

ЗАКАЛУЖСКОЙ

СТАВОЙ

Газета
Юго-Западного
административного
округа Москвы

gazetauzao

№ 19 (447) 20 – 26 июня 2022

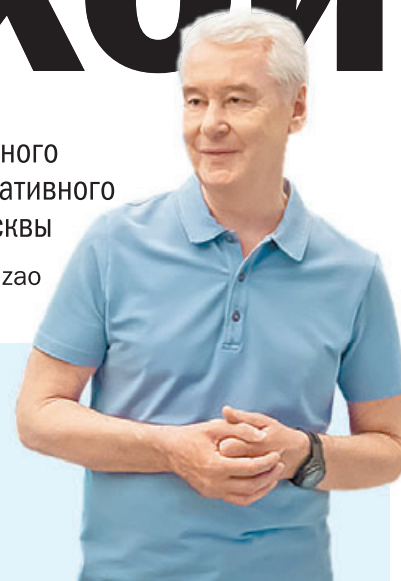


ФОТО MOS.RU

Сергей Собянин:

«Технопарки будут работать всё лето. В июле – августе там можно позаниматься и отдохнуть»



ФОТО ЕКАТЕРИНЫ ЧЕСНОКОВОЙ/РИА НОВОСТИ

16

Пионер с Воробьёвых

► Известный актёр Александр Пашутин – о музыкальном детстве во Дворце пионеров и работе в Театре Джигарханяна.

- Где в районе Южное Бутово построят ещё один дом по реновации
- Какие маршруты в Обручевском районе утопают в цветах
- Куда направляется отсортированный мусор из контейнеров в ЮЗАО
- В каких библиотеках округа продолжается «Кульглето»
- Как во дворе многоквартирного дома посадить кабачки и капусту

Путешествие на 79 лет назад

Школьники из района Ясенево изобрели «машину времени»



Уникальное VR-приложение десятиклассников Владимира Бочкарёва (слева) и Владимира Андрианова позволяет увидеть Курскую битву 1943 года своими глазами.

БОЛЕЕ
3,5 ТЫС.
БУДУЩИХ
ПРОГРАММИСТОВ
УЧАТСЯ
В МОСКОВСКИХ
ИТ-КЛАССАХ. ТАКИЕ
КЛАССЫ ОТКРЫТЫ
В 75 ШКОЛАХ

ФОТО ОЛЕГА СЕРБЯНСКОГО

Прогулки по Нарнии

► Учитель литературы советует, что почитать вместе со школьником на летних каникулах.



6

Конный патруль

► В Битцевском лесу можно встретить полицейских на лошадях. Мы узнали, чем они занимаются.



11

Одну ягодку беру

► Врач из нашего округа рассказала о пользе летних ягод и вреде от их переедания.



18

► В детском технопарке «Наукоград» МФЮА в Конькове завершилась первая летняя смена программы «Профессия. Создатель». Ребята разрабатывали уникальные бизнес-проекты и презентовали их экспертному жюри и родителям. Зона отдыха, картинная галерея и производство самолётов – все эти идеи когда-нибудь обязательно воплотятся в реальность.

ПРОФЕССИИ БУДУЩЕГО

Немногим ранее воспитанники «Наукограда» участвовали в чемпионате LEGO Challenge League. Коньковцы завоевали первое место в номинации



«Восходящая звезда». «Все наши преподаватели ориентированы на участие в профильных конкурсах. Дети и молодёжь изучают профессии будущего, а результатом любого обучения является разработанный проект. Каждая новая победа – наше общее достижение», – говорит директор «Наукограда» Светлана Забелина.

«Восходящая звезда». «Все наши преподаватели ориентированы на участие в профильных конкурсах. Дети и молодёжь изучают профессии будущего, а результатом любого обучения является разработанный проект. Каждая новая победа – наше общее достижение», – говорит директор «Наукограда» Светлана Забелина.

ПРИЗЁРОВ ПООЩРИТ ГОРОД

Недавно мэр Москвы Сергей Собянин учредил ежегодные выплаты участникам образовательных программ детских технопарков, которые одержат победы на международных и всероссийских чемпионатах. Денежное вознаграждение также полагается наставникам юных талантов. Победителям и призёрам международных чемпионатов старше 14 лет выплатят по 500 и 400 тыс. руб. соответственно. На всероссийских чемпионатах награды составят 300 и 200 тыс. руб. Наставники получат по 200 и 100 тыс. руб.

Лето в стиле техно

В районе Коньково готовят будущих инженеров, бизнесменов и учёных



Сергей Собянин осмотрел детский технопарк «SuperFood Технологии» в районе Сокол.

КОСМОНАВТИКА И БИОТЕХНОЛОГИИ

Также Сергей Собянин поручил организовать 50 детских образовательных программ в рамках проекта «Технолето». Они будут реализованы в июле и августе на базе детских технопарков Москвы, среди которых и «Наукоград» в Конькове. Всего на реализацию проекта «Технолето» выделено 55 млн руб. Важным вкладом в расширение образовательных возможностей московских школьников стало недавнее открытие детского технопарка

при Московском университете пищевых производств. «Открываем самый вкусный, самый интересный технопарк пищевых производств вместе с университетом, который готовит специалистов в области пищевых производств – самых различных и самых востребованных, начиная от сити-ферм до шоколадных фабрик, рестораторов и так далее. Я уверен, что ребятам здесь будет интересно заниматься. Мы приняли решение, что городские технопарки будут работать всё лето. В июле-августе будет такое «Технолето», когда

можно прийти, позаниматься и отдохнуть», – подчеркнул Сергей Собянин.

Образовательные программы, реализуемые в рамках проекта, включают в себя обучение в инженерно-технической сфере и в области высоких технологий. В частности, школьники смогут пройти обучение по таким востребованным направлениям, как робототехника, ИТ, космонавтика, биотехнологии, нанотехнологии, и другим. Записаться на программы можно будет с 20 июня на сайте technopark-kids.ru.

ГЕННАДИЙ МИХЕЕВ

ФАКТЫ

► На участке Троицкой линии метро от станции «Новаторская» до «Бачуринской» пройдены все тоннели. В общей сложности проложено более 21 км подземных трасс. Как сообщил в своём Телеграм-канале Сергей Собянин, ранее на центральном участке Троицкой ветки была начата проходка тоннелей от станции «Вавиловская» в сторону «Академической» и «Новаторской». Также готовятся площадки под строительство станций «Крымская», «ЗИЛ» и «Академическая».

► В районе Южное Бутово (Ливенская ул., вл. 1) проектируют новостройку по программе реновации. Властями города принято решение о заблаговременной подготовке градостроительной и проектной документации для реновационных домов. Это даст возможность после демонтажа расселённых зданий сразу приступить к строительству нового жилья.

► В парке «Усадьба Воронцово» в связи с реставрацией закрывают главный вход со стороны ул. Архитектора Власова. Работы планируется завершить в июле следующего года. Реставраторы расчищают фасады зданий, обновят стены в сторожках, отремонтируют каменную ограду с воротами и двумя калитками.

► К Московской неделе моды присоединятся культурные площадки ЮЗАО. В частности, 25 июня в галерее «Белые» на ул. Профсоюзной, д. 100, пройдет лекция «Фешен-индустрия: теория и практика». Вся программа Московской недели моды можно посмотреть на сайте moscowfashion.ru.

ЦИФРА

100 тыс.

квадратных метров жилья для участников программы реновации построят в нашем округе на месте уже снесённых пятиэтажек. Этого объёма жилья будет достаточно для того, чтобы расселить порядка 20 старых домов.

Рабочие места сохранили



Более 200 ресторанов «Вкусно – и точка» откроется до конца июня.

► Открывшаяся в столице сеть ресторанов быстрого питания «Вкусно – и точка», которая заменила ушедший из России «Макдоналдс», помогла сохранить 150 тыс.

рабочих мест. Накануне открытия Сергей Собянин посетил флагманский ресторан

на Пушкинской площади, поздравил его коллектив и подписал табличку, посвящённую открытию ресторана под новым брендом.

«Мы волновались за вас, за судьбу сотрудников, за тех, кто постав- лял вам продукцию, – огромное количество людей, десятки тысяч. И конечно, это сотни тысяч ваших посетителей, которые любят вашу продукцию», – отметил мэр.

Свыше 50 тыс. человек на корпоративных предприятиях смогли сохранить работу, и около 100 тыс. рабочих мест останется на предприятиях-поставщиках.

Мэр Москвы поблагодарил работников общепита за терпение и сохранение рабочего коллектива. По его словам, любое промедление означало бы, что сеть может не открыться. «Профессиональная команда, российская команда, с российскими поставщиками продуктов, с российским сельским хозяйством, аграриями и почитателями должна работать. Осталось сменить бренд, вывеску – и всё будет по-прежнему», – подчеркнул Сергей Собянин. Новая сеть быстрого питания была создана в кратчайшие сроки. Первые 15 ресторанов открылись уже 12 июня, в День России, на территории Москвы и Московской обл. В ближай-

шее время планируется запуск ещё 50 ресторанов. А до конца июня заработает более 200 заведений по всей стране. В ЮЗАО ресторан «Вкусно – и точка» находится по адресу: Ленинский просп., д. 111/2. Весной этого года на открытие новых мест общественного питания правительство Москвы выделило гранты. Претендующие на них предприятия должны работать в сегменте доступных цен и заменить уходящие западные сети. Максимальный размер гранта – 5 млн руб. Сейчас одобрено 58 заявок на общую сумму 118,5 млн руб. Отбор заявок планируют завершить 30 июня 2022 года.

ЮЛИЯ ВАКУЛЕНКО

В Москве помогут каждому

Как сменить работу и что делать, если ваше предприятие пострадало из-за внешних санкций

► В столице запущен комплекс мер по поддержке жителей, которые прямо или косвенно могут пострадать от сложностей, вызванных внешнеполитическим давлением на нашу страну. Город делает всё, чтобы дать необходимую помощь каждому москвичу.

Куда обратиться, если вы хотите выйти на временную работу в период простоя, как поступить, если на потенциально интересном новом месте работы требуются дополнительные знания и навыки, рассказала депутат



Московской городской думы, председатель комиссии столичного парламента

по экономической и социальной политике Людмила Гусева.

Сегодня к программе господдержки сотрудников под риском увольнения подключилось более 140 работодателей Москвы. Это крупные организации и госпредприятия, которые готовы как предоставить возможности временной и частичной занятости, так и привлечь новых постоянных сотрудников. Более 15 тыс. рабочих мест предложено для тех, кто сегодня находится под угрозой увольнения или в простое

из-за ухода западных компаний с российского рынка, отметила депутат.

— Сегодня очень важно сохранить стабильный доход каждого человека, попавшего в сложную ситуацию с работой. Смена рабочего места — это большое потрясение вне зависимости от обстоятельств, и помогать нужно всем, кого затронуло негативное воздействие санкций. Если человек находится во временном простое, есть возможность выйти на неполный день, найти работу с частичной занятостью. Работа кадровых специалистов в этот период будет особо значима. Они помогут максимально упростить переход на новое место работы, подберут предельно гибкие возможности, чтобы работать и зарабатывать в сложный период, — говорит депутат.

Людмила Гусева напомнила, что для помощи в трудоустройстве можно обратиться во флагманские центры занятости «Моя работа», которые находятся на ул. Щепкина, д. 38, стр. 1, и на ул. Шаболовка, д. 48. Для сотрудников, находящихся

под риском увольнения, работает кадровый центр на ул. Куусинена, д. 2, стр. 1. Кроме того, сейчас в городском учебном центре «Профессионал» безработные, мамы детей до 7 лет и москвичи старше 50 лет могут пройти переобучение и получить актуальную профессию. Уже открыты более 60 направлений, в числе которых курсы

Для помощи в трудоустройстве нужно обратиться в центры занятости «Моя работа». Там вам помогут пройти необходимые курсы и подобрать вакансии.

программистов, аналитиков данных, тестировщиков мобильных и веб-приложений, менеджеров по работе с маркетплейсами, специалистов по закупке

и бухучёту, операторов «1С». Вакансий по этим профессиям сейчас множество, и после прохождения обучения можно рассчитывать на стартовую позицию в новой отрасли с достойной оплатой, рассказала Людмила Гусева. Освоить востребованные специальности можно бесплатно. Для получения направления на обучение можно обратиться в любой из городских центров занятости, а мамам маленьких детей и москвичам предпенсионного возраста достаточно заполнить анкету на сайте czn.mos.ru.

В парке «Таганский» пройдёт лекция о здоровом питании

► Мероприятие будет организовано 25 июня в рамках лектория «Здоровая Москва» на главной сцене парка. Москвичей приглашают принять участие в дискуссии «Забота о теле. Почему мы всё знаем, но ничего с собой не делаем?».

Своим профессиональным мнением поделится доктор медицинских наук, главный внештатный специалист-диетолог Москвы Антонина Стародубова и кандидат медицинских наук, заведующий отделением онкоурологии и онкогинекологии Российского научного центра рентгенорадиологии Александр Дзидзария. А в роли модератора выступит певица Анна Семенович, которая на себе испробовала множество рекомендаций по здоровому питанию. Эксперты обсудят плюсы и минусы модного нынче интервального голодания, низкоуглеводной диеты, детокса и строгого веганства. Вход на лекцию свободный, начало в 16.00. Для участия нужно зарегистрироваться по ссылке <https://zdorovaya-moskva.timepad.ru/event/2044048/>.

Это одна из 10 встреч лектория «Здоровая Москва». Цикл объединяет беседы с докторами, психологами, учёными, диетологами, актёрами и телеведущими. Участники дискуссий обсуждают вредные привычки, влияние тревоги и стресса на организм, заботу о детях и здоровье в разные периоды жизни. Зарегистрироваться и узнать расписание бесплатных мероприятий можно по ссылке <https://mosgorzdrav.ru/zm>. Кроме того, в павильонах «Здоровая Москва» можно пройти медицинское обследование без предварительной записи — понаблюдаться столичный полис ОМС, паспорт и прикрепление к любой городской поликлинике. Программа чек-апов направлена на то, чтобы выявить сахарный диабет, заболевания дыхательной системы и сердечно-сосудистые болезни. Павильоны «Здоровая Москва» работают ежедневно с 8.00 до 20.00. Карта с павильонами доступна на сайте столичного Департамента здравоохранения <https://mosgorzdrav.ru/zm>.

ПОЛИНА ЗОТОВА

«Зелёное кольцо» столицы

► Этим летом в десяти районах Москвы откроют постоянные и временные велодорожки, при проектировании которых будут учтены предложения велосипедистов. Часть новой велотрассы пройдёт по Академическому району ЮЗАО.



«По поручению мэра Москвы Сергея Собянина мы развиваем велоинфраструктуру. У нас большие планы на этот год: в 10 районах в разных частях столицы разметим постоянные и временные велодорожки и велополосы, — заявил

руководитель Департамента транспорта и развития дорожно-транспортной инфраструктуры Москвы Максим Ликсутов. — Продолжим проект «Зелёное кольцо» — в этом году инфраструктура на маршруте станет постоянной. При проектировании учитываем предложения самих велосипедистов — они знают, какие препятствия есть на их маршруте, как это можно улучшить».

«Зелёное кольцо» — это веломаршрут, который соединит 32 парка со станциями метро, МЦК и МЦД. Общая протяжённость велотрасс составит 126 км. Один из маршрутов откроют от станции метро «Профсоюзная» до МЦД «Щукинская». Он пройдёт через парк «Фили», Серебряный Бор и Строгинский затон. Также велодорожки появятся в районах Тверской, Пресненский, Басманный, Марьяна Роша, Строгино, Отрадное, Марьино, Соколиная Гора и на территории вокруг МГУ. Сейчас московский велосезон в самом разгаре. Любителей покатаются на велике этим летом ждёт специальный фестиваль, который пройдёт в День московского транспорта 9 июля. Велосипедистам предложат проехать по ночной Москве и насладиться великолепной иллюминацией. Маршрут начнётся от Суворовской площади, пройдёт через район Хамовники и завершится на Болотной улице.

АЛЕКСАНДР АНДРУЩЕНКО

ФОТО ИЗ АРХИВА ГБОУ «ЛИЦЕЙ «ВТОРАЯ ШКОЛА»



В Гагаринском районе открыли памятник создателю и многолетнему директору лицея «Вторая школа» Владимиру Овчинникову. Монумент установлен на здании лицея — в том месте, где за стеной находились его кабинет и квартира, в которой жил педагог.

Медицина с душой

В отремонтированной поликлинике в Южном Бутове действуют новые стандарты уважительного общения доктора и пациента.

Помимо основных работ по новому московскому стандарту в здании филиала № 1 детской городской поликлиники № 118 провели комплексное благоустройство территории: сделали игровую зону для детей, колясочные под навесом и пандус. «В коридорах светло и просторно, – говорит заведующая филиалом Оксана Мажара. – Все наши сотрудники приходят на работу с удовольствием и не хотят уходить в конце рабочего дня». Наш корреспондент побывала в обновлённом филиале на ул. Скобелевской, д. 2, и узнала, что думают пациенты и врачи о преобразении поликлиники.



Мэр Москвы Сергей Собянин: «Каждая новая поликлиника – не только стильный интерьер.

Это десятки единиц нового оборудования, коллективы медперсонала. И в конечном счёте более доступная и качественная медицинская помощь», – написал в своём Telegram-канале мэр Москвы Сергей Собянин.

При некоторых заболеваниях за барабанной перепонкой появляется слизь. Невооружённым глазом её не всегда видно. Используя тимпанометр, можно измерить давление и понять, есть там эта жидкость или нет. А с помощью эндоскопа можно изучить анатомические образования в полости носа и носоглотки и посмотреть, есть ли воспаление или гипертрофия аденоидов.

Можно снова плавать

При строительстве поликлиники в 1995 году был спроект-



тирован бассейн. Последние 12 лет он стоял без дела: состояние систем энерго- и водоснабжения не позволяло его использовать. После капремонта в бассейне снова могут плавать дети. Врач ЛФК направляет туда пациентов из отделения восстановительного лечения. Это дети с искривлением осанки, заболева-



Тамара Мирзоян пришла на приём с дочкой Еленой.

ниями дыхательных путей или те, кто часто болеет и поэтому ослаблен. С ребятами занимается инструктор. А для грудничков установлены три ванны, в которых они учатся плавать. Вода хорошо влияет как на пониженный, так и на повышенный мышечный тонус, благотворно воздействует на нервную систему.

С заботой о детях и взрослых



«Очень приятно заходить в новую поликлинику, где просторно, светло, нет ничего лишнего в кабинетах, – рассказывает **участковый**

очень профессиональный подход, – подчёркивает мама Елены, жительница района Южное Бутово Тамара Мирзоян. – В обновлённую поликлинику пришла впервые. Ремонт очень нравится – светло, уютно, удобно. Видно, что думали и о детях, и о взрослых. Хорошая мебель, кондиционеры, мультфильмы на телевизорах – классно!»

Общаться по-новому

Преображение поликлиники не ограничивается новым ремонтом и современным оборудованием. Доброжелательность и взаимоуважение – таковы принципы работы медицинского учреждения. Безусловно, это почувствовали все – врачи, юные пациенты и их родители. Новые принципы общения врачей и пациентов в поликлинике обсудили на общественном совете 9 июня. В собрании приняли участие представители администрации поликлиники, муниципальные депутаты, члены общественного совета учреждения и родители пациентов.



«Мы обсуждали формирование новой культуры в нашей поликлинике, направленной на создание комфортных условий для пациентов и медперсонала, – рассказывает **главный врач учреждения Елена Анатольевна Волкова**. – Были сформулированы принципы, которых нужно придерживаться во время общения между врачом, пациентом и его родителями. Со стороны медиков – это пациентоориентированность, профессионализм, доброжелательность, доверие, уважение и командная работа».

Без конфликтов и с уважением

Конечно, для хорошей коммуникации усилий одной стороны недостаточно. Важно, чтобы пациенты тоже показывали своё доверие и уважение к медикам. Что это значит? Максимально полно описывать своё состояние на приёме, делиться проблемами и жалобами. Это нужно для хорошего контакта с врачом и в конечном итоге для эффективности лечения. Важно ценить своё время и время врача: лучше отменить приём, на который не получается прийти. Ведь во время непредвиденного «окна» в расписании доктор мог оказать помощь пациенту, который действительно нуждается в ней. «Мы призываем наших пациентов относиться с пониманием к ситуации, когда время предыдущего приёма немного увеличивается. Дело в том, что к каждому мы применяем индивидуальный подход, – говорит Елена Волкова. – Иногда приходят пациенты в состоянии, которое угрожает их жизни. Приходится и консилиумы устраивать, и бригаду скорой помощи вызывать. Тогда время приёма увеличивается. Но мы не хотим, чтобы это стало поводом для конфликта». Кстати, на приёме к врачу можно попасть без долгого ожидания в очереди, запись идёт в онлайн-режиме.



«В поликлинику люди часто приходят с не очень хорошими чувствами, так как переживают за здоровье детей, – рассуждает жительница района Южное Бутово **Оксана Овсянникова**. – Однако здесь всё беспокойство проходит от уютной обстановки и доброжелательного отношения. А хорошее настроение – это первый шаг к выздоровлению».

ПОЛИНА ЗОТОВА

Помощь на месте



На первом этаже филиала приём ведут самые востребованные врачи. «У нас стало больше кабинетов и перевязочных, – отмечает **заведующий отделением неотложной травматологии и ортопедии Александр Цаурин**. – Никуда не нужно подниматься с детьми на процедуры, а прямо на первом этаже можно оказывать медицинскую помощь. Обновилось оборудование. Например, в отделении теперь есть рентгенограф».

Новые приборы



«Значительно приятнее стало приходить на работу. Всё очень новое, красивое, – делится впечатлениями **врач-оториноларинголог Алексей Фещуков**. – Появилось новое оборудование: эндоскоп, тимпанометр. Мы можем предоставить более высокий уровень медицинского обслуживания для наших пациентов. Дети с хорошим настроением приходят в кабинет: уютная обстановка так хорошо на них влияет». Тимпанометр – это прибор для измерения давления в барабанной полости уха.

Дружелюбные надписи на стенах поликлиники вызывают улыбку у врачей и больных.

врач-педиатр Людмила Геннадьевна Учаева. – Комфортно и детям, и родителям. Хорошие игровые зоны. Детки приходят к нам с удовольствием». На плановый осмотр к Людмиле Геннадьевне привели пациентку Елену, которой через месяц исполнится годик. «У нашего врача-педиатра

Счастье – трезво смотреть на мир

Куда обращаться, если вы или ваш близкий стали жертвами наркотиков

► Число наркологических заболеваний в столице сократилось почти на четверть с 2016 года. Об этом рассказал главный внештатный специалист психиатр-нарколог городского Департамента здравоохранения Евгений Брюн на пресс-



Москвы.

ПРОФИЛАКТИКА С ДЕТСТВА

«Наркомания – это не отсутствие воли либо слабости, это хроническое заболевание, иногда приводящее к смертельному исходу, – объяснил психиатр-нарколог. – Родители должны очень внимательно относиться, вовремя обследовать детей и выявлять предрасположенность, в том числе и генетическую. Наш научно-практический центр наркологии – единственный в стране, который работает по уникальной методике выявления факторов риска зависимого поведения. Мы можем не только обследовать этих детей, но и дать советы, как их воспитывать». Евгений Брюн отметил, что за минувший год в столичных школах было проведено более 90 тыс. наркологических ис-

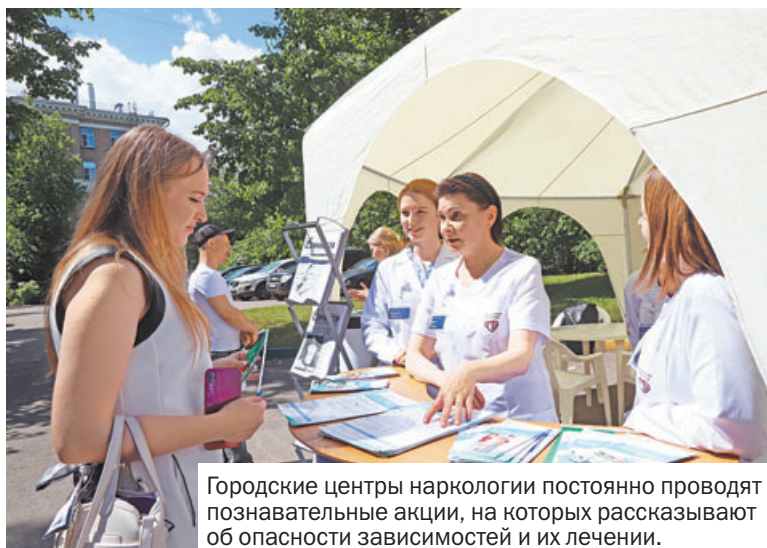


ФОТО КИРИЛЛА ЖУРАВКА

Городские центры наркологии постоянно проводят познавательные акции, на которых рассказывают об опасности зависимостей и их лечении.

следований среди ребят, которые имеют опыт употребления вредных веществ. Такое мероприятие является полностью анонимным.

ГДЕ ОКАЖУТ ПОДДЕРЖКУ

Чтобы получить первичную помощь, можно прийти в диспансеры, которые открыты в каждом округе, либо обратиться напрямую в стационар. В Юго-Западном округе есть два филиала Московского научно-практического центра наркологии Департамента здравоохранения города Москвы: филиал № 7 в районе Академический (ул. Шверника, д. 10А), тел. +7 (499) 126-34-75; клинический филиал № 1

в районе Зюзино (ул. Болотниковская, д. 16), тел. +7 (499) 619-33-11.

На первичном приеме определяют, какое лечение будет оказываться пациенту: амбулаторное или стационарное. Всё зависит от ряда факторов – тяжести состояния, длительности употребления, употребляемой дозы и так далее. Однако прежде чем перейти к непосредственному лечению, больной проходит этап детоксикации. В центрах также есть лаборатория, где изучают генетический материал пациентов и оценивают, как человек воспримет конкретное медикаментозное лечение. Подбирают наиболее эффективный препарат и дозировку. Кроме плановой госпитализации существует и экстренная. Причём помощь оказывается бесплатно абсолютно всем.

Пройти бесплатную медицинскую реабилитацию больным наркоманией и алкоголизмом также можно в загородном реабилитационном центре Московского научно-практического центра. Он расположен в Ступинском районе, в 100 км от Москвы. Для жителей города лечение добровольное и бесплатное.

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

В августе прошлого года в центр реабилитации Ступинского района попал житель района Котловка **Владимир Евгеньевич**.

«Окна квартиры, в которой я жил тогда, выходили на здание филиала Центра наркологии на Болотниковской улице. И я подумал, почему бы не попробовать. В тот момент со мной уже перестали общаться дети и заблокировали мой номер телефона, – вспоминает он. – У меня много раз были попытки завязать. Я не употреблял полгода-год, но при этом заменял наркотики алкоголем. Приводил себя в приемлемый вид, в обществе никто не замечал, какой образ жизни я веду. Убеждал себя, что могу сам бросить. Продолжал употреблять я довольно

долго – начал в 16 и только в 47 лет пришёл к тому, что мне нужно обратиться за помощью. Обратился в филиал наркологического центра, там один пациент посоветовал мне обязательно пройти реабилитацию в центре в Ступине».

Прошло уже 10 с половиной месяцев, как мужчина не употребляет. После реабилитационного центра в Ступине ему помогает социальный работник, **психолог филиала № 7 Московского научно-практического центра наркологии Виталий Моисеенко**. «Программа включает в себя



ФОТО КИРИЛЛА ЖУРАВКА

Для реабилитации пациентов с наркоманией в Москве используют оздоровительные кислородные капсулы. Они помогают детоксикации и восстановлению организма.

групповые терапевтические занятия, коррекционные группы, психологическое сопровождение, которое подразумевает работу с родственниками, если необходимо, медицинское сопровождение, а также посещение групп самопомощи», – уточняет специалист.

ЕКАТЕРИНА МАГДЫЧ

Помощь по адресу

► Обращения жителей – это основа каждодневной работы депутата. Жители округа задают депутату



Мосгордумы Ольге Шараповой разные вопросы – и частные, и общие – те, которые касаются жизни дома, двора или района. Как обращения воплощаются в жизнь, как организовать работу, чтобы по каждому конкретному адресу была оказана помощь, парламентарий рассказала нашему изданию.

На улице Ремизова живёт мальчик Савва, ему 8 лет, и он замечательный малыш.

Инвалидность ребёнка – тяжёлая ноша для всех близких: Савва передвигается только на коляске. Ольга Шарапова поддерживает семью – в марте депутат побывала в гостях у Саввы, подарила мальчику планшет. А мама малыша попросила помочь в организации парковочного места для инвалидов во дворе их дома. Возле д. 15, корп. 3, по ул. Ремизова не было ни одного парковочного места для людей с ограниченными возможностями. Безусловно, маме Саввы и ребёнку это доставляло большие неудобства: припарковаться в плотной жилой застройке трудно, а выгрузить инвалидную коляску ещё сложнее. Тогда мы написали письмо

в управу района и попросили организовать парковочное место напротив подъезда, где живёт Савва с мамой. Работы по разметке были выполнены, и теперь во дворе выделили парковку для людей с ограниченными возможностями. А в д. 3, корп. 2, по ул. Ремизова другая проблема – тут провели капремонт в 2019–2020 годах, но претензии уже накопились: на подъездной двери не работает замок, с фасада начала отваливаться краска, поручни у входа в подъезд в плачевном состоянии, ремонт подъездов выполнен некачественно. – Мы вместе с помощниками приезжали по этому адресу, по-

общались с жильцами, оценили качество ремонта, и сразу стало понятно – надо подключаться, такой уровень исполнения работ никого не устраивает. Направила депутатский запрос в Фонд капитального ремонта, попросила незамедлительно разобраться в проблеме. Нас услышали – недостатки устранили, жители дома больше не беспокоятся за замки, фасад и подъезды. Конечно, не все вопросы решаются быстро. Жители д. 8, корп. 3, по ул. Саморы Машела обратились к депутату с жалобой: ещё в 2019 году у спорткомплекса «Гармония» рядом с домом должна была появиться спортивная площадка. Но за три года обручевцы так и не заметили во дворе ни одного рабочего. – По этой проблеме я написала письмо на имя главы управы Обручевского района Вячесла-

ва Владимировича Хизирьянова, а затем и лично обратилась к нему во время традиционного объезда нашего района. Вячеслав Владимирович заверил, что совсем скоро на Саморы Машела начнутся монтажные работы: тут установят временную спортплощадку с тренажёрами и площадкой для игры в футбол. Работы начнутся в августе, уточнила депутат, и скоро жители смогут заниматься у дома физкультурой, играть в спортивные игры. Проведение работ по устройству площадки находится на контроле у депутата. Наказы и обращения к депутату Ольге Шараповой вы можете направить в общую приёмную по адресу: ул. Новочерёмушкинская, д. 49, корп. 1, тел.: +7 (499) 744-66-02, +7 (964) 574-91-53, e-mail: sharapova@duma.mos.ru.

Алиса покажет Нарнию

Учитель литературы называет произведения, которые смогут увлечь школьников даже летом

► Во время летних каникул можно успеть не только насладиться солнцем и свободой, но и совершить увлекательное путешествие вместе с героями новых книг. Учитель русского языка и литературы школы № 2109 в районе Южное Бутово Анастасия Бородина рекомендует список произведений для летнего чтения.

ОТ КЛАССИКИ ДО ФАНТАСТИКИ

«Хочется, чтобы дети не забывали классическую литературу, читали как русскую, так и зарубежную. Это основа, с которой должен познакомиться каждый школьник», — объясняет Анастасия Юрьевна. — Причём класси-



ка — это не только XVII век, но и XX. Всё вокруг развивается, литература тоже не исключение, сейчас появляется множество книг разных жанров и направлений». Сегодня современные школьники всё больше внимания уделяют писателям-фантастам, которых можно считать двигателями общества, предсказывающими будущее. «Я работаю в IT-классе, вижу, как ребята

любят фантастику, у них даже меняется отношение к учителям, которые читали книги Рэя Брэдбери или Нила Стивенсона. Школьники считают, что такие преподаватели с ними на одной волне. Фантасты увлекают детей, поэтому их книги читаю с удовольствием», — добавляет педагог.

СЕМЬЯ — ЛУЧШИЙ ПРИМЕР

Культура безгранична, поэтому не следует останавливаться на чём-то одном, необходимо расширять свой кругозор. «Культом чтения идёт из семьи, — считает педагог. — Если взрослые будут читать книги дома, то дети последуют их примеру. Заставлять просто невозможно, любовь к слову необходимо прививать с детства. Можно рассказать ребёнку сюжетную линию произведения, не раскрывая кульминации и развязки, провести сравнение с каким-то отважным героем. Именно это цепляет и вызывает интерес». Анастасия Юрьевна вспоминает, что в детстве брала книги из бабушкиной библиотеки, глядя на папу, проводящего вечера

за чтением. Её сын, который сейчас перешёл в 10-й класс, унаследовал семейную привычку.

«Лето — это лучшее время для чтения, — уверена Анастасия Бородина. — Своим ученикам я предлагаю списки обязательной и дополнительной литературы. В школе есть ребята, которые уже многие про-

изведения прочитали раньше времени, это здорово».

Юлия Вакуленко



Лучший способ привить ребёнку любовь к книгам — читать их вместе с ним.

ФОТО YAY/TASS

Что почитать на каникулах?

Детям



М. Аромштам, «Плащ Крысолова»



Л. Бессон, «Артур и минипуты»



К. Булычев, «Приключения Алисы»



К. ДиКамилло, «Удивительное путешествие кролика Эдварда»



Р. Киплинг, «Пак с Волшебных холмов», «Подарки фей»



Е. Ильина, «Четвёртая высота»



Дж. Лондон, «Рассказы южных морей»



К. Льюис, «Хроники Нарнии»



Дж. Роулинг, книги о Гарри Поттере



Дж. Толкин, «Хоббит, или Туда и обратно»

Подросткам



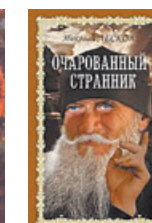
Б. Л. Пастернак, «Доктор Живаго»



Д. Сэлинджер, «Над пропастью во ржи»



У. Голдинг, «Повелитель мух»



Н. С. Лесков, «Очарованный странник»



Э. М. Ремарк, «Три товарища»

Отдыхаем с пользой

► Педагоги школы № 1534 Академического района поделились советами, как разнообразить режим дня школьника, чтобы он не забыл школьную программу за летние каникулы и смог наверстать упущенное за учебный год.

КАНИКУЛЫ — ВРЕМЯ ТВОРЧЕСТВА

Для детей с 1-го по 4-й класс лето — это маленькая жизнь со множеством новых открытий. Поэтому нужно дать отдохнуть детскому организму, набраться сил и витамина D, зарядиться новыми эмоциями и энергией. «На каникулах я рекомендую своим ученикам читать художественную литературу, чтобы тренировать и совершенствовать технику чтения, — рассказывает



учитель начальных классов школы № 1534 Оксана Анатольевна Сиденко. — Лето — это всё-таки время для отдыха и творчества, новых впечатлений и эмоций. Поэтому я желаю ребятам больше общаться с друзьями, заниматься любимым хобби, сходить в музей или на выставку, побывать с родителями в новых местах».

Оксана Анатольевна рекомендует во второй половине августа возвращаться в учебный режим, уделять внимание устному счёту (по 2–4 минуты в день) и освежить в памяти правила русского языка.

ПОМОЖЕТ КОМБИНИРОВАНИЕ

Достаточно много времени летом можно посвятить занятиям, считает учитель словесности школы № 1534, председатель методического объединения



учителей русского языка и литературы Татьяна Геннадьевна Некрасова. «Это могут быть

школьные предметы или занятия из сферы личных интересов, — рассказала она. — Всё это можно комбинировать между собой. Отдых — это в первую очередь смена видов деятельности. Например, творческие мастер-классы и экскурсии лучше чередовать с умственной нагрузкой. Если у ребёнка во время учёбы возникли проблемы по каким-то предметам, то летом можно наверстать упущенное». Также во время каникул стоит больше проводить совместных занятий с родителями, бабушками и дедушками, сёстрами и братьями.

Летом больше времени можно уделить подготовке к ЕГЭ: подобрать материал и порешать задачи по разным предметам

НОВЫЕ ФОРМЫ

Летом старшеклассники могут больше времени уделить подготовке к ЕГЭ: пообщаться с теми, кто уже сдал выпускные экзамены, купить новые пособия, подобрать дополнительный материал, порешать задачи по разным предметам. Конечно, не стоит забывать и про чтение. Учитель словесности школы № 1534, классный руководитель 10-го класса Елена Евгеньевна Антонова уверена, что начитанному человеку легче справиться с любым экзаменом.



«Мы с ребятами стараемся разнообразить привычный формат чтения. Например, смотреть театральные постановки по уже прочитанным или новым произведениям, — объясняет педагог. — Таким об-

разом герои оживают. После просмотра спектаклей мы живо обсуждаем сюжет со школьниками. Выпускники 9-го класса недавно делились впечатлениями после спектакля «Горе от ума» в театре РАМТ. То есть они не только прочитали произведение, но и увидели его на сцене. Это двойные впечатления, которые останутся в памяти».

Елена Евгеньевна рассказала, что в их школе работает инновационная лаборатория «ПРО чтение», где дети пишут рецензии на театральные постановки. Также ребята записывают буктрейлер — короткий видеоролик о какой-либо книге. «Летом у школьников есть время, чтобы посмотреть ролики, которые они не успели увидеть во время учёбы. Стоит ловить момент. Весь этот творческий процесс увлекает, приумножает навык письма, развивает речь, что поможет при сдаче ЕГЭ по литературе», — уверена педагог.

Юлия Вакуленко



Реальные битвы в виртуальном шлеме

VR-приложение от учеников школы № 1561 стало лучшим в хакатоне «IT в Музее Победы»

Школа № 1561 района Ясенево приглашает будущих выпускников 9-х классов в инженерные и IT-классы.

Заявления принимаются с 1 по 5 июля на электронный адрес it-class@1561.ru, затем 5–10 июля составляется ранжированный список. До 15 июля списки поступивших появятся на сайте школы.

Предметы ОГЭ, которые необходимо сдать для поступления:

- IT-класс в московской школе – математика, русский язык и один предмет по выбору учащегося (информатика или физика).
- Инженерный класс в московской школе – математика, русский язык и один предмет по выбору (информатика, физика или химия).

При помощи VR-шлема человек сможет увидеть сражение своими глазами.

► **Команда школы № 1561 района Ясенево победила в номинации «Дополненная реальность», разработав VR-приложение для Музея Победы. С его помощью можно изучать историографию крупнейших сражений Великой Отечественной войны. Создатели рассказали о работе над своим проектом и поделились творческими планами.**

ВИРТУАЛЬНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

В совместных проектах Департамента образования и науки города Москвы и Музея Победы приняли участие ученики педагогических, IT- и медиаклассов из 131 школы. Они разработали аудиогиды на иностранных языках по самым интересным музейным маршрутам, мобильное приложение с использованием игровых техник, чат-бот и цифровые двойники экспонатов музея с технологиями дополненной реальности.

Команда школы № 1561 выбрала тему «Курская битва», так как это сражение было одним из ключевых в Вели-

кой Отечественной войне. Боевые действия шли с 5 июля по 23 августа 1943 года. Школьники изучили музейную экспозицию, составили карту, собрали и обработали информацию, написали текст и сделали банк фотографий и видеозаписей. При этом у каждого участника команды были свои обязанности.

Десятиклассники **Владимир Андрианов** и **Владимир Бочкарёв** учатся в IT-классе первый год, но уже успели

проявить себя в городских проектах и конкурсах. «Хотелось попробовать себя в чём-то новом, – признаётся Владимир Андрианов. – Передовые технологии высоко ценятся в нашей стране, можно много интересного придумать».

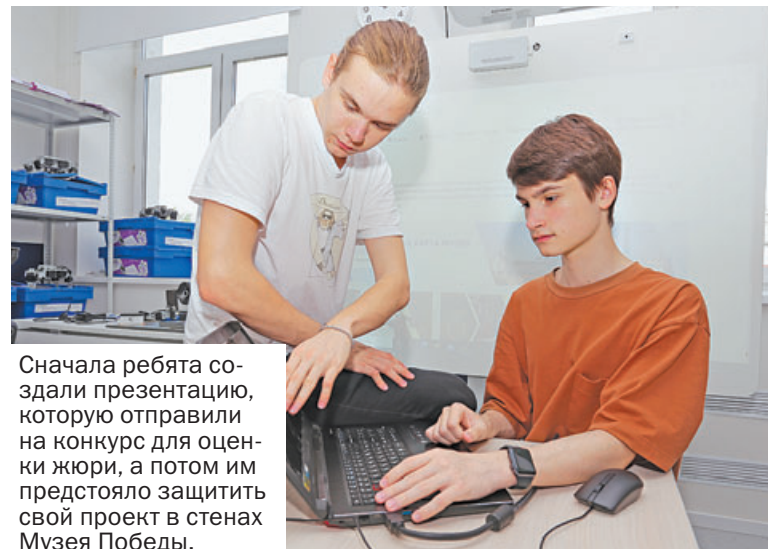
С ВЫСОТЫ ПТИЧЬЕГО ПОЛЁТА

«Идею попробовать себя в хакатоне «IT в Музее Победы» предложила моя наставница, учитель математики и информатики Анастасия Леонидовна Трофимова, – говорит Владимир Андрианов. – Сейчас школьникам интересна вир-

новыми членами, приглашаем учеников из других школ, – добавляет Владимир. – Необходимо постоянно увеличивать команду, новые идеи никогда не помешают. К тому же мы активно собираем информацию по другим сражениям, чтобы расширить масштаб нашего приложения».

СМЫСЛОВАЯ НАЧИНКА

«Сначала я успел поучаствовать в направлении «Телеграм-боты», – поделился десятиклассник Владимир Бочкарёв. – Осталось время, и мне предложили присоеди-



Сначала ребята создали презентацию, которую отправили на конкурс для оценки жюри, а потом им предстояло защитить свой проект в стенах Музея Победы.

туальная реальность, а мы к этому добавили полезные знания по истории России. Смысл приложения в том, что игрок попадает на сцену и с высоты птичьего полёта может наблюдать за тем, как происходят военные действия. При этом он слышит всё, что происходит, может переместиться в движущийся танк, чтобы почувствовать себя участником этого боя. На создание такого VR-приложения ушло около месяца». Школьник также рассказал, что у него в планах создание карт и по другим битвам Великой Отечественной войны. Сейчас проект находится в разработке, команда планирует представить его в сентябре этого года.

«В самом начале работы наша команда состояла из пяти человек – я и четверо моих одноклассников из IT-класса, но сейчас она пополняется

нить к команде, которая готовила проект виртуальной реальности. Нужно было написать текст для приложения. На протяжении двух уроков собирал необходимую информацию. Сейчас вспоминаю, как мы делали проект, и улыбаюсь: были сложности, но это того стоило. Владимир Андрианов делал оболочку – как всё это будет выглядеть, а я отвечал за наполнение – что конкретно будет происходить на поле боя. Наш проект – большой и осмысленный. Не все люди могут представить, что происходило во время Курской битвы. Поэтому мы сделали так, чтобы человек смог увидеть сражение своими глазами». «Конкуренция на конкурсе была высокой, рад, что именно нашу работу оценили и отметили», – поделился впечатлениями Владимир Андрианов.

ЮЛИЯ ВАКУЛЕНКО

ФАКТЫ

► **Юные десантники из Московского дворца пионеров совершили первые прыжки с парашютом.** Ребята весь год старательно отработывали элементы прыжка. Тщательная подготовка к десантированию дала хорошие плоды: все прыжки курсанты выполнили без ошибок и травм.

► **Сотрудники ГИБДД ЮЗАО организовали тематическую игровую программу «Страна Светофория» для воспитанников школы № 121 в Обручевском районе.** Детям рассказали о правилах поведения на улицах города. Подобные встречи полицейские регулярно проводят в школах нашего округа для профилактики дорожно-транспортных происшествий.

► **Рецепт экологически чистого мыла разработала школьница из Южного Бутова.** Разработку десятиклассницы школы № 1354 «Вектор» Инны Старушко оценили на научных конференциях «Старт в медицину» и «Наука для жизни». В следующем учебном году ученица планирует продолжить искать для мыловарения другие экокомпоненты.

► **В Воронцовском парке стартовали мастер-классы по программированию и робототехнике.** В игровой форме дети изучают азы работы с алгоритмами, создадут собственную 3D-игру и попробуют себя в роли начинающих геймдизайнеров. Ребята 5–9 лет будут собирать и запускать роботов. А школьникам 7–14 лет предложат программирование по мотивам игры «Майнкрафт».

ЦИФРА

52 тыс.

москвичей на проекте «Активный гражданин» проголосовали за работу школьницы из Южного Бутова Анастасии Трунькиной. Юная художница стала одной из лучших в конкурсе детского рисунка «Наследие моего района» в категории «Любители» (7–11 лет). Она изобразила памятник адмиралу Фёдору Ушакову, который находится в Южном Бутове.

ФОТОФАКТ



ФОТО ИЗ АРХИВА МОСКОВСКОГО ДВОРЦА ПИОНЕРОВ

Театр юных москвичей при Дворце пионеров на Воробьёвых горах стал одним из победителей всероссийского проекта «Школьная классика». Юные актёры показали искушённой публике спектакли «Поросёныш этика» и «Муму».

Дача посреди мегаполиса

Жильцы многоэтажки в районе Зюзино под руководством старшей домового совета обустроили во дворе огороды и альпийскую горку

► **Двор многоэтажки на Нахимовском просп., д. 11, корп. 2, во многом уникален. Помимо привычного спорт-кластера и современной детской площадки здесь есть луг с полевыми цветами и сельхозуголок. Жильцы устраивают во дворе настоящие праздники и чаепития, а все решения по дому принимают только совместно. Такая сплочённость появилась благодаря старшей домового совета Надежде Николаевне Васильковой.**

Зачем огороды городить?

С Надеждой Васильковой наши корреспонденты встретились в её родном дворе. С 2011 года она бессменный председатель домового совета, а если запросто – «старшая». Надежда Николаевна приглашает

нас на экскурсию по двору, который разделён на зоны. Например, имеется спортивный кластер с тренажёрами и столами для настольного тенниса, в наличии площадка для ребятни. Но есть совсем удивительные места, например, участок с огородами. В прошлом году там поспевали огурцы, кабачки, капуста, тыквы, помидоры и картошка. Сейчас пока подрастает только свёкла.

«Дело в том, что многие дети летом остаются в Москве. Но им тоже интересно знать, что и как растёт. Поэтому мы и решили создать сельхозуголок. Ребятишки сами просят поливать огороды, пропалывать. Кстати, овощи ни разу не воровали, хотя наш двор расположен на бойком месте, у станции метро. Представители «Жилищника» вначале недоумевали, но мы напомнили, что даже при Екатерине

Великой в Москве имелись огороды, а почему нам нельзя? И они смирились», – рассказывает старшая по дому. Ещё одна изюминка двора – луг из натуральной травы и полевых цветов. Здесь растут ромашки, колокольчики и иван-чай. Есть альпийская горка с культурными растениями, а также много элементов вертикального озеленения. Кроме того, в этом году жильцы высадили 80 кустов гортензии и спиреи.

«Все вопросы с соседями мы решаем совместно, – говорит Надежда Василькова. – Так однажды и пришли к выводу: ребята,

«наворотов», зато из натуральных материалов и разумно устроенные. Я подумала: кончается командировка зятя, и внук вернётся в Москву. Как же он в нашем ужасном дворе сможет жить? Вот тогда-то я и впряглась в дело благоустройства».

Жильцы дома Ирина Коновалова, Надежда Василькова, Нина Яланская и Татьяна Саликова (слева направо) все решения принимают вместе.

у нас плохой двор. Давайте-ка с вами наладим это дело! Что касается зелени, у большинства есть дачи, а там обяза-

тельно найдутся лишние растения, которые люди привозят и сажают во дворе». Кроме того, совет дома в хороших отношениях с районной управляющей организацией «Жилищник». Если надо, коммунальщики предоставляют своих мастеров.

При чём здесь Новая Зеландия?

Идейным вдохновителем благоустройства двора, по уверению «старшей», стал её внук Александр. «Дочь с зятем уехали в Новую Зеландию. Когда Саше было 4 года, я прилетела к ним в гости и увидела, какие там дворы. Они простые, без



Члены совета дома обсуждают дизайн новой клумбы.

дело. «Ждать и требовать – не наш стиль. Надеяться на кого-то не нужно, а лучше всё делать самому. Это наша обязанность – сделать двор красивым», – поделилась Надежда Николаевна своим кредо.

Праздник в нашем дворе

В апреле жильцы праздновали 50-летие своего дома. Кстати, сама Надежда Николаевна живёт здесь с момента постройки здания. Во двор вынесли столы, хозяйки наготовили яств и устроили настоящий пир на весь мир. «Помог и «Жилищник» района, – рассказала жительница дома Ирина Коновалова, которую мы застали во дворе за поливом цветов на газонах. – Участвовали дети из музыкальной школы, она рядом с нашим

зданием. Молодёжи столько было! На гитарах играли, пели караоке. Душевно получилось, я бы так сказала, по-московски». Во двор на Нахимовском выходит прогулять молодая семья Котовых. Дочурка Лиза с любопытством из своей коляски осматривает округу. На асфальте надпись: «Доброе утро». Глядя на красоту вокруг, понимаешь, что с этим утверждением сложно спорить. «Когда покупали себе жильё, увидели этот двор и сра-

КСТАТИ

Зачем нужен совет многоквартирного дома? Совет защищает интересы собственников помещений и взаимодействует с управляющей организацией. Он контролирует выполнение работ по содержанию и ремонту общего имущества в доме, а также качество предоставляемых коммунальных услуг. Председатель совета должен быть выбран из собственников жилья в доме. Именно он руководит всей деятельностью совета.

и по-настоящему добрых», – говорит жилец дома Михаил Котов. Внутри подъезда возле лифта висит объявление: «В нашем доме в августе 2022 года будет косметический ремонт. Нужны ваши предложения по окраске стен (дизайн). Пожелания обсудить на этажах». Можно не сомневаться, в этом доме будут собраны мнения жильцов всех 104 квартир. «У нас реально работающий совет дома, – поясняет ещё один старожила, Нина Яланская, также вышедшая проверить состояние клумб. – Отсюда и результаты. Мы просто спланировали и научились доводить дело до конца. А все проекты реализуем только после того, как узнаем мнение каждого из наших жильцов».

ГЕННАДИЙ МИХЕЕВ



За цветами, которые растут у дома, жильцы ухаживают сами.

ФОТО ГЕННАДИЯ МИХЕЕВА

Быстрее, выше, сильнее!

Лучшей спортивной семьёй в Москве стали жители района Ясенево

► Недавно в столице прошёл конкурс «Московский двор – спортивный двор». В номинации «Лучшая спортивная семья» победила чета Акасовых из Ясенева, которая часто приходит тренироваться в спортклуб, расположенный между домами 9 и 13, корп. 1, на ул. Голубинской. Кстати, именно этот двор занял второе место в номинации «Лучший спортивный двор». Триумфаторов наградили дипломами правительства Москвы и кубками.

НЕ ПРОСТО ДВОР

Спортивный кластер на Голубинской создали по программе «Мой район». Ещё в начале прошлого года на месте, где теперь располагается футбольное поле, стояли гаражи. Теперь здесь появились площадка для игры в большой теннис, универсальное поле, где можно поиграть в волейбол или мини-футбол. Оборудована хоккейная коробка, которую летом используют в качестве игрового пространства, установлены столы для настольного тенниса. Главной изюминкой спортивного кластера является площадка с уличными тренажёрами – они силовые, с разнообразием. Здесь хорошее освещение, поэтому в тёмное время суток можно активно отдыхать без опаски получить травму. Об особенностях спортивного двора рассказал директор районного центра спорта и досуга «Атлант» Алексей Белоедов. «В спортивном кластере проходят занятия по общефизической подготовке в рамках проекта «Московское долголетие». Также работает детская секция по настольному теннису. Более того, для всех желающих у нас действует бесплатный прокат спортивного инвентаря», – пояснил он.



Татьяна и Роман убеждены: спорт – это не только игра, но и труд.



Супруги Акасовы

посоветовали, как мотивировать детей заниматься спортом.

- Действует только личный пример. Если родители дружат со спортом, за ними и дети потянутся.
- Дети должны попробовать себя в разных направлениях – от шахмат до карате.
- Нужно, чтобы занятия приносили ребёнку удовольствие. Есть, конечно, упражнения, которые приходится выполнять «через себя»: подкачать пресс или подтянуться на перекладине. В этом случае важно всё делать вместе с детьми.

МИЛЫЙ МОЙ БУХГАЛТЕР

С дружной семьёй Акасовых мы встретились в спортивном дворе на Голубинской. Родители, Татьяна и Роман, разминались на воркаут-площадке, а сыновья, 12-летний Вячеслав и 9-летний Михаил, увлечённо гоняли мяч в «клетке» для панна-футбола. «Наши сыновья – футболисты. Старший занимается в академии «Динамо» имени Льва Яшина», – рассказывает Татьяна Александровна. Кстати, четыре года назад Слава стал одним из героев ролика, посвящённого московскому чемпионату мира по футболу: он умеет великолепно чеканить мяч. Младший Миша ходит на футбольные тренировки в центре «Атлант», а ещё осваивает азы



Секрет успехов семьи Акасовых – в сплочённости команды.

волейбола в ясеневском физкультурно-оздоровительном комплексе «Олимп». Татьяна и Роман по профессии бухгалтеры, причём Роман Валентинович работает главбухом в солидной компании. Живут Акасовы на улице Рокотова, где тоже есть свои спортивные «фишки» во дворах, но кластер на Голубинской, по мнению Татьяны и Романа, – это уже новый уровень оснащения, близкий к профессиональному.

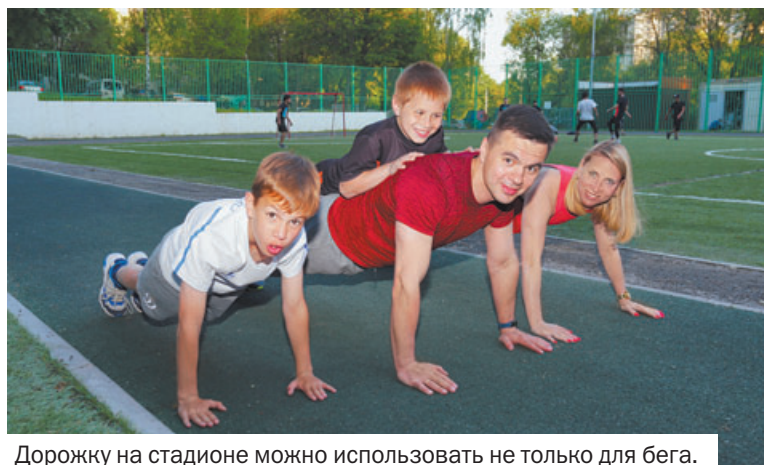
В СПОРТЕ ВАЖЕН НАСТАВНИК

Если Роман в спорте закоренный любитель, то у Татьяны было серьёзное спортивное прошлое. В четырёхлетнем возрасте родители

она доросла до уровня мастера спорта по фигурному катанию. Что касается Славы и Миши, в их спортивном становлении большую роль сыграла учительница физкультуры в детском саду. «Её зовут Наталья Штрифанова, – рассказывает Роман Валентинович. – Она была и моим преподавателем физкультуры, когда я учился в школе. Ведь я коренной ясенеvec, в нашем районе живу с 1981 года. Наталья Владимировна обладает удивительным качеством прививать детям любовь к спорту».

В этом году Акасовы признаны самой спортивной семьёй Москвы, но ранее они неоднократно побеждали на уровне округа. Секрет прост. «Мы регулярно проводим вместе время на спортивных объектах, участвуем в соревнованиях и туристических слётах. От этого выработалось умение работать в единой команде», – утверждает Роман Валентинович.

ГЕННАДИЙ МИХЕЕВ



Дорожку на стадионе можно использовать не только для бега.

ФАКТЫ

► Городошники из района Ясенево на чемпионате Москвы завоевали 9 золотых, 12 серебряных и 6 бронзовых медалей. Все они – воспитанники Центра спорта и образования «Самбо-70». По результатам первенства столицы Алексей Елисеев, Ефрем Кожемяко, Нина Елисеева, Жанна Акрымова, Анастасия Сподырева, Светлана Савельева и Елена Бардина вошли в основной состав сборной города Москвы для участия в чемпионате России по городкам.

► Авиамоделист из Гагаринского района победил на первенстве России. Соревнования проходили в классе гоночных мультироторных авиамodelей «Дрон-рейсинг» F-3U. Московский дворец пионеров представили обучающиеся центра технического образования. Абсолютным чемпионом первенства стал Сергей Лаврентьев. Он завоевал золотую медаль, показав лучшее время прохождения трассы среди взрослых и юниоров.

► Дню России был посвящён окружной футбольный турнир среди взрослых, прошедший в Черёмушках. Соревнования организовали в рамках Московской комплексной межокружной спартакиады «Спорт для всех». В финале на дворовом стадионе на ул. Профсоюзной, д. 42, корп. 3, сразились хозяева площадки и сборная района Северное Бутово. Победу со счётом 3:1 одержали бутовчане. Третье место заняла команда района Зюзино.

► Прогулки «Ориентир на здоровье» пройдут в районе Южное Бутово. В рамках проекта «Здоровая Москва» участники под руководством специалиста смогут прогуляться по специальным маршрутам. Жителей ЮЗАО приглашают присоединиться к такому походу в ландшафтном парке «Южное Бутово». Прогулки будут проводиться каждую среду в 18.00 и каждую субботу в 15.00. С подробной информацией о проекте «Ориентир на здоровье» можно ознакомиться на сайте mosgorzdrav.ru/zm.

Сортировать или нет?

Как устроено обращение с мусором в городе и округе

► В январе этого года Россия перешла на новую систему обращения с твёрдыми коммунальными отходами. В каждом дворе нашего округа тоже стоят разноцветные баки. Куда отправляется мусор, попавший в них? Мы решили разобраться.

Как рассказали в пресс-службе префектуры ЮЗАО,

контейнеры с синей наклейкой и надписью: «Вторсырьё» предназначены для отходов, которые можно отправить на переработку. Бумагу, пластик, стекло и металл, тетрапак следует выбрасывать именно в них. В контейнеры с серой наклейкой и надписью: «Смешанные отходы» можно класть всё остальное: пищевые отходы, средства личной гигиены, неперерабатываемые ёмкости

А ЧТО ДЕЛАТЬ С ЭЛЕКТРОНИКОЙ?

На портале mos.ru доступен новый сервис «Вывоз ненужных вещей»: <https://www.mos.ru/services/vyvoz/>. Там можно оформить заявку на бесплатный вывоз ненужных вещей и электроники. Контейнеры для сбора батареек расположены в крупных сетевых магазинах, бизнес-центрах, кафе. Карта с точками сбора размещена на сайте eco2eco.ru/map. Крупногабаритные отходы

можно складывать в бункерах на контейнерных площадках. «На территории Юго-Западного округа оборудовано более 160 специализированных мест сбора крупногабаритного мусора. К этой категории относятся все коммунальные отходы, которые не вмещаются в мусорные баки. Исключение – опасные типы отходов, которые необходимо сдавать в специализированные пункты», – отметили в пресс-службе префектуры ЮЗАО.



Мусорная площадка на ул. Ремизова, д. 15, корп. 1: синие баки предназначены для чистых отходов, серые – для грязных.

ФОТО ИГОРЯ ХАРИТОНОВА

ФАКТЫ

► На базе образовательного комплекса «Юго-Запад», отделение «Академическое», по адресу: ул. Дмитрия Ульянова, д. 26, корп. 1, открыли Юго-Западный экоцентр. Основными направлениями работы центра станут экопросвещение, экологический туризм и эковолонтерство. Работа каждого из направлений будет включать в себя различные формы занятий: мастер-классы, лекции, игры, социальные акции, субботники, экскурсии и квесты.

► В Академическом районе, у Государственного Дарвиновского музея на ул. Вавилова, д. 57, работает экологическая тропа. Коллекция живых растений на экотропе включает 75 видов растений древесно-кустарникового яруса и 66 видов многолетних травянистых растений. Древесные растения снабжены этикетками, в том числе на шрифте Брайля.

► На территории города Москвы произрастает более 397 видов кустарников и 309 видов деревьев. Ассортимент молодых посадок стал богаче по видовому составу за счёт высадки рябины, берёзы, лиственницы, боярышника, а также редких растений: лиственницы даурской, пихты Нордмана, тсуги канадской, ильма лопастного, ели Глена, клёна японского, сумаха пушистого, лапыны ясенелистной, ореха чёрного, кипарисовика Лавсона и др.

► Подведены итоги конкурса фотографий «В поисках трясогузки», который проходил на территории природно-исторического парка «Битцевский лес». Одной из целей фотоохоты было ознакомление с повадками птицы, умеющей ловить насекомых на лету. В разных возрастных категориях победили: М. А. Ларичев, О. Е. Равевская и И. Е. Лукьянчук.

из-под продуктов питания. На территории нашего округа все мусорные площадки оснащены синими и серыми баками. Всего на территории ЮЗАО расположены 2293 места для сбора ТКО. На переработку отправляется 75% отходов: вторсырьё составляет 20%, производство современного RDF-топлива – 25%, компостирование органического отсева в техногрунт – 30%. Получаемый техногрунт используют для рекультивации полигонов ТБО или подсыпки дорог.



«За 3 месяца года при сортировке было выделено и направлено на переработку

около 340 тыс. т вторсырья, что почти на 21% больше аналогичного предыдущего показателя, – подчеркнул заммэра

Около 340 тыс. т вторсырья собрали в Москве и отправили на переработку за I квартал 2022 года.

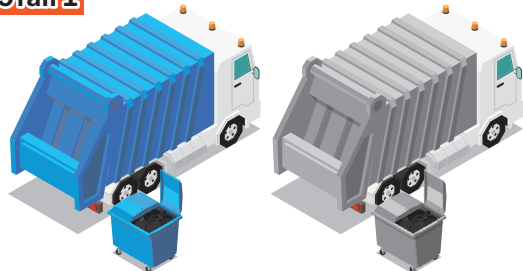
Москвы по вопросам жилищно-коммунального хозяйства и благоустройства Пётр Бирюков, комментируя итоги раздельного сбора мусора в столице в 2022

году. Единым оператором в столице стал «Экотехпром».

ПОЛИНА ЗОТОВА

Схема сортировки отходов в Москве

Этап 1

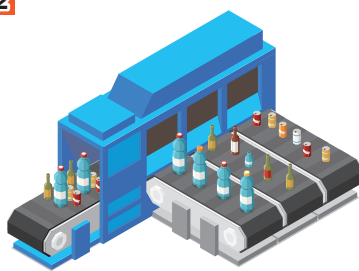


Синие баки предназначены для чистого мусора (стеклянные и пластиковые ёмкости, жестяные банки, макулатура).

Серые – для грязного (органических отходов, средств личной гигиены, ёмкостей с остатками продуктов питания).

Для каждого вида баков выделяются отдельные мусорные машины.

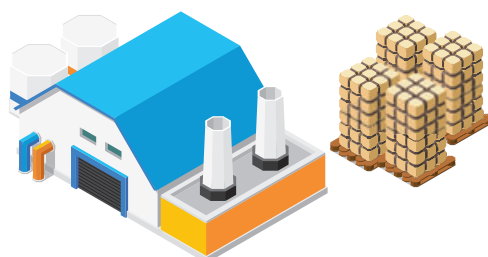
Этап 2



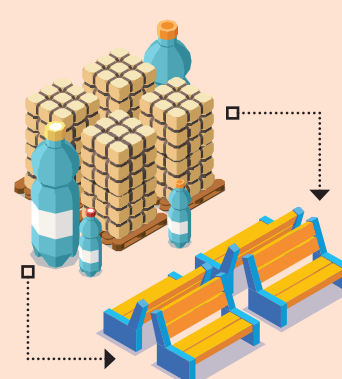
Затем чистые отходы отправляются на мусоросортировочные предприятия. На барабанных, баллистических, магнитных и вихретоковых сепараторах сортируют цветные металлы. Оптические сканеры применяют для выбора пластика, бумаги и картона.

Этап 3

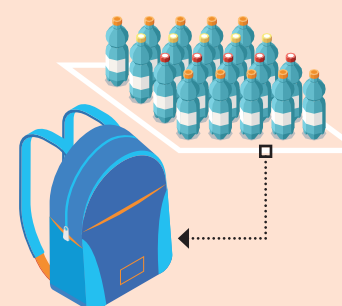
Вторсырьё прессуют в брикеты и увозят на заводы по переработке. Мусор из ЮЗАО направляют в комплекс переработки отходов «Восток» в Егорьевском городском округе Подмосковья.



Инфографика Анастасии КОНДРАТЬЕВОЙ



Из переработанного пластика (пакетов, упаковочной плёнки, одноразовой посуды) производят уличную мебель. Из 5 тонн отходов получается 100 скамеек. Они не трескаются, не ржавеют и устойчивы к огню.



Из 20 использованных пластиковых бутылок можно сделать 1 рюкзак.



Несортируемые отходы отправляют на мусорные полигоны для захоронения.

Этап 4

Из вторсырья производят офисные принадлежности, новые пластиковые бутылки, тротуарную плитку и черепицу, пакеты и упаковочные материалы, спортивный инвентарь, стеклянную посуду, зеркала.

ЦИФРА

10

экопросветительских центров работают в Москве. Больше всего их в нашем округе: это «Воробьёвы горы» в Гагаринском районе, «Битцевский лес» в районе Ясенево и «Лесная сказка» в районе Северное Бутово.

Грациозная сила



В Битцевский парк лошадей полицейские ежедневно привозят на специальных тралах.

ФОТО ИГОРЯ ХАРИТОНОВА

Увидев всадников, гости парка подходят к ним. Полицейский Александр Бураков разрешает погладить и даже покормить бананом своего верного Нейтрона.

Гуляющие по лесу люди часто хотят потеребить лошадок и даже просят дать покатайся на них. Последнее, конечно, делать не разрешают. Кормить животных можно, но нежелательно, поскольку конь невзначай может прикусить руку. Командир взвода Игорь Стрельчук рассказывает, что иногда выпившие посетители парка грубо пристают к лошадям. А ведь известно, что животные не переносят запах алкоголя. Следует помнить, что эти животные на службе и забот у них хватает.

НАРУШИТЕЛЕЙ ЗАДЕРЖАТ, ПОТЕРЯШЕК СПАСУТ

Битцевский парк – природно-историческое место, там запрещено разводить костры. Многие посетители не соблюдают правила. Кавалеристы подъезжают к ним, беседуют о мерах пожарной безопасности, просят затушить огонь.

Тем, кто нарушает закон, выписывают административный штраф. Бывает, в лес заезжают мотоциклы и машины, что также запрещено законом. Вид всадников внушает людям уважение, да и убежать от

Конная полиция выходит в рейд по Битцевскому парку

► С наступлением лета многие жители мегаполиса спешат в леса и парки, спасаясь от солнца в тени зелёной листвы. Подчас неосознательные отдыхающие норовят там разжечь в непопулярных местах костёр. А если территория большая, здесь могут потеряться дети или пожилые люди. Тут за дело берётся конная полиция.

СМЕРЧ И НЕЙТРОН

На юго-западе в Битцевском парке ежедневно дежурят шестеро кавалеристов из 2-й роты 2-го батальона 1-го специального полка полиции ГУ МВД России по городу Москве.

Часы, в которые полицейские выходят на службу, зависят от времени года. Зимой из-за короткого светлого времени суток патруль парков проходит с 9.00 до 18.00. Осенью и весной – с 11.00 до 20.00. Дело в том, что в сумерках лошадь плохо ориентируется в пространстве. При необходимости состав конного отряда увеличивается вдвое. В отделении полиции по району Ясенево всадники вооружаются и получают инструктаж. Лошадей сюда ежедневно привозят на специальных тралах из Коломенского, где базируются конные полицейские.



Приём, когда конь встаёт на дыбы, называется «свечка».

Встречаемся с кавалеристами в Битцевском парке. На большой поляне Вячеслав Оболенский вместе с конём Смерчем решают показать, что они не лыком шиты, и демонстрируют «свечку» – встают на дыбы! Выглядит впечатляюще!

ФОТО ИГОРЯ ХАРИТОНОВА

ФАКТ

Умеют ли эти лошадки танцевать котильон?

Оказывается, всем хитрым и красивым трюкам, например джигитовке или фланкированию (выполнению боевых приёмов пикой), обучают в ремонтно-конском составе. Выступления – отдельный вид занятий в полку. Вот только служивым лошадям не до красоты. Сотрудники 2-й роты вспоминают, как однажды с ними в рейд по парку пошла одна такая «артистка»: плясала под всадником, в общем, проявляла творческую натуру. Как только всадники подошли к ручью, лошадь и застыла в недоумении – попросту испугалась. Наглядный пример других коней помог-таки ей пересечь водную преграду. А вообще, эти лошади обучены рыси, галопу.



них бесполезно – всё равно догонят. «Однажды зимой в парке мы увидели женщину, которая упала на лыжах, – вспоминает командир отделения **Юлия Черных**. – Она была в растерянности, не знала, в какую сторону идти. Мы вывели её на дорогу, посадили на автобус и позвонили её дочери. Был другой случай, когда мама потеряла в парке ребёнка с ментальными особенностями. Мы быстро обнаружили малыша. Разумеется, ребёнок был напуган, но спустя некоторое время проникся к нам доверием, и всё закончилось благополучно».

ВИКТОРИЯ КАЙТУКОВА

Пойти в лес и не пропасть

► Недавно в природно-историческом парке «Битцевский лес» прошёл праздник «День эколога». Часть мероприятий посвятили правилам безопасности в природных зонах. Сотрудник



дирекции природных территорий «Битцевский лес» ГПБУ «Мосприрода» Константин

Ражайский рассказал, как не заблудиться во время лесной прогулки.

«Городские природные территории ограничены, поэтому, куда вы ни отправитесь, всё равно выйдете на магистраль, – объяснил эколог. – Однако лучше держаться пешеходных дорожек и не

лезть в чащу. Иначе можно забрести в болото или упереться в овраг. За городом, в лесу, рядом с дачным посёлком, конечно, потеряться проще». При этом ориентироваться по муравейникам, кронам деревьев и мху на стволах следует осторожно. Например, мох может расти и на южной стороне, если кустарник рядом даёт тень. «Желательно не гулять в лесу одному, – говорит специалист. – В группе всегда безопаснее и интереснее». Многие, потеряв ориентир, начинают паниковать. «Постарайтесь успокоиться, – советует Константин Ражайский. – Если вы не можете сориентироваться, двигайтесь в любом направлении по прямой. Тогда вы выйдёте на просеку». На пересечении

просек, как правило, установлены квартальные столбы с числами по четырём сторонам. Угол между двумя меньшими числами всегда указывает на север. Предположим, на столбе есть значения: 22, 23, 44, 45. Значит, угол между 22 и 23 – север, а между 44 и 45 – юг. О безопасности на природных территориях мы поговорили с жителями нашего округа. **Лариса Рывкина** из Ясенева считает, что очень важно знать те места, где гуляешь. «Но если я очутилась в незнакомом месте, иду всё время в одном направлении, запоминая приметы. Возвращаюсь тем же путём. Кроме того, я обращаю внимание на шум МКАД. Если в Битцевском лесу встанете к шуму спиной, то справа – Чер-

ФОТО ГЕННАДИЯ МИХЕЕВА



Лариса Рывкина (на фото слева) с азартом поучаствовала в экологическом квесте.

таново, а слева – Ясенево. Так никогда не заблудитесь».



Олег Куганов из Северного Бутова предпочитает ходить в лес с GPS-навигатором.

«У нас в районе за улицей По-

ланы большая зелёная зона, – говорит мужчина. – Детей своих учу запоминать дорогу, ориентироваться по солнцу. На самом деле природа благосклонна к людям, надо только учиться её понимать».

ГЕННАДИЙ МИХЕЕВ

Простые и «с зонтиком»

Какими должны быть урны во дворе многоэтажки и кто за ними следит



ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

установленных возле подъездов урн от мусора по мере заполнения, но не реже одного раза в сутки.

ТРЕБОВАНИЯ И СТАНДАРТЫ

«При размещении необходимо соблюдать все нормативы и требования, – рассказывает Иван Моисеев. – Например, расстояния между урнами должны быть не менее 50 м на тротуарах III категории, не более 100 м – на остальных тротуарах, во дворах, в местах возможного образования мелких отходов (перед входами в магазины и т. д.).»

Расставленные урны не должны мешать передвижению людей. По материалам, из которых изготовлены урны, никаких ограничений нет. «Жилищник» чаще всего выбирает металлические урны, поскольку они бюджетнее по стоимости и легче бетонных по весу. Самые распространённые среди бетонных урн – УМ-1 или УБ-1. Что касается металлических урн, то выбирают «Эконом» и «Эконом с зонтиком»,

Весной и летом уборку мусорных ящиков должны проводить по мере их заполнения, но не реже раза в сутки. В вашем дворе не так? Сообщайте на «Наш город» gorod.mos.ru

Чтобы урна появилась у подъезда, достаточно обратиться в управляющую компанию.

► Какими бы сознательными ни были жильцы, но без достаточного количества урн во дворе сохранить порядок сложно. Мы узнали, что делать, если на вашей дворовой территории не хватает мусорных ящиков.

ПРОСЬБА ВЫПОЛНЕНА

На «горячую линию» нашей газеты пришло обращение от жителя района Котловка Алексея Сухорукова. Он рассказал, что у подъезда № 3 по адресу: ул. Нагорная, д. 29, корп. 2, уже больше года отсутствует урна для мусора. Из-за этого кругом валяются бумажки и окурки. Алексей просил установить урну.

Просьбу мы направили в управу района. Ответил первый заместитель главы управы района Котловка по вопросам ЖКХ и благоустройства



Максим Ульянов: «Сотрудники ГБУ «Жилищник района Котловка» установили урну

возле подъезда № 3 в доме по ул. Нагорной».

УСТАНОВКА И ОБСЛУЖИВАНИЕ

Как выяснилось, во дворе каждого многоквартирного дома должны быть установлены мусорные урны, которые соответствуют образцу, утверждённому местным органом самоуправления. Они являются частью общедомового имущества и относятся к элементам благоустройства.

«Замена урн входит в комплексное благоустройство двора», – объясняет замести-

тель директора ГБУ «Жилищник района Котловка»



Иван Моисеев. – За

их содержание и ремонт отвечает управляющая компания, чаще всего это «Жилищник». Если около вашего подъезда мусорной урны не оказалось, то необходимо обратиться в «Жилищник» своего района. Это можно сделать



ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

Убирать и мыть металлические урны удобнее, поэтому их устанавливают чаще.

лично, придя по адресу или написав электронное заявление. Срок ответа составляет не более 10 рабочих дней со дня получения соответствующего запроса.

Он отметил, что данный вид работ входит в строку «Содержание и ремонт жилья», эту услугу вы уже ежемесячно оплачиваете. Поэтому никаких дополнительных средств для установки урн не требуется.

Сотрудники «Жилищника» должны проводить очистку

они легко переворачиваются, что помогает вычистить весь скопившийся мусор.

ЮЛИЯ ВАКУЛЕНКО

КСТАТИ

ГБУ «Жилищник района Котловка» находится по адресу: ул. Нагорная, д. 28, корп. 1. Тел. +7 (499) 123-54-23. Часы приёма: понедельник с 15.00 до 17.00.

Дорогие читатели!

У вас есть вопросы, жалобы, предложения?

Звоните или присылайте их нам, и мы вместе будем добиваться изменений!

Тел.: +7 (495) 646-57-57

E-mail: uzao_readers@aif.ru

Дверь в полном порядке



«Входная дверь в подъезде № 1 д. 8 по ул. Южнобутовской имеет большую щель в том месте, где порожек. Поэтому очень дует, а зимой засыпается в подъезд снег. Прошу отремонтировать или заменить дверное полотно».

Лидия Бочкарёва, район Южное Бутово



Первый заместитель главы управы района Южное Бутово по вопросам ЖКХ и благоустройства Владимир Сохацкий:

– Специалисты управляющей организации ООО «ПИК-Комфорт» установили на входной двери подъезда № 1 по указанному адресу уплотнительную резинку. Сейчас дверь находится в удовлетворительном техническом состоянии, притвор плотный, замены не требует.

В подъезде свежо и чисто



«В подъезде № 9 по адресу: ул. Паустовского, д. 8, корп. 3, валяется мусор, страшно ходить по лестнице. Просьба навести порядок».

Евгения Рогачёва, район Ясенево



Первый заместитель главы управы района Ясенево по вопросам ЖКХ и благоустройства Александр Писев:

– Специалисты ГБУ «Жилищник района Ясенево» провели влажную уборку мест общего пользования, в том числе полов и лестничных клеток, с применением чистящих средств и убрали мусор.

Незаконную свалку ликвидировали



«За домом 28, корп. 8, по ул. Обручева организовали незаконную свалку. Прошу навести порядок».

Людмила Храмцова, Обручевский район



Глава управы района Обручевский Вячеслав Хизирьянов:

– Сотрудниками ГБУ «Жилищник Обручевского района» по адресу: ул. Обручева, д. 28, корп. 8, выполнены работы по вывозу мусора. В настоящее время территория находится в удовлетворительном санитарном состоянии. С руководством организации проведена разъяснительная беседа о недопустимости складирования мусора рядом с многоквартирным домом.

Здесь всё утопает в зелени

В Обручевском районе благоустроили новые пешеходные маршруты

► В конце прошлого года в Обручевском районе открыли станцию БКЛ «Новаторская». К моменту запуска метро успели благоустроить дорожки, по которым можно быстро добраться до входа в подземку. На пути установили детские и спортивные площадки, лавочки и новые фонари, разбили клумбы и высадили газон. Работы велись по программе «Мой район». Наши корреспонденты прогулялись по пешеходному маршруту, проходящему через 37–38-й кварталы Обручевского района, и поговорили с местными жителями о недавнем благоустройстве.

САД НА МЕСТЕ САМОСТРОЯ

Нашим экскурсоводом стал замдиректора по благоустройству ГБУ «Жилищник Обручевского района» Руслан Ананьев. На улице Новаторов, д. 16, корп. 1, 2 и 3, впечатляет

детский городок. «Здесь раньше стоял ангар со складскими помещениями и автомойкой, – рассказал Ананьев. – Самострой снесли, и теперь на его месте своеобразный мини-сад». В этом дворе всё утопает в зелени: подрастают новые деревья и кустарники. На площадке с ребёнком прогуливается местный житель **Равиль Шаяхметов**. «Трудно было поверить, что такое возможно. На месте автомойки растут молодые ели, да и само пространство напоминает японский сад», – говорит мужчина.

МАРШРУТ ДЛЯ АКТИВНЫХ

Новый спортивный кластер появился у домов 105, корп. 4, и 107, корп. 3, на Ленинском проспекте. «Спорткомплекс в



Пешеходный маршрут рядом с д. 5 на ул. Обручева.

прошлом году значительно расширили, – поясняет Руслан Ананьев, – добавили туда силовые и фитнес-тренажёры. А ещё здесь установлены два стола для настольного тенниса». Обновлена и находящаяся рядом детская площадка. По всему маршруту в районе высажены газоны и установлены современные фонари. Кстати, пешеходная дорожка была расширена до 2,5 м. В спортивный кластер пришёл потренироваться местный житель **Сергей Мелихов**.

«Замечательно, что теперь есть бесплатный уличный

фитнес в шаговой доступности, – говорит мужчина. – А ведь раньше здесь был лишь заброшенный пустырь». Кстати, у д. 40, корп. 16, на ул. Новаторов тоже недавно появилась спортплощадка. Здесь преобладают тренажёры для силовых упражнений. Современная дворовая инфраструктура не обошла стороной и новосёлов, переехавших в новые дома по программе реновации. Одна из самых популярных площадок в районе расположена во дворе новостройки по адресу: ул. Обручева, д. 5.

ГЕННАДИЙ МИХЕЕВ

Уголок тихого отдыха у д. 107, корп. 1, на Ленинском проспекте.



ФОТО ГЕННАДИЯ МИХЕЕВА

Своими мнениями поделились и другие жители района

Михаил Брагин: – Живу здесь уже 12 лет, помню пятиэтажки и старые дворы. В последние годы микрорайон стал, пожалуй, лучшим в столице. Гуляем во дворах и получаем огромное удовольствие.

Инна Тарасова: – Детям раздолье. Особенно приятно летом пройтись по району в тени деревьев. Мой муж Дмитрий каждый вечер занимается на турниках во дворе. Важно, что есть выбор: надоело в одном сквере гулять, идём в другой, прогулочных маршрутов у нас море.

Александр Скрипак: – Аллея у д. 105, корп. 3, на Ленинском – настоящий шедевр городского паркового искусства. Пустырь, заросший деревьями, превратили в настоящий парк. Главное, здесь есть где отдохнуть и малышам, и молодёжи, и людям старшего возраста.

ФАКТЫ

► В Ломоносовском районе ввели в эксплуатацию школу хореографии и изобразительного искусства. Здание находится на ул. Кравченко, д. 16Б. Новое учреждение трёхэтажное. Его главная изюминка – панорамные окна актового зала и хореографических классов на втором и третьем этажах. Территория вокруг школы уже благоустроена и озеленена.

► В районе Зюзино до конца года благоустроят территорию у станции метро «Каховская» БКЛ. В зону работ вошли Большая Юшуньская и Азовская улицы. Благоустройство затронет и Азовский сквер – там сделают прогулочные дорожки, установят удобные скамейки и высадят более 500 декоративных цветущих кустарников. Несмотря на уменьшение площади парковки на Севастопольской площади, общее количество машиномест увеличат с 65 до 118 за счёт изменения проезжей части и тротуаров на Азовской улице.

ЦИФРА

16

школьных территорий будут благоустроены в нашем округе в этом году. Планируется обновить игровые площадки и спортивные комплексы со стадионами, обустроить уютные зоны отдыха школьников, заменить скамейки и фонари, модернизировать контейнерные площадки.

ГОРОДСКАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ СЛУЖБА ПО ВОПРОСАМ ПОХОРОННОГО ДЕЛА
Постановление Правительства Москвы №363 от 20.04.1993 | Номер свидетельства государственной регистрации 024.266

МОСКВА. ЮЗАО



После потери близкого человека постарайтесь успокоиться и взять себя в руки. Сконцентрируйте своё внимание на достойном прощании. Для этого вызовите сотрудника специализированной службы по вопросам похоронного дела по круглосуточному телефону ГСС «Ритуал-Сервис»: 8 (495) 181-97-62.

Помните, что Вы не одни. Мы готовы оказать квалифицированную помощь и психологическую поддержку.

Внимание!

Остерегайтесь ритуальных агентов, звонящих вам или приезжающих без вашего вызова. Помните: вы не обязаны соглашаться на навязываемые услуги, даже если их предлагает человек, представившийся работником государственной службы или приехавший вместе со скорой или полицией. У вас есть право на льготы, включая бесплатные перевозку тела и место на кладбище. Вы можете как организовать достойное погребение стоимостью до 50 000 руб., так и воспользоваться социальными похоронами в ГСС «Ритуал-Сервис».

Круглосуточная консультация по вопросам организации похорон по телефону 8 (495) 181-97-62 или на сайте службы RITUAL.RU

Театр начинается с коробки



ФОТО ИГОРЯ ХАРИТОНОВА

Наш корреспондент побывала на театральных занятиях городской программы «Культието»

видов – театре теней, – рассказывает **библиотекарь и ведущая театральной студии Наталья Юрьевна Аверочкина**. – На нашей следующей встрече мы с детьми сделаем фигурки из картона, продумаем, из какой кулисы будут выходить герои спектакля, выберем сказку и распределим роли».

творческое начало, развивает фантазию, – отмечает Наталья Аверочкина. – В простых предметах дети начинают видеть что-то необычное и волшебное. Развивается мелкая моторика – всех персонажей для истории мы делаем своими руками». Умение работать в команде – ещё один навык, который развивают участники театрального интенсива. Мало выучить свою роль – надо знать реплики партнёров и быть готовым подхватить инициативу на сцене.

нет братьев и сестёр: они могут получить опыт взаимодействия с детьми другого возраста», – считает педагог.

Спектакль дома

Заниматься теневым театром можно не только в студии, но и дома. Это хобби может объединить членов семьи разных поколений и даже соседей.

Каждый театральный мастер-класс – это увлекательное приключение.

► Кино, экология, общение, творчество – это далеко не полный перечень тем мастер-классов и лекций программы «Культието», в которых приглашают принять участие юных жителей ЮЗАО и их родителей. Мероприятия сгруппированы в интенсивы, каждый из которых длится три дня. За это время участники знакомятся с предметом – будь то исполнение английского контрданса или изготовление мягкой игрушки – и представляют некий итог занятий. Это может быть прохождение командного квеста или создание копии известной картины. Наш корреспондент пообщалась с педагогами и посетителями занятий в библиотеках районов Ясенево и Тёплый Стан.

Фигурки на свету

Приглушённый свет, несколько рядов зрительских мест и сцена: это ещё не спектакль, а только подготовка к нему. Ребята от 3 до 8 лет пришли в библиотеку им. К. С. Паустовского в Ясенево на интенсив «Сказка из света и тени», чтобы создать свою постановку. Но прежде чем творить, нужно, что называется, узнать историю вопроса.



«Сегодня мы знакомимся с театральным искусством: где и когда оно возникло, по каким законам развивается, и останавливаемся на одном из его

А пока ребята пробуют разные способы получить тень – используют игрушки, принесённые из дома, руки и геометрические фигуры из картона. Но тень – это только инструмент, который оживляют артисты. Когда дети выбрали себе персонажа и наловчились ставить его на таком расстоянии от источника света и экрана, чтобы его контур был чётким и узнаваемым, педагог предлагает поимпровизировать. Разыграть небольшие сценки без заранее известного сценария – экспромтом.

Фантазия и общение

«Занятие теневым театром, безусловно, пробуждает в ребятах



ФОТО ИГОРЯ ХАРИТОНОВА

В первый день интенсива ребята читают по ролям стихотворение.

«Малыши тянутся за ребятами постарше – им хочется так же хорошо ответить, отгадать загадку, выступить перед публикой. Более взрослые дети помогают своим младшим товарищам. Это особенно важно для тех, у кого

В качестве экрана сгодится белая ткань или лист бумаги. Его можно закрепить на фоторамке или рамке, изготовленной из деталей «Лего». Как источник света удобно использовать обычную настольную лампу или фонарик на телефоне. «Стоит только начать. Для первого раза можно взять, к примеру, «Репку». Там много персонажей, у каждого – свой характер и интонация. Люди втягиваются семьями, дачными посёлками. В дальнейшем им хочется создать более вместительное театральное пространство. Подключаются папа и дедушка с реечками и молотком. А у бабушки наготове занавески», – улыбается ведущая интенсива.

Картонные герои

Впрочем, чтобы соорудить театральную сцену и декорации, достаточно обычной коробки из-под телевизора. У неё вме-

ФОТОФАКТ



ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

В Итальянском саду усадьбы Воронцово стартовали занятия по игре в петанк. Тонкостям этой старинной прованской забавы участников научат мастера из паркового спортивного клуба. Тренировки проходят по средам с 15.00 до 17.00.

Полис ОМС
гарантированно
действует на всей
территории РФ

МЕДИЦИНСКАЯ
СТРАХОВАЯ
КОМПАНИЯ

МАКС-М

Отправляясь в отпуск и в дальние поездки по России, обратитесь в «МАКС-М»:

- проверить действие вашего полиса
- внести актуальные данные в действующий полис
- заменить старый полис на новый в виде пластиковой карты с актуальной информацией о владельце

Получите новый полис ОМС в течение 15 минут!
В пункте выдачи полисов «МАКС-М»:

- ст. м. «Ленинский проспект», ул. Вавилова, д. 6

телефон горячей линии
8 800 333 60 03
WWW.MAKSM.RU

Лицензия Банка России ОСН № 2226-01. Реклама



сто занавеса – створки. А наверху – тонкие отверстия, в которые можно вставить контуры нарисованных персонажей. Так проходят занятия интенсива «Театр в коробке» в библиотеке № 169 в Тёплом Стане. Участникам зачитывают стихотворение, а те должны на слух определить количество персонажей. Каких героев там только нет: стул, месяц, реки, пёс, бидон. И каждого нужно нарисовать, ввести в спектакль в нужное время и прочитать свой отрывок стиха. Причём сделать это необходимо с выражением и смысловыми акцентами. «Занятия рассчитаны на детей 6–10 лет. Завтра они вырежут из картона контуры сказочных персонажей, предварительно их нарисовав. Пусть это будут непрофессиональные изображения – главное, чтобы ребята вложили в них свою фантазию, придали им характер, – разъясняет **Ирина Сергеевна Леонтьева**, ведущая авторской



Игры в театр теней пробуждают в детях творческое начало, учат работать в команде, развивают фантазию и мелкую моторику. В простых предметах ребята начинают видеть что-то волшебное.

ФОТО ИГОРЯ ХАРИТОНОВА

Диалоги своих картонных героев дети придумывают сами.

программы «Театр в коробке». – На третий день мы представим постановку перед публикой. Возможно, даже отправимся в детский сад неподалёку и покажем наш спектакль малышам».

Юные актёры



Юлия Солта привела на занятие «Театра в коробке» свою дочку **Кристину** – девочка заинтересовалась названием. У неё уже есть опыт создания постановок из подручных средств – во время пандемии она с мамой ставила домашние кукольные спектакли. «Мне нравится, когда к детям подходят с такой любовью и добротой, как Ирина Сергеевна. Хочется, чтобы было больше таких педагогов. Дети отзываются на её просьбы, повторяют интонацию героев», – говорит Юлия. Юная жительница района Тёплый Стан **Таисия Демская** занимается в студии Театра имени Наталии Сац. Узнав об интенсиве «Театр в коробке», мама девочки, **Ирина**, предложила его пройти.



«Мы любые актёрские мероприятия посещаем с удовольствием. И в эту библиотеку ходим часто, – делится Ирина Демская. – Впечатления самые положительные. Педагог очень профессиональный: объясняет доходчиво, увлекательно и с юмором. И детям нравится».

ПОЛИНА ЗОТОВА

Программа проекта «Культлето» в ЮЗАО



Возраст, лет

КОСМИЧЕСКАЯ ОДИССЕЯ

Дети узнают, из каких планет состоит Солнечная система и как создаются космические корабли.

6–8 июля, 12.00–14.00 6–16

1 Детская библиотека № 178 (ул. Дмитрия Ульянова, д. 24) Тел. +7 (499) 124-61-51

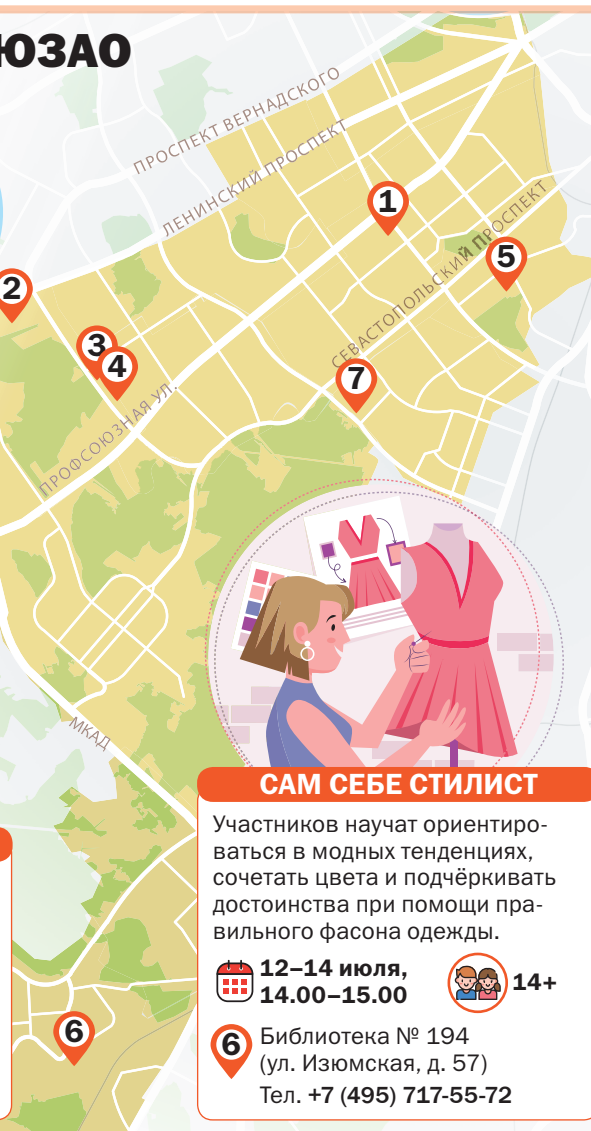


КЛУБ ЖУРНАЛИСТА

Участники познакомятся с основами журналистики, возьмут интервью и напишут статью.

19–21 июля, 14.00–15.00 10–16

2 Библиотека № 169 «Перспектива» (Ленинский просп., д. 127) Тел. +7 (495) 438-95-10



КИНО

Ребята на практике познакомятся с процессом киносъемки – от задумки до монтажа.

27 июня – 1 июля, 10.00–14.00 6–16

3 Центр культуры «Сцена» (ул. Островитянова, д. 15, корп. 1) Тел. +7 (495) 330-14-22



ДЕТЕКТИВНОЕ БЮРО

Ребята познакомятся с работой сыщиков и пройдут квест по детективной тематике.

26–28 июля, 12.30–13.30 6–12

4 Библиотека № 187 (ул. Островитянова, д. 19/22) Тел. +7 (495) 335-89-86



САМ СЕБЕ СТИЛИСТ

Участников научат ориентироваться в модных тенденциях, сочетать цвета и подчеркивать достоинства при помощи правильного фасона одежды.

12–14 июля, 14.00–15.00 14+

6 Библиотека № 194 (ул. Изюмская, д. 57) Тел. +7 (495) 717-55-72



ХОЗЯЙКА МЕДНОЙ ГОРЫ

Цикл творческих мастер-классов, участники которых изготовят из бисера броши, фенечки и кольца.

19–21 июля, 15.00–17.00 12+

5 Библиотека № 175 (ул. Ремизова, д. 10) Тел. +7 (499) 127-11-90



ЛЕСОВИЧОК

Познавательные экологические прогулки по Битцевскому парку.

24–26 июля, 15.00–18.00 0+

7 Библиотека № 168 (ул. Херсонская, д. 1) Тел. +7 (499) 122-10-88

Инфографика Марии КЛЕМЕНТЬЕВОЙ



Свои первые «концерты» артист давал в московских дворах, используя сушившееся бельё в качестве кулис.

ДОСЬЕ

► Народный артист России Александр Пашутин – один из рекорсменов по количеству ролей в отечественном кинематографе, работал с такими режиссёрами-мэтрами, как Эльдар Рязанов, Никита Михалков, Андрон Кончаловский и Светлана Дружинина. Знаменитый актёр рассказывал о легендарных местах, сыгравших важную роль в его жизни – знаменитом московском Дворце пионеров на Воробьёвых горах и Драматическом театре Армена Джигарханяна.

Пионерское детство

– Александр Сергеевич, ребёнком вы были приняты в качестве солиста в ансамбль песни и пляски столичного Дворца пионеров под руководством В. С. Локтева. Как вы попали в этот прославленный детский коллектив?

– Послевоенные дети концерты прямо на улицах давали. Я выходил из-за сушившегося белья, как из-за кулис, сам себя объявлял и пел. В детском саду тоже постоянно горланил песни, поэтому мама решила отдать меня в хор. Тогда Дворец пионеров располагался ещё в переулке Стопани (сейчас Огородная Слобода. – Ред.) в старом купеческом доме, потом уже построили роскошное здание на улице Косыгина.

- Родился 28 января 1943 года в Москве.
- В 1968 году окончил Школу-студию МХАТ.
- Сыграл более 200 ролей в кино: «Хожение по мукам», «Гардемарины, вперёд!», «Премия» и др.
- Женат трижды. Третья супруга Любовь моложе на 13 лет.
- У актёра 7 внуков.

Это был 1950 год. Мне повезло: знаменитый советский композитор, заслуженный деятель искусств РСФСР Владимир Сергеевич Локтев взял меня в свой коллектив. Во Дворце пионеров были одновременно и большой хор, и оркестр, и танцевальная группа. Оперная певица Тамара Синявская тоже там занималась, мы с ней даже на катке вместе катались. Пять лет как закончилась война, страна в разрухе, но детскому творчеству уделялось огромное внимание. Какие площадки у нас были для выступлений: Концертный зал имени Чайковского, Колонный зал Дома союзов, Большой зал Консерватории. Я пел даже на сцене Большого театра, представляете? Мы ездили на гастроли: Рига, Вильнюс, Таллин, Киев. Участвовали даже в правительственных концертах. Помню, как пели «Кантату о Родине» 8 марта 1954 года, – мы были первые, кто выступал в Георгиевском зале Кремля, там, где сейчас

«Выступать на сцене с Джигарханяном – огромная удача»

Александр Пашутин пел в хоре Дворца пионеров на Воробьёвых горах и играл в театре на Ломоносовском

президент вручает награды. В Большом театре есть две ложи для особенно важных гостей – царская и правительственная, которая расположена справа от сцены. Репетиция, я иду по сцене и вдруг вижу: прямо передо мной – Хрущёв, Маленков и Молотов! Я споткнулся, чуть не упал в оркестровую яму, но сумел удержаться и пошёл дальше с флагом. До сих пор помню своё шоковое состояние! Вот так, чуть ли не на расстоянии вытянутой руки, увидеть перед собой главных лиц государства!

– Когда Дворец пионеров переехал на Косыгина, бывали там?

– Много раз. И просто так заходил туда, и в концертах выпускников участвовал. Совсем недавно пел там с детским хором песню фронтового шофёра. Там есть зал, где висит табличка «Здесь репетировал заслуженный деятель искусств Владимир Сергеевич Локтев». Конечно, я испытал массу при-

ятных чувств, окунувшись, как в детстве, в атмосферу Дворца пионеров, почувствовав его родной запах. У нынешних воспитанников, конечно, другой хормейстер – все мои педагоги уже ушли из жизни. Но высочайший уровень исполнения, слава богу, сохранился и в пении, и в танцах. Правда, сейчас уже дети перешли на рок-н-ролл, твист, в моё время такого не было.

– Какие гастроли с легендарным Дворцом пионеров вам особенно запомнились?

– Это поездка в Киев.

Я был там на праздновании 300-летия воссоединения Украины с Россией в 1954 году. Мы с хором пели на центральном стадионе Киева им. Н. С. Хрущёва. Одну песню я даже солировал! И будущая легенда Большого театра Тамара Синявская там солировала тоже. Потом всем участникам хора вручили подарки. Помню, как нам дали вышитые рубашечки и по коробке конфет. Я даже запомнил цвет той коробки – зелёный!

Дружба с легендой

– Вы снялись более чем в 200 фильмах. Съёмки в какой картине оставили больше всего воспоминаний?

– Это картина Сергея Mikaэляна – производственная драма «Премия». Там были сплошные звёзды: Армен Джигарханян, Евгений Леонов, Владимир Самойлов, Михаил Глузский, Нина Ургант и многие другие. Все первые артисты, и вдруг пригласили меня, совсем неизвестного в то время актёра, на роль бригадира Кочнова. Мы вместе со Светлой Крюковой пробовались. Мне оператор Володя Чумак потом рассказывал, как худсовет «Ленфильма» кинопробы отсматривал: «Джигарханян – одарённый, да. Леонов – чудесный. А этот Пашутин, который играет бригадира, – он настоящий строитель? Вы взяли его со стройки?» Наверное, это и есть самый большой комплимент для актёра. Часть съёмок «Премии» проходила в Прибалтике. Юрмала, лето, идём с Джигарханяном в ресторан. Заказываем еду, потом приносят счёт, а Жи-

«Иду по сцене и вдруг вижу: прямо передо мной – Хрущёв, Маленков и Молотов! Я споткнулся, но сумел удержаться на ногах. До сих пор помню своё шоковое состояние!»

ФОТО ИЗ АРХИВА МОСКОВСКОГО ДВОРЦА ПИОНЕРОВ



Пашутин часто принимает участие в выступлениях «выпускников» Дворца пионеров на его сцене.



С актрисой и телеведущей Оксаной Сташенко.

— Я рано начал в массовке сниматься, хотелось как-то «засветиться», думал, вдруг меня кто-нибудь увидит из режиссёров или ассистентов. В общем, вёл себя как каждый молодой человек, мечтающий стать актёром. Я снимался потом и студентом в массовке. Когда служил в театре, тоже бегал в массовых сценах. Там платили хоть и небольшие, но деньги, которые в то время были на вес золота. За работу в массовке я получал больше, чем у меня была зарплата в театре. Многие начинали как я. Евгений Урбанский, великий актёр, открывал двери киностудий и своим шикарным тембром спрашивал: «Здравствуйте! Вам хорошие артисты не нужны в массовку?» А потом его сняли в фильме «Коммунист» — и всё, понеслось... Пошли значимые роли.

— А как вам работалось на «Возвращении домой» с тогда ещё молодым режиссёром Сергеем Газаровым, теперьшним художественным руководителем «Прогресс сцены Армена Джигарханяна» на Ломоносовском проспекте?

— Замечательно! Серёжка чудесно работал. И сам Армен Борисович очень любил эту постановку. Недаром его роль Макса в спектакле «Возвращение домой» отмечена премией Смоктуновского. Я рад, что Сергей Газаров возглавил театр, основанный Джигарханяном. Его дебют в качестве худрука — «Балалайкины и Ко» по Салтыкову-Щедрину — прекрасный. В этом театре всегда шла классика.

— Кстати, насчёт классики. Что вы думаете по поводу того, что на Западе запрещено теперь

ставить многие произведения классической русской литературы?

В молодости за съёмки в массовке артист получал больше своего оклада в театре. В те годы многие так начинали, вспоминает он.

— Я только-только вернулся с Международного кинофестиваля «Кабардино-Балкария-100» в Нальчике, который прошёл при поддержке Министерства культуры России и Министерства культуры Кабардино-Балкарии. Конечно,

после творческих вечеров мы устраивали дискуссии по поводу происходящего сегодня в мире. Как можно запретить русскую культуру? Ну дикие люди! Покажите мне государство, у которого столько великих людей, гениев, как у России. Наша культура давно уже стала неотъемлемой частью мировой. Пьесы Чехова, «Преступление и наказание» Достоевского, «Евгений Онегин» Пушкина ставят во всём мире. Изъять эти произведения невозможно.

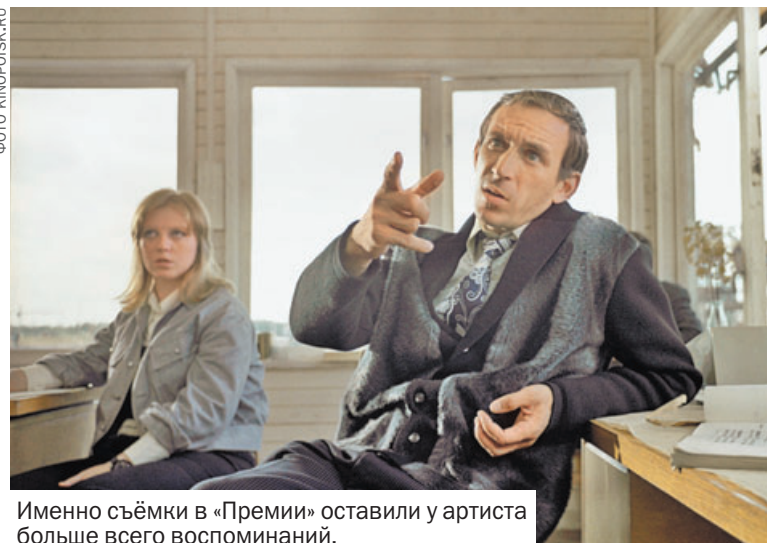
ОЛЬГА ШАБЛИНСКАЯ

ФОТО PHOTOXPRESS



В спектакле «Провинциальные анекдоты» с актёром Владимиром Демидовым.

ФОТО KINOPOISK.RU



Именно съёмки в «Премии» оставили у артиста больше всего воспоминаний.

гарханян: «Сынок, подожди» — и мой чек забирает. — Армен Борисович, у меня есть деньги. — Когда будешь зарабатывать столько, сколько я, тогда и поговорим. Всегда за меня платил, мне было так неудобно! Но потом я другим людям тем же отплачивал — старался всегда помогать начинающим актёрам. Джигарханян меня потом пригласил в свой театр сыграть в спектакле «Возвращение домой» английского драматурга Гарольда Пинтера.

с Театром Джигарханяна. Армен Борисович всегда предупреждал: «Шура, даже куска хлеба с собой не бери!» Мы же в то время еду с собой в поездки брали. Но его везде встречала армянская диаспора. Приглашали в гости, а он всегда брал меня.

«В этом театре всегда шла классика»

— Сегодня Пашутин — знаменитый актёр, мэтр. А как всё начиналось?

— И что вы ответили на это предложение?

— Конечно же, согласился. Я сразу пришёл к нему в театр, увидел, что материал замечательный. Армен Борисович говорил после спектакля: «Шура, молодец, сынок». Время, когда я играл в Театре Джигарханяна, могу назвать одним словом: счастье. Работать с Арменом Борисовичем на одной сцене — огромная удача. Партнёр он потрясающий! Конечно, великий актёр, на уровне Жана Габена. И мудрейший человек был. Я его очень любил. Много осталось самых разных воспоминаний. Помню, мы с Джигарханяном сидели в гримёрной, а у него на руке сверху наклеена какая-то штука. Он мне объяснил, что это никотиновый пластырь: «Шура, какой я был дурак, курил с 6 лет. А сейчас запаха табака выносить не могу». Так он бросил курить. Или едем на гастроли

ФОТОФАКТ



Полоска — яркий модный принт, покоряющий подиумы всего мира. Свои идеи модельеры часто заимствуют у зверей. Об этом знают и организаторы выставки «Мода на полоски» из Дарвиновского музея. Экспозиция будет представлена там до 4 сентября.

ФОТО ИЗ АРХИВА ГОСУДАРСТВЕННОГО ДАРВИНОВСКОГО МУЗЕЯ

УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ ЮГО-ЗАПАДНОГО ОКРУГА!

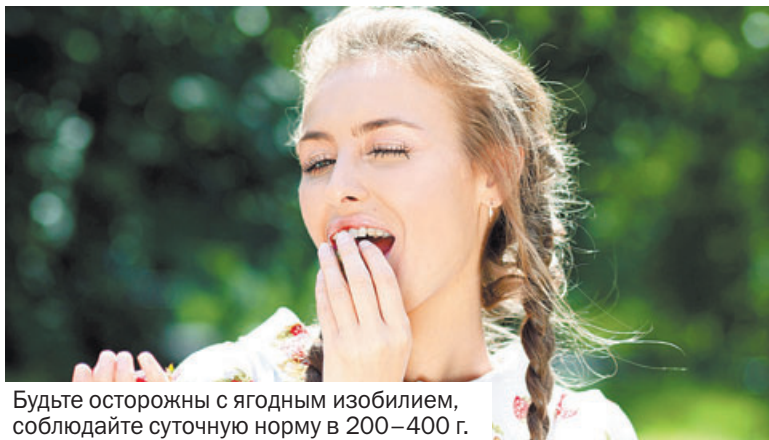
АНО «Клиника ВЗГЛЯД» приглашает Вас пройти бесплатную проверку зрения на современном офтальмологическом оборудовании японской фирмы NIDEK и получить бесплатную консультацию врача-офтальмолога в рамках проведения Международной Благотворительной Акции «Прекрасные глаза - каждому», приуроченной к 95-летию со дня рождения выдающегося офтальмолога, академика С.Н. Федорова.

Для участия в Акции Вам необходимо в срок до 08 августа 2022 года обратиться в Клинику «ВЗГЛЯД» по адресу: г. Москва, ул. Голубинская, д. 16, МКФ Мореон и предоставить эту газету. Тел. для записи: 8 (499) 550-55-96; 8 (953) 198-05-95

ПОДАРИТЕ СЕБЕ ИДЕАЛЬНОЕ ЗРЕНИЕ — РЕЗУЛЬТАТ УВИДИТЕ СРАЗУ!®

РЕКЛАМА
Лицензия № ЛО 77 — 01020542 от 09.10.2020 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!



Будьте осторожны с ягодным изобилием, соблюдайте суточную норму в 200–400 г.

► С первых дней июня на прилавках красуются спелые ягоды, которые так и манят своим цветом и ароматом. Именно летом необходимо насытить наш организм витаминами и микроэлементами. Какие плоды полезнее всего, рассказала заместитель главного врача по медицинской профилактике поликлиники № 134 Ольга Кичкина.



поликлиники № 134 Ольга Кичкина.

КЛУБНИКА
«Один из самых богатых источников витамина С. В клубнике содержится большое количество



антиоксидантов. Их главные функции – защита клеток от повреждения и предотвращение преждевременного старения», – объясняет Ольга Кичкина. В составе ягоды много магния и калия. Поэтому клубника рекомендована людям, страдающим от болезней сердца и сосудов, нервной системы. Плодоносит до конца июня.

МАЛИНА
Обычно сезон малины начинается сразу после клубничного. Ягода богата клетчаткой, которая поддер-



Витаминный рейтинг

Топ-5 летних ягод от врача из района Ясенево

живает здоровое пищеварение и предотвращает запоры. Большое количество витаминов, содержащихся в малине, контролирует и ускоряет обменные процессы. Эта ягода с низким гликемическим индексом, поэтому она подойдёт для диабетического питания. На прилавках уже во второй половине июля.

СМОРОДИНА

Лидер по количеству полезных питательных веществ – чёрная смородина. В ягоде содержатся витамины группы В, С, Е и D. Они участвуют во многих обменных процессах, поддерживают работу организма и нервную систему. В смородине много калия, который необходим для регуляции водно-



электролитного баланса и сбалансированного PH внутри клеток. Созревает в конце июля – начале августа.

ВИШНЯ

Вишня богата витаминами А, С, Е и группы В, они помогают нормализовать работу сердечно-сосудистой и нервной систем, органов зрения и многих других. «В вишне большое количество антиоксидантов, а также мелатонина, что помогает наладить сон, работу пищеварительного тракта и поддерживать низкий уровень холестерина в крови», – отмечает Ольга Кичкина. Вишня созревает в конце июня – начале июля.



ЧЕРНИКА

Черника – источник красоты и молодости, полезна для поддержания



ВАЖНА МЕРА

В день без вреда для здоровья рекомендуется съедать 1–2 стакана (это 200–400 г ягод). Можно сочетать одни ягоды с другими, главное – не переедать, так как аллергия и диарея не заставят себя ждать. Стоит помнить, что, например, клубника и земляника являются одними из сильнейших аллергенов и их стоит есть в ограниченном количестве беременным и маленьким детям.

работы иммунитета и обменных процессов. «В ней содержится витамин К, который отвечает за здоровье костей, сосудов и предотвращает их разрушение», – говорит врач. Также черника благотворно влияет на остроту зрения и предотвращает некоторые офтальмологические заболевания. Созревает в начале августа.

ЮЛИЯ ВАКУЛЕНКО

ОБЪЯВЛЕНИЯ

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

РЕКЛАМА 12+

АНТИКВАРИАТ

● Автографы, книги, золото, коронки, серебро, медали, монеты, статуэтки куплю
Тел: 8 (903) 666-33-55.

БУКИНИСТ
фонда сохранения русской книги

Купит книгу, журнал до 1945г. за 50 000 р. Автографы, архивы, рукописи, плакаты.

ДОРОГО
Иконы, знаки, серебро, бронзу и др. антиквариат.
8 (925) 795-57-97

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

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

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

● Архив, книги, открытки, газеты фотографии и прочее из бумаги куплю. Тел: 8 (495) 295 99-42, 8 (926) 743-44-29

● Ткани. Духи. Украшения. Коньяк. Тел: 8 (916) 993-36-64.

● Старые предметы куплю. Тел: 8 (495) 205-62-56, 8 (905) 549-43-84

● СТАТУЭТКИ, СЕРВИЗЫ, КНИГИ, МЕДАЛИ, ЗНАЧКИ, ИКОНЫ, ЧАСЫ, ЦВЕТНОЙ ХРУСТАЛЬ. ТЕЛ: 8 (925) 626-97-59

● Старую мебель, фотовидеоаудиовелотехнику, швейную машинку, книги купит коллекционер. Тел: 8 (495) 235-40-84, 8 (985) 461-07-00

● Старые игрушки куплю. Тел: 8 (495) 294-02-61, 8 (926) 512-69-96

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

● Мебель старую куплю. Тел: 8 (495) 295-40-83, 8 (925) 366-88-47

● Одежду, форму, текстиль куплю. Тел: 8 (916) 540-44-95

● Купим игрушки, часы СССР. Тел: 8 (985) 275-43-33

● Книги, библиотеку куплю. Тел: 8 (495) 297-12-48, 8 (985) 440-39-51

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

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

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

● Покупаю книги до 1945г. от 1000р до 500 000р. Полки, ноты, фото, архивы, иудаика. Тел: 8 (925) 585-40-56

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

КУПИМ ДОРОГО
ИКОНЫ, КАРТИНЫ, СТАТУЭТКИ, МЕБЕЛЬ, ФАРФОР ЛЮБОЙ, ИЗДЕЛИЯ СЕРЕБРА, ЗОЛОТА, ЗНАЧКИ, ЧАСЫ, ПАТЕФОНЫ, ФОТОГРАФИИ И ДР.
8(903)964-67-77 ВЫЕЗД И ПОКУПКА СРАЗУ

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

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

● Домашний мастер. Тел: 8 (985) 723-87-03

● Мелкий и крупный ремонт. Тел: 8 (985) 988-91-16, Дмитрий

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

● Косметический ремонт квартир. Недорого. Тел: 8 (916) 463-21-19

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

БЫТОВЫЕ УСЛУГИ

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

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

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

● Ремонт стиральных машин и холодильников. Тел: 8 (977) 000-68-92

● Ремонт техники: стиралки, холодильники и пр Тел: 8 (985) 636-91-89

● ВЫГУЛ, ПЕРЕДЕРЖКА СОБАК И КОШЕК. ТЕЛ: 8 (916) 343-45-94

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

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

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

РАБОТА

● Требуется консьержки Северное Бутово Тел: 8 (909) 159-15-26

В ДОБРЫЕ РУКИ

● Отдам собаку - мальчик, дворняга, один год, кличка Джек. Можно на дачу, в будку. Тел: 8 (977) 803-57-51 С 10.00 до 20.00 Алла

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

● Автогрузоперевозки. Дачи. Утилизация. Недорого. Тел: 8 (495) 744-78-52

● Автоперевозки. Тел: 8 (495) 589-0078

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

НЕДВИЖИМОСТЬ

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

● Абсолютно быстро сдам/продам Тел: 8 (915) 459-69-50

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

КУПЛЮ

● РАДИОДЕТАЛИ ЛЮБЫЕ, ИЗДЕЛИЯ ИЗ МЕЛЬХИОРА ТЕЛ: 8 (903) 125-40-10

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

● Московская социальная юридическая служба. Тел: 8 (499) 408-21-03 ИНН 7727473958, ОГРН 1217700460603 ООО «Союрлисты 24»

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 9701161905, ОГРН 120700032947

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. Среди букв найдите названия предметов, изображённых на картинке.



П	Т	У	Л	К	Ш	Т	Ф	Ю
К	Т	Р	С	О	Ч	К	И	П
Т	Ю	Т	У	Ч	А	Ф	К	У
Л	С	Ю	П	Т	Ш	Ю	Ф	К
Д	О	М	Р	Т	П	Л	М	Ю
О	А	К	С	Л	И	М	О	Н
П	К	Е	П	К	А	Т	Л	П
Н	Ю	П	Ф	Щ	Ж	У	К	Р

Ответы: 1. Туча, дом, лимон, очки, жук, кепка. 2. Компот, кисель, сырник, рулька, пирожек, пампушка, сухарь.

2. Отгадайте слова, зашифрованные в ребусах.

КОМ

НИК

ПИ

ПАМ

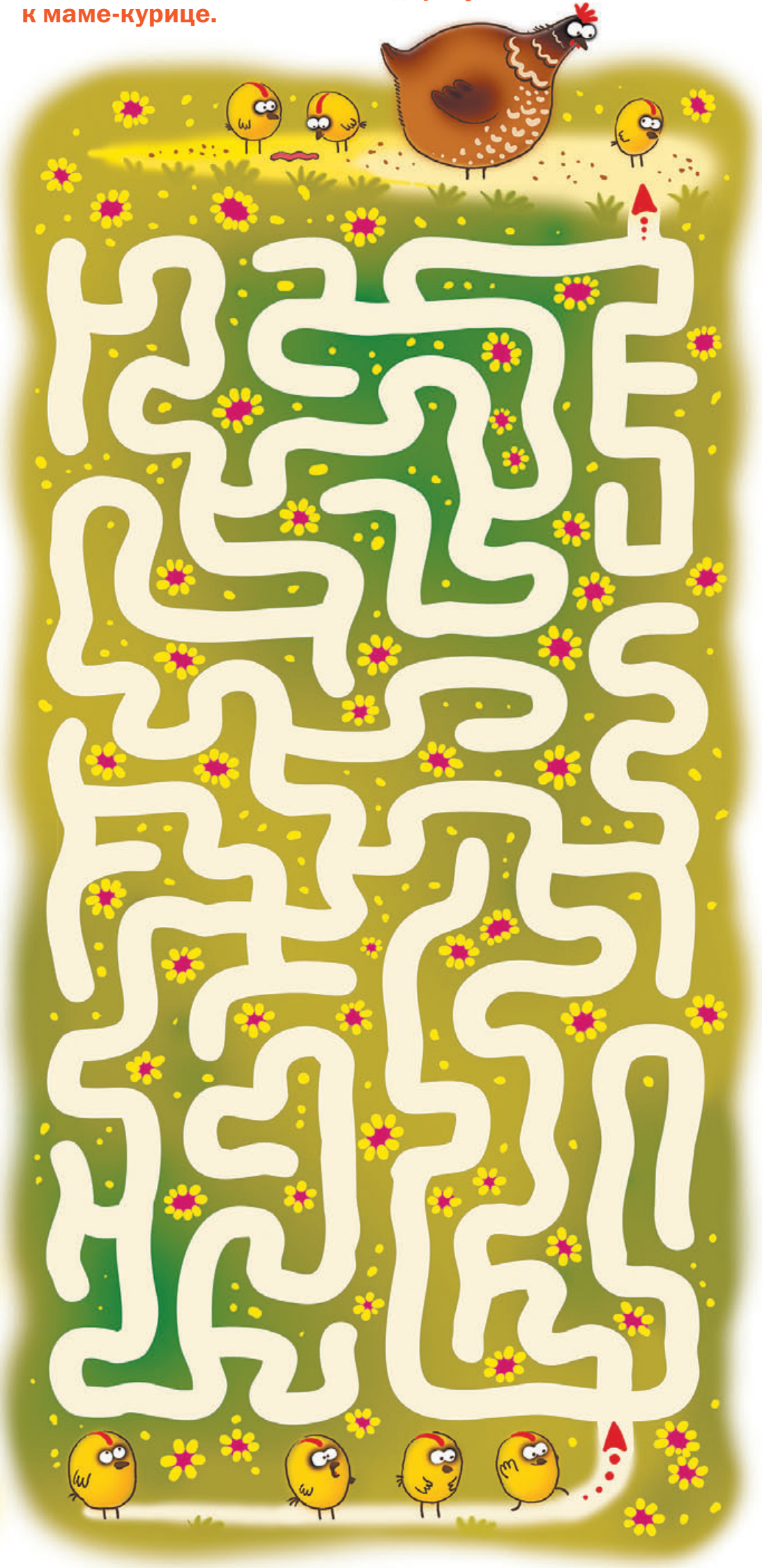
КИС

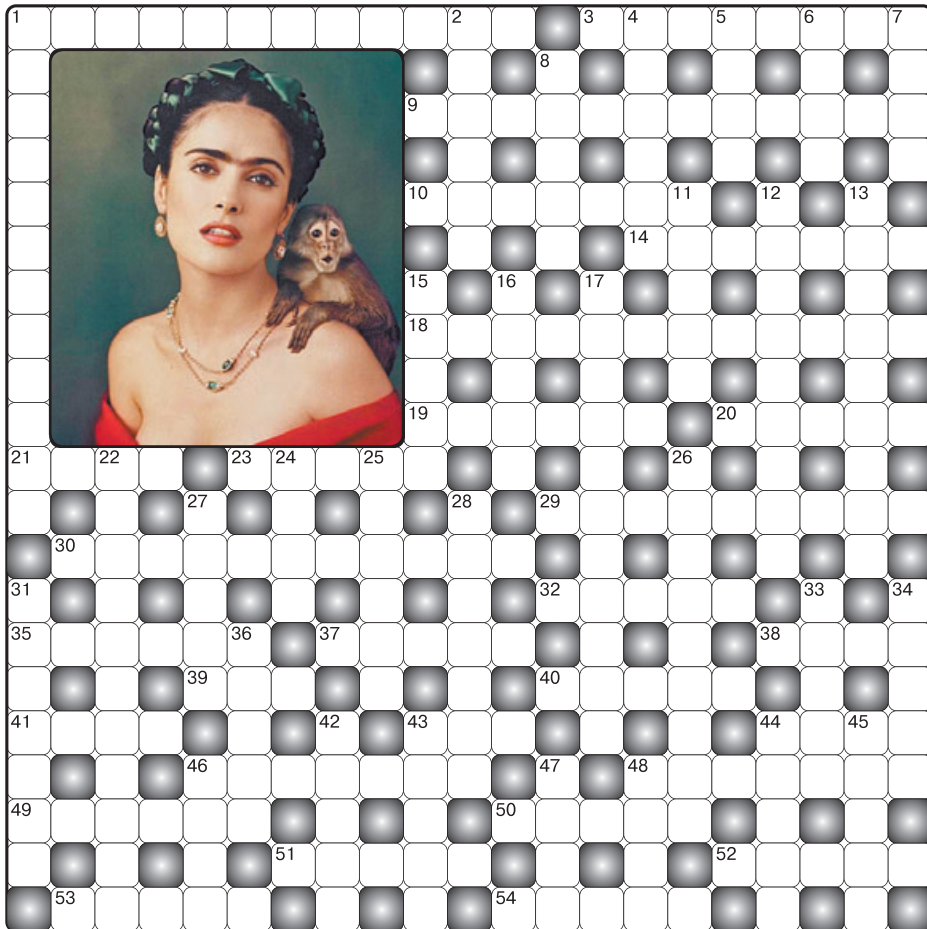
КА

ЖЕЛ

САРЬ

3. Помогите цыплятам найти дорогу к маме-курице.





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!

– А я вот родила в воде.
– Ну и как, рекомендуешь?
– Не совсем. Аквапарк после этого пришлось на неделю закрыть.

◆◆◆

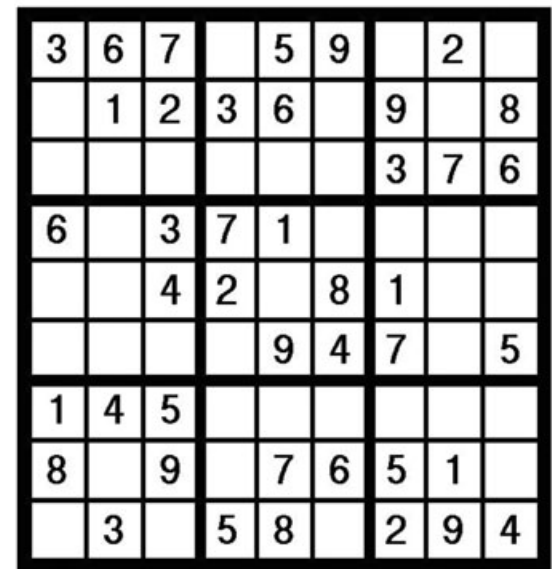
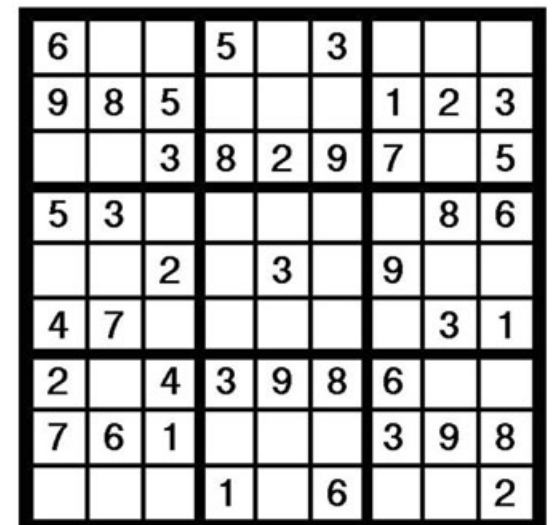
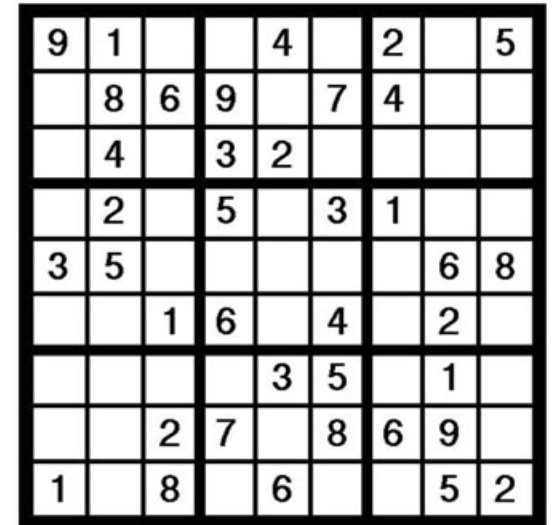
– Сколько вам лет?
– Мне ближе к тридцати, чем к двадцати пяти.
– А точнее?
– Пятьдесят пять.

◆◆◆

– Ты узнаешь, что напрасно называют Север Крайним, ты увидишь, он бескрайний...
– Господин судья, вот совсем не смешно.

◆◆◆

Хозяева квартиры были очень удивлены, когда установщик пластиковых окон снова позвонил в дверь.

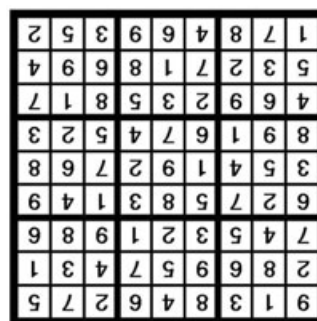
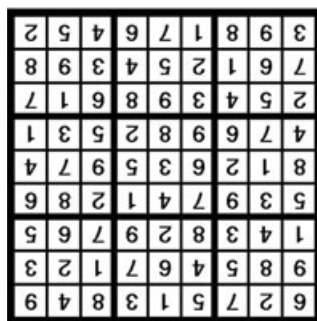
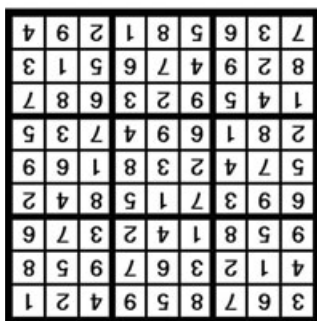


ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. «Дар божий» для должника. 3. Какой «жанр» наталкивает на мысль, что спасти мир можно, воскресив мёртвых и похоронив живых? 9. Покупка среднего рода. 10. «Город Давида», где родился Спаситель мира. 14. У кого нет «вредных иллюзий»? 18. В какую религию перешёл из греческого православия супруг королевы Елизаветы II? 19. Театральные шторы. 20. Народный артист СССР, чей отец воевал в коннице Василия Чапаева. 21. Пойнтер, чья гибель заставила Николая Некрасова отказаться от охоты. 23. Калорийная выпечка. 29. «Пианино, которое нужно обнимать». 30. Научное поприще отца Космоса из сериала «Бригада». 32. Инфлюэнца ныне. 35. У какого художника, как считал Пабло Пикассо, «внутри было солнце»? 37. Арендная. 38. Газ в основе поваренной соли. 39. От какого недуга в медицинской практике Антона Чехова впервые умерли пациенты? 40. Великий ... стал официальной резиденцией Деда

Мороза. 41. Какую великую художницу Мексики сыграла в кино Сальма Хайек? 43. Где можно меткость оттачивать? 44. ... данных. 46. Кавардак на домашнем уровне. 48. Что хранят на банковском счёте? 49. Какой металл у вспыльчивых и раздражительных людей быстрее выводится из организма? 50. Певчий самец. 51. Пушкинский Отелло. 52. Кто делает женщину свекровью? 53. Кто правил Британией, когда случилось «Бостонское чаепитие»? 54. Пёс среди диснеевских героев.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Что депутаты рассматривают? 2. «Древесная саранча». 4. Кто изобрёл «вечное перо»? 5. Как герои обращаются к ведущей в «Спокойной ночи, малыши!»? 6. Залог в домашних играх. 7. Суперзлодей из комиксов Marvel. 8. Где першит при кашле? 11. Третий по значимости парниковый газ. 12. За какой музыкальный эффект особо ценят тромбон? 13. Бог обмана у древних греков. 15. Патрулирующая

стрекоза. 16. Топливо для «Титаника». 17. «Делитель» угла пополам. 22. Какой юбилей отмечает Марти из мультфильма «Мадагаскар»? 24. Кому Робинзон Крузо обязан жизнью? 25. Швейцарский город у границы трёх стран. 26. Идол виртуалов. 27. Какой белорусский город гордится своим заказником летучих мышей? 28. Что помимо пиццы любит Микеланджело из историй про черепашек-ниндзя? 31. Что однажды надел певец Морис Шевалье на «Писающего мальчика» в Брюсселе? 33. Бриллиант без огранки. 34. Десерт с дерева. 36. Где Всевышний передал Моисею заповеди? 42. Минимум от ливня. 43. В каком знаменитом мультфильме идёт речь о городе Радиатор Спрингс? 44. Какая «летающая иномарка» стала «Лайнером мечты»? 45. Сахалинские аборигены. 46. Хищник, чей язык настолько шершавый, что у человека пойдёт кровь, если он лизнёт ему руку. 47. Ставень глаза. 48. Безбрежная.



44. «Бонни», 45. Нивихи, 46. Тигр, 47. Бекон, 48. Далай-Лама, 49. Алмаз, 50. Фрукт, 51. Синий, 52. «Танки», 53. Компьютер, 54. Экстрим, 55. Сомошор, 56. Биссектриса, 57. Десятилитие, 58. Дефо, 59. Базель, 60. Лиссабон, 61. Псевдополон, 62. Бабака, 63. Уголь, 64. Тетра, 65. Феникс, 66. Горло, 67. Метан, 68. Паркер, 69. Тетра, 70. Дневник, 71. Каша, 72. Натрий, 73. Клен, 74. Банан, 75. Тарапан, 76. Дендроптер, 77. Натрий, 78. Платан, 79. Хлоп, 80. Фиг, 81. Устрица, 82. Калло, 83. Калло, 84. Калло, 85. Калло, 86. Калло, 87. Калло, 88. Калло, 89. Калло, 90. Калло, 91. Калло, 92. Калло, 93. Калло, 94. Калло, 95. Калло, 96. Калло, 97. Калло, 98. Калло, 99. Калло.

ЕСТЬ ВОПРОСЫ, ЖАЛОБЫ
И ПРЕДЛОЖЕНИЯ?

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

**ЗА КАЛУЖСКОЙ
ЗАСТАВОЙ** №19 (447)

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 Московским
региональным управлением регистрации и
контроля за соблюдением законодательства
РФ о СМИ Комитета РФ по печати (Москов-
ское региональное управление Комитета РФ
по печати). 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: 17.06.2022
Время подписания в печать:
по графику – 19.00, фактическое – 19.00
Дата выхода: 20.06.2022
Отпечатано:
ООО «Типография «КомПресс-Москва»
141407, г. Химки, Нагорное ш., д. 2,
корп. 9, пом. А

Заказ № 2465

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+