

QR-коды больше не требуются жителям столицы

ЗАКАЛУЖСКОЙ АСТАВОЙ

Газета
Юго-Западного
административного
округа Москвы

12+ № 5 (433) 7 – 13 марта 2022

vk gazetauzao f gazetauzao t gazetauzao i uzaomedia



ФОТО MOS.RU

Сергей Собянин:

«Новый спортивный комплекс «Арктика» – это очень важно для Москвы»



7

Мода на долголетие

► Эксклюзивное пальто участницы проекта «Московское долголетие» из Южного Бутова Ирины Кольцовой стало изюминкой городской фотовыставки.

ФОТО ИГОРЯ ХАРИТОНОВА

- Когда в Черёмушках отремонтируют поликлинику?
- Где в Южном Бутове появится Аллея Славы?
- Можно ли пить воду из родников в Юго-Западном округе?
- Куда обращаться, если в вашем доме завелись тараканы?

380
ЛЫЖНЫХ
ТРАСС ОБЩЕЙ
ПРОТЯЖЁННОСТЬЮ
616 КМ РАБОТАЛИ
В МОСКВЕ ЭТОЙ
ЗИМОЙ



ФОТО ИГОРЯ ХАРИТОНОВА

Растим чемпионов

Где в нашем округе готовят будущих спортсменов

Воспитанницы «Русской горнолыжной школы – Столица» Москомспорта покоряют склон в Северном Бутове.

Тревожитесь? Звоните 051

► Психологи круглосуточно бесплатно консультируют горожан. Приём ведётся по телефону и онлайн.



2

Собираемся на дачу

► Садовод из ЮЗАО советует, как правильно подготовить землю и семена для рассады.



ФОТО PHOTOPRESS

13

Полосатые звёзды

► В цирке на Вернадского – новые артисты. Четырёхмесячные тигрята Рой и Рианна ждут встречи с поклонниками.



ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

12

Высокие технологии образования

ФАКТЫ

В Южном Бутове откроют современный школьный корпус

► Мэр Москвы Сергей Собянин утвердил планы развития московской системы образования на 2022 год. Важную роль в учебном процессе сегодня играют «Московская электронная школа» (МЭШ) и предпрофильное образование. Также пристальное внимание уделяется ремонту и строительству школ.

ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

На сегодняшний день в библиотеке «Московской электронной школы» уже размещено более 62 тыс. сценариев уроков, свыше 11 тыс. видеоуроков, 348 учебников, более 30 уникальных виртуальных лабораторий, 74 тыс. тестовых заданий и более 157 тыс. интерактивных образовательных приложений. По словам Собянина, главный



проект ближайших лет в сфере образования – это постепенный переход к индивидуальным

образовательным траекториям. «В старшей школе открылись новые виды предпрофессиональных классов, предпринимательские и медиаклассы. В рамках инженерной специализации старших классов»



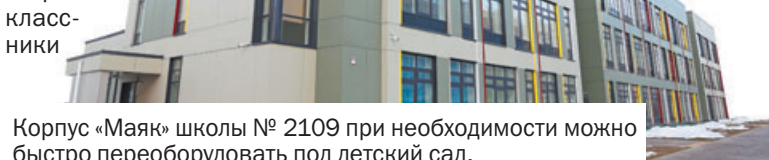
Новое школьное здание на ул. Горчакова рассчитано на 300 учеников.

получили возможность выбирать новые направления, атомные и курчатовские классы. Стало больше популярных ИТ-классов», – отметил мэр.

«МАЯК» ЗНАНИЙ

Всего в прошлом году в столице возвели 26 зданий для школьников и 34 – для дошкольников. В частности, два новых школьных корпуса были построены в Южном Бутове. Один – для дошкольных групп (школа № 1354 «Вектор», ул. Поляны, д. 5А, стр. 6) и второй – для начальных классов (школа № 2109, ул. Брусилова, д. 29, корп. 1).

Особая гордость нового здания на ул. Брусилова – кинозал, оснащенный современным оборудованием.



Корпус «Маяк» школы № 2109 при необходимости можно быстро переоборудовать под детский сад.

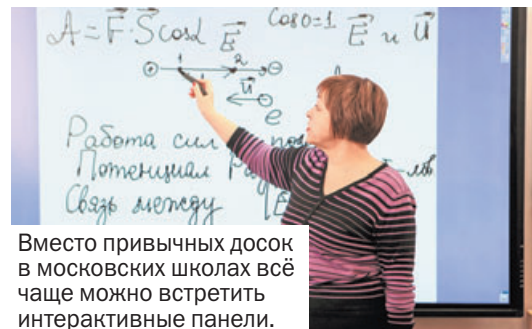
ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

КСТАТИ

Виды предпрофессиональной подготовки в московских школах:

- Инженерный класс
- Медицинский класс
- ИТ-класс
- Кадетский класс
- Академический (научно-технологический) класс
- Предпринимательский класс
- Новый педагогический класс
- Медиакласс

территорий. В Департаменте образования Москвы рассказали, что в планах на этот год – благоустройство ещё 16 территорий школ в ЮЗАО. «Детям должно быть приятно находиться в школе, – говорит жительница Тёплого Стана



Вместо привычных досок в московских школах всё чаще можно встретить интерактивные панели.

ФОТО АГН МОСКВА

Надежда Грачёва. – Особенно это касается первоклашек, которые всегда идут на занятия с трепетом. У нас в Тёплом Стане в прошлом году прошёл ремонт школы № 1101 (Тёплый Стан) и № 17 (Коньково). Также благоустроили 14 школьных и 17 детсадовских

Надежда Грачёва. – Особенно это касается первоклашек, которые всегда идут на занятия с трепетом. У нас в Тёплом Стане в прошлом году прошёл ремонт школы № 1101, и я очень этому рада».

АЛЕКСАНДР АНДРУЩЕНКО

Если нужна помощь

► Жители округа могут обратиться в Московскую службу психологической помощи населению. Специалисты консультируют по телефону и онлайн.



«Кризисные ситуации и стрессовые состояния, естественно, сопровождают многих

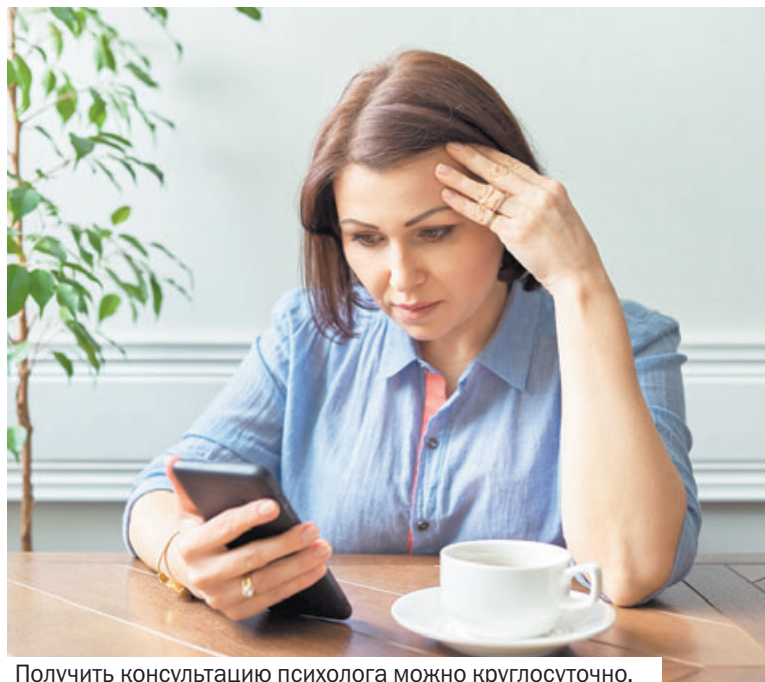
жителей мегаполисов. Сейчас тревога может быть ещё более объяснима. Для того чтобы москвичам было проще справиться со стрессом, в городе созданы широкие возможности для получения психологической помощи. Кому-то удобно поделиться переживаниями по телефону – и для них создана специальная линия по корот-

кому номеру 051. Кто-то привык вести диалог в чате – такая возможность тоже существует на сайте службы психологической помощи», – рассказала заместитель мэра Москвы Анастасия Ракова.

Онлайн-консультации в чате можно получить на msph.ru. С начала года специалисты провели более 20 тыс. консультаций по телефону и в чате. Все каналы психологической помощи работают круглосуточно, бесплатно и анонимно.

ИРИНА ПОПОВА

Круглосуточный справочный телефон Московской службы психологической помощи
+7 (499) 173-09-09



Получить консультацию психолога можно круглосуточно.

ФОТО PHOTOPRESS

ЦИФРА

583 тыс.

кв. м недвижимости ввели в эксплуатацию на юго-западе Москвы в 2021 году. При этом объём жилой площади составил более 233 тыс. кв. м. В число сданных объектов вошли семь домов, построенных по реновации.

► В Москве утверждён план по благоустройству территорий на 2022 год. Этой весной и летом в порядок приведут 2730 городских объектов. Планируется благоустроить 55 парков, скверов и других знаковых мест, 193 территории школ и детских садов, а также 2322 двора в разных районах столицы. Кроме того, будут отремонтированы 17 катков с искусственным льдом. На 143 объектах приведут в порядок газоны и сделают их ниже бордюров, чтобы грязь не попадала на тротуары и проезжую часть.

► В Зюзино к переезду в новый дом, построенный по программе реновации, приступили жители хрущёвки на Керченской ул., д. 30.

Они заселятся из пятиэтажки в расположенную в шаговой доступности новостройку по адресу: Керченская ул., д. 28А. Обладателями новых квартир станут 80 семей. Всего в 2022-м в Юго-Западном округе планируют заселить по реновации 12 домов. Лидером среди районов по новосельям является Зюзино: здесь в этом году будет передано для заселения 5 домов.

► В Черёмушках начался капитальный ремонт в филиале № 1 поликлиники № 22. Здание расположено по адресу: ул. Цюрупы, д. 30/63 (бывшая поликлиника № 10). На время ремонта медицинская помощь для жителей останется такой же доступной. Её будут оказывать в других зданиях: филиале № 5 поликлиники № 22 по адресу: ул. Вавилова, д. 71, стр. 1; филиале № 4 поликлиники № 22 по адресу: ул. Ремизова, д. 6. По плану ремонт поликлиники должны завершить до конца 2023 года.

«Арктика» по соседству

Новый ледовый дворец на западе Москвы открыт и для жителей Юго-Западного округа

► Ледовый комплекс с говорящим названием «Арктика» работает на Новоорловской улице в Ново-Переделкине с осени прошлого года. Каждый месяц для занятий спортом сюда приходит более 40 тыс. человек. Лучший в Москве лёд уже оценили жители Ясенева, Тёплого Стана и Черёмушек – к этим районам ЮЗАО ледовая арена расположена ближе всего.

Особенные спортзалы

Строительство комплекса шло с 2019 по 2021 год. В современном здании размещены четыре ледовые арены, три спортивных зала и бассейн. Холл спорткомплекса украсили картинной галереей с тематическими фотографиями полярников и арктических пейзажей,

для Ново-Переделкина и для Москвы, – сказал Сергей Собянин во время недавнего визита в ледовый дворец. – Слава богу, частный инвестор сейчас активно вкладывается в спорт, в хоккейные площадки, бассейны. В последние годы у нас вообще практически нет аукционов, на которых мы выставляем земельные участки под спортивные объекты. Я думаю, что это направление, несмотря на экономические трудности, будет и дальше развиваться. Всегда будут кататься на коньках, плавать. Это уже часть нашей жизни». К четырём ледовым аренам спорткомплекса примыкают 20 раздевалок, камера хранения, медицинский кабинет, прачечная и сушилка. Все спортзалы «Арктики» имеют свою специфику: есть тренажёрный зал с бросковой хоккейной зоной и боксёрским рингом, зал для игровых видов спорта



Сергей Собянин пожелал юным хоккеистам и их тренерам сокровищных побед на льду спорткомплекса и за его пределами.

В здании площадью 13 тыс. кв. м разместились 4 ледовые арены, 3 спортивных зала, в том числе один с боксёрским рингом, а также 25-метровый бассейн с детской зоной и саунами.

машина – «Арктика», созданная в сотрудничестве с Федерацией хоккея России, а также детская школа фигурного катания «Арктика»



Сергей Гайдуков из Черёмушек с детства любит кататься на коньках. «Когда-то в школьные годы я играл в хоккей, – говорит мужчина. – Когда узнал об открытии «Арктики», очень обрадовался. Там действительно прекрасные ледовые арены. Теперь приезжаю туда почти каждую неделю, чтобы покататься на коньках».

Звёзды НХЛ тренируются у нас

Сегодня в спорткомплексе открыта школа хоккея «Красная

и театр на льду «Полярные совы». Для того чтобы взрослые и дети могли заниматься плаванием, в бассейне спорткомплекса организованы индивидуальные и групповые тренировки. Есть даже специальная программа для молодых мам с малышами до года. Отдельные занятия по плаванию проводятся для детей с синдромом ДЦП и клуба инвалидов. Кроме того, на льду в «Арктике» можно встретить звёзд НХЛ и КХЛ, что говорит о высоком качестве ледовых арен спорткомплекса.

АЛЕКСАНДР АНДРУЩЕНКО



Восходящие звёзды фигурного катания разучивают свои первые аксели и винты в «Арктике».

а на плазменных панелях здесь транслируют фильмы о героях, которые осваивали северные широты. «Спасибо большое за этот комплекс, это очень важно

и зал для занятий хореографией. Бассейн, длина которого составляет 25 м, рассчитан на четыре дорожки и оснащён отдельной неглубокой детской

«Городской бизнес кошмарят»

► Об этом написал в своём блоге Сергей Собянин. «Москва много раз в своей истории переживала сложные времена. И всегда побеждала. Так будет и в этот раз», – заявил он.

Мэр сообщил, что сайты столичных ресторанов, магазинов, гостиниц и других предприятий, которые не поддержали призывы в пользу Украины, заваливают угрозами, фейками и жалобами. «Руководителей и владельцев предприятий кошмарят, угрожают расправой и убийством.

Большая часть информационного потока идёт из-за границы, ботами. На сайты организаций и учреждений идут непрерывные DDoS-атаки. Со взломанных сайтов хакеры транслируют лозунги против нашей страны и призывают выходить на улицы. По телефонам граждан идёт настоящая психическая информационная атака», – рассказал мэр. Он напомнил, что за этим стоят профессионалы и системные структуры. И всё это происходит на фоне экономических санкций, которые направлены не столько против

безопасности государства, сколько против простых граждан. «Должен сказать вам, что мы сделаем всё необходимое – обеспечим нормальное функционирование города и защитим москвичей. Прошу не поддаваться на призывы провокаторов. Нам не страшны внешние враги, когда мы едины и сплочены. Нас пытаются расколоть, противопоставить, раскачать, перессорить. Ничего не выйдет. Все городские программы будут реализованы, и развитие города будет продолжено», – пообещал мэр жителям.

Совет депутатов напомнил про ответственность за фейки

Совет муниципальных образований Москвы заявил, что распространяющиеся в СМИ и социальных сетях заявления отдельных депутатов о спецоперации по демилитаризации Украины не являются официальной позицией московских представительных органов местного самоуправления. «Отдельные депутаты публикуют своё частное мнение о ситуации на Украине и спецоперации Вооружённых сил РФ. Эти заявления являются личным мнением депутатов и не относятся

к официальным решениям Советов депутатов как представительных органов местного самоуправления», – рассказали в Совете муниципальных образований. Там добавили, что для утверждения официальных заявлений необходимо проводить заседания Советов депутатов и принимать решения большинством голосов от установленной численности. В Совете также напомнили об уголовной ответственности за распространение фейков и заведомо ложной информации.

В Москве отменили QR-коды

► Соответствующий указ мэра столицы подписал 3 марта. «Эпидемиологическая ситуация в столице постепенно приходит в норму. Количество новых случаев заболевания «омикроном» и госпитализаций продолжает снижаться. Это позволяет нам отменить значительную часть действующих ограничений», – сообщил в своём блоге Сергей Собянин.

Он отметил, что вместе с QR-кодами отменяются все ограничения на посещение объектов общественного питания, театров, музеев, а также концертных, развлекательных, культурных, зрелищных, просветительских и спортивных мероприятий. «Домашний режим для москвичей старше 60 лет и граждан с хроническими заболеваниями вместо обязательного становится рекомендательным. В ближайшие дни будет в полном объёме возобновлена работа кружков и секций программы «Московское долголетие», – отметил мэр. Ранее он заявил, что московские поликлиники постепенно наращивают объёмы плановой помощи. Восемь КТ-центров уже вернулись к обычному режиму работы. В этом году, по словам Сергея Собянина, Москва продолжает масштабную программу модернизации амбулаторного звена. «50 поликлиник сейчас находится на реконструкции. Вы помните, мы всего пообещали модернизировать больше 200 поликлиник – в половине в этом году уже практически будут выполнены работы», – отметил мэр.

Где в округе воспитывают



ФОТО ИГОРЯ ХАРИТОНОВА

Тренеры ведущих спортшкол рассказали об особенностях подготовки юных лыжников и хоккеистов

«Ход тренировки и упражнения зависят от возраста и особенностей группы», – уточнила Шиманская.

Длина склона в спорткомплексе «Северное Бутово» составляет 120 метров. По мнению тренеров, он очень хорошо подходит для тех, кто только начинает кататься на горных лыжах. «Детей старше 13 лет мы обычно переводим в другие комплексы «РГШ – Столица», где есть склоны покруче. Впрочем, у нас они время от времени тренируют упражнения, которые потом в полную силу выполняют на более сложных склонах», – поделилась Евгения Николаевна.

С 8 лет ребята начинают заниматься в школе «РГШ – Столица».

Здесь юным спортсменам бесплатно предоставляют лыжи. Конечно, при желании родители могут приобрести для ребёнка собственный горнолыжный комплект (лыжи, ботинки и палки).

Кстати, летом занятия горнолыжников продолжаются. Те, кому посчастливилось попасть в сборную, в тёплое время года выезжают за рубеж на снежные склоны. Остальные занимаются общей физической подготовкой, ездят на роликах, велосипедах и прыгают на батутах.

Хоккей

В южнобутовском ЛК «Южный лёд» расположена тренировочная база хоккейного клуба «Морские львы». Здесь зани-

«Морским льятам» Коле Акишкину и Илье Морозову (слева направо) спортивного азарта не занимать.

► На фоне российских побед на Пекинской Олимпиаде возросла популярность зимних видов спорта. Наши корреспонденты решили выяснить, какие спортивные школы есть в нашем округе, и поговорить с тренерами о современных подходах при подготовке юных спортсменов.

Горные лыжи

В ЮЗАО действуют 7 крупных спортивных объектов, где можно заниматься зимними олимпийскими видами спорта не только на любительском, но и на профессиональном уровне. Многие из них сегодня готовят будущих олимпийских чемпионов. Руководитель спортивного комплекса «Северное Бутово» «РГШ – Столица» Евгения Шиманская в течение многих лет была тренером участницы нашей олимпийской сборной горнолыжницы Анастасии Горностаевой. Сегодня она тренирует новых будущих спортивных звёзд. Около 280 детей и подростков занимаются горными лыжами в спорткомплексе «Северное Бутово». По словам Шиманской, сейчас есть много перспективных ребят и девчонок, но главная проблема в том, как их удерживать в спорте. «Конечно, лучшей мотивацией являются хорошие выступления наших спортсменов на крупных

международных соревнованиях, и для этого мы прилагаем максимум усилий», – говорит тренер. Начинать заниматься горными лыжами можно с четырёх лет. Однако, если ребёнок плотно сложен, он может приступить к тренировкам и раньше. «Что касается роста и веса, у нас нет специальных требований к начинающим горнолыжникам, всё-таки горные лыжи – это не гимнастика и не фигурное катание, где нужны антропометрические характеристики», – объясняет Евгения Николаевна. Чтобы родителям разобраться, стоит ли отдавать ребёнка на горные лыжи, нужно внимательно прислушиваться к мнению профессионалов. «Мы хорошо видим взлёты и падения наших воспитанников, знаем их статистику и можем делать объективные выводы», – говорит Евгения Шиманская. – Конечно, тренер работает в тесном контакте с родителями. Но при этом мамы и папы должны быть на определённом расстоянии от тренировочного процесса». По её словам, при работе с дошкольниками главная задача тренера – сделать так, чтобы ребёнок пришёл на вторую тренировку по горным лыжам. Для этого тренеры в основном используют игровой подход. А вот на занятиях с детьми постарше уже идёт отработка поворотов или проезд по трассе.



будущих чемпионов

маются мальчишки и девчонки в возрасте от 3 до 17 лет. Следует отметить, что это первый в столице негосударственный хоккейный клуб, который на уровне всех возрастов официально выступает на первенстве Москвы.

Гендиректор клуба Юрий Кудинов рассказал, что заниматься хоккеем детей 3–4 лет берут только по результатам первой пробной тренировки. А вот с 5 лет стать морским львёнком может любой желающий. При этом умение кататься на коньках не является условием приёма в хоккейную школу. «Мы всё покажем и всему научим сами, это наша работа, – говорит Кудинов. – В ходе первых тренировок с маленькими детьми мы стараемся научить их не бояться льда: просто ползаем по катку и показываем, как нужно правильно падать. Только после этого пытаемся встать на коньки». Если говорить о детях до 9 лет, то специальных требований при приёме в хоккейную секцию нет. А вот ребятам постарше уже желательно иметь некоторую массу тела. Предпочтение здесь отдаётся крупным мальчишкам. «При этом, конечно, важны координация, ловкость и скорость, – отмечает тренер. – Нужно, чтобы ребёнок любил играть и обладал хорошим спортивным азартом».

Кстати, с 9 лет юные спортсмены уже могут участвовать в хоккейных турнирах и переходить на бюджет в бесплатные спортивные школы. «Наш клуб является партнёром школы олимпийского резерва «Витязь», – говорит Юрий Кудинов. – В основном это выражается в том, что ребята, которые немножко недотягивают в «Витязе», могут перейти к нам, а наши перспективные игроки при желании имеют возможность начать заниматься в школе олимпийского резерва. У нас достаточно молодой хоккейный клуб, и это абсолютно нормальная практика, когда мы готовим спортсменов для более опытных спортивных школ». В клубе «Морские львы» сейчас занимается около 300 чело-



ФОТО ИГОРЯ ХАРИТОНОВА

Вратари в хоккее должны обладать вниманием, ловкостью и координацией.

век. Четырнадцатилетний Иван Кучинов живёт в Южном Бутове и уже десятый год играет в хоккей. «Старший брат научил меня кататься на коньках, и я полюбил лёд. Потом



ФОТО ИГОРЯ ХАРИТОНОВА

Главное в занятиях горными лыжами – это желание ребёнка научиться хорошо кататься.

решил пойти на хоккей, – поделился юный спортсмен. – Сейчас я в команде «Морские львы», мы участвуем во многих московских турнирах. У настоящего хоккеиста должны быть характер, воля к победе и любовь к игре. Свою жизнь я бы хотел связать с хоккеем, потому что сейчас просто живу этой игрой. Мечтаю когда-нибудь играть в составе команды на Олимпиаде».

Лыжные гонки

Тренер лыжного отделения «Битца» центра спорта и образования «Самбо-70» Андрей Николаев считает, что начинать заниматься лыжными гонками лучше всего с 9 лет. «Всё-таки в нашем спорте требуется определённая самостоятельность – нужно и лыжи самому надеть, и шнурки завязать, а маленькие дети не всегда с этим справляются, – объясняет Андрей Николаевич. – Конечно, желательно, чтобы ребёнок был изначально спортивным, активным, имел хорошую координацию. Но каких-то параметров по росту или весу у нас при приёме нет». Сейчас в отделении «Битца» лыжными гонками занимаются 400 детей.

Тренировки полностью бесплатные.

АЛЕКСАНДР АНДРУЩЕНКО

ФОТОФАКТ



ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ ВФС

Воспитанник центра «Самбо-70» 33-летний Сергей Рябов стал семикратным чемпионом России по самбо, выступив в весовой категории до 88 кг. Как сообщается на сайте центра, это его четвёртая победа подряд и седьмая в карьере.

ФАКТЫ

► **Новый ледовый дворец в Ясенево планируется открыть в 2024 году.**

Строительство идёт на пересечении Новоясеневского проспекта с улицами Ясногорской и Тарусской. Многофункциональный спорткомплекс предназначен для проведения тренировок и официальных соревнований по фигурному катанию и хоккею районного и межрайонного уровней среди детей и взрослых.

► **Воспитанницы «Самбо-70» заняли призовые места на чемпионате России по сумо.** В весовой категории до 65 кг серебряную медаль завоевала Полина Данина. Бронзовую медаль в весовой категории до 80 кг получила Екатерина Алексеева.

► **Сотрудник Университета МВД на ул. Академика Волгина Антон Тимашов победил на Кубке России по лыжным гонкам.** Антон взял золото в скиатлоне на дистанции 30 км, занял второе место на дистанции 15 км свободным стилем и третье – в спринте.

► **В Гагаринском районе откроют вечернюю медиашколу для семиклассников.** Занятия в ней стартуют 10 марта. Школьники смогут пройти подготовку по двум курсам – функциональной стилистике и телевизионной журналистике. Ребята снимут свои первые телевизионные сюжеты, напишут статьи, получат новые знания и опыт работы в медиасфере. Записаться можно по телефону +7 (905) 502-80-09.

ЦИФРА

37%

учеников столичных школ в 2021 году набрали на ЕГЭ 220 баллов и более по трём предметам. В 2010 году их было 13,3%. Каждый восьмой выпускник награждён медалью правительства Москвы «За особые успехи в обучении». Кроме того, победителями и призёрами заключительного этапа Всероссийской олимпиады школьников в 2020/2021 учебном году стало рекордное число учеников из столицы – 1346 человек.

► Последняя в этом десятилетии дата-палиндром (то есть читающаяся одинаково в обе стороны) выпала на 22 февраля 2022 года. В этот день в столице было много свадеб – молодожёны верят, что брак, заключённый в «зеркальную» дату, будет счастливым. И конечно, 22.02.2022 в городе рождались дети – много маленьких москвичей и москвичек. Мы побывали в роддоме № 4 при ГКБ им. В. В. Виноградова на ул. Новаторов, чтобы узнать о малышах, которые появились на свет в день шести двоек.

ПОД СЧАСТЛИВОЙ ЗВЕЗДОЙ – 22 февраля в роддоме № 4 родились 16 мальчиков и 15 девочек. Все дети и мамы чувствуют себя хорошо, – сообщила нам заведующая родовым отделением Ольга Кучерова. В числе женщин, ставших мамами в счастливую дату, жительницы ЮЗАО Наталья Пухова и Анна Дювенжи. Идём знакомиться.

Наталья Пухова уверена, что её сынишку Максима ждёт блестящее будущее!

ФОТО ТАРАСА ХОХЛОВА

Наталья вместе с сынишкой Максимом готовятся к выписке. Глаза молодой мамы светятся радостью. Она в предвкушении скорой встречи с семьёй. Женщина увлекается астрологией и нумерологией и уверена, что её сына ждёт блестящее будущее. – Считаю, что эта дата будет очень сильной, и детей, рождённых в этот день, ждёт счастливая судьба, – отмечает Наталья. Кстати, увлечение астрологией и нумерологией поддерживает и старшая дочь Натальи Вика. Она тоже очень хотела, чтобы

ленает, малыш ведёт себя спокойно и не выказывает недовольства. Даже шапочку позволяет себе надеть без лишних капризов. Настоящая мужская выдержка! – У нас с мужем и дочкой было много вариантов имён – и Глеб, и Влад, и Марк. Но когда мы с сыном впервые увиделись, я сразу поняла: это Максим, – улыбается Наталья.

Шесть двоек на удачу

В роддоме № 4 рассказали о счастливицах, появившихся на свет 22.02.2022

братик родился 22 февраля. Но самое главное не это, а то, что Максим родился здоровым. Во время того, как мама его пе-

ПОДАРОК ДЛЯ ПРИНЦЕССЫ Мы направляемся в другую палату. Там находятся Анна Дювенжи и её дочка Стефания. Анна не придаёт особенного значения астрологии, но сочла, что было бы здорово встретить дочь таким подарком – красивой датой рождения. – У нас было назначено плановое кесарево сечение. Я сказала доктору о своём желании, чтобы дочь появилась на свет 22 февраля – в красивую дату. Так и получилось – Стефания родилась именно

в этот день, – рассказывает Анна.

У Анны уже есть сыновья-близнецы, и она очень рада, что у неё теперь появилась дочка. И пока мама делится с нами впечатлениями, маленькая принцесса с эффектной повязкой на голове улыбается нашему фотографу. Настоящая кокетка! «Мальчишки очень ждут знакомства с сестрой! Совсем немного потерпеть осталось», – улыбается Анна.

Пока мамочки с новорождёнными готовятся к встрече с родными, мы ждём их внизу, в зале для выписки. Кстати, это помещение в роддоме № 4 недавно обновили – теперь там оборудована новая фотозона с росписью на стенах и подвесными фигурками. Кадры здесь получаются замечательные! Снимки на память – и все отправляются домой. Эти малыши и правда родились под счастливой звездой. Они будут расти в дружных семьях в заботе и любви.

НАТАЛЬЯ ЛУЖНОВА

Многодетная мама Анна Дювенжи с долгожданной дочкой Стефанией.

ФОТО ТАРАСА ХОХЛОВА



Чем лечить «омикрон» у самых маленьких

► Из-за особенностей штамма «омикрон» ковидом часто болеют дети. Главный врач ДГП № 18, педиатр Елена Волкова и заведующий филиалом № 3 ГП № 22 Руслан Шавхалов рассказали, как обезопасить и вылечить ребёнка от коронавируса.

СОБЛЮДАЕМ ПРАВИЛА



«Чтобы защитить детей, нужно обязательно привиться от COVID-19 всем взрослым.

И вакцинация должна быть проведена точно в срок, иначе сами родители будут представлять опасность для ребёнка, – объясняет Руслан Шавхалов. – Мы несём ответственность за своих родных и близких. Кроме этого, необходимо контролировать титр антител. Это крайне важно, если в семье есть дети до года». Руслан Нажмуудинович напомнил, что важно соблюдать дистанцию и носить маски в обще-

Прививка от коронавируса для детей не является обязательной, проводится по желанию родителей и только при наличии письменного согласия от одного из них.



ФОТО ВЛАДИМИРА ГЕРДЮ/ТАСС

Чтобы защитить малыша от COVID-19, родителям нужно самим постараться не заразиться.

ственных местах, чаще мыть руки и пользоваться антисептиком. А также реже посещать с ребёнком магазины и сократить поездки на общественном транспорте. Если кто-то из взрослых в семье заболел, то нужно сразу изолировать больного в отдельную комнату или, к примеру, на дачу. Родителям при уходе за больным ребёнком необходимо всегда надевать маску.

ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ И ОБИЛЬНОЕ ПИТЬЁ

Симптомы «омикрона» у детей проявляются обычно через пару дней после заражения, иногда позже – до седьмого дня.



«При лёгкой и средней форме назначают постельный режим, максимальное ограничение контактов, обильное питьё, промывание носа солевыми растворами и полоскание гор-

ла антисептиками. При высокой температуре (выше 38,5°C) необходим приём жаропонижающих средств и энтеросорбентов (при проблемах с пищеварением), – рассказывает Елена Волкова. – Если состояние ребёнка ухудшается, то обязательно вызывайте на дом врача или выездную бригаду скорой помощи».

В период лечения у ребёнка должны быть отдельная посуда, полотенце и средства личной гигиены. Не стоит забывать о регулярном проветривании и влажной уборке с дезинфицирующими средствами, а также дезинфекции дверных ручек, гаджетов, игрушек.



Подростков с 12 до 17 лет вакцинируют препаратом «Спутник М».

ЗАЩИТА ВАКЦИНОЙ

Вакцинация поможет предотвратить заражение и остановить распространение коронавируса. В конце января этого года начали прививать подростков в возрасте от 12 до 17 лет включительно.

«Для вакцинации используют

КСТАТИ

В нашем округе подростки могут вакцинироваться на базе ДГП № 10, филиал № 3, по адресу: ул. Новаторов, д. 7. Запись проходит онлайн на mos.ru или по телефону +7 (495) 637-85-04, при себе необходимо иметь полис ОМС.

препарат «Спутник М», прошедший три фазы клинических исследований, – объясняет Волкова. – Вакцина состоит из двух компонентов, которые вводятся внутримышечно с промежутком в 21 день». По словам педиатра, противопоказания для вакцинации могут быть связаны с аллергическими реакциями на любой компонент, содержащийся в вакцине. А также острые инфекционные заболевания, обострение хронических заболеваний, тяжёлые аллергические реакции в анамнезе, возраст ребёнка до 12 лет и тяжёлые поствакцинальные осложнения на введение первого компонента.

ЮЛИЯ ВАКУЛЕНКО

Мода на долголетие

Эксклюзивное пальто пенсионерки из ЮЗАО стало изюминкой городской фотовыставки

► В Москве на Чистопрудном бульваре и в Екатерининском парке открылись уличные фотовыставки в честь четырёхлетия проекта «Московское долголетие». На них представлены снимки с подиумного показа одежды «Мастерской дизайнеров», в которой занимались горожане «серебряного» возраста. Жительница Южного Бутова 59-летняя Ирина Кольцова стала одной из моделей выставки.

В ЦВЕТЕ ЭКРЮ

Все модели одежды, представленные на фотовыставке, были созданы участниками «Московского долголетия» при помощи известных российских дизайнеров. Ирина Анатольевна Кольцова попала в команду признанного мастера Ксении Серой, которая

Выбрать занятие по интересам и записаться на него можно на сайте mos.ru в разделе «Московское долголетие».

работает с трикотажем и вязаными вещами. «Я решила связать пальто по собственному эскизу, – поделилась Ирина Анатольевна. – Сделала всё собственными руками. Ксения немного корректировала, подсказывала, благодаря ей все мои задумки были воплощены в жизнь».

На выбор участникам проекта предложили самые разные нитки для вязания. «Мне очень понравился мохер, – говорит Ирина Кольцова. – Цвет, который я выбрала, называется экрю. Это что-то между розовым и кремовым, немного похоже на слоновую кость». Из шерстяных ниток и жемчуга женщина связала элементы, которыми декорировала пальто. «Внизу я даже сделала жемчужный QR-код, чтобы показать: мы все в «Московском долголетии» привиты от ко-

ронавируса и призываем к вакцинации тех, кто ещё не успел сделать прививку», – улыбается она.

ПОДИУМНЫЕ ВЕЩИ

Помимо пальто женщина придумала и связала для своего образа головной убор в русском народном стиле с элементами купеческих кокошников. «Я немного его осовременила, но в целом это было для меня настоящим прорывом, так как головными уборами никогда заниматься не приходилось», – рассказывает Ирина Анатольевна. По её словам, задача была не из лёгких, и пришлось много поработать. «Нужно было придумать дизайн, сделать выкройки, свя-



Помимо увлечения вязанием Ирина Кольцова занимается в школе моделей «Королевская осанка».

ФОТО ИГОРЯ ХАРИТОНОВА

которую она очень ценит. «После показа ко мне подходили люди и предлагали продать пальто, но я не согласилась, – рассказывает женщина. – Столько сил было потрачено, что очень жалко с ним расставаться. Конечно, моё пальто и головной убор – это скорее подиумные вещи, и в метро в них лучше не ездить. А вот выйти на прогулку или, скажем, в театр, наверное, можно». Вязать Ирина Кольцова начала с самого детства, но профессионально этому никогда не училась. «Любовь к рукоделию мне привили мои бабушки. Одна из них прекрасно вышивала, а вторая – вязала, – говорит женщина. – Когда вяжешь, время останавливается, и ты погружаешься в творчество. Мне очень нравится это состояние, и я буквально не могу без вязания».

В Управлении социальной защиты ЮЗАО сообщили, что за годы существования проекта «Московское долголетие» его участниками уже стали более 400 тыс. человек. «Они на собственном примере показывают, что в любом возрасте можно учиться новому и творчески развиваться», – отметила начальник управления Светлана Титова.

АЛЕКСАНДР АНДРУЩЕНКО

ФОТО ГЕННАДИЯ МИХЕЕВА



Ходьбе все возрасты покорны: Валентина Целищева (справа), её мама Елена Сергеевна и дочка Елизавета.

► Инструктор по спорту из Зюзина рассказала о том, как правильно и с пользой заниматься скандинавской ходьбой.

С Валентиной Целищевой наш корреспондент встретился в парке «Сосенки» у Нахимовского проспекта. С ней вышли мама, Елена Переляева, и дочка Елизавета. Маршрут семьи пролегает вдоль «Тропы здоровья», которая была



ФОТО ГЕННАДИЯ МИХЕЕВА

В свои 77 лет Нина Степановна Ченина отлично выглядит именно благодаря физкультуре.

Палки в руки – и в парк!

обустроена по программе «Мой район». «Здесь прошло моё детство, – рассказывает женщина. – Именно на берегах Котловки в своё время меня к спорту приобщала мама.

Между прочим, она – мастер спорта по ориентированию на лыжах. И Лизе я тоже стараюсь прививать любовь к активному образу жизни». Валентина – инструктор по спорту районного спортивно-досугового центра «Ратмир». А ещё она ведёт группу по скандинавской ходьбе в проекте «Московское долголетие».

ТОЛЬКО ЛИ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ?

«Мы используем палки как дополнительный тренажёр для нагрузки верхнего плечевого пояса и рук. А, между прочим, в этой части корпуса находятся сердце, лёгкие, лимфатическая система. Добавляя нагрузки на руки, на плечи, на лопатки, мы улучшаем кровоток, что благотворно влияет на организм в целом», – поясняет Валентина. Сама женщина стала заниматься «северной» ходьбой после того, как у неё начались проблемы со здоровьем. «Я работала менеджером в крупной корпорации. Пятнадцать лет сидячего образа

жизни стали донимать, появились проблемы с позвоночником. Моим хобби оставалось спортивное ориентирование, но врач сказал, что мне больше нельзя бегать», – рассказывает Валентина Юрьевна. Где-то через год прогулок с палками проблемы со спиной сошли на нет. Стереотип о том, что такой вид спорта только для пожилых, давно сломан. «Моя девятилетняя дочка занимается лыжными гонками и спортивным ориентированием. И также мы вместе ходим – это помогает отрабатывать ей попеременную работу рук и ног», – говорит Валентина. У современных людей, по словам инструктора, потерян «паттерн движения» – при ходьбе мы не машем руками, это считается «неприличным». Целищева сейчас обучает скандинавской ходьбе 30-летних горожан, и выясняется, что молодые люди элементарно не умеют координировать работу рук и ног. Едва ты получаешь навык правильной ходьбы,

двигательная система приходит в состояние динамического равновесия – ты уже идёшь, как летишь.

КОГДА НЕ НУЖНО ПАРИТЬСЯ

Одеваться надо многослойно, советует Валентина. Если на улице холодно, следует надеть футболку, флисовую кофту и куртку. Флис даст возможность не переохладиться от пота, ибо он впитывает влагу. Особое внимание – обуви, которая должна обладать тремя свойствами: закруглённая

Перед ходьбой нужно размять поясницу, шейный отдел, колени, голеностоп. По окончании прогулки обязательна заминка – упражнения на растяжку.

пятка, хорошо поддерживающая и фиксирующая стопу средняя часть, свободно сгибаемая передняя часть. Кроме того, нужна нескользящая подошва. Многих интересует, какое расстояние надо проходить за одну тренировку. Тренер утверждает: дело не в дистанции, а во времени. Идти надо до начала полчасика, набрав нужную форму – час. Никто вас не гонит, а скорость определит ваше самочувствие.

ГЕННАДИЙ МИХЕЕВ

Как уберечь квартиру от потопов

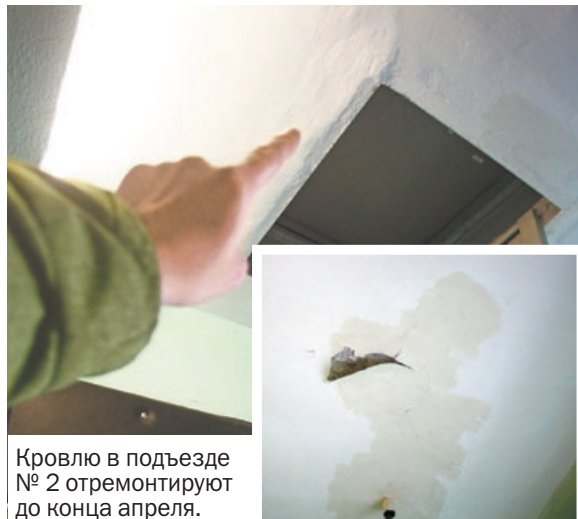
Куда жаловаться и обращаться за помощью, если протекает крыша

► Жителям последних этажей повезло, что сверху нет соседей. Но разводы на потолке порой заставляют изрядно понервничать. Протечки крыши обычно происходят в период активного таяния снега или сильных дождей.

ПЕРВЫЙ «ЗВОНК»

Не успела в столицу пожаловать весна, как на «горячую линию» нашей газеты начали поступать звонки и письма от жителей Юго-Западного округа с жалобами на протечку крыши в жилых домах. Первый сигнал мы приняли от Игоря Хроменкова из района Черёмушки. Он рассказал, что в его кв. 40, которая находится на верхнем этаже

подъезда № 2 по адресу: ул. Архитектора Власова, д. 7, корп. 1, в одной из комнат протекает потолок. Мы связались с управой района Черёмушки и попросили разобраться в ситуации. Ответил **исполняющий обязанности первого заместителя главы управы района Черёмушки Сергей Махов:**



Кровлю в подъезде № 2 отремонтируют до конца апреля.

ФОТО ИГОРЯ ХАРИТОНОВА



– Протечки в квартиру 40 по указанному адресу произошли в результате нарушения

гидроизоляции кровельного покрытия. Специалисты производственного участка № 2 ГБУ «Жилищник района Черёмушки» выполнили работы по локализации течи. Ремонт кровли в зоне расположения квартиры 40 будет проведён до 29 апреля при благоприятных погодных условиях.

Как сообщили в префектуре ЮЗАО, в 2022 году в округе в

рамках программы капитального ремонта отремонтируют крыши в 99 домах. Также охранно-поддерживающий ремонт проведут в 12 многоэтажках, попадающих под реновацию.

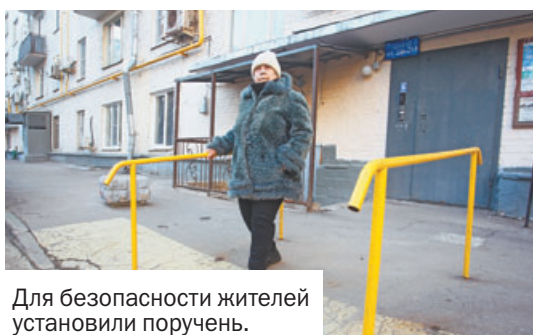
ПЛОСКАЯ ИЛИ СКАТНАЯ?

Многоквартирные дома бывают с плоской или скатной крышей. Чтобы отремонтировать плоскую кровлю, сначала снимают старую гидроизоляцию. Поверх обновлённой стяжки кладут полимерно-битумный материал в рулонах, склеивая газовыми горелками на месте

стыков. Он позволяет кровле выдерживать резкие перепады температур, свойственные нашим широтам в холодное время года.

Процесс ремонта скатных крыш иной. Старое железо или шифер на них полностью заменяют оцинкованным металлом. Все деревянные конструкции пропитывают огнебиозащитными составами, а чердачные перекрытия утепляют минераловатными плитами. Работы на скатных крышах можно вести в любую погоду. Такая кровля прослужит более 20 лет.

Без страха поскользнуться



Для безопасности жителей установили поручень.

ФОТО ИГОРЯ ХАРИТОНОВА

«Необходимо установить поручень на входе в подъезд № 7 д. 39/1 по Ленинскому проспекту и постелить в подъезде коврик».

Ольга Зуева, Гагаринский район

Глава управы Гагаринского района Евгений Вишняков:

– Сотрудники ГБУ «Жилищник Гагаринского района» установили поручень перед входом в подъезд № 7 по адресу: Ленинский проспект, д. 39/1. А также положили коврик на первом этаже этого подъезда. С замечаниями и предложениями по вопросам содержания жилищного фонда вы можете обращаться в управляющую организацию по тел. +7 (495) 651-27-10.

Двор снова чистый

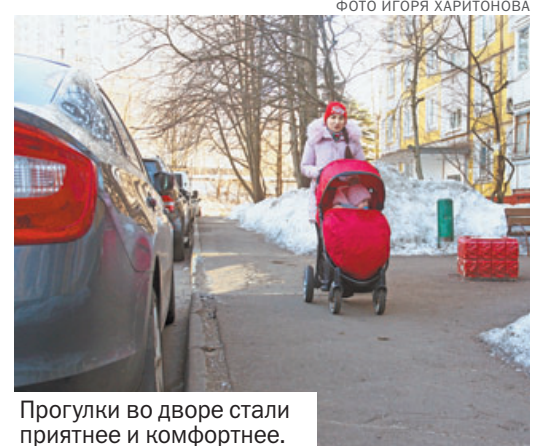
«Не убирают во дворе по адресу: Новоясеневский проспект, д. 13, корп. 1. Не чистят и не вывозят снег. Прошу навести порядок».

Юрий Илюхин, район Ясенево

Первый заместитель главы управы района Ясенево по вопросам ЖКХ и благоустройства Алексей Борзунов:

– Специалисты ГБУ «Жилищник» провели очистку по указанным адресам. На момент обследования обе территории находятся в удовлетворительном состоянии.

О замечаниях и предложениях по вопросам содержания дворовой территории жители района могут информировать ГБУ «Жилищник района Ясенево» по тел.: 7 (495) 425-26-00, 7 (495) 425-04-00 (ул. Айвазовского, д. 8, корп. 2).



Прогулки во дворе стали приятнее и комфортнее.

ФОТО ИГОРЯ ХАРИТОНОВА



Специалисты почистили и продезинфицировали подвал.

ФОТО ИГОРЯ ХАРИТОНОВА

Засор устранили

Исполняющий обязанности первого заместителя главы управы района Черёмушки Сергей Махов:

– В канализационном колодце жилого дома по указанному адресу произошёл засор, в ходе которого образовалось подтопление подвального помещения. Силами аварийной службы АО «Мосводоканал» выполнены работы по устранению неполадки. Сотрудники производственного участка № 5 ГБУ «Жилищник района Черёмушки» ликвидировали по-

«Из-за засоров в подвале подъезда № 9 по адресу: Нахимовский проспект, д. 33/2, стоит сильный запах канализации».

Любовь Калинина, район Черёмушки

следствия подтопления подвала. В настоящее время подвальное помещение очищено, обработано дезинфицирующими средствами, находится в удовлетворительном состоянии.

В Бутове появится Аллея Славы

Мемориал установят во время благоустройства сквера вдоль улицы Адмирала Руднева

► Зелёную зону площадью около 8 га в Южном Бутове в этом году приведут в порядок. За благоустройство территории, расположенной между Бунинской аллеей и улицей Адмирала Руднева, жители Москвы проголосовали в проекте «Активный гражданин». После завершения работ на месте закладного камня в честь 60-летия Победы в Великой Отечественной войне в сквере возведут мемориал.

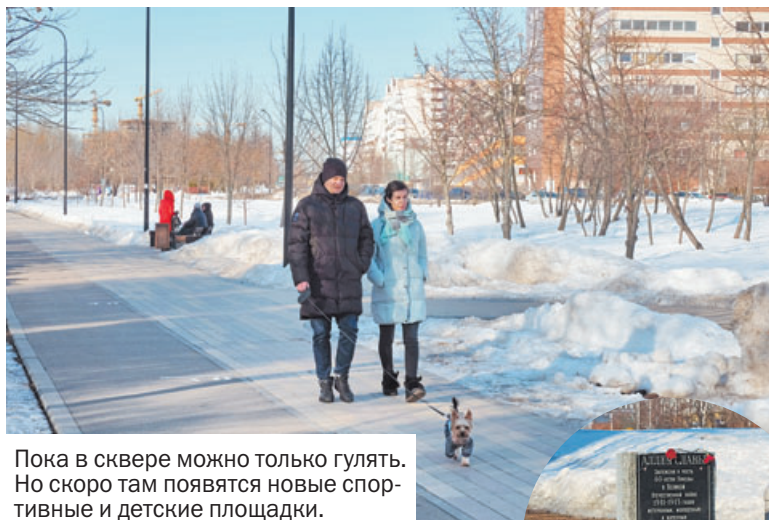


ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

Пока в сквере можно только гулять. Но скоро там появятся новые спортивные и детские площадки.

ков», — сообщил **заместитель главы управы района Южное Бутово Владимир Сохацкий.**

В память о героях Отечества

Мемориал появится в сквере напротив дома 2 на Бунинской аллее. Сейчас там находится за-

кладной камень. У этого места непростая история. Закладной камень был установлен в честь 60-летия Победы в Великой Отечественной войне по инициативе ветеранских и молодёжных организаций Юго-Западного округа 4 мая 2005 года. С той поры, хотя время от времени и проводились отдельные элементы благоустройства, масштабных работ здесь не проводилось. И активисты районного Совета ветеранов, и просто неравнодушные бутовчане много раз обращались в разные инстанции с просьбой привести сквер в порядок. Наконец идея переходит в стадию реализации.

«Давно пора!»

Из элементов благоустройства на довольно большой территории сейчас можно увидеть разве что несколько лавочек. Через весь сквер, с юга на север, от ул. Адмирала Лазарева до ул. Бартеневской идёт прямая дорожка. Всё остальное пространство — пустырь.



По старой дорожке наматывает круги бутовчанин **Абдулбар Ниязбаев.** Он поклонник скандинавской ходьбы, ежедневно выходит на маршрут, благо сквер находится недалеко от его дома. «Сам я тренер по борьбе и должен сказать, что у нас в Южном Бутове пока ещё маловато мест для активного отдыха. Знаю, что в районе живёт много профессиональных спортсменов и любителей физкультуры. Думаю,

МНЕНИЯ

Своими мнениями поделились и другие жители Южного Бутова.



Любовь Иванова: — Идея достойного мемориала памяти

защитников Отечества прекрасна. На территории Южного Бутова было 20 деревень, многие их жители не вернулись с войны, память о них надо обязательно увековечить. Поскольку здесь место тихое, вечерами в сквере гуляет много пожилых людей. Для людей нашего поколения надо больше скамеек.



Анна Кузнецова: — Пока пусто- вато в сквере. Мне нравится,

какой парк обустроили в Северном Бутове, в пойме реки Битцы. А хочется, чтобы летом здесь было много цветов. Надеюсь, сквер станет любимым местом для наших вечерних прогулок.



Ильдар Шаймарданов: — В обновлении нужна

есть зелёная убрал сквер. Я бы и сам поучаствовал в посадке новых деревьев. Мне нравится принцип зонирования: для детей, для физкультурников, для пожилых людей. Лично я верю, что всё в итоге получится хорошо, но не надо забывать, что благоустроенную территорию нужно содержать в порядке.



Анна Исаева: — Хочется, чтобы сквер обрёл своё

лицо, тогда ему суждено стать одной из достопримечательностей района. На самом деле сквер — самое высокое место в районе и одно из самых высоких в Москве. Отсюда открываются замечательные виды. Главное при благоустройстве — не повредить ландшафт.

если здесь появится площадка для тренировок, она станет популярной», — считает Абдулбар Абдулович.

ГЕННАДИЙ МИХЕЕВ

Горожане дали добро

Проект благоустройства сквера обсуждали горожане на платформе «Активный гражданин». В электронном голосовании приняли участие 12 703 москвича. 75% проголосовавших (9558 человек) выступили за то, чтобы тер-



риторию привели в порядок. «В ходе благоустройства в сквере появят-

ся площадки для проведения мероприятий с подиумом-сценой, скамейки для зрителей, пешеходный тротуар, новые детские и спортивные площадки. Также запланирована высадка дополнительных деревьев и кустарни-



ФОТО AG.RU

Проект будущего мемориала представили в «Активном гражданине».

ФОТОФАКТ



ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

Первые подснежники распустились в дни оттепели в Битцевском лесу. И пусть на этой неделе синоптики снова обещают морозы, снимок нашего корреспондента напоминает — весна на пороге!

ФАКТЫ

► В Северном Бутове по программе «Мой район» в этом году будет благоустроена территория спортивного стадиона на Ратной ул., д. 14. Помимо футбольного поля там появится спортивная площадка для игр в настольный теннис и текбол, установят спортивные комплексы воркаут и пунто-раму, обустроят специальную велосипедную трассу памп-трек, площадку для силовых тренажёров, тренировочный тёплый модуль с раздевалками и туалетом, постелят газон, высадят более 30 клёнов и лип, а также порядка 600 кустарников.

► В Зюзине в 2022 году благоустроят сквер по Чонгарскому бул. — от Азовской ул. до Симферопольского бул. Планируется создать удобную прогулочную зону с комфортными местами для отдыха жителей. Яркие цветочные композиции, высаженные кустарники и другие элементы озеленения подчеркнут морскую тематику сквера.

► В Гагаринском районе капитально отремонтируют подземный пешеходный переход. Он располагается вблизи от МГУ на пересечении проспектов Вернадского и Ломоносовского. Там облицуют стены, нанесут на них антивандальное покрытие и установят пандусы для маломобильных пешеходов.

► Мост через реку Битцу начали строить на Московском скоростном диаметре. Автомобильный переезд обеспечит движение по восьми полосам Юго-Восточной хорды — по четырём в каждом направлении, а также дополнительные выезды на МКАД и Симферопольское шоссе.

ЦИФРА

11

знаковых объектов будет благоустроено в 2022 году в ЮЗАО в рамках программы «Мой район». Общая площадь, которая будет охвачена работами, составит 143,2 га.

Квас, кефир и «Валокордин»

Нарколог объясняет, какие напитки и лекарства нельзя употреблять за рулём

► **Каждый водитель должен помнить, что рюмка коньяка и банка пива, которые он выпил перед поездкой, могут стоить ему и другим людям жизни. Но что делать, если алкоголь содержится в жизненно важных лекарствах или даже в обычных напитках? Показывает ли их алкотестер? Мы попросили рассказать об этом заведующего Центром медицинского освидетельствования на состояние опьянения**



Московского научно-практического центра наркологии Дениса Беспалова.

Существует мнение, что квас или кефир ни в коем случае нельзя употреблять перед поездкой за рулём автомобиля. Это так?

— Такие напитки, как квас, кефир или безалкогольное пиво, не оказывают влияния на способность управления машиной. Через минуту после выпитой баночки кваса алкотестер показывает, как правило, максимум 0,3 промилле, но уже через 5 минут — ничего. Некоторые с подозрением относятся и к перезревшим фруктам, но они в этом смысле также безопасны. Конечно, перед тем как

сесть за руль, не следует есть конфеты с ликёром, поскольку они содержат алкоголь.

Какие медицинские препараты могут дать положительный результат теста на алкоголь или наркотические вещества?

— Бывает, что незадолго до проведения медицинского освидетельствования человек принял какое-нибудь спиртосодержащее лекарство. В этом случае алкоголь 10–15 минут остаётся на слизистой оболочке полости рта и будет фиксироваться алкотестром в выдыхаемом воздухе. Поэтому, если вы приняли спиртосодержащее лекарство перед тестом, следует сообщить об этом сотрудникам ДПС или врачам. Я советую

всегда внимательно читать инструкцию по применению лекарственного препарата. Здесь водителя должен заинтересовать раздел «влияние на способность к управлению транспортными средствами и механизмами». Пожилым водителям хочу порекомендовать ни в коем случае не принимать «Корвалол» и «Валокордин» из-за наличия в их составе фенобарбитала. При выявлении этого вещества водителю грозит штраф и лишение прав. Кроме того, фенобарбитал оказывает снотворное действие,

если вы стали свидетелем употребления алкоголя или наркотиков водителем, который сел за руль автомобиля и начал движение, сообщите об этом по тел.: 102 или +7 (495) 694-92-29.



ФОТО СЕРГЕЯ БОБЫЛЕВА/ТАСС

Перед встречей с сотрудником ДПС лучше не есть конфеты с ликёром и не пить сердечные капли.

что крайне нежелательно во время управления машиной. Особое внимание следует обратить на лекарства, внесённые в специальные перечни препаратов, подлежащих контролю в России. Они могут вызывать головокружение, слабость, раздражительность, тревогу, головную боль, нарушение процессов мышления или тремор рук.

Как быстро алкоголь выводится из организма?

— На скорость выведения алкоголя влияет множество факторов, и здесь всё очень индивидуально. Однако некоторые специалисты считают, что при весе мужчины 80 кг спирт, содержащийся в 100 мл водки, выводится за 5–6 часов, в кружке пива (500 мл) — за 2,5–3 часа, а в одном-двух бокалах вина (300 мл) — за 4–5 часов. Подчеркну, что ори-

ЦИФРА

1,3 тыс.

водителей в нашем округе было привлечено к ответственности за управление автомобилем в нетрезвом виде в 2021 году. По информации отдела ГИБДД УВД по ЮЗАО, в «пьяных» авариях в прошлом году были ранены 83 человека, а погибли — трое. Больше всего ДТП с участием нетрезвых водителей произошло в районах Южное Бутово и Тёплый Стан.

ентироваться точно мы на эти цифры не можем, это только приблизительные данные.

АЛЕКСАНДР АНДРУЩЕНКО

Как правильно поститься



► **О важности сбалансированного рациона рассказала специалист по здоровому питанию из ЮЗАО Екатерина Голубовская.**

• **Когда мы исключаем животную пищу, резко снижается количество белка и появляется голод.** Поэтому во время поста некоторые люди набирают вес. Они начинают есть больше, выбирая хлеб, выпечку и сладкое. Лучше обратить своё внимание на бобовые и орехи — источники растительного белка.

• **Единственной полноценной альтернативой животному белку является соя.** Все остальные растительные источники белка имеют несбалансированный аминокислотный состав, и их лучше смешивать между собой. Например, употреблять в пищу крупы и бобовые.

• **Детям и подросткам поститься не стоит.** Их организм активно растёт и требует не только белков, жиров и углеводов, но ещё и витаминов и минералов. Также от поста лучше воздержаться людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

• **Чтобы насытить организм витаминами, ешьте замороженные ягоды, овощи и фрукты.** Чем ярче и радостнее выглядит ваша тарелка, тем больше полезных веществ вы получите.

Календарь Великого поста

- Варёная пища без масла (сухоядение)
- Сырые овощи, фрукты, хлеб (сыроядение)
- Варёная пища с маслом
- Варёная пища, масло, вино
- + рыба
- + икра

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
МАРТ 2022	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	1	2	3
	4	5	6	7 Благовещение	8	9	10
	11	12	13	14	15	16 Лазарева суббота	17 Вход Господень в Иерусалим
	18	19	20	21	22	23	24 ПАСХА

Инфографика Марии КЛЕМЕНТЬЕВОЙ

АПРЕЛЬ 2022

ИНВЕСТИЦИОННЫЙ КАПИТАЛ
потребительский кооператив

www.invkap.ru

8 (495) 532-94-99

«Ул. 1905 года», 7 мин. пешком.
г. Москва, Студенческий пер., д. 3
Мы работаем с 9.00 до 18.00
сб-вс выходной.

ПРИНИМАЕМ СБЕРЕЖЕНИЯ

ВЫПЛАТЫ ЕЖЕМЕСЯЧНО • **15% ГОДОВЫХ НА СРОК 6 МЕСЯЦЕВ**

ФИНАНСОВЫЕ РИСКИ • **18% ГОДОВЫХ НА СРОК 1 ГОД**

ДО 5 МЛН. РУБЛЕЙ ЗАСТРАХОВАНЫ • **20% ГОДОВЫХ НА СРОК 2 ГОДА**

от **15%** до **20%** годовых в рублях

Пенсионерам: выезд консультанта на дом, бесплатное такси.

Предложение действует только для членов Потребительского кооператива «Инвестиционный капитал». Вступительный взнос 100 руб. Принимаем Сбережения от 50 тыс. руб. до 5 млн. руб. со ставкой от 15% до 20% годовых. Сбережения (денежные средства) принимаются по договору займа. Страхование финансовых рисков осуществляет НКО ПОВС «СМАРТСТРАХ». Полную информацию можно получить по телефону. ИНН 9703003636, ОГРН 11977466228309

Реклама

Куда течёт ручей

Юго-запад столицы – край самых необычных источников

► Герб нашего округа украшают опрокинутые кувшины, из которых истекает вода. Это напоминание о том, что на территории ЮЗАО находится много ключей. Иначе и быть не может, ведь районы юго-запада расположились на отрогах («хребтах») Теплостанской возвышенности. Но так ли безупречна вода из них? Мы задали этот



вопрос начальнику геологической службы «Мосэкомониторинга» Фёдору Егорову.

«У нас есть такое направление, которое называется «Мониторинг геоэкологических процессов». Ежегодно в его рамках

ляется химический состав», – говорит Фёдор Егоров. По его словам, последнее обследование проводилось летом 2021 года. Если говорить о самых популярных родниках ЮЗАО – Холодном в Тёплом Стане, Серебряных родниках на реке Чертановке и роднике у Новоясеневского тупика, – химические анализы показали благоприятное качество воды. В том числе – по жёсткости, содержанию железа и марганца. «По исследуемым показателям ни одного превышения ПДК (предельно допустимой концентрации) выявлено не было. Также нет «антропогенных» превышений по хлоридам, азотным соединениям, тяжёлым ме-

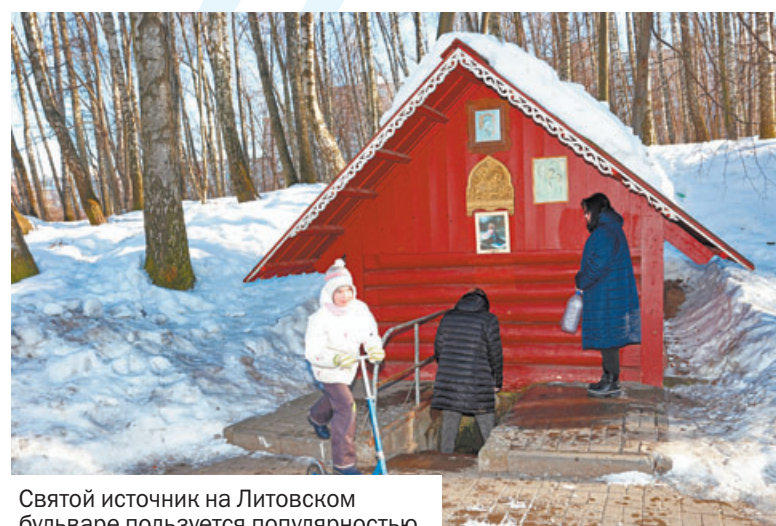


ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

Святой источник на Литовском бульваре пользуется популярностью.

обследуется 24 родника в Юго-Западном округе (в Гагаринском районе, Котловке, Тёплом Стане, Ясеневе и Северном и Южном Бутове). Оценивается экологическая обстановка прилегающей территории, замеряется дебит, температура воды, из родников берутся пробы воды, и опреде-

талам и нефтепродуктам. Но нужно учесть, что при нашем мониторинге не определяются микробиологические показатели, а это важно с точки зрения употребления этой воды в сыром виде. Естественно, лучше воду кипятить, но тогда она уже не будет природной. Каждый



Житель Конькова Андрей Борисов: «Считаю, что вода из Холодного родника целебная!»

человек должен принимать для себя решение – пить её «живой» или кипятить и фильтровать», – уточнил эксперт.

Верхний (Лесной) родник
Родник расположен в 600 м к юго-востоку от дирекции природных территорий «Битцевский лес» (Новоясеневский тупик, вл. 1, стр. 2). Близ родника имеется озерцо, в котором даже в суровую зиму прорубают полынью.

Нижний (Святой) родник
Находится в 80 м к юго-востоку от д. 11, корп. 5, на Литовском бульваре. Родник даёт начало Дубининскому ручью, правому притоку реки Чертановки. Жители утверждают, что эта вода очень мягкая, предлагают попробовать.

Сергиевский (Холодный) родник
Он находится в 1-м микрорайоне Тёплого Стана. Часовня над источником появилась относительно недавно. Её устроили по просьбе местных жителей и стараниями подвижника, архитектора, жителя района Коньково Александра

Старостина. Холодный родник изображён на гербе района Тёплый Стан.

Три Серебряных родника у Лысой горы
Родники находятся на левом берегу реки Чертановки, в 900 м от эстакады по Севастопольскому проспекту. Расположены они рядом в небольшой долине. В 2017 году территория памятника природы была благоустроена.



ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

Алёна Стародубцева из Черёмушек постоянно берёт воду в Серебряных родниках.

МНЕНИЕ



Гидробиолог из Зюзина кандидат биологических наук Галина

Фролова:

«Не так давно мы брали воду в роднике поблизости с экоцентром «Битцевский лес» – из самого источника и из пруда. По своим органолептическим свойствам – запах, привкус, цветность – она вполне приемлема. Исследование показало, что родниковая вода уступает по кислотности, но довольно мягкая. Даже несмотря на то, что этот родник находится в отдалении от жилой застройки, всё же он находится в черте города. Соответственно, урбанистическая нагрузка велика, в родники может попасть вода из ливневых стоков. Следует помнить, что особенно опасны родники ранней весной, когда начинается таяние снегов. В ключевой воде могут появиться бензин, нефтепродукты и марганец».

Родники на Воробьёвых горах

Естественный источник – необязательно поставщик воды для питья. В родниках есть ещё и эстетическая составляющая. Над Андреевской набережной в Гагаринском районе из земли бьют сразу несколько ключей. Истекают родники под д. 4 на ул. Косыгина. Ключи порождают ручейки, впадающие в Москву-реку. По разным оценкам, источников – от 3 до 5. Воду из них никто не берёт.

ГЕННАДИЙ МИХЕЕВ

СБЕРЕЖЕНИЯ

20% годовых

МАКСИМАЛЬНЫЙ ПЕНСИОННЫЙ | Частичное снятие без потери процентов

Отделение «Черёмушки», ул. Профсоюзная, д. 27, стр. 1

8 (800) 301-20-81

Звонок по России бесплатный

ПКПО ПО РАЗВИТИЮ ЭКОНОМИЧЕСКИХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОГРАММ «НАКОПИТЕЛЬНЫЙ КАПИТАЛ - СБ»
Срок размещения сбережений от 3 мес. до 36 мес.
Полную информацию можно получить по телефону. ИНН 9731058676 ОГРН 1197746733502

Накопительный Капитал-СБ

ГРАФИКИ РАСЧЁТА ПО НАКОПЛЕНИЯМ

250.000 руб.	доход 50.000 руб. в год
500.000 руб.	доход 100.000 руб. в год
750.000 руб.	доход 150.000 руб. в год
1.000.000 руб.	доход 200.000 руб. в год
1.400.000 руб.	доход 280.000 руб. в год

РЕКЛАМА

ЧАСТИЧНОЕ СНЯТИЕ БЕЗ ПОТЕРИ ПРОЦЕНТОВ!

Усатые и полосатые

В Гагаринском районе появились новые четвероногие жители

Речь идёт о двух обаятельных восточных символах 2022 года – тигрятах Рое и Рианне. Недавно у четырёх-месячных малышей закончился карантин, и они впервые познакомились с ареной Большого Московского цирка на проспекте Вернадского. Наши корреспонденты стали свидетелями события.

ЛИЧНАЯ ДРАМА

Малыши с любопытством оглядывали пространство, на котором они однажды станут полноценными артистами. Видно, что просторный зрительный зал искренне удивил тигрят, а впрочем, на прогулке они вели себя спокойно, демонстрируя достоинство. Будем надеяться, усато-полосатых «звёздочек» ждёт большое будущее. Несмотря на то что жизнь тигрят ещё только начинается, они уже пережили личную драму. Дело в том, что мама-тигрица отказалась от своего потомства. Если бы такое случилось в дикой природе, малыши были бы обречены на гибель. Родились они в хосписе для больших кошек Дмитрия Кима и Яны Олейник. Эти подвижники создали центр помощи животным, которые попали в трудную ситуацию. Роя и Рианну выкормили из бутылочки.

ДРЕССИРОВКА В ИГРЕ

Рой и Рианна стали 12-м и 13-м тиграми в большой семье тигров цирка на Вернадского. Вскоре появится и ещё один тигрёнок, рассказал гендиректор Большого Московского цирка Эдгард Запашный.

– Я, честно говоря, рад, что число тигров у нас увеличится до 14. Хотя брат Аскольд меня и отговаривает, но, возможно, мы однажды превысим рекорд нашего отца Вальтера Запашного, который на манеж выводил одновре-

ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ БОЛЬШОГО МОСКОВСКОГО ЦИРКА



Арена тигрятам явно по душе.

Эдгард Запашный: «Гермес – перспективный артист».



ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

менно 36 хищников, – признался Эдгард. – Обычно на подготовку хищников к выступлениям уходит от года до полутора лет. На манеж тигрята выйдут ещё не скоро. Но то, что они в первый раз спокойно вышли к зрителям, уже хорошо. Для них это азы дрессуры, – уточнил директор цирка. Ещё на протяжении нескольких месяцев с усато-полосатыми братом и сестрой будет вестись бережная работа, призванная приучить хищников к человеку. Эдгард Вальтерович ответил, что идёт обычный воспитательный процесс, сопряжённый с игрой. По сути, тигрята не лишаются детства, а просто вживаются в цирковой мир.

КИСЫ С ХАРАКТЕРОМ

Несмотря на малый возраст, тигрята уже проявляют ха-

рактер. Рианна чуть более капризная, осторожная. Рой – глубокомысленный, спокойный мальчик. Одновременно он общительный, любопытный. Отец малышей – тигр крупный, скорее всего, и Рой станет величественным гигантом. И ещё один молодой цирковой артист был представлен в этот день журналистам. Это полуторагодовалый шимпанзе Гермес. Мальчишка, несмотря на свой столь юный возраст, уже освоил несколько трюков. Гера (уменьшительно-ласкательно) – крымчанин, он родился в Ялте, в частном зоопарке. Он добрый парень, рос в большой семье шимпанзе, и его стали обижать. Воспитывали его в человеческой среде. В цирке сейчас для Гермеса строится большой вольер с панорамным стеклом. Кстати, просторные вольеры сейчас делаются и для хищных кошек.

ГЕННАДИЙ МИХЕЕВ

ФАКТЫ

► Жителям нашего округа доступен централизованный сервис для поиска потерявшихся домашних питомцев. Он работает на портале mos.ru в разделе «Услуги». Сервис создан по принципу электронной доски объявлений. В нём можно обмениваться информацией о пропавших и найденных животных, что значительно увеличивает их шансы на быстрое возвращение домой.

► «Мосприрода» 16 марта проведёт эколого-просветительский вебинар. Специалист ведомства Ольга Мирзаева расскажет об особенностях некоторых растений, которые можно встретить на территории столицы. Речь пойдёт в том числе и о первоцветах, которые скоро распустятся в столице. Чтобы принять участие в мероприятии, необходимо авторизоваться на сайте «Субботы московского школьника» events.educum.ru.

► Международный фестиваль дикой природы «Золотая черепаха» при поддержке столичного Департамента природопользования и охраны окружающей среды открыл уникальную новую эколого-просветительскую онлайн-выставку. Она включает 177 уникальных фотографий звёзд мировой фотографии, авторов из 25 стран мира, победителей в 11 номинациях и финалистов международного конкурса фотографии The Golden Turtle. Выставка доступна по адресу goldenturtle.ru.

► Спортивно-досуговый центр «Ратмир» приглашает жителей юго-запада принять участие в конкурсе фотографий «Весенние улыбки». На конкурс принимаются портреты девочек, девушек, женщин. Их можно отправить на электронную почту s-dcr@mail.ru до 9 марта включительно. Победителей ждут памятные призы.

Дезинсекцию вызывали?

► Ранняя весна – активное время у насекомых-паразитов. Как бороться с тараканами, муравьями, комарами и клопами в многоэтажках? Кто ответствен за появление непрошенных соседей в жилых



домах? Объясняет заместитель начальника Территориального отдела Управления Роспотребнадзора по г. Москве в ЮЗАО Мария Кашенцева.

«Одни насекомые повреждают запасы, одежду, мебель, жилище. Другие наносят непосредственный ущерб здоровью человека и домашних

животных», – говорит Мария Кашенцева. Муравьи, сначала ползая по отбросам и нечистотам, а затем по пищевым продуктам, могут способствовать заражению людей инфекционными заболеваниями. Тараканы также являются переносчиками сальмонеллы, шигеллы, стафилококка, вируса полиомиелита, яиц глистов человека и животных и др. Если насекомые начали заползать в вашу квартиру, борьба в одиночку ощутимого эффекта не даст. Минувшим летом жительница района Ясенево пожаловалась на полчища тараканов, появившихся в доме на ул. Ясногорской, д. 21, корп. 1. «Шастают в огромном количестве у лифтов, в об-

щих коридорах, начали заползать в квартиру. Пока ничего не помогает», – сообщила горожанка в соцсетях. Она пыталась бороться самостоятельно, разными гелями и мелками, – безрезультатно. Наконец догадалась обратиться в управляющую компанию. Специалисты провели полную дезинсекцию – не только подъезда, но и подвала и чердака. Помогло: непрошенные «гости» исчезли.

Справиться с тараканами в одиночку не получится.



ФОТО PHOTOPRESS

Кстати, ЮЗАО, по оценкам специалистов коммунальных служб, входит в число благополучных округов, где количество вызовов специалистов по дезинсекции за год не превышает планки в 50–70 заявок.

ГЕННАДИЙ МИХЕЕВ

ЦИФРА

3,5 тыс.

собак и кошек забрали из городских приютов в 2021 году. Всего в Москве работает 13 городских приютов, в них ждут хозяев более 16 тыс. животных.

Открываем дачный сезон на подоконнике

Садовод советует, как правильно подготовить землю и семена для рассады

► Несмотря на сугробы за окном, первый весенний месяц даёт нам возможность заняться любимыми хлопотами и посадить на рассаду некоторые овощи. Садовод, педагог проекта «Московское долголетие» ЮЗАО Наталья Штепа раскроет секреты удачных посадок.

СОГРЕВАЕМ ЗЕМЛЮ

В марте для проращивания подойдут позднеспелые и медленнорастущие сорта. Первыми сеют томаты, перец, баклажаны, капусту, зелень, салат листовой и редиску. Заготавливают землю для рассады ещё осенью, достаточно будет 10 ведёр. Хранить её можно на неотапливаемом балконе или лоджии. За 5–7 дней до начала работ нужно занести с балкона, чтобы успела хорошо оттаять. Она считается готовой к посеву, когда в ней начнут прорастать сорняки. За 4–5 дней до даты посева нужно разложить землю в ёмкости и пролить горячей водой с марганцовкой, пропорция примерно 2 г на 10 л воды.



ФОТО PHOTOXPRESS

До появления всходов грунт один раз в день увлажняют из пульверизатора, затем рассаду обильно поливают 1–2 раза в неделю.

Полезно смешивать в равных частях обычную землю с огорода, готовый грунт для рассады и песок. Подойдёт для любого вида растений.

ГОТОВИМ «ДОМИКИ» И ПЛЁНКУ
Заранее приготовьте ёмкости для рассады разных размеров. Для лука-порея подойдут высотой 8–10 см, для перцев с баклажанами и томатами до первой пикировки – одно-

разовые стаканчики 200 мл и пластиковые упаковки из-под сметаны 250 г. Прозрачные стаканчики лучше составить в непрозрачную коробку, так как корням растений лучше находиться в темноте. Желательно сделать 2–3 прокола на дне ёмкости. Также понадобится непрозрачная плёнка для накрывания «домиков». Если окна выходят не на юг, нужна будет лампа дневного света, а лучше

несколько. Если намерены подкармливать и не против минеральных удобрений, то понадобятся марганцовка, суперфосфат, мочевины, нитрофоска, борная кислота.

ПОСЕВ СЕМЯН

Сначала семена замачивают в тканевых мешочках в бледно-розовом растворе марганцовки минут на 15–20. Затем промывают в течение 2–3 секунд в проточной воде. Потом полезно закалить семена, положив их в холодильник при температуре +2...+4° на пять ночей, но днём нужно вынимать и держать при комнатной температуре. Каждый сорт нужно сеять в отдельную ёмкость, всходить они будут по-разному. Землю немного утрамбовываем, проливаем, ждём, пока вода впитается, затем делаем ямки-углубления карандашом и кладем семена, сверху засыпая сухой рыхлой землёй на высоту от 0,5 до 1,5 см, в зависимости от размера семян. Чем меньше семена, тем меньше высота засыпки.

ЮЛИЯ ВАКУЛЕНКО

Лунный посевной календарь на март

Благоприятные дни для посева

☾ растущая ☾ убывающая

томаты, перец, фенхель, баклажаны (на рассаду)

☾ 7, 8, 11–13

брюссельская капуста, белокочанная, кольраби, цветная (на рассаду)

☾ 28–30

редька, редиска (в контейнерах)

☾ 5–7, 10–12, 15

салат листовой, кресс-салат (в теплицу)

☾ 8, 11–13 ☾ 21–22, 29–31

лук репчатый и порей (в контейнерах)

☾ 12–15 ☾ 19–20, 24

укроп, петрушка, базилик (в контейнерах)

☾ 20–26, 29, 30

Запрещены любые посадки 18

Инфографика Анны ХАРИТОНОВОЙ

ОБЪЯВЛЕНИЯ

прием рекламы по телефону 8 (968) 532- 21-17

РЕКЛАМА 12+

АНТИКВАРИАТ

● Автографы, книги, золото, коронки, серебро, медали, монеты, статуэтки куплю
Тел: 8 (916) 778-04-56.

● КУПЛЮ: СЕРВИЗЫ, СТАТУЭТКИ, ФАРФОР, ХРУСТАЛЬ, ИКОНЫ, НАГРАДЫ, ЗНАЧКИ, ЯНТАРЬ.
ТЕЛ: 8 (999) 333-33-72

● Куплю предметы старины, книги, открытки, игрушки, фарфор, периода СССР.
Тел: 8 (916) 671-25-83

● Купим книги, журналы, документы, плакаты, открытки, фотографии до 1940 года.
Тел: 8 (985) 275-43-33

● БИБЛИОТЕКУ ДОМАШНЮЮ. СТАРЫЕ И СОВРЕМЕННЫЕ КНИГИ КУПЛЮ. ВЫЕЗД.
ТЕЛ: 8 (495) 724-30-45

● Куплю коньяк, алкоголь СССР.
Тел: 8 (910) 416-28-40

● АУКЦИОН АНТИКВАРИАТА ПЛЮШКИН КУПИТ ДОРОГО! ФАРФОР, ФИГУРКИ, ИКОНЫ, ЗНАЧКИ, СЕРЕБРО, КНИГИ, КАРТИНЫ, СССР, ИГРУШКИ, МЕБЕЛЬ, ЛЮБЫЕ СТАРИННЫЕ ВЕЩИ. ВЫЕЗД, ОЦЕНКА.
ТЕЛ: 8 (915) 128-37-18

● КНИГИ, ЗНАЧКИ, СТАТУЭТКИ, ПОДСТАКАННИКИ, СЕРЕБРО, ИКОНЫ, ЯНТАРЬ, САМОВАРЫ КУПЛЮ. ТЕЛ: 8 (495) 643-72-12

● Покупаем книги и журналы.
Тел: 8 (925) 656-49-72

● Солдатики, значки, модели автомобилей, статуэтки, генеральские вещи, радиоаппаратуру, фотоаппараты
Тел: 8 (495) 508-53-59

8 (985) 769-74-09
БУДДУ, ИКОНЫ, КАРТИНЫ, КОРОНКИ, МЕБЕЛЬ, АРХИВЫ, СЕРЕБРО, ФАРФОР, ПЯТЕФОН, САМОВАР, ЧАСЫ, ЗНАЧКИ, И ДРУГОЙ АНТИКВАРИАТ, КУПИМ
8-495-769-74-09

● Часы любое состояние, значки. Тел: 8 (495) 723-19-05

БЫТОВЫЕ УСЛУГИ

● Ремонт, обивка мягкой мебели на дому, большой выбор тканей. Тел: 8 (905) 542-77-93.

● Ремонт стиральных машин недорого. Тел: 8 (903) 769-11-30

● Обивка, перетяжка мебели. Ткани. Тел: 8 (495) 585-63-85

● РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ. НЕДОРОГО.
ТЕЛ: 8 (495) 517-95-42, 8 (985) 987-05-99

РЕМОНТ
- СТИРАЛЬНЫХ МАШИН
- ХОЛОДИЛЬНИКОВ
30% СКИДКИ ВЫЕЗД БЕСПЛАТНО
8 (499) 213-48-20

● Ремонт швейных машин.
Тел: 8 (495) 142-20-58, 8 (925) 642-58-07

ГОРОДСКАЯ СЛУЖБА РЕМОНТА
СТИРАЛЬНЫХ МАШИН, ХОЛОДИЛЬНИКОВ, Электроплит.
Пенсионерам скидка до 50%.
Бесплатный ВЫЕЗД.
8-499-714-78-94

● Ремонт: Телевизоров! Плит! Швейных! Тел: 8 (499) 703-41-94

РАБОТА

● В Сеть АЗС Радуга требуется уборщица: график 2/2, официальное оформление, стабильная з/п.
Тел: 8 (926) 888-79-10

НЕДВИЖИМОСТЬ

● Снимем Квартиры, Комнаты-Гарантия.
Тел: 8 (495) 772-50-93

● Сниму квартиру, комнату.
Тел: 8 (916) 959-13-08 Ирина

РЕМОНТ

● Ремонт квартиры поэтапно: все виды работ. Циклевка и ремонт паркета. Укладка паркета, ламината. Натяжной потолок. Окна и остекление балконов. Выбор и доставка материалов.
Тел: 8 (495) 978-03-44

● Циклевка паркета
Тел: 8 (985) 994-48-10

● Мастер на час. Ремонт.
Тел: 8 (915) 471-17-42

● Поклейка обоев, укладка плитки. Косметический ремонт. Недорого! Русские.
Тел: 8 (967) 555-80-49

● Обои. Тел: 8 (963) 976-11-85

● Косметический ремонт комнат. Тел: 8 (925) 125-18-80, Татьяна

● Замена замков. Ремонт дверей. Тел: 8 (926) 341-27-27

● Ремонт косметический и капитальный.
Тел: 8 (905) 725-40-30

● Ремонт квартир. Москвич. Недорого. Тел: 8 (916) 439-86-99

КУПЛЮ

● РАДИОДЕТАЛИ ЛЮБЫЕ, ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ ПРИБОРЫ
ТЕЛ: 8 (903) 125-40-10

● Куплю монеты
Тел: 8 (916) 595-91-78

РАЗНОЕ

● Обрезка сада. Агроном.
Тел: 8 (977) 491-27-71

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

● А/грузоперевозки. Дача. Утилизация. Недорого.
Тел: 8 (495) 728-69-81

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

Городской Центр
ПРАВОВОЙ ЗАЩИТЫ

- ✓ помощь обманутым вкладчикам
- ✓ расторжение договора с юристами
- ✓ жилищные и наследственные споры
- улучшение жилищных условий
- расторжение договоров аренды
- помощь по списанию долгов

8 (499) 938-95-97

ООО «ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ПРАВОВОЙ ЗАЩИТЫ»
ИНН 7701161901, ОГРН 1207700327647

● Московская социальная юридическая служба.
Тел: 8 (499) 408-21-03

ЗДОРОВЬЕ

Стоматологический центр
Дентал Визит
Реклама | Лицензия № ЛО-77-01010076 от 22.05.2018
Наш адрес:
Ул. Профсоюзная, 83, к. 1
1-2 мин. от ст. метро «Беляево»

ПРИЕМ ВЕДЕТ КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК

У вас не держатся протезы или они натирают? Мы поможем!

АКЦИЯ!

Современные мягкие не натирающие протезы от 18 000 руб.

БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

8(495) 220-90-96 / 8(495) 410-81-83 m-stom.ru

Евгения Декина: «Я бы написала роман про Битцевский лес»

Известная писательница и сценаристка – о своих любимых местах в округе, которые её вдохновляют на творчество

► **Евгения Декина знакома многим как автор романа «Плен», повестей «Золотой корень», «Метан». В течение восьми лет она занималась написанием сценариев для сериалов на ТВ. Именно её перу принадлежит популярная телевизионная мелодрама «Женская консультация», где перед зрителем предстаёт не рядовое медицинское заведение, а целый мир человеческих судеб и запутанных историй. Кроме того, Евгения преподаёт кинодраматургию и ведёт занятия в детской телестудии в Ясенево.**

«Ходили в кинотеатр «Эльдар»

– Евгения, расскажите, пожалуйста, о своей работе в школе № 1103.

– Раньше я вела театральные кружки, а теперь – занятия в школьной телестудии. Школа № 1103 – это 9 корпусов на Литовском бульваре и в Соловьином проезде, поэтому у нас очень много событий. Самые интересные из них мы с ребятами снимаем, делаем еженедельную телепрограмму. Они у меня там сами пишут, снимают, читают дикторский текст, блогеры свои начали делать. Звёзды школы, в общем! Тут нужен особый склад ума, у нас же нет разделения на дикторов, операторов и т. д. Ребёнку приходится осваивать сразу несколько профессий: он должен не бояться выступать, быстро обрабатывать информацию, сочинять текст, иметь технические навыки – представьте, насколько это «штучный продукт». Мы успеваем не только поработать, но и обсудить какие-то сложные проблемы, философские вопросы, упражнения для каждого свои.



Евгения Декина учит своих воспитанников самостоятельно мыслить и видеть прекрасное.

– А какая ваша основная цель как преподавателя?

– Раньше я занималась театральной педагогикой и воспитывала тех, кто будет развивать наше искусство. И надо сказать, довольно успешно, – у меня есть ученики, которые учатся на режиссёров во ВГИКе и в ВШЭ, есть актёры, играющие во МХАТе, есть даже учёный из РАН. Но со временем я стала понимать, что театр – это прекрасно, конечно, но если вырастить зрелую, социально активную личность с массой самых разных навыков, то в этом гораздо больше пользы для страны и для мира в целом. Такой ребёнок при желании потом и актёром сможет стать и режиссёром тоже. Главное – научить мыслить. И теперь я не только развитием интеллекта своих учеников могу заниматься, они ещё и учатся быстро реагировать, думать на ходу, самостоя-

«Когда у меня плохое настроение, я иду гулять. Походил немного по городу, посмотрел на радостные огни – и настроение твоё улучшилось», – признаётся писательница.

Школа в Ясенево, в которой я работаю, носит имя Героя Российской Федерации Александра Соломатина, у нас есть музеи, проходят всякие мероприятия. Очень люблю проспект Вернадского. Почти каждый уголок связан с каким-то воспоминанием, мы много гуляли с детьми, они мне рассказывали сокровенное о себе, и я – им. Ходили в прекрасное место в Обручевском районе – кинотеатр «Эльдар» на Ленинском проспекте, 105, на вокальные концерты одной из наших актрис.

Встречались у метро «Калужская», гуляли во всех парках, качались на всех качелях.

Литература развивает фантазию

– Вы писатель. Расскажите, как влияет на творчество, место, где ты работаешь, живёшь?

– На меня место влияет очень сильно. Я родилась в Прокопьевске, маленьком шахтёрском городишке в Кемеровской области. Там кругом руины угольных предприятий, постоянно угольная пыль висит в воздухе, никто не носит белого, и атмосфера довольно тяжёлая. Мне, как ни странно, это сильно помогает настроиться на рабочий лад. Когда я приезжаю, я очень много пишу. Для того чтобы уйти в воображаемый мир, нужно не отвлекаться, поэтому почти невозможно писать на море – лень и хочется просто наслаждаться жизнью. Очень многие писатели ставили свой рабочий стол так, чтобы он упирался в стену, Стивен Кинг писал в чулане под лестницей. В Москве совсем иначе. Когда у меня плохое настроение, я иду гулять. Походил немного по городу, посмотрел на радостные огни, на сияющие витрины магазинов, посидел

в уютном кафе – и настроение твоё улучшилось. Я в Москве уже 20 лет, поэтому почти всё, что я вижу и чем интересуюсь, происходит тут. Место, в котором ты живёшь или работаешь, оно не может на тебя не по-

ДОСЬЕ

Евгения Декина – член Союзов писателей Москвы и России. Автор повестей «Золотой корень», «Метан», романа «Плен» и множества рассказов. Автор сценария телесериала «Женская консультация» и др. Лауреат премий «Звёздный билет», «Росписатель», «Экология и культура», премии им. Ф. Искандера, конкурса пьес театрального фестиваля «Петрушка», лауреат Волошинского конкурса. Основатель литературного интернет-проекта «Проликульт».

влиять. Ты же узнаёшь детали, запоминаешь расположение дорожек, лавочек, продуктовых ларьков, а потом, когда тебе нужно, чтобы твой герой в произведении, например, сходил в продуктовый ларёк, ты вспоминаешь это место и описываешь его.

«С районом Ясенево у меня связаны самые тёплые воспоминания», – говорит Евгения.

– Давайте пофантазируем. Если бы вам надо было написать книгу про жизнь в Ясенево, которое вы так хорошо знаете, какой жанр вы выбрали бы? И какие были бы герои?

– Наверное, местом моего романа стал Битцевский лес. Атмосфера там особенная. Я таких парков раньше не видела, он очень густой и при этом довольно однородный. В плохую погоду такое мистическое ощущение возникает, а когда солнце – сразу же становится уютно. Мои ученики слышали, как малыши на перемене пугали друг друга могилой, которую нашли в парке, и провели собственное расследование. Оказалось, просто кто-то собаку по кличке Арчи там похоронил, но сюжет вышел довольно драматичный – они там героически пробирались через лес, искали, боялись.

ОЛЬГА ШАБЛИНСКАЯ

ФОТОФАКТ



Экоцентр «Лесная сказка» в Северном Бутове устроил семейный мастер-класс по сборке скворечников. Домики для птиц юные натуралисты делали вместе в папами и мамами. Вернуться с юга скворцы должны уже в ближайшие пару недель. Новому жилью они наверняка обрадуются.

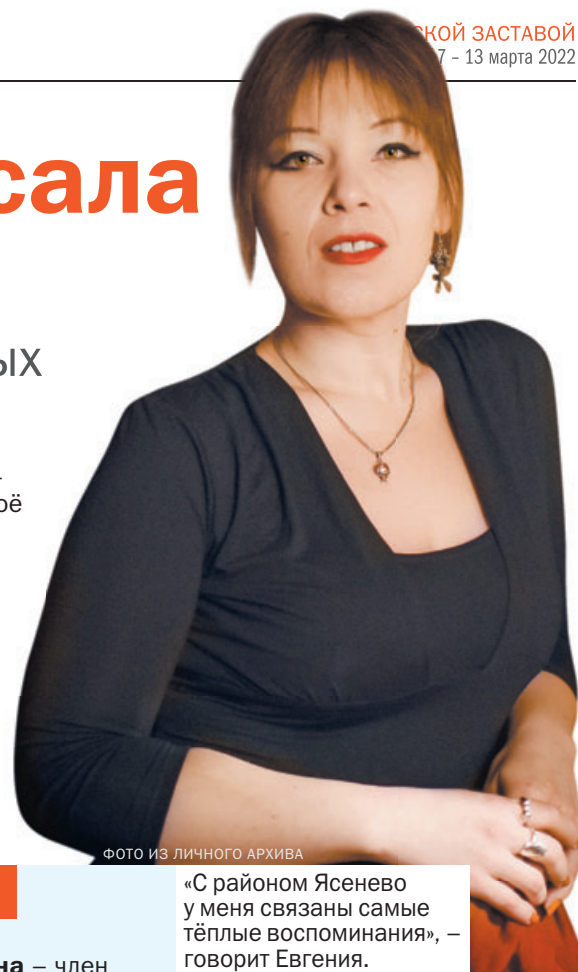


ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

ФОТО АГН МОСКВА

Дорогие читатели! Наша страничка поможет отвлечь детей от гаджетов. А чтобы было интереснее, решайте головоломки вместе с ребятами! И обязательно расскажите нам, понравились ли ребусы вашим детям и что ещё вы хотели бы увидеть на этой странице.

Наши контакты: uzao_readers@aif.ru,
8 (495) 646-57-57.

1. Отгадайте ребусы.
2. Как собачке добраться до всех лакомств и игрушек?

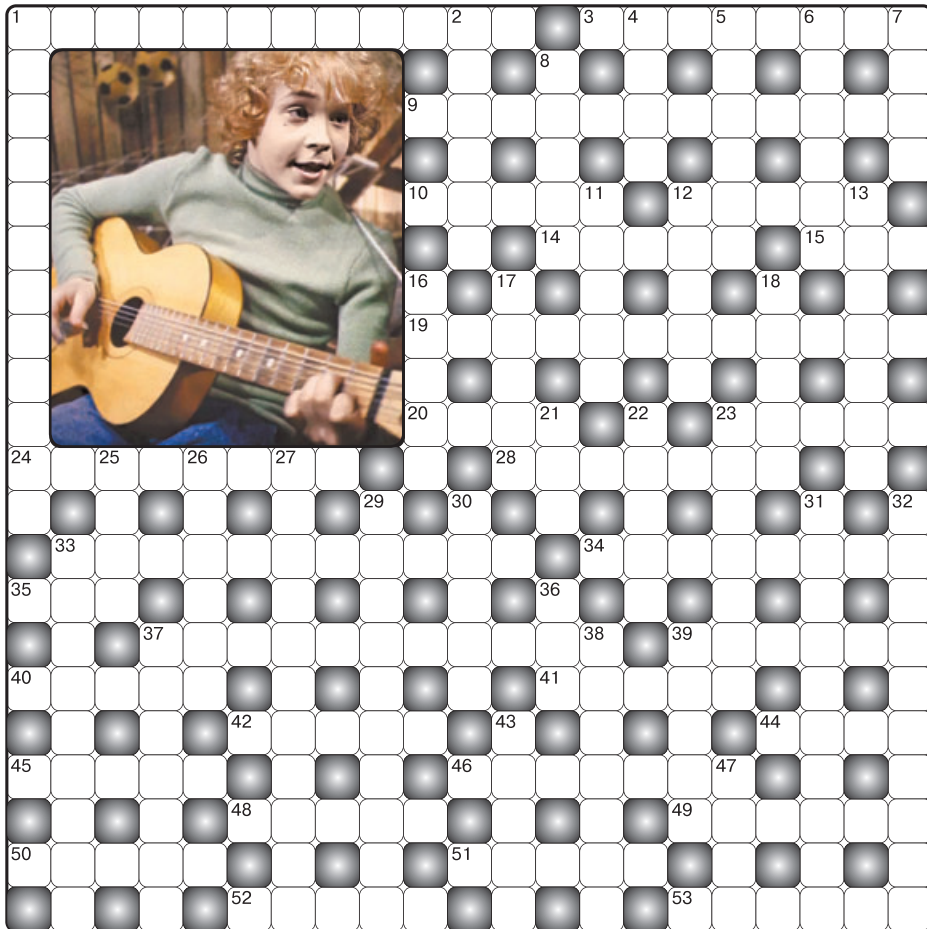
3. В головоломке зашифровано 14 слов про школу. Найдите их.



Г	Щ	Ф	К	Л	А	С	С	Т	А	О	Л	Ц	А	Щ	Е
Й	З	В	Ы	Т	А	Т	Е	Т	Р	А	Д	Ь	Щ	О	Л
Ш	Р	У	Ч	К	А	О	В	Ф	Ы	А	П	У	С	П	Ф
Ц	У	А	Ш	Ш	К	О	Л	А	Р	О	Р	Л	Д	Ж	Ф
Б	Я	Щ	В	Щ	В	П	О	Р	Т	Ф	Е	Л	Ь	К	Т
Л	Ф	Ы	И	К	С	П	О	Р	Т	З	А	Л	Ш	Й	О
З	Ф	Щ	И	Ы	У	Ч	И	Т	Е	Л	Ь	Н	С	Ц	Ю
Й	Ц	А	М	А	Т	Е	М	А	Т	И	К	А	Е	Р	Я
Е	К	О	М	П	Ь	Ю	Т	Е	Р	З	Ш	Ы	О	Л	Й
Я	П	У	Щ	Ф	К	А	Р	А	Н	Д	А	Ш	О	Ц	С
Ш	Щ	Ъ	А	К	Л	И	Н	Е	Й	К	А	М	А	П	Ф
Ю	П	Ф	Д	Н	Е	В	Н	И	К	Ы	У	Р	И	Ж	Й
О	Р	Ю	К	З	А	К	Ы	У	Я	Р	А	Н	Ц	Л	А
Н	Ш	П	Е	П	Е	Н	А	Л	К	В	У	Ь	И	К	О



Отвeты: 1. Гроза, потоп, дымка, роса. 2. Математика, компьютер, ручка, линейка, дневник, спортзал, пенал, класс, тетрадь, карандаш, школа, портфель, рюкзак, учитель.



СУДОКУ

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в любой строке по горизонтали и по вертикали и в каждом из девяти блоков, отделённых жирными линиями, не было двух одинаковых цифр. Желаем удачи!

Бывает, лежишь на диване,
смотришь телевизор – и вдруг
звонок: «Ты сына забрал? Продукты
купил? Завтра мама приезжает.
Не забыл? Что ты молчишь,
Серёжа?» А ты не Серёжа, ты –
Коля! И на душе праздник!

◆◆◆

Получив на день рождения
ролики, Маша думала, что это
лучший подарок на свете. Правда,
уже через полчаса она поняла,
что лучший подарок – это новые
передние зубы.

◆◆◆

Никогда не говорите девушке
комплимент по поводу её усов,
даже если они действительно очень
красивые.

◆◆◆

Уже две недели Ваня носит
на крышу варенье и торты хитрому
бездомному с вентилятором.

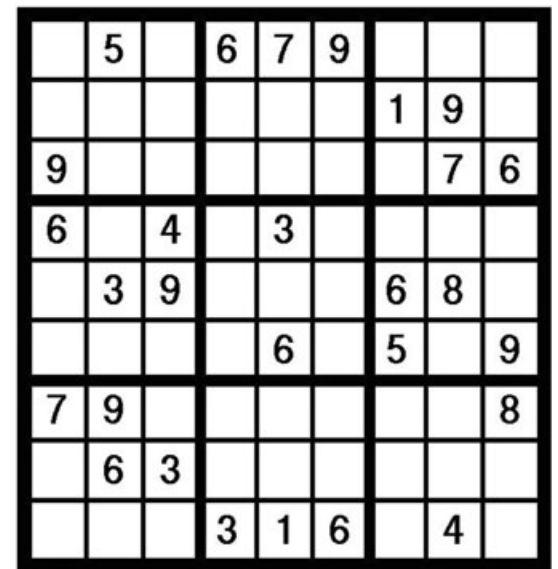
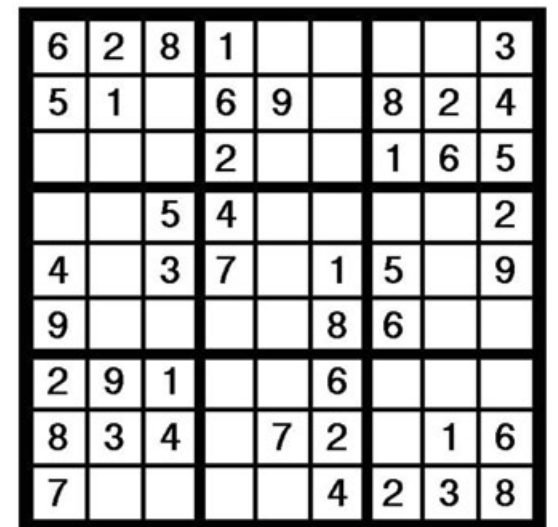
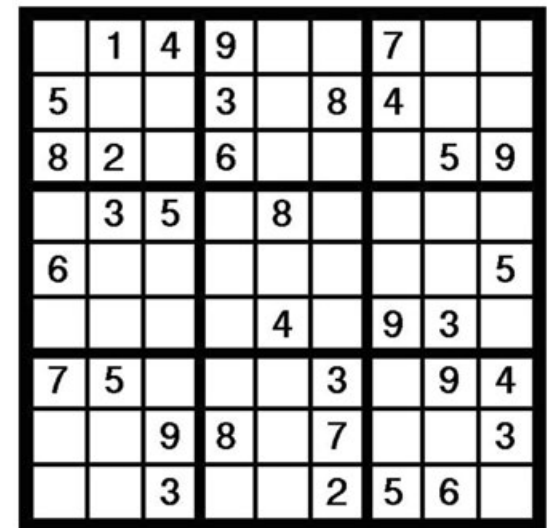
ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. «Краткое оформление» мыслей. 3. Кто помнит нынешние беспорядки с давних времён? 9. Перед чем сидит охранник? 10. Президент Азербайджана, бывший первым тестем певца Эмина Агаларова. 12. Каким вином причащают? 14. Кавалерист прежних времён. 15. «Чтоб... не подменил во мне меня». 19. Профессия отца Дженнифер Лопес. 20. Пианист, возведённый в рыцарское звание. 23. «Первый обманщик» среди эллинов. 24. Лучшая из всех религий. 28. Праздничный фонарь. 33. Искусство оформления семейных альбомов. 34. Брюки в обтяжку. 35. «Домашняя паутина». 37. Кем подрабатывает героиня Марины Неёловой из комедии «Леди на день»? 39. Из-за кого Ивану Тургеневу так и не удалось свить «семейное гнездышко»? 40. Чаша из церкви. 41. В чём соус к столу подают? 42. К чему, вопреки здравому смыслу, вечно стремится перфекционист? 44. Ящик для узников

из фильма «Кин-дза-дза!». 45. Планета металлолома из вселенной трансформеров. 46. Город с университетом, где училась Анна Герман. 48. В какой стране «рай для коров»? 49. Страна «трёх океанов». 50. «Картофан» из мультфильма «Лесная братва». 51. Сыщик у Николая Леонова. 52. Американский штат с именным покером. 53. Протектор валенка.
ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Тропическое дерево, с каждого цветка которого можно собрать чайную ложку нектара. 2. Какая писательница познакомила Владимира Маяковского с Татьяной Яковлевой? 4. Пик макушки. 5. Французский поэт, чей сонет Владимир Набоков перевёл для своего «Дара». 6. Детский классик из стихотворения «Почта» Самуила Маршака. 7. Какое созвездие Вегой сияет? 8. Моряков «списывают на...». 11. Кто давал указания Арчи Гудвину? 12. Из чего соорудил домик Брайан Берг ради Книги рекордов Гиннесса? 13. «Первейший конкурент»

науки. 16. Людоедка из морской пучины. 17. Что можно уразуметь? 18. Шестнадцать вершков воедино. 21. Эмалированный. 22. Кто свет анализирует? 23. Из-за какого предмета Рейчел в сериале «Друзья» сбежала из-под венца? 25. Умение настоять на своём и при этом не нажать себе врага. 26. Любимый материал скульпторов. 27. Преграда на пути к истине. 29. Жанр циркачей. 30. Кто скрывается за маской дона Руматы Эсторского у братьев Стругацких? 31. В честь какого итальянского мореплавателя назван висячий мост в Нью-Йорке? 32. Служба, на которую работает киногерой Леонида Куравлёва из фильма «Ты – мне, я – тебе». 33. Прототип Электроника. 36. Неизвестный член уречения. 37. Какой из фильмов Романа Полански удостоили «Золотой пальмовой ветви» и трёх премий «Оскар»? 38. Распродажа «с молотка». 39. Кто в таборе за главного? 43. Десерт с бахчи. 47. Хрустальная ...



43. Арбуз. 47. Ваза.
кин. 36. Икс. 37. «Планист». 38. Аукцион. 39. Божья-
тон. 31. Вербас. 32. Рыболовство. 33. Сыроеж-
26. Мрамор. 27. Заблуждение. 29. Акробатика. 30. Ан-
18. Аршин. 22. Такт. 23. Соус. 25. Такт.
11. Вульга. 12. Карты. 13. Религия. 17. Смысл.
ле. 4. Темп. 5. Рок. 6. Житие. 7. Лира. 8. Берё-
по ВЕРТИКАЛИ: 1. Липовый. 2. Тир-
53. Галаш.
48. Индия. 49. Канада. 50. Числы. 51. Грив. 52. Техас.
41. Судак. 42. Ирис. 44. Эпих. 45. Джангль. 46. Брошюра.
стены. 35. Бит. 37. Подпольное. 39. Лепка. 40. Подп.-
24. Оптимизм. 28. Лампа. 33. Скраб. 34. Хип-
физ. 15. Век. 19. Компьютер. 20. Лист. 23. Сизиф.
кар. 9. Владельцы. 10. Алиев. 12. Кагор. 14. Лу-
по ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Лаконичность. 3. Старо-



ЕСТЬ ВОПРОСЫ, ЖАЛОБЫ
И ПРЕДЛОЖЕНИЯ?

Пишите: uzao_readers@aif.ru
Звоните: +7 (495) 646-57-57

**ЗА КАЛУЖСКОЙ
ЗАСТАВОЙ** №5 (433)

Газета Юго-Западного
административного
округа Москвы

Главный редактор Д. А. Буравчикова
Учредитель: Префектура ЮЗАО г. Москвы
Издатель: АО «Аргументы и факты»

Генеральный директор
АО «Аргументы и факты» Р. Ю. НОВИКОВ
Главный редактор «АиФ» М. Д. ЧКАНИКОВ

Газета зарегистрирована в Управлении
Федеральной службы по надзору за соблю-
дением законодательства в сфере массовых
коммуникаций и охраны культурного
наследия по ЦФО. Свидетельство № А-0996
от 10 января 1997 года.

Адрес редакции и издателя:
101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42
Телефон +7 (495) 646-57-57
E-mail: uzao_readers@aif.ru

Распространяется бесплатно
на территории ЮЗАО г. Москвы

Дата подписания номера: 04.03.2022
Время подписания в печать:
по графику – 19.00, фактическое – 19.00

Отпечатано:
ООО «Типография «КомПресс-Москва»
141407, г. Химки, Нагорное ш., д. 2,
корп. 9, пом. А

Заказ №924

Тираж 407 400 экз.

По вопросам доставки звоните
по тел. +7 (495) 646-57-57
E-mail: uzao_readers@aif.ru

По вопросам размещения рекламы
обращайтесь в ООО «Русалка-медиа»:
+7 (495) 933-35-72, +7 (916) 668-14-20

12+