимых джинсах и футболке.

ГОТОВИМ ПОДАРКИ

Домовитый Бык любит практичные, но недорогие подарки. Лучший вариант — сделать их самостоятельно и украсить изображением символа года.

Бык не приемлет изделия из натуральной кожи, поэтому при изготовлении подарков ее необходимо заменить искусственной.

Детям. Бык щедро раздаривает конфеты и шоколадки, и от такого подарка дети просто в восторге. Конфетное ассорти кладут в картонную коробку с изображением Быка. Ребенок очень обрадуется, если в куче конфет обнаружит долгожданную игрушку. В магазинах продают готовые сладкие наборы на любой вкус и кошелек.

Второй половинке. Мужчинам Бык рекомендует дарить практичные подарки: автомобильный держатель для телефона, портмоне, теплый свитер. И обязательно с изображением повелителя года, чтобы он сопровождал любимого человека весь год.

Бык стремится порадовать женщин, увидеть восхищение и блеск в их глазах. Варианты подарков: ювелирные украшения, сертификат на СПА-процедуры, любимая книга. Если под елкой любимая найдет путевку к морю на двоих, то женскому счастью не будет предела. Быку это тоже очень понравится.

Близким родственникам. Новогодние презенты должны нести уют и счастье семье. Например, можно подарить сертификат на семейную фотосъемку, чтобы запечатлеть счастливые моменты. Подойдут в качестве подарка аксессуары на кухню, забавные подушки, большая коробка с пазлами.

Друзьям. Привычные магнитики и фарфоровые статуэтки в год Быка не актуальны. Желательно смастерить подарок своими руками. Мыло ручной работы, диванная подушка, фотоколлаж, вкусный торт принесут радость в дома друзей.

Коллегам. Астрологи советуют порадовать сослуживцев недорогими презентами. Бык любит дарить подарки, но лишних трат не потерпит. Идеи для подарка: конфеты, кофе, чай, фоторамка, блокнот.

ПОЗДРАВЛЕНИЯ С ГОДОМ БЫКА

В новогоднюю ночь люди не скупятся на прекрасные пожелания, ведь этот праздник наполнен волшебством.

Поздравительная открытка поможет сохранить добрые слова на целый год.

НОВОГОДНИЕ РИТУАЛЫ

Астрологи советуют в новогоднюю ночь наполнить кошельки всевозможными купюрами, потому что пустой бумажник привлекает безденежье.

Если у одного из гостей при себе денег не оказалось, то можно дать ему взаймы, приговаривая фразу: «Отдаю, но себе оставляю».

Бык оценит добрые намерения и не поскупится в новом году на деньги.

Новогодняя ночь всегда вселяла надежду в человеческие сердца, поэтому испокон веков люди придумывали ритуалы для встречи Нового года. Но главное, чтобы за праздничным столом царили мир, любовь и счастье. Если же не получится соблюсти традиции, то не стоит огорчаться.

Бык — символ 2021 года — мудрый правитель, он многое понимает без лишних слов.

ЦВЕТА 2021 года:
серебристый,
золотой,
белый,
коричневый,
охра,
жемчужный.

Январь 2021

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Февраль 2021

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Март 2021

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Апрель 2021

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Май 2021

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Июнь 2021

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Июль 2021

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Август 2021

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Сентябрь 2021

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Октябрь 2021

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Ноябрь 2021

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Декабрь 2021

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Газета «Московский ветеран»

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

Главный редактор А.А. КЛИМОВА

Редакционный совет:

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

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Москве и Московской области.
ПИ № ТУ 50-838 от 10.11.2010 г.
Распространяется бесплатно
Адрес редакции: 127006, Москва, ул. Малая Дмитровка, дом 2.
тел.: 8 (495) 699-72-25

Газета отпечатана в ОАО «ПФОП «Волоколамская типография» г. Волоколамск, ул. Парковая, 9.
Заказ № 2575. Первый завод 10 000 экз.
Подписано по графику 24.12.2020 Подписано в печать 24.12.2020

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