МОСКОВСКИЙ ВЕТЕРАН

Издается с 1 октября 1994 года, 11 февраля 2021 г. № 4 (755)

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

ЯЛТИНСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

С 4 по 11 февраля 1945 года прошла Ялтинская (Крымская) конференция союзных держав – вторая по счёту многосторонняя встреча лидеров трёх стран антигитлеровской коалиции – СССР, США и Великобритании – во время Второй мировой войны, посвящённая установлению послевоенного мирового порядка. Конференция проходила в Ливадийском (Белом) дворце в посёлке Ливадия, недалеко от Ялты и стала последней конференцией лидеров антигитлеровской коалиции.

В 1943 году на Тегеранской конференции Франклин Рузвельт, Иосиф Сталин и Уинстон Черчилль обсуждали проблему достижения победы над Третьим рейхом, на Потсдамской в июле – августе 1945 года союзники решали вопросы мирного обустройства и раздела Германии, а в Ялте принимались основные решения о будущем разделе мира между странами-победительницами.

К тому моменту победа над Германией была лишь вопросом времени, и война вступила в завершающую стадию. Судьба Японии тоже не вызывала особых сомнений, поскольку США уже контролировали почти весь Тихий океан. Союзники понимали, что у них уникальный шанс распорядиться историей Европы по-своему, поскольку впервые в истории практически вся Европа находилась в руках всего трёх государств.

Во-первых, требовалось провести новые государственные границы на территории, ещё недавно оккупированной Третьим рейхом. Одновременно нужно было установить неофициальные, но общепризнанные всеми сторонами демаркационные линии между сферами влияния союзников – дело, которое было начато ещё на Тегеранской конференции.

Во-вторых, союзники осознавали, что после исчезновения общего врага объединение Запада и СССР потеряет прежний смысл, а поэтому следовало создать процедуры, гарантирующие неизменность проведённых на карте мира разграничительных линий. В этом вопросе Рузвельт, Черчилль и Сталин, пойдя на взаимные уступки, пришли к соглашению практически по всем пунктам. В результате конфигурация политической карты мира претерпела существенные изменения.

«Польский вопрос» на конференции являлся одним из самых сложных и дискуссионных. СССР получил западную границу с Польшей по «линии Керзона», установленной ещё в 1920 году. Союзники в Крыму осознавали, что новое положение создалось в Польше в результате полного освобождения её Красной Армией. Сталин в Крыму сумел добиться от союзников согласия на создание нового правительства в самой Польше – «Временного правительства национального единства».

Было принято принципиальное решение об оккупации и разделе Германии на оккупационные зоны и о выделении Франции своей зоны (март 1945 г.). Это решение предопределило раскол страны на долгие десятилетия. 23 мая 1949 года была введена в действие Конституция Федеративной Республики Германии, ранее подписанная представителями трёх западных держав.

7 сентября 1949 года первая сессия западногерманского парламента провозгласила создание нового государства (кроме Эльзаса и Лотарингии, вошедших в состав Франции). В ответ 7 октября 1949 на территории советской оккупационной зоны была образована Германская Демократическая Республика.

Участники Ялтинской конференции заявили, что их непреклонной целью является уничтожить германский милитаризм и нацизм и создать гарантии того, что «Германия никогда больше не будет в состоянии нарушить мир», «разоружить и распустить все германские вооружённые силы и навсегда уничтожить германский генеральный штаб», «изъять или уничтожить всё германское военное оборудование, ликвидировать или взять под контроль всю германскую промышленность, которая могла бы быть использована для военного производства; подвергнуть всех преступников войны справедливому и быстрому наказанию; стереть с лица земли нацистскую партию, нацистские законы, организации и учреждения; устранить всякое нацистское и милитаристическое влияние из общественных учреждений, из культурной и экономической жизни германского народа».

В Ялте была также подписана Декларация об освобождённой Европе, в ней говорилось: «Установление порядка в Европе и переустройство национально-экономической жизни должно быть достигнуто таким путём, который позволит освобождённым народам уничтожить последние следы нацизма и фашизма и создать демократические учреждения по их собственному выбору».

В Ялте была начата реализация идеи новой Лиги Наций. Союзникам требовалась межгосударственная организация, способная предотвратить попытки изменить установленные границы сфер влияния. Именно на конференциях победителей в Тегеране и Ялте и на промежуточных переговорах в Думбартон-Оксе была сформирована идеология Организации Объединённых Наций. Было условлено, что в основу деятельности ООН при решении кардинальных вопросов обеспечения мира будет положен принцип единогласия великих держав – постоянных членов Совета Безопасности, имеющих право вето.

Ялтинская конференция руководителей США, СССР и Великобритании имела большое историческое значение. Она явилась одним из крупнейших международных совещаний военного времени, важной вехой сотрудничества держав антигитлеровской коалиции в ведении войны против общего врага.

В.П. МЫРСИНА – ЖИТЕЛЬНИЦА БЛОКАДНОГО ЛЕНИНГРАДА

Свой день рождения отпраздновала почетный житель района Ясенево, бессменный председатель общества жителей блокадного Ленинграда Валентина Петровна Мырсина!

Мы присоединяемся ко всем добрым словам в ее адрес.

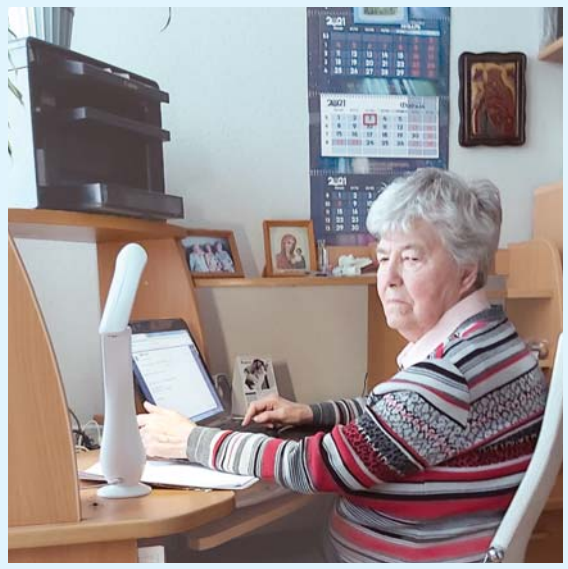
ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Несмотря на все, что Вам пришлось пережить, Вы никогда не теряете оптимизма и бодрости духа, глядя на Вас, понимаешь, что именно благодаря таким людям мы выстояли и победили в той страшной войне.

Вы подаете нам пример жизнелюбия и милосердия! Спасибо Вам за энергию и любовь к жизни, за вашу веру в нашу молодежь, которая обязательно сохранит заветы старшего поколения, Вашу любовь к любимому городу и к нашей Родине!

Желаем Вам крепкого здоровья и благополучия, счастья Вам и Вашим близким.

На снимке: *ветерана поздравляют: председатель Совета ветеранов ЮЗАО, генерал-майор В.В. Шейкин, депутат Госдумы А.Б. Выборный, председатель муниципалитета Ясенево И.В. Гришина.*



Председатель общественной комиссии по патриотическому воспитанию молодежи совета ветеранов района Южное Бутово Эльвира Николаевна Слесуратина находясь на «удаленке» подготовила цикл лекций о Великой Отечественной войне 1941–1945 годов для лекторской группы и вместе с председателем совета ветеранов района Еленой Вячеславовной Никифоровой подобрала материалы для книги об участниках войны из Южного Бутова.

СОВЕТ ВЕТЕРАНОВ ЮЗАО РАБОТАЕТ В НОВЫХ УСЛОВИЯХ

Пандемия нарушила наш привычный распорядок работы, говорит председатель Совета ветеранов ЮЗАО В.В. Шейкин, но мы осваиваем новые формы деятельности для решения стоящих перед нами задач. Еще не все ветераны полностью освоились в Интернете, но внутренний позитивный настрой и взаимовыручка очень помогают.

Давно с Интернетом на «ты» руководитель патриотической комиссии Галина Гавриловна Королькова: интервью в режиме онлайн с участниками Великой Отечественной войны, конференции для молодежи и школьников на платформе zoom – для нее привычный формат. Необходимо отметить успешную работу всего коллектива нашего округа. Несмотря на трудности – руководство с секретариатом и социально-бытовой комиссией приложили максимум усилий на обеспечение и помощь нуждающихся продуктами питания. Помощь эта неоценима, особенно, когда ветераны изолированы. Медицинская комиссия не переставала работать в своем направлении, подбирая и отправляя ветеранов на реабилитацию, обеспечивая сиделками. Руководитель медицинской комиссии округа А.П. Бадягина не отходит от компьютера и телефона. Особенно много сил отнимает распределение по округу путевок на услугу «санаторий на дому».

Постоянно издается наш печатный орган – «Вестник ветерана Юго-Запада», который удаленно готовим (как всегда каждый квартал) в Пресс-центре округа под руководством А.Н. Овчаренко.

К Параду Победы на Красной площади 24 июня 2020 года Пресс-центр совместно с редакцией окружной газеты «За Калужской заставой» подготовил подарочное издание «Память сердца», итог удаленной работы на протяжении четырех месяцев.

В районных и первичных советах, невзирая на сложную эпидемиологическую обстановку, работа можно сказать кипит!

Многие участники и ветераны Великой Отечественной войны используют время карантина, чтобы засесть за написание своих воспоминаний о тех героических годах.

Н.И. Велицкая из Гагаринского района во время войны спасала бойцов в госпиталях, Е.Д. Шестаков из поколения «детей войны» (район Черемушки) школьником оказался очевидцем битвы под Москвой в районе Солнечногорска. Их воспоминания уже опубликованы на страницах нашего «Вестника» (№1 и №4).

Комиссия по работе с предприятиями не прекращала деятельности, контактируя по телефону, принимая активное участие в их мероприятиях.

Патриотическая комиссия, комиссия по увековечению памяти участвовали во всех мероприятиях, проводимых в округе по открытию новых памятников и мемориальных досок, работали со школами через волонтеров. В Ломоносовском районе руководитель патриотической комиссии Н.П. Варнацкая сумела организовать онлайн конкурс сочинений для школьников о Великой Отечественной войне.

Председатель одной из первичек Гагаринского района Н.И. Трифонова регулярно звонит соцработникам, которые обслуживают самых пожилых ветеранов, чтобы узнать все ли у тех в порядке? А члены этой активной первички по собственной инициативе вязали на карантине носочки для малышей из детского дома. Узнав об этом, к ним присоединились ветераны Ломоносовского района. Культорг Теплого Стана Т.А. Левчук работала над альбомом о культурных мероприятиях в районе за десять лет. А руководитель ревизионной комиссии Академического района Г.И. Войтович… пела! Для ветеранов округа она исполнила онлайн песни «Синий платочек» и «День Победы», а «техническую поддержку» обеспечила организация «Офицеры России». Культурно-массовая комиссия также успешно трудилась по организации досуга и обеспечении билетами на зрелищные мероприятия ветеранов до 60 лет.

Все 12 районных советов и 106 первичных ветеранских организаций активно включились в работу по подготовке годового статистического отчета и плана на первое полугодие 2021 года. Работали по переписке в личной электронной почте, включая в процесс родственников нескольких поколений. В сентябре 2020 года в совете ветеранов ЮЗАО был проведен Президиум, где обсуждались задачи и сроки их исполнения по затронутым вопросам. Были розданы для районных и первичных советов письменные первоочередные задания. Успешно была проведена сверка списочного состава с УСЗН. В результате, статистический годовой отчет и план первого полугодия текущего года были сданы в МГСВ одними из первых.

На сегодня в районных и первичных советах закончен ремонт помещений, обновляется оргтехника за что огромное спасибо Префектуре нашего округа. Ветераны полны желания и дальше работать, помогая друг другу, и ждут окончания карантина, чтобы общаться, как и прежде, лично, участвуя во всех мероприятиях округа, города.

Как правильно заметил наш председатель Владимир Васильевич Шейкин: «Пандемия не помешала работе Совета ветеранов ЮЗАО. Ветераны по-прежнему на боевом посту!».

Пресс-Центр Совета ветеранов ЮЗАО

77-ЛЕТИЮ ОКОНЧАНИЯ БЛОКАДЫ

26-го января 2021-го года в Центре патриотического воспитания молодежи в районе Северное Бутово города Москвы председатель Региональной общественной организации «Совет Ветеранов Боевых Действий» генерал-майор Н.Н. Тутрин совместно с руководителем оборонно-спортивного клуба «Ратник» М.И. Кононенко организовал урок мужества для воспитанников «Спорт-Бутово».

На уроке мужества в музее при Российской общественной организации «Совет Ветеранов Боевых Действий» воспитанники были ознакомлены с образцами оружия, формой одежды офицера РККА и фотографиями времен Великой Отечественной Войны, также с символами блокадного Ленинграда: куском хлеба в 125 грамм.

По окончании урока мужества воспитанникам был показан фильм про блокадный Ленинград.

БУДНИ ВЕТЕРАНОВ ЗАО

Пандемия заставила актив Совета ветеранов Западного округа привыкать к удаленной работе. Вирус дал нам не только печальную статистику, но и открыл новые горизонты, преодолевая которые мы стали более внимательно и серьезно относиться к тем, кому необходима наша помощь.

В условиях пандемии, отметил председатель Совета ветеранов ЗАО В.А. Скрябин, режим работы ветеранских организаций округа изменился. Советы ветеранов, как правило, трудились и в онлайн-режиме. Но работа с пенсионерами не затихла. Посещения, оказание материальной помощи, участие в различных мероприятиях, в том числе и онлайн, были неотъемлемой частью деятельности советов всех уровней.

В прошлом году совет ветеранов ЗАО принял участие в торжественной церемонии открытия мемориала в РТУ МИРЭА. По инициативе ректора МИРЭА – Российского технологического университета С.А. Куджа в военном учебном центре при РТУ МИРЭА состоялось торжественное открытие Мемориала «Студентам и преподавателям, ушедшим на фронт». Мероприятие было приурочено к 75-летней годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Наш ветеранский актив принял участие в церемонии вручения погон выпускникам РТУ МИРЭА. В музее Победы (Центральный музей Великой Отечественной войны 1941–1945 гг.) на Поклонной горе в торжественной обстановке состоялась церемония вручения погон лейтенантов, сержантов, рядовых выпускникам РТУ МИРЭА.

Советы ветеранов тринадцати районов, подчеркнул первый заместитель председателя ветеранской организации ЗАО С.П. Погарский, работали по многим направлениям, как говорится, единым фронтом. Планы, по которым ветеранские организации районов строили свою работу, и в пандемию разрабатывались с учетом мнения первичных ветеранских организаций. Они формировались таким образом, чтобы вся деятельность была направлена на улучшение жизни ветеранов, пенсионеров, при особом внимании к престарелым, больным и одиноким.

Первичные ветеранские организации активно участвовали в жизни своих коллективов. К слову, для пенсионеров работа в онлайн-режиме также стала привычным делом. Так в районе Фили-Давыдково вникая во все сферы деятельности ветеранской организации, не считаясь с личным временем и здоровьем большую работу ведет председатель первичной ветеранской организации №10, член Президиума районного Совета ветеранов Татьяна Григорьевна Полякова. Об особенностях своей работы в пандемию, планах и результатах она рассказала нам по телефону: «В связи с пандемией наше первичное отделение выработало новые формы работы с ветеранами в период режима самоизоляции. Мы созванивались с ними и в режиме онлайн по телефону, общались по скайпу, пересылали друг другу документы и фотографии с применением новых информационных средств коммуникаций, связи и технологий. В 2020 году мы провели несколько масштабных мероприятий в районе. В феврале состоялась Конференция, посвященная 75-летию Великой Победы. Она состоялась в школе № 202. В марте в районной библиотеке ветеранская организация провела торжественный вечер, посвященный двум праздникам 23 февраля и 8 марта. 22 июня на Мазиловском пруду провели митинг, посвященный «Дню памяти и скорби». Осенью в удаленном режиме шла активная онлайн подготовка к Международному дню пожилых людей, а также в онлайн-режиме шла разработка планов мероприятий на второе полугодие и 2021 год. Вместе с учреждениями культуры, школами, библиотеками района в онлайн-режиме готовили патриотические мероприятия. В 2020 году, несмотря на режим самоизоляции, мы провели мероприятия, посвященные чествованию золотых, рубиновых юбиляров, поздравили ветеранов медицинской службы с их профессиональным праздником. В октябре провели цикл вечеров для ветеранов в честь Дня пожилых людей. Хотелось, чтобы никто не остался без внимания. Вместе со мной активно работали мои помощники: заместитель председателя В.М. Куликов и секретарь-оператор В.П. Устинова. Мы продолжаем в удаленном режиме приглашать ветеранов и пенсионеров района Фили-Давыдково пополнять наши ряды и вступать в члены Совета ветеранов.

В 2020 году и пресс-центр Совета ветеранов ЗАО выработал новые тактики работы с ветеранами в период режима самоизоляции.

Корреспонденты созванивались с членами ветеранских «первичек» в режиме онлайн по телефону, общались по скайпу, пересылали фотографии для статей с применением новых информационных средств коммуникаций, связи и технологий. В этот период пресс-центр опубликовал более 50 статей в районных, окружный, городских изданиях, сайтах и информационных порталах. Очень важно, что в этот нелегкий период у ветеранов и пенсионеров не было панических настроений, наоборот, они сами нас поддерживали. Решать стоящие задачи не просто, но мы с этим справляемся!

Яна Капитонова
заместитель председателя
пресс-центра
Совета ветеранов ЗАО

Первичные ветеранские организации активно участвуют в жизни своих коллективов. Для пенсионеров работа в онлайн режиме стала привычным делом.

РАСТИТЬ ПАТРИОТОВ

ДЕТИ ВОЙНЫ ХОРОШЕВСКОГО РАЙОНА ПРОВЕЛИ УРОК МУЖЕСТВА В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ

29 января группа ветеранов Хорошевского района приняла участие в уроке мужества, посвященном Дню полного снятия блокады Ленинграда.

Музей Победы запустил проект «Уроки мужества» в социальных сетях. Они позволяют школьникам даже в условиях самоизоляции пообщаться с ветеранами и экспертами и больше узнать об истории Великой Отечественной войны. Для «Уроков мужества» выбран формат прямых эфиров в сети «Вконтакте», в одном из самых популярных ресурсов среди школьников в России. К тому же подключиться к трансляции и пообщаться с героем встречи может неограниченное число участников. В 2020 году Музей Победы провел 70 онлайн Уроков Мужества. За это время виртуальные встречи музея набрали более 100 тысяч просмотров. Новый формат работы со школьниками был впервые использован после введения ограничений из-за коронавируса.

Недавно участниками виртуальной встречи стали дети войны совета ветеранов Хорошевского района. Они рассказали интернет-слушателям и зрителям о том, как война повлияла на их жизнь, о трудностях и радостях военных лет, которые им пришлось испытать. Из их уст прозвучали страшные факты, озвученные в ходе Нюрнбергского трибунала. Привлекло внимание слушателей выступление ветерана А. Иванько, который напомнил не очень известный боевой эпизод защиты села Белый Раст, что находилось всего в 30 км от Красной площади, краснофлотцами 64-й Тихоокеанской морской мотострелковой бригады.

По воспоминаниям участника Великой Отечественной войны, тогда 15-летнего юнги, Виктора Николаевича Наумова, ситуация на подступах к Москве складывалась очень тяжелая. Немцы, выехав на мост канала Москва-Волга, разглядывали в бинокли окрестности столицы, радовались скорой победе, выпивали.., – эмоционально вел рассказ А.Иванько. Но неожиданно были встречены шквальным огнем только что подоспевших моряков в черных бушлатах. Времени на переодевание не было – на белом снегу моряки были отличными мишенями... Первая атака захлебнулась. На следующие сутки моряки ворвались в село Белый Раст и увидели страшную картину: немцы подобрали раненых, пытали, а затем сбросили в колодец. У домов лежали расстрелянные женщины с малыми детьми, в теле одного подростка нашли более десятка пуль. Пораженные зверствами фашистов краснофлотцы за двое следующих суток освободили 11 населенных пунктов, гнали захватчиков вплоть до Волоколамска. На Нюрнбергском процессе этот эпизод был приведен, как доказательство зверств фашистов над захваченными в плен ранеными и мирными жителями,

Организаторами «Уроков мужества» выступают Детский центр музея и Российское движение школьников, с которыми у ветеранов Хорошевского района сложились добрые отношения. К слову, председатель районного Совета ветеранов В.В. Щербинина летом сама провела онлайн Урок Мужества. Чтобы посмотреть трансляцию нужно зайти в официальную группу Детского Центра Музея Победы в социальной сети «Вконтакте» и найти публикацию с эфиром. Присоединиться к онлайн-общению могут все желающие, вне зависимости от региона проживания.

Людмила РАССУДИХИНА,
пресс-центр Совета ветеранов САО

СЛОВО СОЛДАТА ПОБЕДЫ!

23 ноября 2020 года стартовал проект городского Совета ветеранов «Моя война – слово Солдата Победы!», который будет проходить и в 2021 году.

Целью проекта является создание уникального исторического видео-архива с рассказами ветеранов о войне, важных и дорогих сердцу воспоминаний, а также пожеланий молодому поколению. Для сохранения памяти о прошлом было решено записать с каждым ветераном видео-интервью и подарить сувенирный фотоальбом с его фотографиями.

Несмотря на непростую эпидемиологическую обстановку, ветераны ЮЗАО активно участвуют в реализации этого проекта. Было организовано девять теплых, сердечных встреч с фронтовиками, блокадниками, тружениками тыла, проживающими в Ломоносовском районе, в Зюзино, в районе Теплый Стан и Коньково.

Во время интервью ветеран Великой Отечественной войны 1941–1945 годов, жительница Коньково Антонина Алексеевна Белозерова рассказала о боевых друзьях-товарищах, поделилась воспоминаниями о войне. От имени ветеранов, защищавших Отечество, попросила передать благодарность руководству страны, Москвы, района Коньково за внимание к нуждам старшего поколения.

Блокадник, житель района Зюзино Иван Яковлевич Кривега рассказал о жизни в осажденном Ленинграде, попросил передать молодежи свое напутствие: любить и уважать традиции старших поколений, своих дедов и прадедов, быть патриотами своей страны и не слушать недоброжелателей, как бы сладко они не пели.

Эти же пожелания высказали Наталья Сергеевна и Юрий Александрович Лытневы (Зюзино), а также участники войны из Ломоносовского района и района Теплый Стан.

Несмотря на эпидемию, съемки были четко организованы районными Советами ветеранов ЮЗАО, в реализации проекта активно участвовали волонтеры (Новикова Светлана, Конев Максим), которые выступили со словами приветствия от молодежи и вместе со съемочной группой подарили ветеранам кондитерские подарки и цветы. Для ветеранов день съемок стал праздником.

Г. Г. КОРОЛЬКОВА,
председатель общественной комиссии совета ветеранов ЮЗАО по патриотическому воспитанию молодежи

ВСТРЕЧА ВНЕШТАТНЫХ КОРРЕСПОНДЕНТОВ

18 января в Совете ветеранов САО состоялась встреча внештатных корреспондентов, посвященная Дню российской печати. С профессиональным праздником пишущих ветеранов поздравили председатель Совета ветеранов САО В.Н. Курочкин, заместитель главного редактора Всероссийской газеты «Ветеран» В.М. Вершинин и другие официальные лица.

В.Н. Курочкин напомнил, что в рядах ветеранской общественной организации Северного округа немало талантливых людей, владеющих словом. Продолжая лучшие традиции российской прессы, внештатные корреспонденты-ветераны, по мере своих сил и возможностей участвуют в создании информационного пространства, честного и достойного освещения происходящих событий в округе, городе, стране.

В рамках мероприятия были награждены Почетными грамотами активно сотрудничающие с пресс-центром Совета ветеранов САО внештатные корреспонденты

Сегодня пресс-центр Совета ветеранов САО отражает широкий спектр важных для пожилых людей событий в городских, окружных и районных СМИ. Статьи на актуальные темы публикуются на страницах окружной газеты «Север столицы», в газете «Московский ветеран», Всероссийской газете «Ветеран», «Вечерняя Москва», в многотиражных газетах ВУЗов и школ. Актуальная информация о деятельности Совета ветеранов САО оперативно размещается на главном сайте префектуры Северного округа, сайтах управ и муниципалитетов 16 районов.

Особая роль отведена информационной работе в интернет пространстве. Созданный год назад сайт Совета ветеранов САО завоевал заслуженный авторитет у читателей, о чем свидетельствует большое число подписчиков. На протяжении нескольких лет информация о работе общественных комиссий Совета появляется в социальных сетях. В настоящее время перед Пресс-центром и всем Советом ветеранов поставлена сложная, но интересная задача – создать банк данных о героях Великой Отечественной войны, тружениках тыла и всеми возможными способами популяризировать эту информацию на различных интернет-площадках, печатных и аудио-визуальных носителях.

Пресс-центр совета ветеранов САО

Корреспондент газеты 5-й армии «Уничтожим врага» А. Мендыбаев записывает рассказ пулеметчика П. Кокорина. Рядом - красноармеец В. Харько. Фотоальбом “Летописцы Победы”.

ПОЛЖИЗНИ НА ФАБРИКЕ, КАК В РОДНОЙ СЕМЬЕ

В феврале отмечают юбилей две ровесницы – замечательные труженицы, представительницы славных династий Московской обувной фабрики «Парижская коммуна», чьи производственные достижения отмечены медалями и другими памятными наградами. 12 февраля – 90 лет Лидии Васильевне ЕФИМОВОЙ, отработавшей в заготовочных цехах 48 лет. Она была мастером, диспетчером. 13 февраля – юбилей ее ровесницы, старшего инженера отдела подготовки производства Алевтины Ивановны ЮНДИНОЙ – фабричный стаж 51 год.

Детство юбиляров пришлось на военные годы, вся трудовая биография связана с фабрикой «Парижская коммуна». Эта прочная связь сохраняется и поныне через ветеранскую организацию предприятия, которая в нынешнем году будет отмечать 60-летие со дня создания в ноябре 1961 года.

Аля Воргунина (в замужестве – Юндина) родилась и выросла в Кожевниках неподалеку от фабрики. Дом в 1-м Кожевническом переулке рядом с почтой, где прошло ее довоенное детство, не сохранился – во время вражеского налета в начале войны в него попала бомба. Их семью – мама и четверо детей – переселили в комнату, откуда ее хозяева уехали в эвакуацию. Папа Иван Дмитриевич Воргунин служил в Москве в войсках противовоздушной обороны, но домой ему удавалось прийти очень редко на короткое время. Мама Мария Ивановна была очень больной (лежачей), дети ухаживали за ней. Аля была среди них второй по старшинству. В 1943 году в 12 лет ей удалось найти работу на несколько часов в небольшой мастерской по пошиву нижнего белья для флота.

После школы старалась побыстрее переделать домашние дела и бежала работать. Заработок был небольшим, но самое главное – хлебная карточка у нее уже была рабочая, а не ученическая.

На «Парижскую коммуну» ее устроила двоюродная сестра Александра Гавриловна Зайцева, папина племянница. Аля пришла ученицей в закройный цех. Потом ее направили в вечерний техникум. До сих пор Алевтина Ивановна хорошо помнит, как на выпускном экзамене сложные вопросы задавал директор фабрики Иван Михайлович Медведев.

После окончания техникума Алевтина стала мастером в цехе № 8, там ее избрали секретарем комсомольской организации. Алевтина Ивановна была активной общественницей. В числе многочисленных обязанностей, которые ей поручены, было обеспечение производства колодками. И нередко Алевтина Ивановна выезжала на колодочные фабрики в Кострому, в Нерехту, в Армавир, в Марийскую республику.

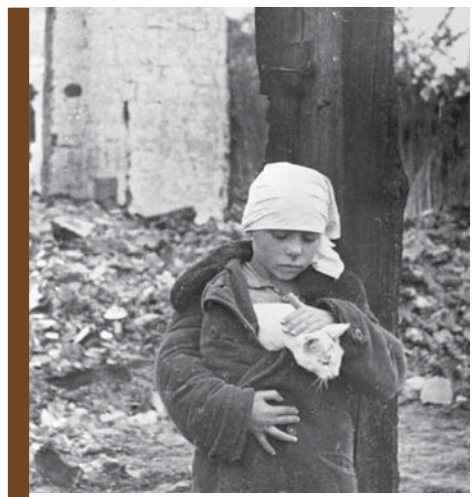
Когда открывался филиал «Парижской коммуны» на Каширском шоссе – обувная фабрика имени Григория Васильевича Муханова – Алевтину Ивановну пригласили туда работать. Директор фабрики Владимир Григорьевич Ржавичев поручил ей вместе с Раисой Ивановной Милорадовой организовать учебные классы, оборудованные электрическими швейными машинами, в 987-й школе на Воронежской улице неподалеку от новой фабрики и вести там занятия. Они учили девочек-старшеклассниц шить заготовку для детской обуви, и труд их фабрика оплачивала. Вместе с документом об окончании средней школы они получали свидетельство о присвоении рабочей квалификации. Эта практика существовала почти до конца 90-х годов. Таким образом, завершающий период более чем полувекового трудового пути Алевтины Ивановны был посвящен преподавательской работе, и она вспоминает его с удовольствием, как и все предыдущие годы в обувном производстве.

Супруг Алевтины Ивановны Виктор Федорович Юндин тоже проработал на «Парижской коммуне» немало – больше трех десятилетий, механиком по оборудованию на машиносчетной станции. С 30 декабря пошел 65-й год семейной жизни замечательных ветеранов «Парижской коммуны» Виктора Федоровича и Алевтины Ивановны ЮНДИНЫХ.

Лидия Васильевна Ефимова (девичья фамилия Лукьяненкова) родилась в Брянской области в поселке Жуково Рогнединского района. До войны успела закончить 3 класса сельской школы, расположенной в трех километрах от дома в соседней деревне.

Отец Василий Ильич Лукьяненков пошел на фронт с начала войны, он погиб в бою на Курской дуге. Старший брат Андрей (1925 года рождения) ушел в партизаны, а позже воевал в действующей армии, был ранен, контужен, потерял зрение и после войны вернулся не сразу, лечился в госпитале, зрение восстановилось частично. Младший брат Алик умер в первые месяцы оккупации, ему не было полутора лет. Немцы вошли в поселок в августе, выгнали их семью из дома, устроили в нем лазарет. Не пустили их жить даже в погреб, мама с братом Петей рыли землянку в огороде, Лида с Надей им помогали. В ней жили и при немцах и потом, когда вернулись из концлагеря, фашисты сожгли избу.

Маму Марию Даниловну и Петю немцы заставляли работать, выгоняли на погрузку-разгрузку. Однажды, когда грузили свеклу, и Петя откусил несколько раз от одной, немец, следивший за ними, ударил его и перевел на тяжелые грузы. Было очень страшно, потому что немцы узнали, что отец и его братья – в Красной армии на фронте, и семью могут расстрелять.



Семью с тремя детьми и старенькой бабушкой убили за то, что они дали хлеб партизанам. Вывели в поле и заставили копать себе могилу, а всех жителей, даже малых детей, согнали туда смотреть.

За всякую мелочь – не так посмотрел – били, наказывали, угрожали расправой. На Петю однажды немец наставил вилы, но он увернулся, упал в картофельные кусты и быстро уполз. Немец не погнался, отвлекся на что-то. Соседний поселок за помощь партизанам облили (бензином или керосином) и сожгли. Около железной дороги на 10 метров с двух сторон вырубили лес, потому что партизаны пробирались к рельсам и пускали немецкие составы под откос. Особенно лютовали фашисты перед наступлением наших войск, которые несколько раз пытались освободить район. Во время одной из таких попыток жителей поселка всех согнали, погрузили в грузовые вагоны и увезли в концлагерь. Хуже всего, что их, детей, разлучили с мамой. Но они все трое: брат и две сестренки – держались вместе, заботились друг о друге, как могли. Концлагерь не оставался на одном месте, все время перемещался. И однажды они встретились с мамой и уже не расставались.

В концлагере содержались и поляки, и люди других национальностей. Зимой в бараках было очень холодно. Пол бетонный, двухэтажные нары в ряд, спали на них без матрасов на стружках. Вокруг бараков проволока в несколько рядов, а снаружи – сетка, и все под током. На вышках с четырех углов – охрана. Кормили два раза в день баландой из червивой брюквы. Ложки, миски, кружки, банки были не у всех. У кого нет, плеснут в горсть. Пить не давали совсем. Люди опухали от голода, среди них брат Петя. Многие умерли.

Перед освобождением, когда уже слышны стали близкие бои наступления Красной армии, всех жителей концлагеря заперли в тесное, битком набитое подземное помещение (вроде убежища), где можно было только стоять, и лишь ненадолго по очереди, потеснившись, присесть на корточки. Фронт приближался, и через трое суток стало слышно, что сбивают запор, дверь открывается, и видны красные звездочки на пилотках освободителей. Все просили пить. Но в первые часы давали просто несколько капель, губы смочить, постепенно-постепенно увеличивая количество воды.

Закончив семилетку, Лида поехала в Москву к маминому старшему брату дяде Пете. Его сын Александр Петрович Халютин работал на «Парижской коммуне» начальником транспортно-диспетчерского цеха. Лиду приняли в 1-й туфельный цех на запуск. Работала и училась в ШРМ. Закончила десятилетку, приняли в вечерний техникум при фабрике сразу на 2-й курс. Заканчивала техникум, дочке Ларисе было 5 лет, брала ее с собой на занятия, не с кем было оставить. Перевели мастером в цех №6. Муж Леонид Иванович Ефимов тоже по вечерам учился в МИСИ, а работал в столярном цехе «Парижской коммуны».

Вместе с мужем они проработали на фабрике много лет.

Ирина КОСТИК, редактор фабричной газеты «Коммунаровец»

На снимках: *Лидия Васильевна – в праздник на фабрике со старыми друзьями и молодежью; Алевтина Ивановна и Виктор Федорович ЮНДИНЫ – в музее фабрики.*

ЗАЧЕМ ВИТАМИН D ВЗРОСЛЫМ?

Чаще всего витамин D ассоциируется с детством — ведь именно молодые матери слышат регулярно рекомендацию давать детям капли витамина D, если нет яркого солнца. Это предупреждает проблемы с рахитом и родничком. А вот насколько важен баланс такого вещества для взрослых?

Витамин D — это гормон, который дирижирует всеми остальными гормонами. И от него зависят ум, иммунитет и хороший сон.

Основная задача витамина D — усвоение в организме фосфора и кальция. Это очень важно для поддержания здоровья костей. При недостатке витамина D происходит нарушение обмена кальция и снижение его уровня в крови. В организме начинают активизироваться процессы перехода кальция из костей скелета в кровоток, что в конечном итоге приводит к остеопорозу.

Хронический дефицит витамина D чреват серьезными проблемами со здоровьем и значительно повышает риск развития сахарного диабета, псориаза, артериальной гипертонии, бронхолегочных и аутоимунных воспалительных заболеваний. Так что и взрослым следует контролировать количество такого вещества. Но исключительно вместе со специалистом и с расчетом точных схем приема.

Масляный или водорастворимый — какой предпочтительнее?

Есть у многих вопросы и по форме выпуска препарата. Так, известно, что он есть на масляной основе, а есть на водной. Как отмечают специалисты, масляная основа используется по той причине, что витамин D жирорастворимый и лучше усваивается вместе с жирами. Кроме того, масло становится своего рода консервантом.

Водная основа — это нанодисперсные мицеллы. В составе жидкости есть вещества, которые стабилизируют эмульсии неполярных материалов в воде. По сути, здесь витамин уже готов к усвоению. И нарушения в работе печени не скажутся на том, как его воспримет организм.

Проводились исследования, в ходе которых ученые и медики изучали, какая форма усваивается лучше и быстрее. Результаты таких исследований однозначными назвать нельзя, так как следует учитывать ряд нюансов. Но в целом и тот, и другой вариант со своей задачей при правильном назначении и применении справляются хорошо. Главное — чтобы вариант выбрал врач, который учтет все особенности организма и сможет предложить оптимальное решение.

Имеются противопоказания, необходимо проконсультироваться со специалистом!

Как подобрать дозу витамина D для взрослых людей (*согласно клиническим рекомендациям*)

Результат анализа крови	Интерпретация	Доза для ежедневного приема	Доза для приема раз в неделю
30-50 нг/мл	Норма	1000-2000 МЕ	6000-14000
21-29 нг/мл	Недостаточное обеспечение	7000 МЕ (курс 4 недели)	50000 МЕ (курс 4 недели)
меньше 20 нг/мл	Дефицит	7000 МЕ (курс 8 недель)	50000 МЕ (курс 8 недель)
меньше 10 нг/мл	Выраженный дефицит	Та же, что и при дефиците	Та же, что и при дефиците

САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ БУЛЬОН

«Самый популярный (и многие считают, что самый полезный) — бульон, сваренный на куриных костях, — отмечает диетолог Андрей Невский. — Действительно, этот бульон приносит нам пользу, особенно он хорош, если вы заболели или восстанавливаетесь после болезни. Он питательный, поддерживает иммунные функции, пищеварение, здоровье дыхательных путей. Также такой бульон хорошо подходит людям, недавно пережившим операцию, или тем, кто перенес тяжелое заболевание. Этот простой отвар способствует быстрому восстановлению, позволяет набраться сил и укрепить иммунитет».

В супермаркетах сегодня кокосовое масло вполне доступно. Стоит оно дороже подсолнечного, но зато обладает уникальными свойствами. Для чего его можно использовать?

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Кокосовое масло состоит в основном из насыщенных жирных кислот. Среди них лауриновая кислота, капроновая, каприловая, олеиновая, стеариновая, пальмитиновая. Лауриновая кислота обладает антибактериальными и противовирусными свойствами. Пальмитиновая кислота — источник витамина А и Е. Каприловая кислота имеет антисептические и противовоспалительные свойства. Есть в кокосовом масле холин и фитостеролы, которые нормализуют уровень холестерина. Также в состав кокосового масла входит витамин Е (токоферол), который влияет на эластичность сосудистой стенки и, как следствие, полезен людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Токоферол обладает также и антиоксидантным эффектом, то есть препятствует возрастным изменениям. Кроме того, наличие витамина Е в рационе важно для женской репродуктивной функции. В незначительном количестве в кокосовом масле содержится витамин К, тиамин, микроэлементы — фосфор, магний, калий, железо, натрий, цинк. Всемирная организация здравоохранения внесла кокосовое масло в список продуктов, рекомендуемых для профилактики инфарктов и инсультов. Учитывая все свойства кокосового масла, оно может быть применимо в рационе людей с сердечно-сосудистой патологией.

ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА

Есть исследования, которые показали, что кокосовое масло ускоряет метаболизм и тем самым способствует снижению веса. Однако не стоит забывать об основных диетологических принципах в питании и о сбалансированности рациона по белкам, жирам, углеводам, витаминам, макро- и микроэлементам. Кроме того, нужно учитывать, что кокосовое масло очень калорийно — больше 860 ккал в 100 граммах. В одной чайной ложке кокосового масла 14 граммов жира, а физиологическая потребность в жирах — от 70 до 154 г/сут. для мужчин и от 60 до 102 г/сут. для женщин.

ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

При термической обработке кокосовое масло не теряет полезных свойств и вкусовых качеств. Даже при нагревании до высоких температур оно не становится прогорклым, не образует канцерогены. Поэтому такое масло можно использовать для жарки, приготовления блюд. Отчасти им можно заменять сливочное масло, чтобы разнообразить рацион.

Также этот продукт мы можем добавлять в разнообразные блюда, начиная от супов до гарниров, салатов (как заправку) и закусок. Кондитерские изделия, выпечка на кокосовом масле приобретают приятный ореховый вкус. Кокосовое масло устойчиво к высоким температурам, но выпекать желательно при температуре не выше 204 градусов, чтобы масло не образовывало изомеры жирных кислот. На кокосовом масле можно готовить десерты, творожные сырники, запеканки, тушить овощи, рагу, добавлять в плов и рис, молочные каши, например овсяную, пшенную, рисовую, вместо сливочного масла. Можно добавлять в кофе в качестве замены молочных сливок.

Для жарки больше подойдет рафинированное кокосовое масло, оно может обозначаться на этикетке как Refined или RBD. А в сыром виде лучше использовать нерафинированное кокосовое масло, которое обозначается как Virgin или Extra Virgin coconut oil.

Но стоит помнить о том, что кокосовое мало, так же как и другие жиры, следует ограничить людям с панкреатитом, холециститом в стадии обострения.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ НА ЛЮБОЙ СЛУЧАЙ

Существует немало растений, которые способны помочь справиться со многими недугами. Представляем десять самых необходимых «зеленых лекарей», которых стоит выращивать на участке.

Аир болотный – лучший помощник при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Это растение пригодится, если нужно унять изжогу, гастрит и отравления. Растение применяют при парадонтозе и ангине (в виде полосканий). Ванночки с использованием аира облегчают состояние при грибковых заболеваниях кожи и ногтей, экземе и детском диатезе.

Алтей лекарственный – признанный борец с простудой. Кроме того, его применяют как обволакивающее при колитах и энтероколитах. Слизь алтея – отличное косметическое средство, используемое для смягчения огрубевшей кожи.

Арника горная и другие виды незаменимы в дачном арсенале лекарственных растений, особенно, если на участке отдыхают и дети и люди преклонного возраста. Она помогает избавиться от синяков и царапин, а пожилым – для улучшения мозгового кровообращения. Препараты из арники обладают желчегонным и противовоспалительным действием, что полезно при холецистите.

Девясил высокий – народный лекарь, способный одолеть многие хвори. Растение поможет справиться с застарелым кашлем, а настой на кагоре – поднять уровень гемоглобина в крови. Полезны препараты девясила после перенесенного гриппа и воспаления легких.

Зверобой продырявленный – народе его называют растением от 99 недугов. Настой и отвар помогают при расстройстве желудка, воспалении десен и горла. Спиртовую настойку рекомендуют в качестве средства от депрессии и дисбактериоза, а зверобойное масло – от ожогов и насморка.

Календула – нарядная «куколка» в цветнике. Яркие корзинки растения украшают сад практически до заморозков. Мазь, приготовленная в домашних условиях, быстро залечивает раны и трещины на коже. Настойка помогает при простуде и заболеваниях желудочно-кишечного тракта. А отвар цветков давно известен как хорошее косметическое средство.

Пустырник сердечный, или пятилопастной, – чудесное успокаивающее средство, которое поможет заснуть, если рабочий день оказался слишком нервным. Безвредный пустырник назначают даже детям и будущим мамам.

Репешок обыкновенный малоизвестен и пока недооценен нашими дачниками. Настой репешка с медом отлично показал себя при лечении язвы желудка. Чай из него рекомендуют при болях в кишечнике, колитах, энтеритах. Многие фитотерапевты считают его чудодейственным средством при полипозе кишечника. В виде полосканий репешок применяют при заболеваниях горла и десен.

Таволга вязолистная, или лабазник, – спасет при простуде и головной боли. Содержащиеся в растении производные салициловой кислоты разжижают кровь. Присутствуют в таволге и вещества, которые способствуют улучшению мозгового кровообращения, повышению устойчивости мозга к гипоксии (недостатку кислорода). Настойку таволги на водке применяют при лечении герпеса, в целях профилактики ее принимают весной и осенью, чтобы предотвратить губительное действие вируса.

Эхинацея пурпурная – хит дачного цветника и домашней аптечки. Спиртовая настойка растения при наружном применении снимает боль, если ноют суставы, а при внутреннем – отлично укрепляет иммунитет.

СОРНЫЕ ТРАВЫ – В ДАЧНУЮ АПТЕЧКУ

Дополнят список лекарственных растений сорняки, которые дачники обычно удаляют с корнями и отправляют в лучшем случае в компост. Хорошо знакомый дачникам **пырей ползучий** можно применять при нарушениях обмена веществ, а **сок мокрицы** – при фурункулезе, **сушеница топяная** помогает снизить давление, а **чистотел** – избавиться от бородавок.

Конечно, вовсе не обязательно возделывать все описанные лекарственные растения, так как спектр действия каждого из них достаточно широк. Достаточно остановиться на тех, что крайне необходимы для того, чтобы поддержать здоровье своих домочадцев.

ПЛАНИРОВАНИЕ ПОСАДОК

При правильном подходе любая овощная культура способна принести неплохой урожай даже на небольшом участке. Планирование посадок на предстоящий сезон позволит каждой культуре нужно подобрать подходящих соседей. А зима – идеальное время для этого...

СХЕМА ПОСАДОК И ПРЕДШЕСТВУЮЩИЕ КУЛЬТУРЫ

Планирование посадок – важная «кабинетная» работа дачника. Её следует проводить задолго до начала весенней посевной на участке. Хорошее решение – составить схему посева и посадок до окончания уборки урожая в предыдущем сезоне. В этом случае под осеннюю перекопку можно внести на грядки органику и основные минеральные туки с учетом потребностей культур, которые планируется на них выращивать.

При составлении схемы посевов очень важно учесть предшествующие культуры. Нельзя, к примеру, высаживать капусту там, где в предыдущем сезоне росли капуста и овощные растения из семейства капустные (редька, репа, редис и прочие). Иначе капуста может пострадать от килы и других болезней, характерных для представителей данного семейства. После лука не стоит возделывать чеснок. Ведь болезнетворные споры, остающиеся после выращивания лука, в следующем сезоне могут вызвать сильное поражение чеснока, и наоборот.

Более того, культуры из одного семейства не рекомендуется размещать близко друг к другу. Их нужно территориально разносить. Если родственные культуры растут практически массивом, то повышается вероятность возникновения вспышек общих для данного семейства заболеваний. Кроме того, насекомые-вредители тоже «специализируются» на определенных семействах растений. Поэтому скученное расположение, например, моркови, пастернака и петрушки нежелательно. В жаркую погоду они выделяют в атмосферу летучие соединения, характерные для растений семейства сельдерейные. Вредители слетаются на их аромат с огромной территории и настолько интенсивно заселяют данный участок. На борьбу с ними придется израсходовать немало средств защиты, времени и сил! А это сделает возделывание овощей нерентабельным.

КУЛЬТУРЫ – УПЛОТНИТЕЛИ

На эффективное использование площади огорода «работают» и уплотненные посевы. В качестве культуры-уплотнителя рекомендуется использовать скороспелые культуры из неродственного основной культуре семейства. Например, в междурядьях столовой свеклы можно подсевать листовой салат. К тому моменту, когда рядки основной культуры (свеклы) сомкнутся, в междурядьях уже созреет полноценный урожай дополнительной (салата). При высадке в открытый грунт рассады высокорослых сортов томатов между ними можно посадить рассаду скороспелых сортов кольраби и брокколи. К тому моменту, когда на томатах начнут наливаться завязи и потребуется защищать их от фитофтороза, урожай кольраби и брокколи уже можно собирать.

При правильном подходе любая овощная культура способна принести неплохой урожай даже на небольшом участке. Зима – идеальное время, когда можно составить схему размещения растений на грядках. Планируя огород на предстоящий сезон, каждой культуре нужно подобрать подходящих соседей.

Андрей ПОПОВ, агроном

СЕМЕНА НА БУМАЖНОЙ ЛЕНТЕ

В садовых центрах семена моркови иногда продают на бумаге. Можно ли самостоятельно подготовить посевной материал на бумажной ленте?

КАКИЕ ПРЕИМУЩЕСТВА

Удобство посева семян, наклеенных на бумажную ленту, очевидно. Весной достаточно нарезать на грядках посевные борозды нужной глубины, на дно выложить ленту с семенами, засыпать влажной, мелкокомковатой почвой и полить. Вот и все хлопоты.

С появлением всходов не нужно проводить прореживание, так как проростки располагаются на оптимальном расстоянии, не конкурируют за площадь питания. Появляются всходы практически одновременно, потому что все семена прорастают с одной глубины (они приклеены к бумаге, поэтому не заваливаются в щели между комочками почвы, а после полива не всплывают к поверхности земли). Однако и на этом плюсы посева на бумажной ленте не заканчиваются.

Молодые растения, полученные из семян на ленте, меньше страдают от грибных заболеваний. Проволочник и личинки подгрызающих совок практически не наносят ущерба таким посевам, в то время как растения традиционных посевов могут сильно пострадать от них.

КАК СДЕЛАТЬ САМИМ

Садовые центры предлагают семена на бумажной ленте, но стоимость их намного выше, чем обычных. Однако сделать ленты с семенами можно и самостоятельно, соблюдая при этом определенные правила. Подготовить к посеву, приклеив на бумажную основу, можно семена не только моркови, но и таких культур, как нигелла, петрушка, репа, редис, укроп и других.

Опыт овощеводов-любителей показывает, что наилучшим материалом для наклейки семян служат ленты, нарезанные из однослойной туалетной бумаги низкого качества. Перед нарезкой на ленты ее можно пропитать растворами инсектицидных и фунгицидных препаратов. Это поможет защитить проростки от почвенных вредителей, грибных и бактериальных инфекций. После пропитки бумагу высушивают, а затем нарезают.

Рабочий клей рекомендуется варить из крахмала с добавлением казеина (без этого компонента клей высыхает, начинает крошиться и семена осыпаются). В воде, в которой варится клей, полезно растворить смесь микроэлементов. Благодаря этой хитрости всходы будут обеспечены минеральными элементами, растения будут хорошо развиваться, приобретут устойчивость к негативным воздействиям окружающей среды.

Капли клея на бумажную ленту наносят с таким расчетом, чтобы расстояние между ними обеспечивало необходимую густоту стояния растений в рядах. При этом необходимо помнить, что стопроцентной всхожести семена не показывают, поэтому наклеивать их нужно с небольшим (5–8%) запасом.

Сразу после наклейки семян ленты просушивают, затем скручивают в рулончики и помещают в бумажные пакеты, на которых предварительно указывают длину ленты, культуру и сорт наклеенных семян, а также время упаковки (месяц и год). До посева семена на бумажной ленте хранят в сухом месте.

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.
Нуждин Л.Г. Балабин В.П.
Докучаев А.И. Синявская Л.М.

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 № 0180-21. Первый завод 10 000 экз.
Подписано по графику 10.02.2021 Подписано в печать 10.02.2021

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