

ЗАКАЛУЖСКОЙ СТАВОЙ

12+ № 13 (533) 15 – 21 апреля 2024

Газета
Юго-Западного
административного
округа Москвы

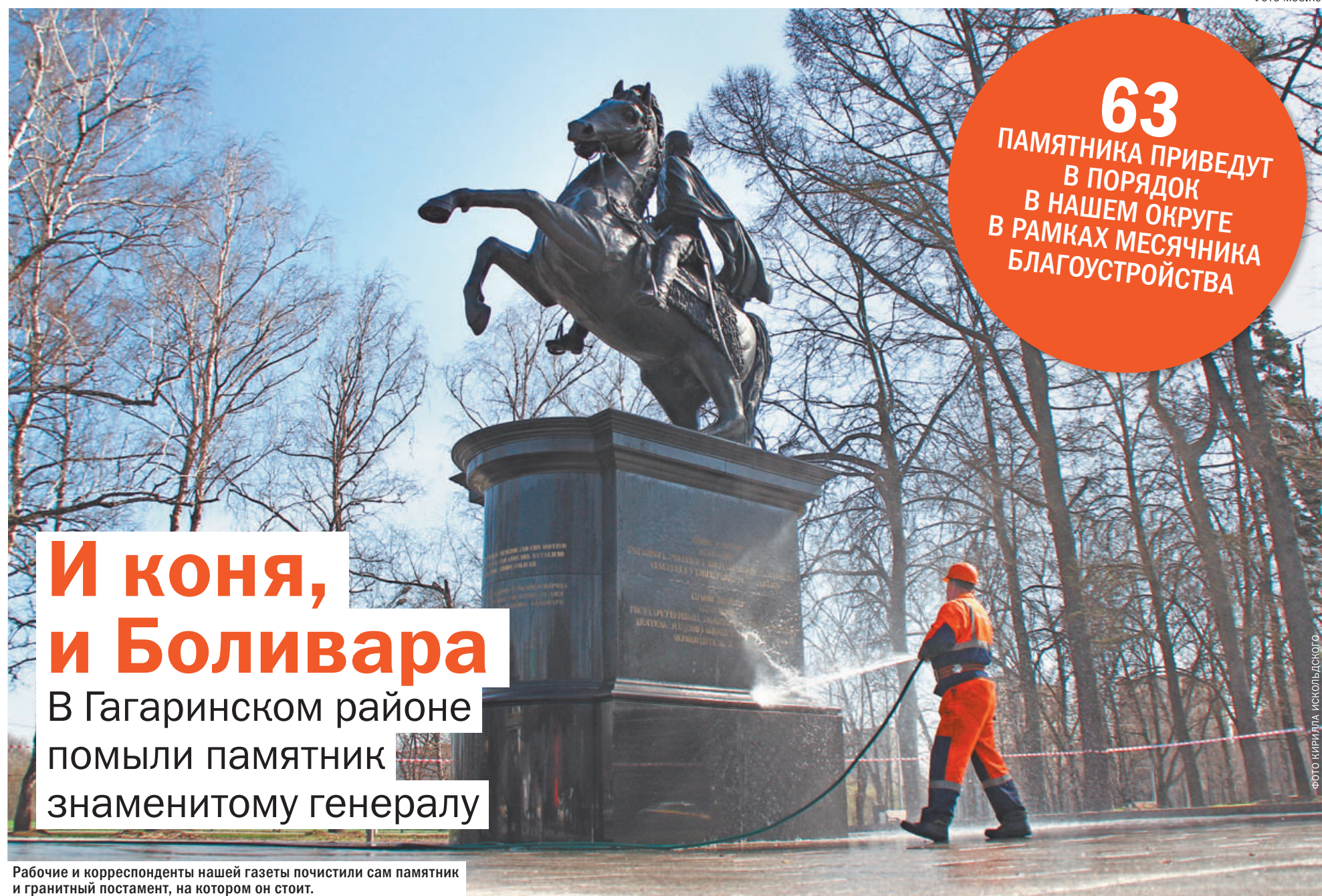
gazetauzao



ФОТО MOS.RU

Сергей Собянин:

«В конце 2025 года планируем выйти с Московским скоростным диаметром на связку с Калужским, Киевским и Минским шоссе»



63
ПАМЯТНИКА ПРИВЕДУТ
В ПОРЯДОК
В НАШЕМ ОКРУГЕ
В РАМКАХ МЕСЯЧНИКА
БЛАГОУСТРОЙСТВА

**И коня,
и Боливара**
В Гагаринском районе
помыли памятник
знаменитому генералу

Рабочие и корреспонденты нашей газеты почистили сам памятник и гранитный постамент, на котором он стоит.

На отдых – по льготе

- Кому положены бесплатные путёвки в санаторий и как их получить.

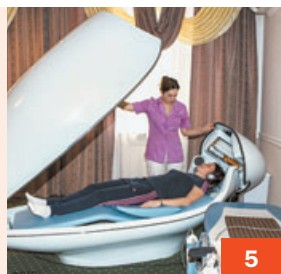


ФОТО GLOBALLOOKPRESS.COM

5

От Москвы до Мариуполя...

- Собранную жителями ЮЗАО гуманитарную помощь доставили в новые регионы страны.



ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНО ПРЕСБУРОМ ЮЗАО

8–9

Большое будущее

- Школьник из Гагаринского стал призёром «Московских мастеров».



ФОТО КИРИЛЛА ИСКОЛЬДСКОГО

13

Напрямик без светофоров

Открытия новой трассы ждут многие жители нашего округа

«В конце 2025 года планируем выйти с Московским скоростным диаметром на связь с Калужским, Киевским и Минским шоссе», – рассказал Сергей Собянин во время осмотра строительства новой трассы.



ФОТО: VK.COM/MOSSOBYANIN

► Трасса, связывающая Московский скоростной диаметр с магистралью Солнцево – Бутово – Варшавское шоссе, готова на 50 процентов. Об этом Сергей Собянин рассказал во время осмотра строительства дороги.

ЭКОНОМИЯ ВРЕМЕНИ

Её открытия ждут многие жители нашего округа, поскольку она позволит экономить время пути тем, кто живёт в Южном и Северном Бутове. «Мы на юге столицы формируем новый дорожный каркас. Идёт работа по соединению южного направления Московского скоростного диаметра. В конце этого года мы должны прийти на Симферопольское шоссе и Варшавское, соединить их и, таким образом, разгрузить эти две трассы. В конце 2025 года уже планируем выйти с Московским скоростным диаметром на связь с Калужским, Киевским и Минским шоссе», – сообщил Сергей Собянин.

Благодаря новой трассе снизится нагрузка на МКАД и ряд дорог юга города. Например, меньше пробок станет на Варшавке, ул. Павла Фитина (Ясенево) и ул. Поляны (Северное Бутово). Кроме того, появление связи между МСД и трассой Солнцево – Бутово – Варшавское шоссе позволит избежать перепробега машин до 2,5 км, а также сократится время в пути в среднем на 23 минуты.

ТЕРРИТОРИЮ БЛАГОУСТРОЯТ

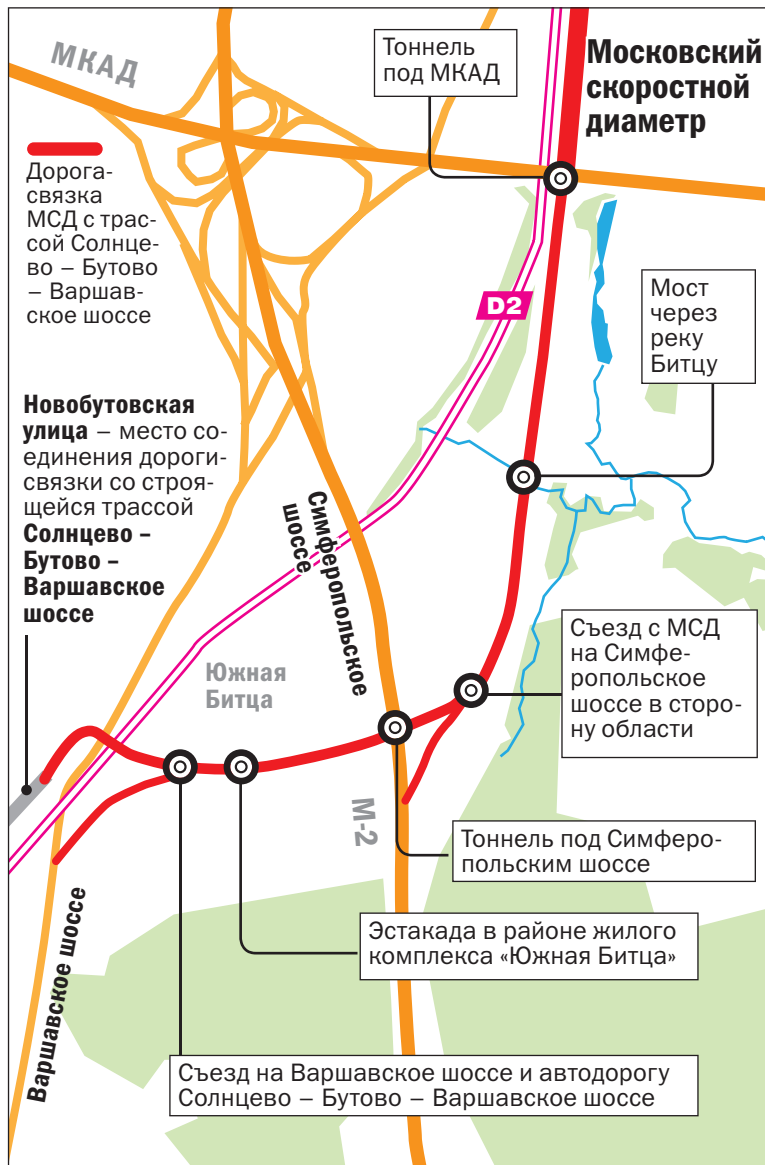
Бессветофорная магистраль начинается в районе 32-го километра МКАД и доходит до строящейся дороги Солнцево – Бутово – Варшавское шоссе около Новобутовской улицы. По ходу движения с неё можно будет попасть на федеральную трассу М-2 «Крым» (Симферопольское шоссе) и Варшавское шоссе.

Сегодня работы здесь ведутся в круглосуточном режиме. Всего в рамках проекта построят более 12 км дорог, включая съезды, тоннели, эстакаду и мост (подробнее в инфографике на карте). Чтобы снизить уровень шума, вдоль дороги установят защитные экраны общей протяжённостью 2,4 км. А в ходе благоустройства прилегающей территории разобьют 32 га газонов и высадят свыше 52 тыс. деревьев и кустарников.

АЛЕКСАНДР АНДРУЩЕНКО

КСТАТИ

В 2011–2023 годах в Москве построили 1360 км дорог. В столице появилось 429 новых тоннелей, эстакад и мостов – количество искусственных транспортных сооружений выросло на 65 процентов. В планах на 2024 год – строительство 94 км дорог, 30 искусственных сооружений и 16 пешеходных переходов.



НОВОСТИ

► **Строительство станции метро «Потапово» вышло на финишную прямую.** С её открытием улучшится транспортное обслуживание района Южное Бутово, а также двух поселений ТиНАО – Воскресенского и Щербинки. «Возводим её по новой технологии – это будет первая отапливаемая наземная станция в столичном метро», – написал Сергей Собянин в своём телеграм-канале. – Сейчас идёт монтаж металлоконструкций и облицовка фасада здания, большая часть которого будет сделана из стекла. Все работы завершим до конца года». Остекление обеспечит максимальную освещённость интерьера. «Потапово» станет 27-й станцией Сокольнической линии.

► **Более 6 млн москвичей занимаются спортом на регулярной основе.** Об этом Сергей Собянин написал в своём телеграм-канале. «Город поддерживает их в стремлении быть здоровыми и активными. За последние 13 лет мы создали и отремонтировали десятки тысяч спортплощадок, возвели и реконструировали больше 200 спортивных объектов, включая Большую спортивную арену «Лужники», Дворец гимнастики и Международный центр самбо и центр бокса, стадионы ЦСКА, «Спартак», «Динамо», – отметил мэр. Кроме того, в столичных парках есть велополосы и беговые дорожки. А также площадки для волейбола, баскетбола и футбола, теннисные корты и скейт-парки. На природе для жителей разных районов и участников проекта «Московское долголетие» проходят групповые спортивные занятия.

► **В столичных библиотеках работают порядка 2 тыс. досуговых кружков.** «Самые популярные направления: изобразительное и театральное искусство, хореография, декоративно-прикладное творчество», – написал Сергей Собянин в своём телеграм-канале. По его словам, в библиотеке № 188 (Обручевский район) много лет работает театр-студия «Сценка», а в библиотеке № 184 (Тёплый Стан) учат танцевать сальсу. Можно организовать и собственный кружок. Для этого нужно выбрать учреждение на сайте (mos-razvitiye.ru/kultura), прийти туда и предложить свою концепцию.

И Боливара, и коня

В Гагаринском районе помыли памятник знаменитому генералу

► **Монумент расположен в сквере на пересечении двух проспектов – Вернадского и Университетского. Корреспонденты «ЗКЗ» решили помочь отмыть памятник человеку-легенде.**

ПРАВИЛЬНЫЙ УХОД

Памятник борцу за независимость Латинской Америки был установлен совсем недавно: церемония открытия состоялась 19 июля прошлого года. Монумент расположен в благоустроенном сквере, что требует поддерживать его в постоянной чистоте. Поэтому утром 10 апреля к памятнику приехали рабочие, вооружённые щётками и чистящим средством.

«Московские памятники мы моем несколько раз в год. На частоту могут повлиять, например, погодные условия, – объяснил рабочий Виктор Попов. – Очистку производим с помощью специального химического раствора, который позволяет эффективно удалять загрязнения – например, солевые и минеральные разводы». Забравшись в люльку, мы тоже поднимаемся на уровень груди памятника и бережно очищаем голову и плечи легендарного генерала. Обычно рабочие сначала чистят памятник с помощью щётки, а затем обильно поливают его водой. Такой способ подходит не для всех монументов. Титановые – например, памятник Юрию Гагарину на Ленинском проспекте – чистят при помощи нейтрального щадящего раствора. Бронзо-

вый памятник Александру Пушкину на Пушкинской площади с помощью мягких кистей намыливают специальным пенным раствором. А до недавней реставрации его после всех процедур ещё и покрывали воском.

«До установки памятника Симону Боливару здесь были разбиты клумбы, – поделилась Наталья, жительница Гагаринского района. – На мой взгляд, монумент украсил сквер. Главное, чтобы за ним и другими памятниками был правильный уход».

УБИРАЕМСЯ ВСЕМ ГОРОДОМ

Памятники моют в рамках месячника по уборке и благоустройству территории. В этом



году он продлится до 30 апреля. «Традиционные общегородские субботники – 13

и 20 апреля, – написал в своём телеграм-канале **Сергей Собянин**. – Планируем привести в порядок городские и внутридворовые территории, дороги и дорожно-транспортную инфраструктуру, инженерные сооружения, памятники, скульптуры и фонтаны, объекты энергоснабжения, территории организаций, включая строительные площадки и подъезды к ним».

На субботниках ждут всех москвичей, которые хотят поуча-

ствовать в благоустройстве родного города. Запланированы работы в парках и дворах, на территориях объектов социальной сферы. Необходимо прогребать газоны, собирать прошлогоднюю листву, обустраивать клумбы, высаживать деревья и кустарники. Весь инвентарь для уборки выдадут на месте. Информацию о проведении мероприятий опубликуют на сайтах управ районов и префектур, там же можно будет найти телефоны ответственных за проведение работ.

ЕКАТЕРИНА
ВОЛКОВИЦКАЯ



ФОТО КИРИЛЛА ИСКОЛЬДСКОГО

Корреспондент Екатерина Волковицкая отмыла голову и плечи Симона Боливара.



ФОТО КИРИЛЛА ИСКОЛЬДСКОГО

Рабочие почистили не только сам памятник, но и гранитный постамент, с которого убрали ветки и прошлогоднюю листву.

Три грузовика вымыли тоннель под Ленинским проспектом

► **В апреле в рамках месячника благоустройства коммунальные службы промоют все тоннели в нашем округе. Тот, что проходит под Ленинским проспектом и соединяет улицу Косыгина и проспект 60-летия Октября, уже стянул с себя «остатки» зимы.**



Покрытие тоннеля и близлежащих улиц промывают три грузовых автомобиля ГБУ «Автомобильные дороги ЮЗАО». На смену водители заступают в четыре утра. По словам **начальника дорожно-**

эксплуатационного участка Владимира Бельского, из-за высокого трафика движения водители делают 4–5 кругов по тоннелю и соседним улицам: грузовик за один проезд выливает по 5 бочек воды. «Грузовики проходят по тоннелю под Ленинским проспектом, по улице Вавилова (от Третьего транспортного кольца до улицы Гарибальди), Нахимовскому проспекту и захватывают кусок Профсоюзной улицы. На каждую улицу одна машина выливает по бочке воды», – объяснил Владимир Бельский. Всего за один проезд 3 грузовика расходуют в общей слож-

ности 48 тонн воды. «С приходом весны кроме тоннелей нам надо вымыть дороги, тротуары и ограждения. Мы на медленной скорости едем за грузовиками и смотрим, чисто ли всё. Если остались огрехи, то просим водителя ещё раз пройтись по стенкам», – уточнила **мастер дорожной службы Татьяна Морозова**. Следующий на очереди – Гагаринский тоннель. Он расположен на Третьем транспортном кольце и проходит под площадью, названной в честь первого космонавта планеты. Его промывают до конца мая.

АЛЕКСЕЙ ДУБРОВИН

ФОТО КИРИЛЛА ИСКОЛЬДСКОГО



Один грузовик выливает за один проезд 16 тонн воды.

«Жена сказала беречь себя»

Бойцы рассказали, как их решение подписать контракт приняли близкие



У Михаила отец военный, а оба дедушки ветераны Великой Отечественной войны.

► **Единый пункт отбора на военную службу на улице Яблочкова продолжает свою работу. Сюда вместе с добровольцами приходят их близкие, чтобы пожелать удачи и сказать тёплые слова перед отправкой.**

С улыбкой один из бойцов показывает свою кепку, на которую аккуратно пришита нашивка с надписью «Жена сказала беречь себя». Его супруга улыбается и смущённо отводит глаза.

«ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЕРНУСЬ»
Михаил, которому принадлежит кепка с нашивкой, рассказал, как решился подписать контракт. «Ещё в прошлом году с Олей, моей супругой, завёл разговор о том, что хочу отправиться на передовую, — поделился он. — Отец у меня военный, оба дедушки ветераны Великой Отечественной. Оля меня поняла и поддержала, но я видел, что у любимой на сердце тяжело. Потому заказал нашивку. Она как её увидела, рассмеялась, а потом обняла». Сама Ольга своих переживаний не стесняется. «Эта нашивка дала мне понять одну очень важную вещь: Миша не сомневается, что вернётся домой живым и здоровым, — поясняет она. — Он знает, что всё будет хорошо... Значит, и я верю».

«И НА ПЕРЕДОВОЙ БУДЕМ НЕРАЗЛУЧНЫ»

Среди добровольцев встречаем братьев **Николая и Олега**. Они погодки, по очереди отслужили срочную службу, один за другим окончили институты. Даже свадьбы братья сыграли с разницей в год.

«Мы с самого детства очень близки, без сомнений могу сказать, что Коля — мой лучший друг, — рассказал Олег. — Так что решение о службе мы принимали не по отдельности, а вместе. Родные не возражали: знают, что если мы вдвоём что-то для себя решили, то нас уже не отговорить и не переспорить. Определили нас в одну часть, так что и там, на передовой, тоже будем неразлучны». Николай поделился, что принять окончательное решение помогли трагические события в «Крокус Сити Холле», — после теракта братья поняли, что пора идти помогать стране бороться с нечистью. Николай согласен. — Это не обсуждается даже. А тут уже ситуация, которую нельзя игнорировать, думая, что всё вдали от дома происходит. На концерте могли быть наши любимые, друзья, коллеги. И так нестерпимо больно оттого, что пострадали

невинные люди, пришедшие вечером в пятницу послушать концерт любимой группы. Поэтому мы с Колей и хотим присоединиться к мужественным парням в зоне проведения специальной военной операции. С нашей помощью всё быстрее закончится. Мы победим, мы в этом уверены».

«ЕДУ НА СМЕНУ МОЕМУ ТОВАРИЩУ»

Павел приехал на пункт отбора один: по словам мужчины, с семьёй он попрощался ещё дома. Стал добровольцем по примеру лучшего друга, который отправился в зону СВО ещё полгода назад. «Конечно, я рассчитывал, что встречу его там, но судьба распорядилась иначе, — сказал Павел. — Товарищ сейчас на реабилитации. Ничего серьёзного, скоро должен вернуться в строй. А я, получается, еду ему на смену. Пока он набирается сил, я наберусь опыта. И конечно, подожду его там». Павел знает, что для бойцов безумно важна поддержка близких и всех, кто считает своим долгом помочь ребятам в зоне СВО. «Когда ты знаешь, что тебя ждут дома, волнуются и молятся за тебя, то никакие тяготы и лишения не смогут напугать, — сказал он. — Каждый должен

помнить, за что сражается, так что нельзя оставлять парней на фронте без внимания и помощи. Помню, как друг с восторгом рассказывал про письма и открытки, которые им привозили, причём не только от родных. Они поднимали настроение каждому. Теперь и я буду ждать их».

ГЛЕБ БУГРОВ

КУДА ОБРАЩАТЬСЯ

Пункт отбора на военную службу по контракту г. Москвы

Адрес: ул. Яблочкова, д. 5, стр. 1.

Режим работы:
будни — с 9.00 до 20.00
суббота — с 9.00 до 18.00
воскресенье — с 9.00 до 16.00

Важно

На приём в Пункт отбора можно **записаться онлайн**. Для этого на **mos.ru** нужно выбрать удобные дату и время. Там же указан список необходимых документов.

Контакты

Горячая линия: **117**
Чат-бот
Телеграма
@ MskContract_bot

ЧТО ПОЛОЖЕНО КОНТРАКТНИКАМ

Единоразовая выплата при подписании контракта минимум на год — **195 тыс. руб.**

До отправки в зону СВО:

- денежное довольствие в месяц: **40–50 тыс. руб.**;
- ежемесячная выплата по указу мэра Москвы 52-УМ: **50 тыс. руб.**

В зоне СВО:

Ежемесячные выплаты в зависимости от воинского звания, должности и выслуги лет:

- от 242 тыс. руб.** — заместителю командира взвода — командиру отделения;
- от 232 тыс. руб.** — командиру отделения;
- от 226 тыс. руб.** — инструктору штаба;
- от 226 тыс. руб.** — начальнику радиостанции командно-штабной машины;
- от 219 тыс. руб.** — старшему телефонисту;
- от 216 тыс. руб.** — старшему сапёру;
- от 216 тыс. руб.** — старшему водителю-электрику;
- от 211 тыс. руб.** — гранатомётчику, пулемётчику, водителю, повару;
- от 204 тыс. руб.** — стрелку.

ЧТО ПОЛОЖЕНО ЧЛЕНАМ СЕМЕЙ КОНТРАКТНИКОВ

Детям:

- зачисление в любой детский сад (с 1,5 года);
- бесплатные двухразовое питание в школе, продлёнка, кружки;
- 18 770 руб.** в месяц на каждого ребёнка дополнительно.

Пожилым родственникам:

- соцобслуживание на дому всем нуждающимся;
- проживание в пансионатах и др. учреждениях соцобслуживания.

Супругам:

- организация профессионального обучения;
- содействие в поиске работы.

Всем:

- освобождение от начисления пеней за невнесение платы за ЖКУ;
- освобождение от поверки приборов учёта;
- оказание психологической помощи;
- консультирование по юридическим вопросам.

На отдых – по льготе

Кому положены бесплатные путёвки



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

Пенсионерка Надежда Зубкова из Тёплого Стана поделилась опытом получения путёвки в санаторий. На фото: она в Судаче.

► **Некоторые москвичи, относящиеся к льготным категориям, имеют право на бесплатный отдых и лечение в санаториях. Мы выяснили, как воспользоваться этой возможностью.**

ВОССТАНОВИТЬ ЗДОРОВЬЕ
«Для того чтобы встать в очередь на получение путёвки, необходимо подать заявление через личный кабинет на официальном портале мэра Москвы mos.ru, – рассказали в Департаменте труда и социальной защиты населения. – Понадобится справка по форме 070/у. Её дают в поликлинике, к которой прикреплен человек». На основании рекомендаций врача льготнику подберут санаторий, где можно будет не только отдохнуть, но и восстановить здоровье. Жительница Тёплого Стана 72-летняя **Надежда Зубкова** – ветеран труда. Последние 17 лет она ежегодно ездит в санаторий

по бесплатным путёвкам. «В последнее время отдыхаю в средней полосе России. В 2022-м ездила в Тверскую область, а в прошлом году – во Владимирскую», – рассказала она. Отметим, что посетить санаторий можно в том регионе, который рекомендован врачом. Это же касается и времени года для поездки. «Сотрудники соцзащиты предлагают несколько вариантов путёвок. Если врач не ограничивает сезон и регион, то выбор всегда шире», – объяснили в департаменте.

ДОСУГ И МЕДИЦИНСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ
Проверить, как обстоят дела с оформлением путёвки, можно с помощью сервиса «Электронная очередь» на сайте Департамента труда и социальной защиты. Сейчас предоставляется 18 дней для взрослых, 21 день для детей с сопровождением и 28 дней для инвалидов с заболеваниями и последствиями

травм спинного и головного мозга. В санаториях отдыхающим предлагают бесплатные медицинские процедуры. «Например, это могут быть массаж, лечебные грязи, физкультура, ингаляции, – рассказала Надежда Зубкова. – В санаториях великолепно организован досуг. По вечерам показывают фильмы, а также устраивают танцы и мастер-классы», – подчеркнула она.

АЛЕКСАНДР АНДРУЩЕНКО

СПРАВКА
Подробную информацию по вопросам предоставления санаторно-курортного лечения можно получить по телефону **единой справочной службы Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы: 8 (495) 870-44-44.**

Как получить бесплатную путёвку

КТО ИМЕЕТ ПРАВО

- Инвалиды
- Ветераны войны и боевых действий
- Ветераны труда
- Труженики тыла
- Дети-инвалиды

* Полный список льготных категорий размещён на сайте Департамента труда и социальной защиты населения.

КАКИЕ ДОКУМЕНТЫ НУЖНЫ



ИНФОГРАФИКА АННЫ МУРЗИНОЙ



* Также понадобится документ, подтверждающий ту или иную льготную категорию.

ФОТОФАКТ



На ул. Введенского, д. 5, в прошлом году возвели новостройку по программе реновации. В неё уже переехали москвичи, в том числе Дмитрий Борисов. А недавно на доме повесили табличку с фамилией и именем архитектора. Всего по городу установили 46 подобных знаков. И до конца апреля планируется установить ещё несколько.



ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

СОБЫТИЕ

Москвичей пригласили на ярмарку трудоустройства

► 12 апреля для гостей регионального этапа Всероссийской ярмарки трудоустройства московская служба занятости предоставила свыше трёх тысяч вакансий.

Об этом рассказали на пресс-конференции «Региональный этап Всероссийской ярмарки трудоустройства в Москве», которая прошла незадолго до мероприятия при участии Информационного центра правитель



ства столицы. «На ярмарке участники могут познакомиться с вакансиями компаний

и пройти первый этап собеседования, – рассказал директор службы занятости населения города Москвы Андрей Тарасов. – Кроме того, гостям мы предлагаем пройти профориентационное тестирование, получить консультации экспертов по развитию карьеры, побывать на тренингах». А для тех, кто хочет сменить профессию, доступны 75 коротких программ обучения в центре «Профессии будущего». Особенно выделяется там программа «HR-имплант», в рамках которой можно больше узнать о вакансиях на предприятиях ОПК.

ЕКАТЕРИНА ВОЛКОВИЦКАЯ

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



Вам письмо

Что предпринять, если в подъезде сломался почтовый ящик

► Стройные ряды почтовых ящиков – привычный элемент любого подъезда. Сломать и повредить их довольно сложно, однако вандалов это редко останавливает. Мы выяснили, куда можно обратиться, если ваш почтовый ящик пострадал от хулиганов.

ПОЧТОВЫЙ ЯЩИК ПОЧИНИЛИ

На «горячую линию» газеты «За Калужской заставой» обратилась жительница района Черёмушки Мария Михайловна, проживающая по адресу: ул. Каховка, д. 31, корп. 1, кв. 22. Наша читательница попросила заменить сломанный замок на её почтовом ящике.



Обращение Марии Михайловны мы передали ответственным лицам. На запрос редакции ответил **глава управы Максим Недашковский:**

«Рассмотрено обращение жительницы по вопросу неисправного замка в почтовом ящике. Сообщаем, что специалисты управляющей компании заменили замок по указанному адресу».



Главный инженер ГБУ «Жилищник района Черёмушки» Дмитрий Макаров пояснил, что почтовые ящики являются общедомовым имуществом.

«Поэтому ответственность за их содержание несёт управляющая организация. Если ваша ячейка сломана, следует позвонить в диспетчерскую и оставить заявку. По указанному адресу придёт мастер, который всё починит», – отметил сотрудник управляющей компании.

По его словам, во время капремонта почтовые ящики в подъезде обычно меняют полностью. При этом в рамках текущей эксплуатации специалисты управляющей организации проводят необходимый



В почтовом ящике Марии Михайловны появляются не только письма и счета, но также и наша газета.

ремонт. «Конечно, в случае полной негодности почтового ящика его также заменят на новый, не дожидаясь капитального ремонта», – уточнил Дмитрий Макаров.

ОБЫЧНЫЕ И АНТИВАНДАЛЬНЫЕ

На сегодняшний день самой распространённой причиной, по которой выходят из строя ячейки для писем, являются вандальные действия. «Мы сталкиваемся с тем, что на почтовых ящиках оставляют нецензурные надписи, также их гнут и ломают. Если ячейками бережно пользоваться, они прослужат долгие годы», – уверен главный инженер.

Следует отметить, что во время ежедневных обходов сотрудники управляющей компании следят за состоянием почтовых ячеек в подъездах. Если ящик сломан, информация об этом заносится в специальный журнал и передаётся мастеру,

который оперативно устранит проблему. «У нас на складе всегда есть запас почтовых ящиков. Когда необходима замена одной ячейки, на это уходит не более суток. Однако если повреждены несколько секций, ящики нужно заказывать. В этом случае на их замену потребуется одна-две недели», – объяснил Дмитрий Макаров.

Сейчас существует много разновидностей ящиков. Среди них встречаются и антивандалные. Внешне такие ячейки очень похожи на обычные многосекционные почтовые ящики. Главная особенность – более толстая сталь и надёжные замки. Часто в таких ящиках нет прорези. Почтальон открывает своим ключом целую секцию и раскладывает корреспонденцию по отдельным ячейкам. Это позволяет оградить жильцов подъезда от множества ненужных рекламных листовок.

Лифты работают исправно

«В нашем подъезде не работают лифты. Прошу их починить. Адрес: ул. Перекопская, д. 3, подъезд № 1».
Елена, Зюзино



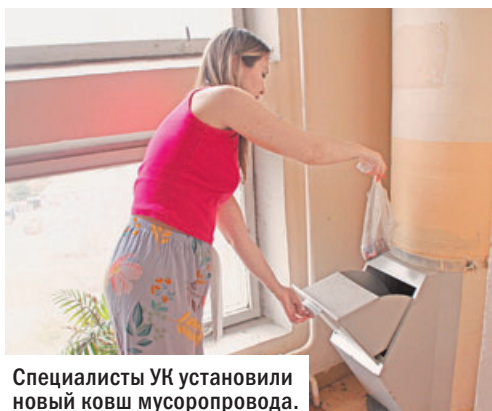
Жители снова могут пользоваться кабинками.



Ответила глава управы Вера Горлова:

– Сотрудниками специализированной организации проведён осмотр лифтов, установленных по указанному адресу. В результате на обоих лифтах специалисты заменили платы управления. В настоящее время оборудование находится в технически исправном состоянии, обеспечивающем безопасную эксплуатацию. Дополнительно сообщаем, что указанный дом входит в адресный перечень, согласно которому предусмотрена замена лифтов в 2024 году.

Мусоропровод привели в порядок



Специалисты УК установили новый ковш мусоропровода.

ФОТО КИРИЛЛА ИСКОЛЬДСКОГО

«В подъезде № 8 по адресу: ул. Тёплый Стан, д. 27, на 6-м этаже ковш неплотно прилегает к стволу мусоропровода. Из-за этого стоит неприятный запах».

Наталья Ивашиненко, Тёплый Стан



Глава управы Роман Рябченко сообщил:

– Загрузочный клапан мусоропровода заменили. В настоящее время мусоропровод находится в исправном состоянии, закрывается плотно, неприятный запах отсутствует.

«В подъезде № 7 по адресу: Новоясеневский просп., д. 22, корп. 1, не убирают. Просьба помочь в решении данного вопроса».

Елена Ивановна, Ясенево



На обращение жительницы ответил первый заместитель главы управы Виталий Носов:

– Выполнена уборка мест общего пользования указанного подъезда с использованием моющих и дезинфицирующих средств. Сейчас подъезд находится в удовлетворительном санитарно-техническом состоянии.

Навели чистоту



Мы проверили – в подъезде убрано.

МАТЕРИАЛЫ ПОЛОСЫ ПОДГОТОВИЛ
АЛЕКСАНДР АНДРУЩЕНКО

ФОТО КИРИЛЛА ИСКОЛЬДСКОГО

Внимание к деталям

Эксперт Банка России рассказала о том, как отличить настоящую банкноту от подделки

► Согласно статистике, опубликованной Банком России, в прошлом году в нашей стране на один миллион купюр выявлено всего две фальшивые. Статистика весьма обнадеживает, так как это вдвое меньше, чем в 2022 году.

ГДЕ СБЫВАЮТ ФАЛЬШИВЫЕ КУПЮРЫ?

Уровень защиты российского рубля очень высок, однако это не повод расслабляться. Любый человек при потере бдительности может стать жертвой мошенников. «Чаще всего люди



не замечают подделку в спешке или из-за усталости, – говорит **ведущий юрист**

Юридического управления ГУ Банка России по ЦФО Мария Гурьянова. – Самые популярные места для сбыта фальшивок – небольшие магазины, кафе, киоски, уличные рынки. Там обычно нет специальных приборов проверки подлинности банкнот. Получить поддельную купюру можно вместе со сдачей». Также следует быть особенно внимательным, когда продаёшь что-то за наличные. В первую очередь это касается электронных сервисов по продаже личных вещей. Жительница Гагаринского района Наталья Вишнева рассказала, что прошлым летом разместила объявление о продаже робота-пылесоса на одном из интернет-сайтов. «Покупа-

тель быстро нашёлся и приехал, чтобы забрать пылесос. Когда он расплачивался, я обратила внимание на то, что купюры номиналом 1000 рублей были подозрительно гладкими. Посмотрела на просвет и сразу поняла, что это фальшивки, – на них отсутствовали водяные знаки», – поделилась женщина. Таким образом, внимание и бдительность Натальи помогли ей избежать обмана. «Если подозрительная банкнота всё же оказалась у вас в кошельке, ни в коем случае не пытайтесь ею расплатиться. За сбыт поддельных денег предусмотрена уголовная ответственность. Лучше отнести сомнительную купюру в любой банк. Экспертиза для вас будет абсолютно бесплатна», – говорит Мария Гурьянова. Если установить подлинность банкноты сложно, то сотрудники банка отправят её на проверку в Банк России. Срок проведения экспертизы – до 10 рабочих дней. Если экспертиза подтвердит подлинность банкноты, то её стоимость вернётся на счёт клиента либо её можно будет получить наличными в том банке, в который клиент обращал-



«Ныряющая» защитная нить (широкая серебристая полоска) с оборотной стороны купюры выглядит как сплошная серая линия.

ся. А вот стоимость поддельной банкноты, к сожалению, вам уже не вернётся.

ПРИЗНАКИ ПОДЛИННОСТИ

«Особенно внимательными нужно быть с крупными банкнотами – 1000 и 5000 рублей, именно они чаще других становятся объектом интереса фальшивомонетчиков, ведь стоимость изготовления одной подделки примерно равная, а вот прибыль сильно отличается», – объясняет Мария Гурьянова. Отметим, что все купюры обладают защитными признаками. По ним любой человек может быстро проверить подлинность, не используя дополнительные технические средства. «Найдите не менее трёх признаков подлинности купюры, – рекомендует эксперт. – Это с высокой долей вероятности позволит избежать получения фальшивки».

На белом поле под номером банкноты на просвет должен быть виден водяной знак (портрет Н. Н. Муравьёва-Амурского), а также число 5000

К элементам защиты относятся водяные знаки, так называемые ныряющие нити, внедрённые в бумагу разноцветные волокна, а также повышенная рельефность некоторых надписей и обозначений. При этом для банкнот крупного номинала используется дополнительная защита.

РЕЛЬЕФ И ВОДЯНЫЕ ЗНАКИ

Рассмотрим главные признаки на примере пятитысячной купюры модификации 2010 года. На белом поле под номером банкноты на просвет должен быть виден водяной знак (портрет Н. Н. Муравьёва-Амурского), а также число 5000. «Ныряющая» защитная нить (широкая серебристая полоска) находится с лицевой стороны банкноты и имеет выходы на поверхность. С оборотной стороны купюры она выглядит как сплошная серая линия, которая на просвет становится тёмной. На фрагменте нити видны повторяющиеся

изображения числа 5000. При покачивании банкноты эти цифры должны смещаться относительно друг друга. Также в подлинной купюре при изменении угла зрения блестящая горизонтальная полоса на гербе Хабаровска будет перемещаться вверх или вниз. Повышенной рельефностью на данной банкноте обладают тексты «Билет Банка России» и «ПЯТЬ ТЫСЯЧ РУБЛЕЙ», цифровое обозначение номинала и метка для людей с ослабленным зрением (точки и тире в левой нижней части лицевой стороны банкноты). Их можно проверить на ощупь.

АЛЕКСАНДР АНДРУЩЕНКО

КСТАТИ

Полный список признаков подлинности всех банкнот размещён на сайте Банка России и в мобильном приложении «Банкноты Банка России». Кроме того, в телеграм-канале Департамента финансов «Открытый бюджет Москвы» (<https://t.me/s/budgetmos>) создана новая рубрика – «Подлинность банкнот».

Московскому трамваю исполнилось 125 лет

► Торжественный запуск движения этого вида транспорта состоялся в столице 6 апреля 1899 года, а уже на следующий день им стали пользоваться первые пассажиры.

«В столице развитая сеть трамваев – они ежедневно курсируют по 35 маршрутам. Теперь все остановки каждого из них есть на схеме. Для удобства пассажиров на ней также обозначены линии метро, МЦК, МЦД, вокзалы, причалы электрических судов и кольцевые автомагистрали; отражены крупные парки, реки, достопримечательности; указаны

средние интервалы движения трамваев; присвоены цвета всем трамвайным линиям; отмечены маршруты, проходящие по живописным местам столицы», – сообщил Сергей Собянин. Всего по территории нашего округа проходят семь маршрутов: № 1, 3, 14, 16, 26, 38 и 39. Они связывают юго-запад с другими районами города, помогая жителям удобно и без пересадок добираться до нужных мест. **Подробнее о развитии трамваев в столице читайте в материале «По рельсам истории» на нашем сайте tramvai-uzao.aif.ru.**

АЛЕКСАНДР АНДРУЩЕНКО



ФОТО АЛЕКСАНДРА ВДОВЕНКО

По территории нашего округа проходят семь маршрутов: 1, 3, 14, 16, 26, 38 и 39. Они связывают юго-запад с другими районами города.

МЧС напомнило о правилах поведения на отдыхе

► Необдуманное сжигание сухой травы и мусора, небезопасное разведение костров на отдыхе – лишь часть причин, из-за которых весну и лето считают пожароопасными сезонами.



При этом в столице наблюдается положительная динамика: в прошлом году в этот период произошло на 10% меньше пожаров, чем в 2022-м. Об этом на пресс-конференции, организованной Информационным центром правительства Москвы, рассказал **начальник Управления надзорной деятель-**

ности и профилактической работы ГУ МЧС России по Москве, полковник внутренней службы Александр Бобров. Противопожарными службами уже проделана серьёзная работа: состоялась комиссия по ЧС, проводятся учения различных подразделений, создаются добровольческие дружины и ведётся постоянное информирование граждан. Главным остаётся соблюдение простых правил: не оставлять без присмотра источники открытого огня, не использовать неисправные электроприборы, не курить в неположенных местах.

АЛЕКСАНДР ФЕОКТИСТОВ

Миссия выполнима: от Москвы

Команда нашего округа в очередной раз отправилась в новые регионы



ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНО ПРЕКТЕУРОЙ ЮЗАО

В городе Стаханов в Луганской области участники гуманитарной миссии из ЮЗАО передали спальные мешки, стройматериалы и другие собранные вещи бойцам 1-й добровольческой разведывательно-штурмовой бригады «Волки».

► Почти два десятка визитов совершили участники гуманитарной миссии в эту поездку. А в её подготовке принимали участие жители всех районов нашего округа. Об этом нам рассказали участники апрельского выезда: глава муниципального округа Зюзино Виктория Шатова, руководитель исполкома «Единой России» ЮЗАО Алексей Серов и председатель Совета ветеранов госслужбы ЮЗАО Валерий Виноградов.

БЛАГОДАРНОСТЬ ЗА МУЖЕСТВО

Первые остановки участников гуманитарной миссии – госпиталь военнослужащих в посёлке Марковка, куда из Москвы привезли запасы воды и бытовых принадлежностей, а также госпиталь ветеранов войны в Луганске (так он назывался ещё в советское время). Сейчас часть этого лечебного учреждения переоборудовали и там организовано лечение раненых участников СВО. Этому госпиталю уже давно помогают жители района Ясенево, собирая для раненых бойцов необходимую помощь. На этот раз они передали лечебному учреждению 30 коробов с лекарствами, одеждой

и разными вкусностями. А ещё привезли письма от жителей ЮЗАО, в каждом из которых слова поддержки, а также благодарности за их мужество. – Но вот пообщаться с ребятами, увы, не удалось. Во время нашего приезда в городе была объявлена тревога и всех направили в укрытие. Мы же попросили нас быстро разгрузить и снова отправились в путь, который на этот раз у нас был долгий и длинный, – рассказывает Валерий Виноградов. – По дороге ещё заехали в город Стаханов, где служит наш муниципальный депутат из Северного Бутова генерал-майор Николай Тутрин, которому в этом году исполняется 74 года, и другие жители округа. Мы привезли бойцам 50 комплектов спальных мешков, строительные инструменты и сладости для чая, узнали их потребности и договорились, что будем им и дальше оказывать гуманитарную помощь.

ГОСТЯМ ВСЕГДА РАДЫ

Пребывание в Мариуполе было весьма богато на самые разные встречи. Побывала команда ЮЗАО на базе муниципального предприятия, которое отвечает за городское коммунальное хозяйство. – Мы ровно год назад привози-

ли им «Газель» со стройматериалами и рабочей униформой. Тогда же договорились с руководством, что почти каждую поездку будем что-то привозить для местной системы ЖКХ, и исправно выполняем свои обещания – передаём мариупольским коммунальщикам стройматериалы, инструменты, одежду для работы, перчатки и многое другое, – говорит Виктория Шатова. – На этот раз, по их просьбе, доставили моющие средства, порошки,

ЛИНИЯ СОПРИКОСНОВЕНИЯ

Побывала команда гуманитарной миссии и возле Каховского водохранилища – в городе Каменка-Днепровская. – Это самая отдалённая точка, где когда-либо мы были за долгое время наших поездок в новые регионы страны, – рассказывает Валерий Виноградов. – Недалеко, в нескольких километрах, проходит так называемая линия соприкосновения. Ближайшее место, где можно переночевать, – в 6 часах езды. То есть получилось, чтобы добраться до Каменки-Днепровской и вернуться, нам понадобилось 12 часов. Но всё не зря. Мы доставили нашим бойцам,

ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНО ПРЕКТЕУРОЙ ЮЗАО



Помимо бронированного автомобиля для бойцов на передовой были доставлены стройматериалы, продукты и товары первой необходимости.

которые там базируются, бронированный «Соболь». Его передали благотворительный фонд Сергея Михеева и сотрудники муниципалитета района Зюзино. А ещё привезли нашим бойцам запас провианта, которого должно хватить надолго, и стройматериалы, собранные предпринимателями и компаниями нашего округа. А также много

других подарков от жителей Северного Бутова. Как раз несколько добровольцев из Зюзино и Северного Бутова сейчас там служат. Пообщались с ними, передали привет от родных. Бойцы рассказали, что служба идёт нормально, местные жители к ним относятся хорошо. А как можно относиться к людям, которые тебя защищают?

до Мариуполя и дальше...

страны, чтобы доставить их жителям и участникам СВО гуманитарную помощь

СОЦПОДДЕРЖКА

Участники гуманитарной миссии посетили город Сватово, который находится совсем близко от линии соприкосновения, – в 20 километрах уже проходит фронт. Там они пробыли около часа, но всё это время гремело беспрерывно – работала артиллерия как со стороны Вооружённых сил РФ, так и со стороны ВСУ. Здесь три месяца назад Виктория Шатова познакомилась с директором гимназии и недавно стартовал совместный проект с галереей «Беляево» – школьники готовят рисунки о развитии родного города, и скоро в галерее «Беляево» пройдёт их выставка. А чтобы больше ребят приняли участие в проекте, им привезли всё необходимое для творчества.

ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНО ПРЕФЕКТУРОЙ ЮЗАО



Скоро в ЮЗАО в галерее «Беляево» будет организована выставка работ юных художников из гимназии города Сватово Луганской области.

средства для чистки плитки, полов, швабры. Ещё одна остановка – мариупольская школа № 7. С этим учебным заведением ЮЗАО дружит уже давно, и здесь московских гостей всегда ждут с нетерпением и встречают очень тепло. На этот раз ребятам жители юго-запада столицы передали книги. – В основном это русская классика. Литературой, ко-

торую дети изучают в школе, государство их снабжает, – говорит Виктория Шатова. – А дополнительной литературы им не хватает, вот мы и восполняем этот пробел. Руководитель галереи «Беляево» Елена Антропова провела с детьми интересный мастер-класс. Она привезла с собой модели скворечников, которые дети сами разукрасили, а потом повесили на деревьях возле школы.

БАЛЕТКИ ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ ПРИНЦЕСС

Ещё один день работы гуманитарной миссии в новых регионах страны. Чтобы всё успеть, участники группы разделились. Часть осталась в Мариуполе, а другая снова отправилась в Запорожскую область. Те, кто остался в городе, навестили многодетную семью, в которой воспитывают 8 детей. Пришли в гости, конечно, не с пустыми руками – привезли им продукты, которых должно хватить на пару месяцев. А поскольку визит плани-

Вот уже более года Мариуполь активно восстанавливается и все городские службы работают в штатном режиме.

ровался заранее, ещё в Москве узнали, что нужно детям. Оказалось, две девочки занимаются танцами, и им очень нужна профессиональная обувь. Поэтому специально для них закупили и привезли так называемые чешки-балетки. В этот же день участники миссии встретились с главой

города Мариуполя Олегом Моргуном и обсудили дальнейшее сотрудничество и помощь, которую могут оказать жители ЮЗАО мариупольцам.

ПОДДЕРЖИМ И ПОМОЖЕМ

Ещё один адрес, где побывали участники миссии, – гвардейский полк 1430, который находится в Запорожской области. В этом полку служат в основном жители Москвы и Подмосковья, в том числе около 200 ребят из районов ЮЗАО. – Ещё в прошлую поездку мы узнали, в чём бойцы особенно нуждаются, и постарались выполнить все их просьбы. Привезли им влажные полотенца, которые собирали для них жители Конькова. А ещё сетку-рабицу и другие стройматериалы, инструменты, переходники для проводов, проволоку – этот груз для них собрали жители и предприниматели Северного Бутова и Гагаринского района, – говорит Алексей Серов, руководитель исполкома «Единой России» ЮЗАО. – А вообще, жители всех районов нашего округа внесли свой вклад в эту гуманитарную миссию. Мы уже готовим новую поездку. Потому что именно общими усилиями там, на СВО, и здесь, в тылу, мы и приближаем нашу Победу!

АРМЕН МУРАДЯН

ДОЛЖНАЯ ЗАБОТА

Позаботились москвичи и о малоимущих мариупольских семьях – привезли им наборы, состоящие из продуктов длительного хранения, – макарон, тушёнки, круп, сахара и прочего. Это всё было передано в местный Центр гуманитарной помощи, сотрудники которого затем доведут подарки до адресатов. Самые юные мариупольцы, воспитанники одного из местных детсадов, тоже не остались без внимания. Им передали игрушки и детские книжки. Также участники гуманитарной миссии побывали в гостях у 90-летней жительницы Мариуполя. – Представьте себе, эта женщина пережила

и Великую Отечественную войну, и ту, которую украинское правительство развязало по отношению к жителям своей же страны, – говорит Валерий Виноградов. – Она многое нам рассказала. Например, как террористы запрещённого в нашей стране батальона «Азов» расстреливали дома мирных жителей. Она тоже пострадала в этой войне – часть её дома разрушена. Мы оставили ей двухмесячный запас продуктов, а сейчас собираем команду волонтеров-тимуровцев, чтобы на пару летних недель отправить их в Мариуполь – помочь бабушке разобрать завалы. А затем вместе с местным юридическим центром «Единой России» поможем ей правильно оформить все документы для получения компенсации на восстановление дома.



ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНО ПРЕФЕКТУРОЙ ЮЗАО

90-летняя жительница Мариуполя не только рассказала, как террористы расстреливали дома мирных жителей, но и показала фотографии последствий боевых действий.

Как «выгулять» стресс

На оздоровительную прогулку по нашему округу вышли около 100 человек

► «Ходьба в ускоренном темпе – безопасное и универсальное лечебное средство. И она не может навредить», – рассказал участникам оздоровительной прогулки в рамках проекта «Кузница здоровья» врач Александр Шишонин. К этим занятиям, организованным префектурой ЮЗАО и «Моим досуговым центром «Атлант», все желающие могут присоединиться бесплатно.



В общей сложности пройтись с доктором вышли порядка 100 человек. Стартовали утром у станции метро «Беляево» и закончили прогулку у «Тёплого Стана», бодро пройдя 7 км и получив заряд энергии и хорошего настроения на весь предстоящий день.

ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ НЕРВНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

«Ходьба помогает «выгулять» стресс. Для того чтобы сработало наверняка, первое правило – ходить нужно быстро, со средней скоростью 4,5 км в час, и минимум 60 минут. При этом желательно, чтобы прогулка проходила в лесопар-

ковой зоне. Но самое главное – настрой. Нужно себя запрограммировать: идти будет легко, 7 км – небольшая дистанция, после неё по телу разольётся тепло и улучшится настроение. Тогда организм расслабится и у человека получится «выгулять» свой стресс, что называется, «проветрить» нервы», – пояснил доктор.

УМЕНЬШАЕМ КОЛИЧЕСТВО ЛЕКАРСТВ ПРИ ДИАБЕТЕ

На оздоровительную прогулку в первый раз пришла 60-летняя жительница района Коньково Ольга Колябина. Она считает, что ходьба с доктором поможет ей нормализовать давление и со временем избавиться от сахарного диабета 2-го типа. По словам Александра Шишонина, основное «упражнение» для тех, кто болеет сахарным диабетом, – не объедаться, ведь диабет 2-го типа возникает из-за стрессов. А малоподвижный образ

ФОТО ЮЛИИ ФЕДОТОВОЙ



Ольга Колябина считает, что быстрая ходьба поможет ей нормализовать давление.

жизни грозит смещением позвонков в шейном отделе и пережатием позвоночных артерий, вот мозг и начинает голодать. «У пациентов, которые регулярно занимаются ходьбой и при этом придерживаются термодинамического питания (предполагает отказ от трансжиров в пользу продуктов средней или повышенной жирности. – Ред.), сначала уходит гипертония, а затем сахарный диабет 2-го типа, – подчеркнул специалист. – Какие упражнения нужно выполнять? Обязательно делать гимнастику для шеи, чтобы улучшить кровоток мозга».



Сахарным диабетом страдает и 75-летняя пенсионерка Екатерина Лобанова: «Людам пожилого возраста не хочется никуда выходить. Если у них нет цели, они будут сидеть в квартире. В итоге начинают прибавлять в весе. Поэтому главное при диабете – заставлять себя двигаться, прогулки с доктором – отличный повод выйти из дома».



65-летнейере Кузнецовой прогулки помогают справиться с высоким давлением:

«На оздоровительную прогулку прихожу уже в пятый раз. Ходить в быстром темпе тяжело, но я себя перебарываю». «Чтобы привести в норму повышенное давление, нужно поворачивать голову в разные стороны, а для борьбы с пониженным давлением подходят дыхательные упражнения, – советует доктор. – Почему для среднестатистического человека ходьба лучше, чем бег? Для того чтобы бегать, нужно иметь соответствующую физическую форму, а она есть не у всех».

УКРЕПЛЯЕМ СУСТАВЫ

Также на оздоровительную прогулку пришла 76-летняя Людмила Лазарева. У неё побаливает левое плечо: «Я делала гимнастику для шеи, смотря уроки онлайн. Становилось легче. На прогулке во время остановок врач показывал, как правильно делать упражнения на укрепление шеи, а также плечевого пояса и спины. Хорошо, что мы не только ходили, но и делали дыхательную и суставную гимнастику». Инструкторы «Моего досугового центра «Атлант» регулярно проводят подобные прогулки в пяти спортивных кластерах округа. Чтобы посетить занятие, нужно записаться на сайте «Атланта».

АЛЕКСЕЙ ДУБРОВИН

АНОНСЫ

► **17 апреля в 14.00** в районе Северное Бутово пройдёт комбинированная эстафета в рамках спартакиады «Московское долголетие». Соревнования состоятся в парке поймы реки Битцы, между улицами Ратной и Знаменские Сады.

► **17 апреля на 16.00** на ул. Островитянова, д. 18, корп. 5, запланированы районные отборочные соревнования по футболу в рамках Всероссийских соревнований юных футболистов «Кожаный мяч». Турнир в этом году состоится в 60-й раз.

► **18 апреля в 11.00** на ул. Новаторов, д. 4, корп. 3, пройдёт легкоатлетический забег – районные отборочные соревнования.

► **18 апреля на 18.00** на ул. Профсоюзной, д. 113, корп. 2, намечено мероприятие в рамках цикла дворовых фестивалей на детских площадках «Мой двор, мои игры».

► **20 апреля** в Ясеневе (ул. Паустовского, д. 2/34) любителям настольного тенниса предлагается поучаствовать в турнире.

76-летнюю Людмилу Лазареву беспокоит левое плечо. На прогулке во время остановок врач показывал, как правильно делать упражнения на укрепление шеи, а также плечевого пояса и спины.

ФОТО ЮЛИИ ФЕДОТОВОЙ

Едим с пользой

Врач из Ломоносовского района рассказала о частых ошибках в питании

► **Врач-нутрициолог Виктория Жукова ведёт клуб о здоровой пище в центре московского долголетия «Ломоносовский», где рассказывает, как правильно подобрать рацион.**

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

 По словам Виктории Владимировны, база правильного питания — это белки, жиры, углеводы, а также витаминно-минеральный комплекс и вода. «В конечном счёте из того, что мы съели, будут состоять наши клетки. Поэтому к рациону необходимо относиться внимательно», — отмечает Виктория Жукова. В правильном питании не существует универсального подхода, всё зависит от особенностей организма конкретного человека. Поэтому если вы решили питаться с умом, в первую очередь необходимо

проконсультироваться у специалиста. «При переходе на здоровое питание всегда нужно ставить определённую цель и понимать, зачем это нужно, — объясняет Виктория Владимировна. — Например, человек хочет постройнеть, кому-то нужно откорректировать желудочно-кишечные патологии, а кому-то — укрепить нервную систему».

БОЛЬШЕ ЗЕЛЕНИ

В современном мире всё больше людей оказываются подвержены стрессу. Как выяснилось, при правильной диете можно минимизировать и это состояние. «Для того чтобы меньше волноваться, употребляйте продукты с высоким содержанием витамина В, — советует врач. — В первую очередь это салаты и зелень. Например, рукола, пекинская капуста, салат

«Для того чтобы справиться со стрессом, употребляйте витамин В, который содержится в петрушке, укропе и другой зелени», — советует врач-нутрициолог.

«айсберг», петрушка и укроп. Правда, от этих продуктов в некоторых случаях возникает вздутие живота. Если это происходит, зелень лучше сначала термически обработать». Одной из главных ошибок в питании нутрициолог счи-



ФОТО DREAMSTIME/PHOTOPRESS.RU

тает перебор с углеводами, характерный для многих современных людей. «Конечно, перекусить шоколадкой очень просто, но если это делать регулярно, организму будет нанесён серьёзный вред», — говорит Виктория Жукова. По её словам, такое питание может привести к сахарному диабету второго типа и подагре. Не следует также есть слишком часто. «К сожалению, многие любят перекусы. От этого повышается число калорий, которые мы употребляем ежедневно, и человек быстро полнеет. Сбалансированного завтрака, обеда и ужина вполне достаточно, чтобы поддерживать в организме необходимый уровень энергии», — уверена врач.

ПРАВИЛЬНО НЕ ЗНАЧИТ ДОРОГО

Также Виктория Жукова предостерегает от слепого следования рекомендациям, которые встречаются на просторах интернета. «Человек где-то

прочитал о том, что зелёный чай полезен, и начинает пить его в больших количествах, — говорит нутрициолог. — Не следует забывать о том, что чрезмерное употребление того или иного продукта может быть вредно для организма». «Всегда смотрите, что написано на этикетке, — советует врач. — Если там очень сложный и длинный состав, старайтесь обойти этот продукт стороной. Чем натуральнее пища — тем короче этикетка». Также лучше избегать полуфабрикатов, в которых содержится много вредных консервантов и химических добавок. «Правильно питаться не означает дорого, — уверена Виктория Жукова. — Лучше всего есть продукты, к которым мы привыкли с детства. Вспомните меню в детском саду — супы, тушёная капуста, варёная курица, сезонные фрукты и овощи. Всё это полезно для организма и не стоит баснословных денег».

АЛЕКСАНДР АНДРУЩЕНКО

РЕЦЕПТ

Виктория Жукова поделилась рецептом, который понравится всем любителям здорового питания.



ФОТО PNGWING.COM

САЛАТ «СЧАСТЬЕ»

Нарежьте салат «айсберг», петрушку и укроп. Добавьте помидор (подойдёт и другой овощ, например, огурец или кабачок). Положите в салат варёную куриную грудку (или варёное яйцо) и необжаренные семечки тыквы. Для заправки лучше использовать оливковое масло.



Зелень с овощами — это витамины, клетчатка и пищевые волокна.



Качественное растительное масло — это жировая основа.



Яйцо и куриная грудка — белок.

За счёт большого количества клетчатки салат получится не только полезным, но и сытным.

ИНФОГРАФИКА АННЫ МУРЗИНОЙ

РЕКЛАМА

ПРОДАЙТЕ СВОЕ ЗОЛОТО ДОРОГО, ДЕНЬГИ СРАЗУ!

585-я проба — 4.500 р. за 1 г., 750-я проба — 6.500 р. за 1 г. Монеты, серебро, стоматологические коронки — дорого.

Компания по скупке золота и ювелирных изделий «Аурум» — одна из крупнейших столичных компаний в этом сегменте, принимающая ювелирную продукцию по государственному образцу. Ориентир на цену золотовалютной биржи, современный и точный процесс оценки.

1. Разбираем отличия скупки «Аурум» от ломбарда. Насколько удобнее и выгоднее? В отличие от ломбарда, цена в скупке в разы выше. Ломбард принимает дешево и надеется заработать на том, что клиент не сможет выкупить залог. Скупка же ориентируется на фиксированную цену биржи, работает по государствен-

ным образцам, имеет в штате профессиональных ювелиров. Ломбард не оценивает камни, в скупке же учтут и их стоимость. Так же ломбард накладывает на вас долговые обязательства. В скупке вы сразу получаете максимальную стоимость вашего золота или ювелирных изделий, наличными или на карту, мгновенно.

2. Чем скупка «Аурум» отличается от других. 26 филиалов по всей Москве. Главный офис компании расположен на ул. Петровка, недалеко от Большого театра и Высокого Петровского монастыря. Имеет свои ювелирные магазины. Часть изделий будет реализована в них.

А за такие изделия вы получите значительно больше денег. Другие скупки примут всё как лом, по весу. Кроме того, компания «Аурум» работает официально, имеет лицензию Федеральной пробирной палаты.

3. Выездная скупка от компании «Аурум». Новый сервис для вашего удобства. Наш профессиональный ювелир (на фото именно он, согласитесь, так спокойней?), бесплатно приедет к вам домой, на работу, встретится в кафе, в любое удобное для вас время. При себе имеет все необходимые инструменты, при вас произведет оценку, ответит на все ваши вопросы.



Выездная скупка, насколько это удобно? Спросим у читателя, Расторгуевой Валентины Ивановны. Позвонила. Приехал приятный молодой человек. Угостила чаем, Артём разложил на столе все свои приборы ювелира. Рассказал, как определяет пробу, смотрит камни. Очень увлекательно. Поболтали... В итоге, предложил мне 73.000 р. за три ненужных старых кольца и серьги. Согласилась, тут же пришел перевод на карту. Всем рекомендую. Сразу видно, что тут работают честно!



ВЫПЛАТА НА МЕСТЕ, НАЛИЧНЫЕ ИЛИ ПЕРЕВОД НА КАРТУ!

8 (800) 551 84 34 Вызов ювелира

ООО «Аурум» 1023-00119-771000256 от 22.12.2021 г.

ПОКАЖИТЕ ЭТО ОБЪЯВЛЕНИЕ И ПОЛУЧИТЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНО 500 РУБ. К ОЦЕНКЕ!



Ближайшие к Вам филиалы: • м. Чистые пруды, ул. Мясницкая д. 30/1/2с1; • м. Китай-город, Большой Спасоглинищевский пер., д. 1, вход в арку; • м. Павелецкая, ул. Валовая, д. 2-4/44, стр. 1»; • м. Трубная, ул. Петровка, д. 26, стр. 2, магазин «Кристалл Мечты»; • м. Тёплый Стан, Новоясеневский проспект, д. 25 стр. 2; • м. Беляево, ул. Миклухо-Маклая, д. 47-А; • м. Коньково, ул. Профсоюзная, д. 109 корп. 2. ВСЕ ФИЛИАЛЫ РАБОТАЮТ ДЛЯ ВАС БЕЗ ВЫХОДНЫХ С 11:00 ДО 20:00

Когда крик важнее бега

В Ясенево рассказали, как научить ребёнка действовать в случае опасности

► В библиотеке № 171 прошла лекция «Как говорить с детьми о безопасности».

ТРИ КРУГА ДОВЕРИЯ

Дети могут потеряться сами, детей могут похитить родственники или преступники. По словам лектора и тренера фонда «Быть мамой» Дарьи Шейнтовой, это основные тревоги родителей в современном мире. «Когда на лекциях я спрашиваю

у детей, как может выглядеть преступник, они описывают стереотипный образ: тёмные очки, чёрная одежда, шляпа, — рассказывает Дарья. — Очень важно объяснить ребёнку, что преступник может выглядеть как угодно. Главное — то, как он себя ведёт».

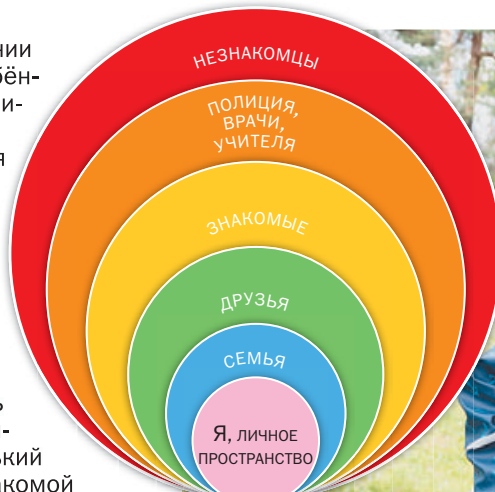
Чтобы вместе с ребёнком разделить окружающих людей на «своих» и «чужих», Дарья предлагает использовать метод трёх кругов. К первому, самому близкому, относятся члены семьи. Ко второму — родственники, близкие и друзья,

которые при желании куда-то пойти с ребёнком должны спрашивать разрешение у тех, кто находится в первом круге. Наконец, к третьему кругу относятся все чужие люди, с которыми разговаривать не стоит. «Люди первого круга также могут играть роль «щита».

Например, отец и маленький сын помогли незнакомой бабушке донести тяжёлую сумку до машины. После этого отцу следует объяснить сыну, что помочь они смогли только потому, что отец был рядом», — поясняет Дарья.

БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО

Тренер рассказала и о действиях в случае, если за ребёнком кто-то гонится. «Преступники обычно ведут себя тихо. Поэтому ребёнку необходимо действовать наоборот, — объ-



Люди из первого круга доверия (в первую очередь папа и мама) — «щит» для ребёнка.

ясняет Дарья. — Бежать нужно в первое безопасное место — например, в магазин или библиотеку, где точно будут люди». Лекции фонда обычно проходят в школах. Но мамам и папам также нужно уметь понятно объяснять касающиеся безопасности их детей вещи. «Подобная лекция проходила в школе, где учится дочка. Но,



к сожалению, она её пропустила, поэтому мы пришли в нашу библиотеку, чтобы «наверстать» упущенное, — делится посетительница **Екатерина**. — Дочке 7 лет, она стремится к самостоятельности, и вопросы безопасности для нас актуальны».

ЕКАТЕРИНА ВОЛКОВИЦКАЯ



ФОТО DREAMSTIME/PHOTOPRESS.RU

КСТАТИ

75% детей называют человека знакомым, когда видят его второй раз.

90% детей помогут постороннему найти котёнка.

80% детей думают, что преступник всегда в чёрной маске и с пистолетом.

*По данным Школы безопасности «Стоп Угроза».

ОБЪЯВЛЕНИЯ

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

РЕКЛАМА 12+

АНТИКВАРИАТ

● СТАТУЭТКИ, СЕРВИЗЫ, ИКОНЫ, ЧАСЫ, НАГРАДЫ, МОНЕТЫ, БИЖУТЕРИЯ, ГРАМПЛАСТИНКИ, АУДИОКАССЕТЫ. ТЕЛ: 8 (925) 626-97-59

● Куплю аккордеон, баян, гармонь, патефон, посуду ЛФЗ, серебро, монеты, значки. Тел: 8 (903) 105-72-01

● Книги иностранные куплю до 1917г. Тел: 8 (985) 275-43-33

● АНТИКАРИАТ. КНИГИ. ЗНАЧКИ. СТАТУЭТКИ. ИКОНЫ. ИГРУШКИ. САМОВАРЫ КУПЛЮ. ТЕЛ: 8 (495) 643-72-12

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

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

● Покупаем антикварные предметы: книги, столовое серебро, фотографии, значки и другое. Выезд. Тел: 8 (965) 434-04-05

● КУПЛЮ ЁЛОЧНЫЕ ИГРУШКИ, ПЛАСТИНКИ, ХРУСТАЛЬ, ФАРФОР, БИЖУТЕРИЮ, КНИГИ, КАЛЕНДАРИКИ. ТЕЛ: 8 (915) 401-64-88

● Куплю ткани, платья СССР. Тел: 8 (910) 416-28-40

● КУПЛЮ ДОРОГОЕ ФАРФОР, ВИНТАЖ, ДУХИ, ЗНАЧКИ, СЕРЕБРО СТОЛОВОЕ, ИКОНЫ, КАРТИНЫ, БРОНЗУ, ЮВЕЛИРКУ, КОНЬЯКИ ВРЕМЕН СССР, СТАТУЭТКИ, СПОРТ, НАГРАДЫ, БРЕНДОВЫЕ ВЕЩИ. ДЕНЬГИ СРАЗУ. ТЕЛ: 8 (926) 050-12-40

● Солдатики, значки, автомодельки, железную дорогу, генеральские вещи, старинные предметы, радиоаппаратуру, календары. Тел: 8 (495) 508-53-59

● ЧАСЫ ЛЮБОЕ СОСТОЯНИЕ, ЗНАЧКИ. ТЕЛ: 8 (495) 723-19-05

● Покупаю книги до 1945 г. от 1 000 р. до 500 000 р. Поэзия, ноты, фото, архивы, юдаика. Тел: 8 (964) 585-40-04

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

● Радиоэлектроника. Аудиотехника любая. Тел: 8 (916) 774-00-05 Дмитрий.

БЫТОВЫЕ УСЛУГИ

● Антенна, настройка ТВ, ремонт телевизора. Тел: 8 (977) 575-85-64

● Ремонт техники: стиралки, холодильники и пр. Тел: 8 (995) 222-15-28

● Ремонт компьютеров, телевизоров, стиралок, холодильников. Услуги сантехника. Скидка 30%. Тел: 8 (499) 394-06-57

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

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

● Ремонт стиральных машин, электроплит, и холодильников. Диагностика бесплатно. Тел: 8 (930) 333-81-42, Сергей

● РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ. НЕДОРОГО. ТЕЛ: 8 (925) 517-95-42, 8 (985) 987-05-99

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

НЕДВИЖИМОСТЬ

● Сниму квартиру, комнату. Тел: 8 (977) 821-99-86

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

РАБОТА

● Требуются Уборщицы в БЦ. ЗП 46000 руб., график 5/2, м. Профсоюзная. Тел: 8 (913) 223-25-23

СРОЧНО! В БК «Центр» КЛАДОВЩИК з/п от 70000р. (на руки) Выплаты 2 раза/мес., спецодежда, оформление по ТК РФ. Т. 8(985)228-99-06 ИНН 7728773908

АВТОВЫКУП

● Куплю автомобиль в любом состоянии. Тел: 8 (915) 100-53-35

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

● Автоперевозки. Тел: 8 (495) 589-00-78

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

● Газель на дачу недорого, грузчики. Тел: 8 (499) 755-58-68.

КУПЛЮ

● Куплю книги физмат. Тел: 8 (916) 574-79-27

● Куплю старые советские учебники. Тел: 8 (917) 533-57-50

● Покупаем все! Вывозим сразу! Тел: 8 (967) 000-71-02

● КНИГИ. ВЫЕЗД ОТ 130 ЭКЗ. ОПЛАТА СРАЗУ. ТЕЛ: 8 (495) 128-50-09

РЕМОНТ

● Ремонт комнаты, квартиры недорого и поэтапно: Обои. Покраска. Шпатлевка. Плитка. Сантехника. Электрика. Циклевка и ремонт паркета, ламината. Натяжной потолок. Окна. Выбор и доставка материалов. Тел: 8 (495) 978-03-44

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

● Замена, ремонт замков. Тел: 8 (925) 664-55-71, Валентин

● ЭЛЕКТРИК, БЕЗ ВЫХОДНЫХ. ТЕЛ: 8 (965) 220-40-30

ЗАМКИ вскрываем замена 8 (495) 507-11-81 КРУГЛОСУТОЧНО

● Ремонт квартир. Москвич. Недорого. Тел: 8 (909) 667-58-76

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

● Юристы! Бесплатная консультация! Тел: 8 (495) 201-25-12 ИНН 026106797573

● Дежурный адвокат Вашего района. Тел: 8 (925) 772-56-64. ИНН 7728209593.

● ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ. УНИВЕРСИТЕТСКИЙ ПРОСПЕКТ, Д. 5, РЯДОМ С "СОЛЯНОЙ ПЕЩЕРОЙ". ТЕЛ: 8 (915) 326-58-00, 8 (906) 059-58-00 ИП СОКОЛ АЛЕКСЕЙ ЕВГЕНЬЕВИЧ, ИНН 773719522510

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

Большое будущее

Школьник из Гагаринского стал призёром «Московских мастеров»

► Тимофей Голубев из школы № 2086 успешно выступил на конкурсе «Московские мастера – 2024». Мы встретились со школьником и попросили его рассказать об участии в чемпионате.

ЛАЙФХАКИ ДЛЯ ПОБЕДЫ

Тимофею Голубеву удалось занять второе место в номинации «Инженерный дизайн». Подготовку к чемпионату школьник начал заранее. «Вместе с моим наставником мы брали разные задания прошлых лет и тренировались на них», – рассказал призёр.

На чемпионате нужно было справиться с несколькими задачами. Например, школьники проектировали металлоконструкции, которые можно использовать при строительстве зданий. «Также мы создавали детали для современной электрической бритвы», – отметил Тимофей. – Проект делали при помощи специальных программ на компьютере. Время было ограничено – на некоторые задания выделялось по четыре часа, а на другие – всего по два».

Наставник школьника **Александр Вихров** в 2021 году окончил ту же школу, в которой сейчас учится Тимофей, и сам неоднократно принимал участие в подобных чемпионатах. Сегодня недавний выпускник преподаёт в своей школе 3D-моделирование. «Я поделился с Тимофеем некоторыми лайфхаками», – говорит Александр. – Очень важно перед конкурсом высыпаться и правильно есть. Если будешь



Тимофей Голубев планирует освоить профессию инженера или программиста.

слишком сытым, начнёшь клевать носом, а если голодным – отвлекаться. На первый взгляд, кажется, что это мелочи, но они действительно помогают во время соревнований».

ТЕХНИЧЕСКИЙ СКЛАД УМА

Тимофею очень нравится инженерное проектирование, и свою дальнейшую жизнь он планирует связать именно с этим увлечением. «У меня технический склад ума, в шко-

ле математика даётся значительно легче, чем литература. Возможно, в будущем я стану инженером или программистом», – говорит школьник. Родители полностью поддерживают Тимофея в его увлечении. «Папа даже купил мне домашний 3D-принтер. Теперь я могу печатать детали, которые проектирую на компьютере. А если дома что-то сломается, можно это быстро починить. Например, я уже сделал крепления для игрово-

го руля на своём столе. Ещё с помощью 3D-принтера напечатал красивую вазу для цветов, которую подарил маме», – рассказал семиклассник. Кстати, два года назад Тимофей занял третье место в чемпионате KidSkills. И школьник не намерен останавливаться на достигнутом. «В следующем году обязательно буду участвовать в «Московских мастерах». Планирую вернуться с победой», – уверенно говорит он.

АЛЕКСАНДР АНДРУЩЕНКО

ФОТО КИРИЛЛА ИСКОЛЬДСКОГО

НОВОСТИ

► **16 апреля можно бесплатно посетить всю основную экспозицию в Дарвиновском музее.** Для этого потребуется только электронный билет. Он позволяет ещё и заглянуть в интерактивный центр «Познай себя – познай мир», на мультимедийную экспозицию «Пройди путём эволюции» и в тематические зоны выставочного корпуса.

► **17 апреля открыты для свободного посещения выставки в галерее «Беляево».** Здесь можно посетить «Центр идентичности – музей района», посвящённый изучению материального и нематериального наследия микрорайона Беляево. И увидеть «Грёзы о Византии» – персональную выставку заслуженного художника России Даниила Меньшикова. На ней представлены изображения как реальных пейзажей и артефактов, так и вымышленных объектов в реалистической и в абстрактной манере.

► **18 апреля в библиотеке № 189 (ул. Брусилова, д. 27) пройдёт бесплатная лекция «Ледовое побоище».** На ней ждут ребят от 6 лет. Ребятам расскажут о битве русской дружины под предводительством Александра Невского с рыцарями Тевтонского ордена, а также о детстве князя, взрослении и других его ратных подвигах. Гости библиотеки посмотрят отрывки из фильма «Александр Невский» и узнают об ордене Александра Невского, который и сегодня является одной из самых высоких наград за боевые заслуги.

► **19 апреля в Центре культуры «Сцена» (ул. Островитянова, д. 15, корп. 1) покажут бесплатный спектакль «Ретро».** Постановку представят артисты московского городского творческого коллектива «Аван-Сцена». Эта трогательная комедия о вечном конфликте поколений по пьесе Александра Галина подойдёт зрителям от 12 лет.

► **20 апреля библиотека № 186 имени С. А. Есенина (ул. Кржижановского, д. 15, корп. 5) приглашает на концерт «Пасхальный благовест».** На нём выступит вокальный ансамбль PrimaVera. И состоится премьера композиции «Сила предников», которая номинирована в проекте патриотической песни «Родники».

ФОТОФАКТ



Назадолго до Международного дня птиц, который отмечается 6 апреля, воспитанники Московского дворца пионеров участвовали во Всероссийской переписи воробьёв. Наиболее активными стали Надя Лысенко из школы № 192 (она обнаружила 90 птиц) и Владимир Анпилов из школы № 1329 (он насчитал 60).

ФОТО КИРИЛЛА ИСКОЛЬДСКОГО

ВОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

До 21 апреля ограничено движение на участке **ул. Бутиловой, д. 2, корп. 1**, в районе пересечения с ул. Академика Волгина. Здесь перекрыта одна из трёх полос. Ограничение скорости – 40 км/ч.



Пять минут до «Коньково»

Режиссёр Аким Салбиев – о жизни на юго-западе Москвы

► **Кинорежиссёр, актёр, певец Аким Салбиев признался, что связывает его семью с Большим Московским цирком.**

Джигиты Осетии в Цирке на Вернадского

– Дом, в котором я жил, стоял прямо у станции метро «Коньково». И я точно был уверен, что никогда и никуда не опоздаю. Минута до метро, и через 20 минут я на работе. В те времена район ещё не был так застроен, как сегодня.

– **Когда хотелось развеяться, куда отправлялись?**

– Каждые выходные гулял в Битцевском парке. Здесь же приистрастился к конному спорту. Видимо, гены передались. Знаете, мой отец был наездником в труппе народного артиста СССР Алибека Кантемирова. Его джигиты в апреле 1971 года

приняли участие в открытии Большого Московского цирка в Гагаринском районе, который тогда все называли просто «Цирком на Вернадского». Уже перестав работать с Алибеком, мой отец продолжал дружить с его сыновьями – Ирбеком, Хасанбеком и Мухтарбеком. Каждый год они принимали участие в новогодней программе, и эта традиция длилась десятилетия. Теперь здесь, в цирке братьев Запашных, работает новое поколение наездников – джигиты Осетии «Сармат» под руководством Олега Танделова. Почему отец ушёл из коллектива Кантемирова? Из-за мамы. Она согласилась выйти за него только при условии: «Либо я, либо лошади».

– **С какими ещё местами на юго-западе связаны дорогие вам воспоминания?**

– Со зданием Театра имени Армена Джигарханяна

ФОТО ДМИТРИЯ КОРОБЕЙНИКОВА / РИА НОВОСТИ



Отец Акима Салбиева был наездником в труппе народного артиста СССР Алибека Кантемирова. Его джигиты в апреле 1971-го приняли участие в открытии Большого Московского цирка.

на Ломоносовском проспекте. Раньше здесь был кинотеатр «Литва». Мы сюда с друзьями ходили на показы зарубежных фильмов в рамках Московского международного кинофестиваля. А ещё за кинотеатром жил профессор ВГИКа, а до этого – главный редактор журнала «Искусство кино» Евгений Сурков. Я часто приезжал к нему в гости. Супруга Евгения Даниловича Олимпиада Трофимовна Калмыкова служила в Театре имени Моссовета. И позже снималась в моей первой учебной работе.

«Я – ученик великого Герасимова»

– **Насчёт ВГИКа. Вы закончили актёрско-режиссёрский курс Сергея Герасимова и Тамары Макаровой. Какими вам они запомнились?**

– Сергей Аполлинариевич был человеком лёгким и внятным, глубоким и содержательным. Великий педагог, снявший более 30 фильмов, неувиденный, что сегодня ВГИК носит его имя. А я был принят на его курс (на режиссуру) с первого раза. Тамара Фёдоровна держала меня в ежовых

рукавицах, чтобы я особо не зазнавался. У нас так принято было на курсе – кнут и пряник. Если Герасимов – пряник, то Макарова – кнут. Вскоре после ВГИКа я параллельно с кино начал петь. На один из моих концертов в Театре эстрады, который вёл Борис Брунов, Тамара Фёдоровна пришла с племянником Герасимова Дмитрием Брагиным! Столько лет прошло, а я всё помню в подробностях.

– **Аким Салбиев выпустил два актёрско-режиссёрских курса в Академии кино. Какой вы преподаватель?**

– Будучи студентом ВГИКа, знал, что буду преподавать. В Московскую академию образования Наталья Нестерова меня пригласила народная артистка России Елена Цыплакова. Она была деканом факультета кино и телевидения. И я с радостью окунулся в учебный процесс. Скажу прямо: молодёжь, которая идёт в мою профессию, своеобразная. Со своим мнением, со своими убеждениями и аргументами. Именно поэтому я никого не «ломал», а учил их придавать огранку своим мыслям и записям. Хочется ли мне самому снять кино? Да! Лёгкое, светлое, красивое! О молодом поколении. В этом фильме не должно быть ни полицейских, ни олигархов, ни мажоров. А чистые, настоящие, любящие тридцатилетние. Такие же, какими были мы в начале 1990-х.

ОЛЬГА ШАБЛИНСКАЯ

ДОСЬЕ

- **Аким Салбиев** родился 15 мая 1962 года в селе Эльхотово Северо-Осетинской АССР.
- Заслуженный деятель искусств Российской Федерации, народный артист Республики Северная Осетия – Алания, народный артист Республики Южная Осетия.
- Режиссёр-постановщик художественных фильмов «Короткая игра», «Между воскресеньем и субботой», «Ищу невесту без приданого», «Одиннадцать писем к Богу».
- Автор документальных фильмов: «Сергей Бондарчук. Последнее интервью», «Жан-Поль Бельмондо. Баловень судьбы», «Тамара Макарова. Свет звезды», «Леонид Рошаль. Без лишних слов».

ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

Аким Салбиев – автор документальных фильмов о выдающихся современниках – Веронике Дударовой, Светлане Адырхаевой, Василии Абаеве и др.

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. Определите, какой треугольник должен стоять на месте знака вопроса.
- 2. На рисунке найдите всех животных.
- 3. Пройдите лабиринт.

I

1

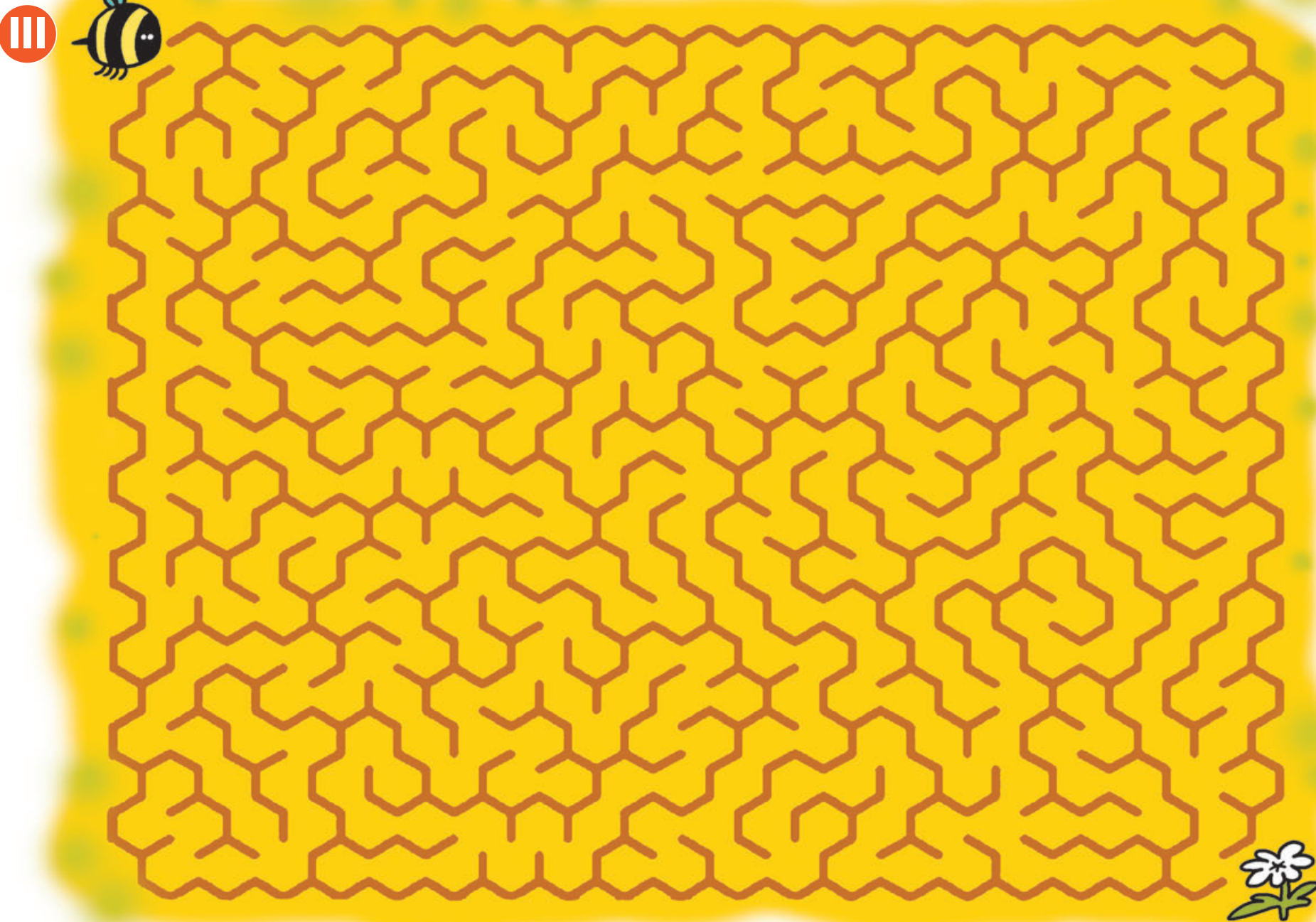
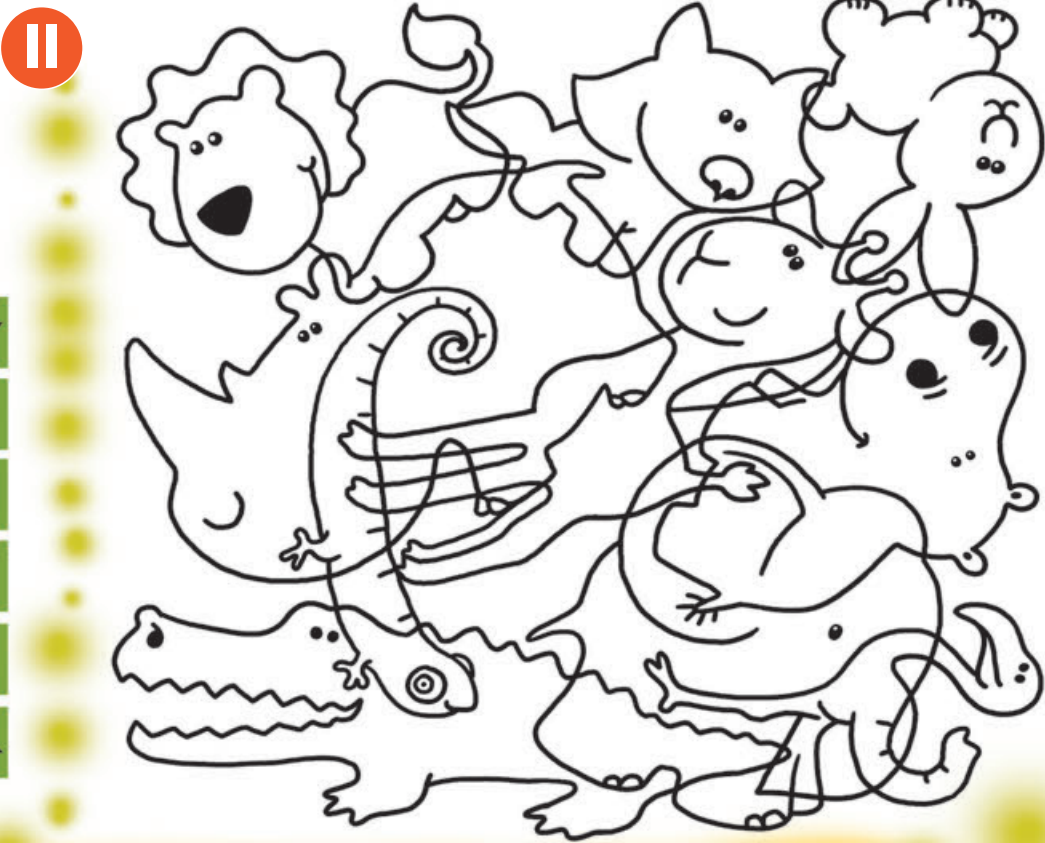
2

3

4

5

6



Ответы: I. 2. II. Лев, лиса, заяц, носорог, жираф, бегемот, хамелеон, слон, крокодил, фламинго.

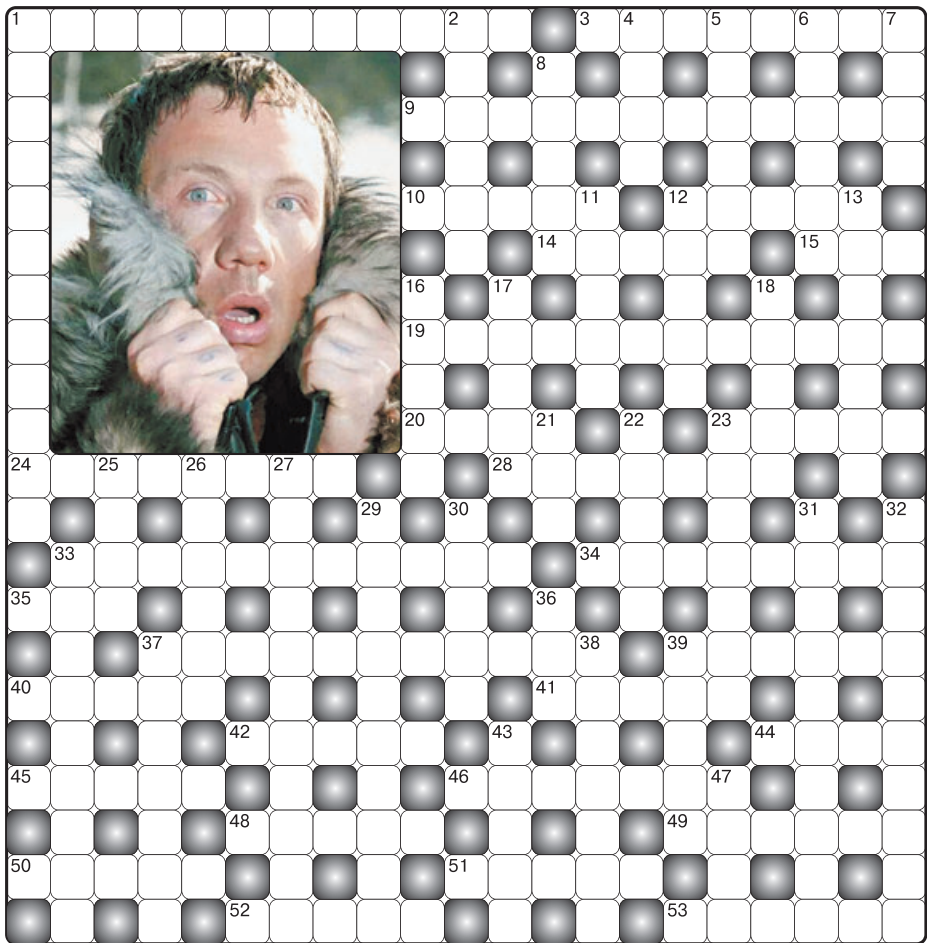
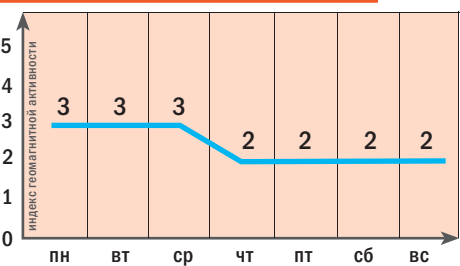


ФОТО КИНОЦЕНТРА «МОСФИЛЬМ»

ГЕОМАГНИТНЫЙ ФОН



Прогноз с 15 по 21 апреля

Большую часть времени обстановка будет относительно спокойной. В первой половине недели индекс геомагнитной активности достигнет уровня 3. Метеочувствительным людям следует избегать переутомления.

Если при встрече с вами люди приветливо улыбаются – не спешите радоваться: возможно, вы бахили забыли снять.

Самый надёжный способ сохранить свои деньги – забыть, куда ты их спрятал.

– Допустим, я дала тебе 5 яблок. А потом 3 забрала. Что у тебя остаётся? – Проблемы с доверием...

Сегодня меня ждут великие дела! Но не дожждутся. Я обьелся и сплю.

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!

3			2					9
			4		3		2	
	2	8	6	7		3		5
			9	1		6	3	2
2	6	3				9	1	4
1	9	4		6	2			
4		6		2	5	7	9	
	1		8		9			
5					6			1

		3				6		4
8		2	4	6	5	3	9	
4	6						2	7
	4	8		5				
3		7		2		1		9
				1		5	3	
7	2						8	3
	3	4	8	7	9	2		5
5		9				4		

			8			4		
	6					5		
7			4	1	5		6	
	5				2	9		3
8			3		4			6
4		3	6				1	
	7		2	3	8			4
		6					8	
		9			6			

ЕСТЬ ВОПРОСЫ, ЖАЛОБЫ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ?

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

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. С чего начинается поликлиника? 3. «Сердечный друг» из аптеки. 9. Кто вылетает? 10. «Выхлоп» киностудии. 12. Лесной демон античности. 14. Какой мировой секс-символ считает себя больше блюзменом, чем актёром? 15. Самый длинный из воспитателей Маугли. 19. Пересадочный орган. 20. «Гений ниспровержения» для Мориса Шевалье. 23. Крылатый солист группы «Бременские музыканты». 24. Народная забава с ловлей коровы у бразильцев. 28. Кто без визы в чужой стране живёт? 33. Куда сослали Юлия из мультфильма «Три богатыря и морской царь»? 34. Поездка «с протянутой рукой». 35. Религиозный чин. 37. Кто фильмы крутит по долгу службы? 39. Задабривание деньгами. 40. Кто зажал голову шахматной доской Хмырю? 41. Кому Николай Некрасов лиру свою посвятил? 42. Чувашская баня. 44. «Нет приятнее занятия, чем с коррупцией бороться, если ты косой закона машешь в ... правовом».

45. «Отец советской физики» в учителях у Игоря Курчатова. 46. Какой католический совет избрал героя Джуда Лоу из сериала «Молодой папа»? 48. Пламенная стихия. 49. На расслабоне. 50. Музыкальный инструмент богини Хатхор. 51. Кто из пушкинских сказочных героев нанялся в услужение к попу за три щелчка? 52. Актёр Михаил ... передразнивал во время выступления Фёдора Шаляпина. 53. Плод дынного дерева, чья мякоть способствует улучшению аппетита.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Чёрт побори! 2. Руководитель службы в синагоге. 4. Камень «тонкого предвидения». 5. Кто прежде под сеньором ходил? 6. Кто бежит так, что только палки сверкают? 7. Уэссекс из «Влюблённого Шекспира». 8. Военная мелодрама «Рябиновый ...». 11. Где живут столичные белорусы? 12. Оружие в руках олимпийца. 13. Оскароносный мультфильм студии Pixar. 16. В чём воду толочь глупо? 17. Главный плод в ре-

цепте «обезьяньего масла» у американцев. 18. Небожитель в роли хранителя. 21. Динь-Динь. 22. Пчелиный молодняк. 23. «Мой поезд уехал, уплыл без меня ...». 25. Преступный синдикат. 26. Что выпадает, но фигурально? 27. Эверест в женском роде. 29. Кто завоевал кубок Вэла Баркера на Олимпийских играх в Токио? 30. Дерево, чей яд парализует сердечную деятельность. 31. Утеплитель у строителей. 32. Что сгубило «папушу Горию» из романа французца Оноре де Бальзака? 33. Что режет музыкальный слух? 36. Последняя императорская династия Китая. 37. Чайная закуска. 38. Какой из популярных ныне травяных напитков в древние времена называли «чаем фараонов»? 39. Пламенный смерч. 43. Настоящая профессия Глеба Шулейкина из комедии «Полосатый рейс». 47. Откуда знакомый дипломат якобы привёз золотое ситечко, на которое Остап Бендер выменял стулья у Эллочки-людоедки?

7	2	7	3	8	9	5	4	6	1	2	7
2	4	6	9	7	1	3	8	5			
5	7	1	2	3	8	6	9	4			
4	9	3	3	6	5	7	8	1	2		
8	1	2	3	9	4	4	7	5	6		
6	5	7	1	8	2	9	4	3			
9											
1	6	4	7	2	6	5	3	8			
2	5	8	6	3	4	7	1				

6	5	8	9	1	3	2	4	7			
3	4	8	7	9	2	1	5				
7	2	1	5	4	6	9	8	3			
2	9	6	7	1	4	5	3	8			
3	5	7	6	2	8	1	4	9			
1	4	8	9	5	3	7	6	2			
4	6	5	3	9	1	8	2	7			
8	7	2	4	6	5	3	9	1			
3	1	3	2	8	7	6	5	4			

5	3	9	7	4	6	2	8	1			
7	1	2	8	3	6	4	5	9			
4	8	6	1	2	5	7	9	3			
1	9	4	3	6	2	5	7	8			
2	6	3	5	8	7	9	1	4			
8	7	5	9	1	4	6	3	2			
9	2	8	6	7	1	3	4	5			
6	5	1	4	9	3	8	2	7			
3	4	7	2	5	8	1	6	9			

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Репретагра. 3. Корвалол. 9. Авансажир. 10. Фильм. 12. Сатир. 14. Ситал. 15. Трансплантат. 20. Пил. 23. Петух. 24. Вакежда. 28. Невергал. 33. Каменномыш. 34. Автостоп. 35. Сав. 37. Кинохехомекс. 39. Подкуп. 40. Косой. 41. Народ. 42. Мунья. 44. Поле. 45. Кофе. 46. Конклава. 48. Репанк. 49. Панай. 50. Систр. 51. Балда. 52. Жаров. 53. Панай. ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Ругательство. 2. Равнин. 4. Опап. 5. Вассал. 6. Лыжжик. 7. Лорд. 8. Вальс. 11. Минск. 12. Сабля. 13. «Рататуй». 16. Ступа. 17. Бенан. 18. Ангел. 21. Фея. 22. Длтва. 23. Па-роход. 25. Клан. 26. Жребий. 27. Джомолунгма. 29. Попенекко. 30. Аньчар. 31. Стекловат. 32. Алоплексия. 33. Каюнофания. 36. Цин. 37. Кен-нон. 38. Каркаде. 39. Пожар. 43. Цин. 47. Вена. 48. Репанк. 49. Панай. 50. Систр. 51. Балда. 52. Жаров. 53. Панай.

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 (Московское 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: 12.04.2024
Время подписания в печать: по графику – 20.00, фактическое – 20.00
Дата выхода: 15.04.2024
Отпечатано:
ООО «Типография «КомПресс-Москва»
141407, г. Химки, Нагорное ш., д. 2, корп. 9, пом. А

Заказ № 1586

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