

ЗАКАЛУЖСКОЙ СТАВОЙ

Газета
Юго-Западного
административного
округа Москвы

12+ № 3 (431) 21 – 27 февраля 2022

vk gazetauzao f gazetauzao t gazetauzao uzaomedia



ФОТО АГН МОСКВА

Сергей Собянин:

«Мы открыли Центр инноваций в здравоохранении. Пандемия показала, что нужны новые технологии, новые подходы»



4

Смелые и неравнодушные

► Кого принимают в ряды юнармейцев? Наши корреспонденты увидели, как дают свои клятвы будущие защитники Отечества из школы № 1694 в Ясенево.

- Какие поликлиники отремонтируют в ЮЗАО?
- Как благоустроят исторический парк в Обручевском районе?
- Где любителям ЗОЖ Ясенево заняться спортом с тренером?
- Что за тайны хранят дворы в Ломоносовском районе?
- Куда жителям юго-запада жаловаться на неубранные сосульки?



ФОТО ВАЛЕРИЯ ШАРИФУЛЛИНА/ТАСС, СЕРГЕЙ БОБЫЛЕВА/ТАСС

Коньки из Конькова

Анна Щербакова
и Александра Трусова
везут золото и серебро
в родной округ

Лучшие фигуристки Олимпиады-2022 в Пекине тренируются в ледовом дворце на Профсоюзной. А олимпийская чемпионка Аня Щербакова (на фото справа) ещё и живёт в Тёплом Стане.

Тушите свет

► Специалист коммунальной службы Черёмушек – о том, как сэкономить на оплате счетов за электроэнергию и воду.



14

Волшебный круг

► Скульптор-любитель из Южного Бутова делится секретами изготовления глиняной посуды и сувениров.



17

Защита для любимца

► Бесплатно сделать прививку от бешенства кошкам и собакам можно в 28 ветпунктах округа.



15

Забота о каждом пациенте

В нашем округе за год капитально отремонтируют 15 поликлиник

► В семи поликлиниках уже идут капитальные работы. А в ближайшее время планируется начать реконструкцию ещё восьми медучреждений ЮЗАО.

В конце прошлого года в Конькове после капитального ремонта открыли детскую и взрослую поликлиники. Они расположены по адресу: ул. Профсоюзная, д. 111А. Здесь в одном здании разместились филиал № 5 Диагностического клинического центра № 1 и филиал № 4 детской городской поликлиники № 81. Здания обновили по московскому стандарту и оснастили современным оборудованием. Перед входом в детскую поликлинику теперь есть обогреваемое место для колясок, а на первом этаже находится буфет. Внутри здания оборудованы лифты и широкие коридоры с удобной современной мебелью. Пациентов встречают сотрудники проекта «Моя поликлиника», которые объясняют, как пользо-



На открытии клиники в Гольянове Сергей Собянин поблагодарил московских врачей за работу в условиях новой волны пандемии.

до 2024 года. «Я думаю, что это очень позитивная программа, которая необходима как для врачей, чтобы они рабо-

форта», — подчеркнул мэр. Сейчас в нашем округе работы по реконструкции идут в филиале № 1 поликлиники № 134 в Ясенево. Ремонт планируется завершить во II квартале 2022 года. В январе закончили монтаж кровли, и сейчас уже началась чистовая отделка помещений.

В настоящее время идёт капитальный ремонт и здания филиала № 1 детской поликлиники № 69 в Черёмушках. Там приступили к отделочным работам, а также к прокладке вентиляции на чердаке и в подвальных помещениях. «На сегодняшний день все работы по бетону выполнены на 100%», — сказал представитель подрядной организации Евгений Попов.

Ремонтные работы проходят и в филиале

№ 1 детской поликлиники № 118 (Южное Бутово), филиале № 1 детской поликлиники № 42 (Ясенево), филиале № 2 поликлиники № 22 (Академический), филиале № 1 Диагностическо-клинического центра № 1 (Зюзино), детской поликлинике № 81 (Коньково).

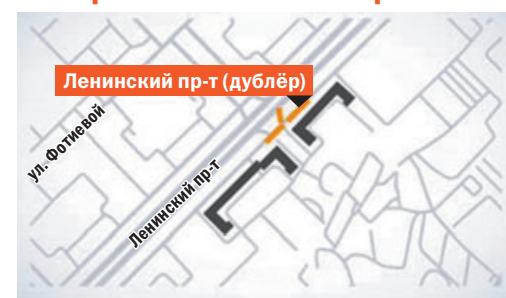
Совсем недавно в Южном Бутове начался ремонт и в филиале № 2 Консультативно-диагностической поликлиники № 121, расположенном по адресу: ул. Венёвская,

д. 27. Врачи, принимающие в филиале № 2, временно будут работать в филиалах № 8 (ул. Изюмская, д. 37), № 1 (Плавский пр-д, д. 3), № 4 (ул. Коктебельская, д. 6, стр. 1).

АЛЕКСАНДР АНДРУЩЕНКО

В светлых, нарядных, отремонтированных интерьерах даже улучшения наступают быстрее.

Движение на Ленинском ограничат с марта в связи со строительством метро



Ограничения

Участок 1: дублёр Ленинского пр-та в районе д. 67 по Ленинскому пр-ту

Период 1: с 24 марта по 30 мая круглосуточно

Особенности: 1 полоса частично



Благодаря капремонту детская поликлиника № 81 в Конькове заметно преобразилась.

ваться инфоматом, и подсказывают, где расположен нужный кабинет врача.

«В Москве с каждым месяцем всё более и более масштабно разворачивается программа по реконструкции поликлиник, — заявил мэр столицы Сергей Собянин. — Это самая большая программа за всю историю города, включая советское время. Таких объёмов реконструкции и капитального ремонта не было никогда. В этом году мы приступим к реконструкции сразу 100 поликлиник. На следующий год готовится проектно-сметная документация по 68. Таким образом, 200 поликлиник включены в работу».

По его словам, по графику все работы должны завершиться

тали в комфортных условиях, так и для посетителей, которые получают новый сервис, новые лечебные, диагностические возможности и больше ком-



Записаться на приём и сориентироваться в поликлинике обязательно помогут сотрудники.

ФАКТЫ

► В Черёмушках завершена реконструкция Института научной информации по общественным наукам Российской академии наук. Здание на ул. Профсоюзной, д. 21/51, восстановили после пожара 2015 года. Строители полностью сохранили исторический облик, однако прилегающая территория значительно изменилась: после благоустройства на месте бассейна появится зона для прогулок и отдыха.

► В Обручевском районе возведут школу на 600 мест. Она появится возле транспортно-пересадочного узла «Улица Академика Опарина». Также поблизости появятся жилые дома с подземным паркингом и административные здания.

► В Академическом районе обновят трамвайные пути. Работы по капитальному ремонту 6 км путей, с демонтажом и укладкой новых, пройдут на улицах Кржижановского, Большой Черёмушкинской, Дмитрия Ульянова, Винокурова и Шверника.

► На территории бывшей промзоны «Бутово» создадут технопарк. Его площадь составит 57,4 тыс. кв. м. Предполагается, что на территории технопарка смогут работать 2,2 тыс. человек.

► Сотрудники Мосгосстройнадзора проинспектировали строящиеся объекты на станциях метро «Академическая» и «Вавиловская». В феврале планируется проверить участок от станции «Новаторская» до станции «Коммунарка».

ЦИФРА

5 тыс.

жителей ЮЗАО переехали в новое жильё с момента старта программы реновации. Всего будут переселены 38 домов в районах Южное Бутово, Академический, Коньково, Обручевский, Зюзино, Черёмушки, Северное Бутово, Котловка и Ясенево.

Медицина будущего

В Центре инноваций будут создаваться передовые лекарства и медтехнологии

► **Московский центр инновационных технологий в здравоохранении открылся на границе Западного и Юго-Западного округов, по адресу: просп. Вернадского, д. 96.**

мещение по льготной арендной ставке. Московский центр инновационных технологий открыл собственный медицинский технопарк: его резидентами уже являются 19 инновацион-

паратам в области медицины, — сказал Сергей Собянин на открытии центра. — Мы уже не можем десятилетиями ждать выпуска какой-то новой технологии или препарата. Пандемия, помимо отрицательных историй, показала и позитивные тренды, когда можно в считанные месяцы принимать решения и внедрять новые препараты». В Центре инноваций будут оказывать содействие ведущим клиникам для внедрения новых технологий. «Это поддержка новых инновационных команд, которые работают в этих клиниках», — заметил мэр.

Именно в медкластере будут находить друг друга предприятия инновационного сектора медицины, ведущие клиники и ведущие университеты города — словом, все основные игроки рынка здравоохранения.

ных компаний, ведущих исследования и разработки в сферах генетических технологий, онкологии и искусственного интеллекта.

Эффект пандемии

В том, что медицинские инновации будут быстрее воплощаться в жизнь, есть «заслуга» и ковида.

«Пандемия воочию показала, что, конечно, нужны новые технологии, новые организационные подходы к инновационным технологиям и пре-

Новые препараты больше не создают десятилетиями: всё, что нужно для здоровья, делается оперативно.



ФОТО ЭДУАРДА КУДРЯВЦОВА

В кластере предприятия медицины смогут обмениваться наработками.

Важные новинки

Там будут проводиться клинические испытания всех новейших медицинских разработок. Причём система будет работать по принципу «одного окна» — все необходимые исследования можно будет проводить в одном месте. Что ускорит выход нужных препаратов и технологий в промышленное производство. Для медицинских компаний, которые занимаются инновациями, в новом медкластере предусмотрено раз-



ФОТО АГН МОСКВА

Мэр Сергей Собянин и главный уролог Москвы Дмитрий Пушкар (слева от мэра).

Гранты на благо здоровья

На открытии центра мэр рассказал, что город выделил гранты на разработку научно-практических проектов в сто-

личном здравоохранении. «Хотел сегодня вручить гранты нашим клиникам по вашим заявкам, которые были отобраны коллективом наших главных врачей, которые определили значимость этих направлений. Это в основном те направления, по которым вы специализируетесь. Я думаю, это будет хорошей помощью, вкладом в вашей научной и практической работе на благо пациентов, москвичей», — сказал Сергей Собянин. Всего выделено 80 грантов, их получили 35 учреждений. Мэр предложил главным врачам и руководителям научных коллективов медицинских организаций, получившим гранты, встретиться через год и обсудить предварительные результаты. «Я тоже в вас верю, поэтому мы через год соберёмся с вами. Если увидим, что эта программа реально приносит результаты, то увеличим объёмы финансирования и количества грантов», — отметил он.

ЯНА СМЕРНОВА

Технопарк центра уже сейчас принял 19 резидентов.



ФОТО ЭДУАРДА КУДРЯВЦОВА

ФОТОФАКТ



ФОТО INSTAGRAM.COM/MOSSOBYANIN

Своё архивное фото из студенческих времён мэр города опубликовал в Инстаграме. Публикация приурочена к празднику студенческих отрядов. «История этого движения тесно связана с Москвой. Студенты МГУ первыми поехали осваивать целину, участвовали во всесоюзных стройках», — написал Сергей Собянин.

На электробусе по ЮЗАО



ФОТО SOBYANIN.RU

Маршрут через ЮЗАО — лучший в городе.

► **Маршрут М16 вошёл в топ-5 самых популярных среди москвичей маршрутов электробусов. Этот рейтинг составил Департамент транспорта столицы.** Электробусы М16 идут от станции метро «Октябрьская» до станции метро «Озёрная», фактически пересекая от центра к окраине и обратно весь Юго-Западный округ.

Канатка на Воробьёвых горах бесплатно катала болельщиков

► **До 20 февраля те, кто следит за Олимпиадой в Пекине и выступлениями российской команды, могли прокатиться на канатной дороге бесплатно.**

Для этого надо было принять участие в акции «Знай наших»: взять на кассе карточку с именем спортсмена и назвать, в каком виде спорта он выступает.

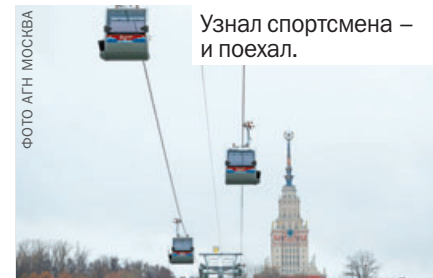


ФОТО АГН МОСКВА

Узнал спортсмена — и поехал.

ФОТО ИГОРЯ ХАРИТОНОВА



Будущие защитники Отечества из школы № 1694. В ряды юнармейцев принимают только смелых и неравнодушных.

► Накануне Дня защитника Отечества 44 ученика школы № 1694 вступили в ряды Юнармии. Торжественную клятву юнармейца мальчишки и девчонки дали в присутствии уважаемых гостей, ветеранов района Ясенево. Среди них – генерал-майор авиации в отставке Виктор Макаров.



Генерал-майор авиации в отставке Виктор Макаров.

«В школах района и округа сильно юнармейское движение. Всегда замечаю, что ребята осознанно вступают в Юнарию, они мотивированы. И самое главное, налажено взаимодействие между поколениями, молодые учатся прислушиваться к мнению старших.

Это в конечном счёте поможет становлению полноценной личности, которая в будущем проявит себя и в экономике, и в политике, и в культуре», – говорит Виктор Петрович. Генерал-майор Макаров отметил, что юные патриоты проявляют себя в волонтерской деятельности: ухаживают за памятниками воинской славы, поздравляют ветеранов с праздниками, собирают экспонаты для школьного краеведческого музея. Недавно, к примеру, юнармейцы навели порядок у памятников воинской славы в усадьбе Узкое. Уже в этом году юнармейцы

К занятиям парашютным спортом ребята допускаются с 14 лет. Чтобы получить это право, необходимо пройти серьёзную подготовку.



Директор школы Николай Мансуров.

«На мой взгляд, основная цель Юнармии – воспитание активного гражданина. И это проявляется не в каких-то «громких» делах, а в работе, которая направлена на улучшение жизни в рамках своей малой родины», – утверждает Николай Андреевич. В Юнарию на сей раз вступили школьники разного возраста – от 6-классников до учеников выпускного класса. Видно было, что ребята готовились к празднику, неоднократно отработывали детали церемонии. В завершение они хором спели гимн Юнармии «Служить России». Кстати, 44 человека – да-

леко не все желающие. Немало ребят пополняют ряды юнармейцев и в канун Дня Победы. Среди вступивших в Юнарию – и учащиеся кадетских классов, и ребята из классов другой направленности. Главное – желание поучаствовать в хорошем деле. Для юнармейцев 1694-й школы самое яркое событие – прыжок с парашютом. Речь идёт о настоящем десантировании с высоты. Для того чтобы получить это право, необходимо пройти долгую подготовку на профессиональном уровне.



Руководитель юнармейского движения школы учитель ОБЖ Сергей Ярема.

ГЕННАДИЙ МИХЕЕВ

ФАКТЫ

► Первые подснежники появились в Ботаническом саду Московского дворца пионеров 16 февраля. «Вся земля ещё покрыта глубоким снегом, а около оранжереи, где растут магнолии и гинкго, уже появились проталины, и из-под снега показались галлянтусы», – так описывается это событие на сайте комплекса «Воробьёвы горы».

► Школа № 1492 в Южном Бутове запустила флеш-моб к Дню защитника Отечества. Участники акции публикуют на своей странице в социальной сети Instagram фото родственника в военной форме и отмечают снимок хештегами #наслужбеОтечеству и #школа1492.

► В преддверии 23 февраля учащиеся ОК «Юго-Запад» приняли участие в патриотической акции «Письмо солдату». Ребята отправили защитникам Отечества послания с добрыми пожеланиями и словами благодарности, оформленные в стиле военно-полевой почты времён Великой Отечественной войны. Письма получают военные Семёновского, Преображенского и Президентского полков. Кроме добрых слов послания содержат истории ребят о себе, их стихи, рассказы, рисунки и открытки.

Фигуристки из ЮЗАО взяли золото и серебро в Пекине

► Чемпионкой мира по одиночному фигурному катанию на зимней Олимпиаде-2022 стала 17-летняя Анна Щербакова из Тёплого Стана. Воспитанница спортивного центра в Конькове покорила своим выступлением судей и болельщиков.

Не подвела и вице-чемпионка Пекина-2022 Александра Трусова. Она тоже тренируется в Юго-Западном округе. Саша стала первой в истории фигурного катания спортсменкой, которая за один прокат прыгнула пять четверных прыжков. За финальной битвой фигуристок наблюдал весь мир после разбирательства по поводу допинг-пробы ещё одной спортсменки из нашего округа – Камилы Валиевой, ставшей олимпийской чемпионкой в командном соревновании. Но в атмосфере неимоверного нервного напряжения девочки из ЮЗАО не дрогнули,

показали высокий профессионализм и железный характер. Кстати, Аня Щербакова впервые в жизни встала на коньки

на дворовом катке в Тёплом Стане, где она выросла. Заметив, что у дочери спортивный талант, родители отдали девочку на тренировки. Стоит отметить, что четыре года назад, в южноко-

рейском Пхёнчхане, 1-е и 2-е места также заняли спортсменки из нашего округа – Алина Загитова и Евгения



Аня Щербакова (слева) и Саша Трусова доказали, что лучшие фигуристки мира тренируются именно в нашем округе.



Мэр Москвы Сергей Собянин: – От всей души поздравляю наших фигуристок с золотом и серебром Олимпиады! Анна Щербакова – чисто, артистично, грандиозно! Александра Трусова впервые в истории сделала пять четверных прыжков за программу! Камилла Валиева проявила настоящий характер.

И вместе со всеми болельщиками я надеюсь увидеть эту талантливую спортсменку на будущих Олимпиадах.

Медведева. А 8 лет назад в Сочи золото взяла фигуристка из ЮЗАО Юлия Липницкая.

ГЕННАДИЙ МИХЕЕВ

ЦИФРА

47

медалей на чемпионате и первенстве Москвы по плаванию для спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата завоевали воспитанники «Самбо-70». Лидерами по числу золотых наград стали спортсменки подразделения «Юность» Зоя Щурова и Милана Щелокова.

ФОТО ГРИГОРИЯ СЫСОНОВА/РИА НОВОСТИ

Кадеты к балу готовы

Школьников из кадетских классов в Черёмушках учат не только меткой стрельбе, но и танцам

► В Москве стремительно развивается кадетское движение. Сегодня к нему присоединились уже свыше 260 столичных школ, а почётное звание «кадет» носят более 26 тыс. мальчишек и девчонок. В преддверии Дня защитника Отечества наши корреспонденты побывали в школе № 2115 на ул. Новочерёмушкинской и выяснили, какую подготовку проходят современные кадеты.

На первом этаже школы – стенд с десятками сверкающих кубков. «Это награды, которые завоевали наши воспитанники на олимпиадах и соревнованиях», – объясняет

замдиректора по воспитательной работе Олег Михайлов. – Самый ценный для нас – «Кубок героев». Уже несколько лет на этом конкурсе мы находимся в десятке сильнейших».

Олег Михайлов

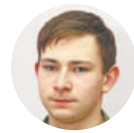


ФОТО ИГОРЯ ХАРИТОНОВА

Стать кадетом в школе № 2115 можно с 7-го класса. В первой половине дня у ребят проходят обычные уроки, а вторая посвящена кадетским дисциплинам, среди которых строевая и огневая подготовка, военная история, хореография и патриотическое воспитание кадет. «Многие кадеты имеют волонтерские книжки и значки ГТО, что даёт дополнительные баллы при поступлении в московские вузы», – говорит Михайлов. Вместе с воспитателями кадетских классов поднимаемся на пятый этаж, где идёт урок военной истории, преподаватель рассказывает семиклассникам о блокаде Ленинграда. Сразу видно, что класс необычный: все школьники в форме с ярко-красными погонами, на которых золотом вышиты две буквы «К» («Кадетский класс»). Из соседнего кабинета раздаются звуки выстрелов. «Не пугай-

ся, – успокаивает нас Михайлов. – Это занятия по огневой подготовке». Электронный переносной тир состоит из муляжей автоматов и мишеней. Прекрасная возможность проверить меткость. Пробуем произвести несколько выстрелов, но все мимо. «Нужно выровнять автомат и взять чуть выше», – объясняет командир взвода 10-го кадетского класса Максим Янов. Школьник с детства

увлекался военной тематикой. «Ещё до поступления в кадетский класс из-за моей привычки носить одежду камуфляжного цвета меня называли кадетом», – говорит Максим. – Мне нравится всё, что связано с армией: оружие, техника, военное снаряжение». Поступать школьник планирует



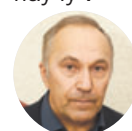
в высшее военное командное училище. Свободного времени у Максима практически нет, сейчас главный приоритет – учёба. «В выходные дни я езжу играть в страйкбол или просто гуляю по Москве», – поделился он. – В кадетском классе для меня очень ценно общение с офицерами, которые делятся своим опытом. Здесь нас учат любить Родину, она для меня – не просто слово, а вторая мать. Поэтому, если случится война, я готов защищать свою страну».

Кадеты участвовали в парадах на Красной площади и Поклонной горе. Посты № 1 выставляются в сквере им. Ерстова и парке 70-летия Победы.

Обязательный предмет в учебной программе – хореография. Кадеты регулярно участвуют в балах. «Детям танцевать



нравится», – говорит педагог-хореограф Анна Синолицина. – После посещения бала у них возникает огромное желание продолжать заниматься. Для кадет важны дисциплина, старание и ответственность, а танцевать я их научу».



По словам воспитателя кадетского класса полковника Сергея Лысак, юные кадеты выделяются на фоне других школьников: «У них есть чувство патриотизма, уважение к старшему поколению, они более мотивированы. Я думаю, мы воспитываем достойных защитников Родины».

АЛЕКСАНДР АНДРУЩЕНКО



Ученики 7-го класса Эльнара Айдерханова, Карина Савочка, Артём Анай-оол и Егор Фокин (слева направо).

ФОТО ИГОРЯ ХАРИТОНОВА

Уникальная школа в районе Коньково отмечает юбилей

► Школа № 17 с этнокультурным корейским компонентом образования находится на ул. Введенского. В этом году сразу три здания образовательного комплекса являются юбилярами. Двум из них исполнилось 50 лет, а зданию, где школьники изучают корейский язык и культуру, – уже 30.

Удивительно, что юбилей школы совпал с днём рождения её директора. 18 февраля Ксения Силиванова тоже отпраздновала свой юбилей.

«Каждое школьное здание имеет свою уникальную историю и традиции, которые мы бережно храним и передаём из поколения в поколение», – говорит Ксения Викторовна. По её словам, недавно учебный комплекс присоединился к городскому проекту «Школа старшеклассников». Это воз-



Ксения Силиванова со своими воспитанниками, изучающими корейский язык и культуру.

можность для ребят получать конвергентное образование, в котором стирается грань между науками. К примеру, ученики инженерного класса смогут работать над совместными проектами с теми, кто выбрал биохимическую направленность, а затем направ-

лять их для участия в престижных конкурсах и конференциях разного уровня. «Благодаря проекту наша школа превратилась в современное пространство для разнообразных образовательных маршрутов. Каждый этаж – настоящий open space.

ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ ПРЕФЕКТУРЫ ЮЗАО

Вместо стандартных классов появились мобильные трансформируемые пространства и лаборатории площадью более 100 кв. м, а также зоны коворкинг и лаунж для самостоятельной работы и отдыха школьников», – объясняет директор. – Ученики работают в лабораториях, оснащённых высокотехнологичными устройствами по направлениям: физика, математика, информатика, IT-технологии, робототехника, химия, биология, экология, география, телевидение и журналистика. Это принципиально новая модель организации предпрофессионального обучения в 9, 10 и 11-х классах. В её основе заложена интеграция общего и дополнительного образования. Она обеспечивает формирование умений для будущей профессии и реализуется совмест-

но с вузами и перспективными работодателями». Также в школе № 17 есть инженерные классы, академические классы, предпринимательские классы и медиа-классы, а также классы юридического профиля. В следующем учебном году планируется открыть медицинские и IT-классы. Как рассказала Ксения Силиванова, в марте ученики предпрофессиональных классов будут участвовать в значимых городских конференциях, таких как «Наука для жизни», «Инженеры будущего», «Курчатовский проект» и «Старт в медицину». Нововведения есть и в начальной школе. Здесь формируются классы с различными развивающими направленностями. Выбор, куда отправить ребёнка, тут уже делают родители.

ЮЛИЯ ВАКУЛЕНКО

«Стали одной семьёй»

В центрах госуслуг работают особенные люди

► В прошлом году в Москве стартовал проект по трудоустройству людей с ментальными особенностями. Центры госуслуг с первых дней подключились к данной инициативе и предоставили 65 рабочих мест. Сегодня в офисе «Мои документы» Обручевского района трудятся два особенных человека – Евгений Шукман и Елена Суханова.

Ответственная должность

Устроиться на работу сотрудникам с ментальными особенностями помогают кураторы из домов-интернатов и центров «Мои документы». Как правило, им доверяют работу по консультации заявителей в зоне электронных услуг или ведение архивов. «Мы с напарницей Еленой занимаемся сортировкой документов и архивом, – говорит 38-лет-

ний Евгений. – На этой работе необходимы внимательность, ответственность и дисциплинированность. Коллектив отличный, нас встретили радушно. Коллеги всегда готовы помочь, потому что задача у всех общая». Евгений родился в Москве, проживает в социальном доме «Обручевский». «Жилья я лишился по семейным обстоятельствам, которые от меня не зависели, – объясняет мужчина. – Родители развелись, а квартиру, которая была заложена, в 2014 году забрал банк». В результате сильнейших переживаний у Евгения началось когнитивное расстройство, и он получил 2-ю группу инвалидности. Из-за болезни Евгений может внезапно забыть какую-то информацию. «Я стараюсь визуализировать то, что нужно запомнить, это помогает на работе, – поделился он. – Конечно, мне долгое время не удавалось трудоустроиться, часто сталкивался с непониманием со стороны работодателей, но сейчас всё наладилось».

Дом у моря

Евгений работает 5 дней в неделю, а его смена длится 4 часа. «Я зарабатываю около 30 тыс.



Елена Суханова сортирует документы.

руб. в месяц, что меня вполне устраивает, – говорит мужчина. – Дело в том, что для нас работа – это не только источник дохода, но и часть социально-бытовой адаптации». В свободное время Евгений осваивает видеоредакторы. «Недавно я купил бюджетный компьютер, который позволяет мне монтировать видео. Думаю, в будущем я смогу предложить людям свои услуги по монтажу видео со свадеб и корпоративов. Это может стать дополнительным источником заработка», – поделился он. Главная мечта Евгения – когда-нибудь поселиться в доме на берегу моря. «Мне кажется, так я смогу об-

рести настоящее душевное равновесие», – говорит он.

Ценные сотрудники

Напарница Евгения, 48-летняя Елена Суханова, получила 2-ю группу инвалидности в связи с заболеванием, которое негативно сказывается на росте. Когда родители узнали диагноз, то отказались от ребёнка, и всё детство Елена провела в доме-интернате. Сейчас её рост – 112 см. «Я очень рада, что познакомилась с Евгением, у нас дружеские отношения, – рассказывает женщина. – Мне нравится

работать в госуслугах. Недавно я как сирота получила квартиру в Москве. Уже купила мебель и кухню, многое делала на заказ под свой рост». Елена очень любит готовить. Среди её коронных блюд – фаршированный перец и борщ с бараниной. «За время работы мы с Еленой и Евгением, без преувеличения, стали одной семьёй, –



говорит **руководитель Центра госуслуг района Обручевский Евгений Овчинников.**

– Мы помогаем друг другу справляться даже с самыми сложными задачами, чтобы работа приносила удовольствие, а успехи радовали каждый день. Елена и Евгений стали для нас ценными сотрудниками, которых мы поддерживаем во всех начинаниях».

АЛЕКСАНДР АНДРУЩЕНКО

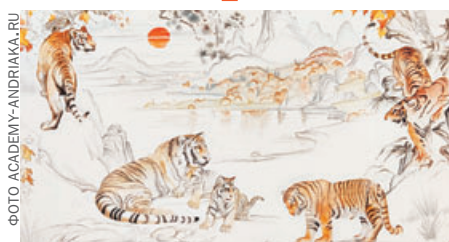


Евгений и Елена выполняют поручения в архиве.

Детям подарят сказку

► Стены интерьеров нового корпуса Центра детской гематологии, онкологии и иммунологии им. Дмитрия Рогачёва, который откроют в Обручевском районе в середине 2022 года, украсят природные мотивы.

Студенты и преподаватели Академии акварели и изящных искусств Сергея Андрияки готовят проект художественного оформления нового корпуса ядерной медицины центра. Для детей, которые проходят лечение, важно находиться в обстановке, не больницы, а почти домашней обстановке. Ректор академии, народный



Эти дружелюбные тигры – один из возможных сюжетов.



художник России Сергей Андрияка предложил перенести на стены здания сюжеты, посвящённые миру природы. «Дети любят сказки, животных, птиц и всё, что с этим связано. Сказочные образы дадут

ребятам радость, свет и надежду на выздоровление», – отметил Сергей Николаевич. Студенты 5–6-х курсов разработали эскизы для будущих интерьеров и решили организовать в Центре им. Рогачёва выставку для маленьких пациентов. Зрителям предложат проголосовать за наиболее понравившиеся идеи росписи нового корпуса. Студенты-художники из Тёплого Стана сами выберут технику, в которой будут работать: настенную роспись, витраж, мозаику или керамику.

ГЕННАДИЙ МИХЕЕВ

ФОТОФАКТ



В Битцевском лесу, в экоцентре «Лесная сказка», скрытая камера запечатлела краснокнижную птицу первой категории редкости – среднего пёстрого дятла, прилетевшего перекусить.

Как восстановиться после COVID-19

Врач из Южного Бутова рекомендует гимнастику и правильное питание

► Серьёзную опасность для здоровья представляет не только сам коронавирус, но и осложнения после болезни им. О том, как минимизировать риск возникновения таких негативных последствий, рассказал

главный врач Консультативно-диагностической поликлиники № 121 на Южнобутовской ул., кандидат медицинских наук Андрей Тяжельников.

– Какое влияние оказывает COVID-19 на организм?

– Перенесённая инфекция часто даёт осложнения на сердце, сосуды, лёгкие и другие органы, а также становится причиной возникновения проблем с памятью, одышки, повышенной утомляемости и потери обоняния. С так называемым постковидным синдромом сталкивается каждый десятый пациент. Именно поэтому после COVID-19 стоит особенно внимательно отнестись к своему здоровью и помочь организму справиться с трудностями.

Необходимы правильное питание, адекватная физическая нагрузка и отказ от вредных привычек. Этих «трёх китов» здорового образа жизни придерживаться лучше всегда, а если говорить о реабилитационном периоде после ковида, то тем более.

– Есть ограничения по физическим нагрузкам для тех, у кого возникли осложнения на лёгкие или сердце?

– Оценить возможность таких занятий поможет доктор, который на основании истории болезни и анамнеза даст за-

6 ПРОСТЫХ ШАГОВ ОТ «КОРОНЫ»

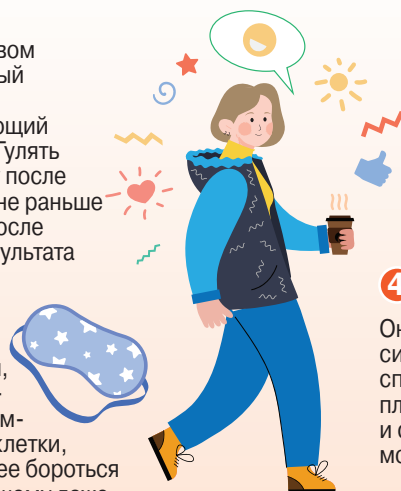
1 ПРОГУЛКИ

Ходьба в неторопливом темпе – единственный вид физической активности, не имеющий противопоказаний. Гулять надо начинать сразу после выздоровления (но не раньше чем через неделю после положительного результата тестирования).

2 СОН

Медики обнаружили, что во время сна организм «перепрограммирует» иммунные клетки, заставляя их активнее бороться с инфекцией. Вот почему даже в разгар болезни после сна человек чувствует себя бодрее.

Инфографика Марии КЛЕМЕНТЬЕВОЙ



3 ОБОНЯТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

Для восстановления обонятельных рецепторов рекомендуется нюхать предметы с яркими ароматами – кофе, шоколад, сыры, мяту, чеснок и т. д. При паросмии может потребоваться изменение питания (осложнение меняет и вкус еды).

4 ПОЛЕЗНЫЙ РАЦИОН

Он активизирует синтез антител, что способствует укреплению иммунитета и смягчению симптомов заболевания.



5 ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ

Доказано, что он ускоряет выздоровление.

6 ОБЩЕНИЕ

Это нормализует психологическое состояние после болезни.

ключение. При возникновении осложнений рекомендую начинать с минимального уровня нагрузки, который позволит бережно восстанавливаться. В качестве первых занятий может выступить пешая спокойная прогулка на свежем воздухе. И ещё не стоит игнорировать дыхательную гимнастику – такие упражнения не требуют специального

оборудования, выполнять их можно в любом месте, а польза для здоровья от них неоспорима.

– Какие физические упражнения лучше делать?

– Упражнения можно выбрать самые простые – ходьба на месте, лёгкий бег, зашагивания на ступеньки, базовые силовые тренировки. Спорт является важной частью восстановления после коронавирусной

инфекции, однако необходимо помнить, что перед началом или возобновлением занятий нужно получить для этого согласие лечащего врача. Физическая нагрузка не должна доставлять вам дискомфорт. Если при выполнении упражнений вы чувствуете сильную одышку, тошноту, головокружение, то стоит прервать занятия и в следующий раз снизить их интенсивность. Во всём необходимо соблюдать меру, поэтому заниматься я рекомендую по 20–30 минут пять раз в неделю. При этом начинать тренировку обязательно следует с разминки.

– Как сформировать свой рацион?

– Во время болезни наш организм синтезирует антитела, и для этого ему требуется большое количество белка. Чаще всего в силу потери аппетита мы получаем белок из собственных запасов, а не из питания. К своему рациону

нужно проявить максимальное внимание – меню должно быть разнообразным и включать в себя белковую пищу: мясо, птицу, рыбу, молочные продукты, бобовые. Обязательно употребление фруктов и овощей, которые богаты витаминами. В течение дня лучше есть часто, но небольшими порциями. Также нужно пить много воды, стараясь исключить газированные напитки.

– А витамины нужно принимать?

– Приём любых витаминов и добавок следует начинать, проконсультировавшись с врачом. Конечно, витаминные комплексы помогают устранить дефицит необходимых организму веществ. Но чтобы знать, чего именно не хватает конкретно вашему организму, советов друзей и знакомых недостаточно – то, что подходит одному человеку, может навредить другому.

АЛЕКСАНДР АНДРУЩЕНКО

Для укрепления иммунитета можно включить в рацион чёрную смородину, орехи и хлеб с отрубями.



Поликлиники и больницы возвращаются к прежнему режиму работы.

► В Москве наблюдается позитивная динамика уровня заболеваемости коронавирусной инфекцией, которая позволяет системе

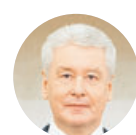
здравоохранения возвращаться к плановому режиму работы.

За последнюю неделю количество заболевших уменьшилось на треть, а число госпитализа-

Назад к плановой помощи

здравоохранения возвращаться к плановому режиму работы. Об этом сообщил мэр столицы Сергей Собянин на заседании президиума Координационного совета при правительстве России по борьбе с распространением COVID-19.

Ситуация в поликлиниках ещё остаётся напряжённой: за неделю медики 655 тыс. раз консультировали с больными ОРВИ и COVID-19. При этом плановую



помощь наращивают и в амбулаторном звене. «Уделяем пристальное внимание заболевшим гражданам 65+ и людям с хроническими заболеваниями, стараемся, чтобы всех, независимо от тяжести заболевания, врачи могли посетить, поставить диагнозы и контролировать течение болезни. Часть КТ-центров, которые работали исключительно с пациентами с ковидом, также переводим на плановую помощь», – отметил Собянин.

НАТАЛИЯ ГЕРАСИМОВА

Прививка через нос

► В Москве начали исследовать ещё одну назальную вакцину.



«Сегодня на базе шести столичных поликлиник мы начали кли-

ническое исследование назальной вакцины, разработанной компанией «Генериум». Всего в нём примут участие 660 человек: около 400 из них – в московских медучреждениях, остальные – в 11 центрах по всей России. Эта вакцина идентична по составу действующих веществ «Спутнику V», предназначенному для внутримышечного введения. Ранее на базе наших поликлиник стартовало исследование назальной вакцины НИЦЭМ им. Н. Ф. Гамалеи. Мы рады быть одной из ключевых площадок для изучения вакцин от COVID-19. Город заинтересован в сотрудничестве с разными производителями, чтобы способствовать повышению доступности вакцин в гражданском обороте», – сообщила заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

Специалисты изучат безопасность и эффективность назальной вакцины. Участников исследования разделят на две группы, каждому добровольцу в первый и 21-й день сделают внутримышечную инъекцию и проведут впрыскивание препарата в нос. У одной группы в виде спрея будет исследуемая вакцина, а в виде инъекции используют плацебо, а в другой группе в виде спрея используют плацебо, а с помощью инъекции введут вакцину «Спутник V». Добровольцы будут находиться под наблюдением врачей 365 дней. Перед началом исследования все участники проходят медицинское обследование. Это помогает определить прежнее состояние

организма и избежать развития возможных нежелательных последствий.

НАТАЛИЯ ГЕРАСИМОВА

ЗАРАЖЕНИЙ
2 650 927
(+8308)

ГОСПИТАЛИЗАЦИЙ
(+884)

СКОНЧАЛИСЬ
40 444
(+86)

По данным на 18 февраля

Лёд тронулся с крыш

Как в округе чистят кровли от сосулек и снега

► В конце февраля и марте из-за постоянных оттепелей крыши многоквартирных домов обрастают льдом. Чтобы избежать несчастных случаев, важно своевременно проводить очистку кровли.

На «горячую линию» газеты пришла жалоба от обеспокоенных жителей д. 39/1 по Ленинскому просп. Они просят убрать огромные сосульки с крыши их дома. На наш запрос быстро отреагировала управа Гагаринского района.



«Специалисты «Жилищника Гагаринского района» выполнили работы по очистке металлического свеса кровли от наледи и снега. В настоящее время снега и сосулек на крыше нет», — сообщил глава управы Евгений Вишняков.

ПРАВИЛА УБОРКИ

Крыши, которые выходят на улицы, тротуары, пешеходные зоны, входы в подъезды, детские площадки, должны очистить после снегопада за два дня. В остальных местах — в течение трёх суток. Если на кровле скапливается

более 5 см снега, то к работам обязаны приступить незамедлительно, но только в дневное время и безветренную погоду. «В Обручевском рай-



ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

Крышу д. 39/1 по Ленинскому просп. очистили от скопившейся за зиму наледи.

Куда жаловаться:

- в управляющую организацию. Найти её контакты можно на сайте dom.mos.ru, на квитанциях за ЖКУ и информационных стендах в подъездах;
- по телефону Единого диспетчерского центра Москвы +7 (495) 539-53-53;
- в окружную Мосжилинспекцию (Симферопольский бул., д. 24, корп. 7, или через электронную приёмную правительства Москвы);
- на портал gorod.mos.ru.

оне сотрудники «Жилищника» тщательно следят за уборкой снега и наледи во дворах жилых домов и своевременно всё ликвидируют до того, как жители начнут жаловаться, — рассказала первый заместитель главы управы Обручевского района по вопросам ЖКХ, благоустройства и строитель-

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



ства Оксана Горбачёва. — На всю уборку даётся трое суток после выпадения сне-

га. Но в нашем районе всего 17 кровель с металлическими свесами, поэтому управляемся за два дня». Очищать самостоятельно балконы от сосулек не стоит. Вы можете не заметить проходящих внизу людей, пока будете сбивать наледь.

С ДОПУСКОМ И СТРАХОВКОЙ

Очистке подлежат металлические и скатные кровли много-

квартирных домов. С плоских крыш снег, как правило, не убирается. Их очищают либо только в аварийных случаях, либо если необходим срочный ремонт.

Организовать работы должны управляющие организации. К очистке привлекают только квалифицированных кровельщиков. Каждый из них одет в спецкостюм и имеет страховочный пояс. Перед уборкой рабочие должны ограждать лентой участок возможного падения снега, чтобы пешеходы и транспорт не попали в опасное место.

Решат жильцы



ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

Для установки скамейки у подъезда нужно заручиться поддержкой соседей.

❓ Прошу установить лавочку у подъезда № 2 д. 43, корп. 3, по ул. Дмитрия Ульянова.
Любовь Козырева, район Котловка

Первый заместитель главы управы района Котловка по вопросам ЖКХ, благоустройства и строительства Максим Ульянов:

— Чтобы не возникало разногласий среди жителей дома, монтировать садовую парковую мебель перед входом в подъезд можно только при согласии жильцов. Для этого нужно предоставить в адрес управляющей компании коллективное заявление жителей дома с указанием результатов опроса. Прежде всего стоит учитывать мнение большинства проживающих на первом этаже дома.

В подъезде стало светло

❓ Нет света на первом этаже в подъезде № 3 д. 11, корп. 1, по ул. Архитектора Власова. Сейчас на улице пасмурно, поэтому и в подъезде всегда темно.

Нина Кирилина, район Черёмушки

Исполняющий обязанности первого заместителя главы управы района Черёмушки Сергей Махов:

— Специалисты восстановили освещение в местах общего пользования в подъезде № 3 по адресу: ул. Архитектора Власова, д. 11, корп. 1.

ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО



Срок службы люминесцентных ламп вдвое дольше, чем у обычных.

Вклад в будущее



ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

Платить за обслуживание лифта нужно и во время его ремонта.

❓ В нашем д. 38, корп. 1, по ул. Нагорная началась замена лифтов. Она продлится до 10 марта 2022 года. Должны ли нам сделать перерасчёт за период капремонта подъёмников?

Михаил Бурзин, район Котловка

Первый заместитель главы управы района Котловка по вопросам ЖКХ, благоустройства и строительства Максим Ульянов:

— Перерасчёт может быть сделан только в случае оказания некачественных услуг или срыва срока работ. Это указано в пункте 6 постановления правительства РФ от 13 августа 2006 года № 491.

В данном случае изменить размер платы не получится. Потому что оказание услуг и выполне-

ние работ «связано с устранением угрозы жизни и здоровью граждан, предупреждением ущерба их имуществу или вследствие действия обстоятельств непреодолимой силы». Такой пункт 14 прописан в том же постановлении. Работа лифтового оборудования — это прежде всего безопасность жильцов многоквартирного дома. Своевременная замена подъёмников позволяет снизить риск наступления угрозы жизни и здоровью жителей.

Богородицкое преобразится



ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНКОГО

Во время благоустройства исторический природный комплекс полностью сохранят.

Парк в Обручевском районе сделают удобным для отдыха и прогулок

► Зелёную зону между Ленинским проспектом и улицей Островитянова благоустроят в этом году по программе «Мой район». При разработке и утверждении плана работ обязательно посоветуются с местными жителями и учтут их мнения и рекомендации.

полное сохранение природного комплекса. «Детали будут уточняться, но обязательно при обновлении парковой инфраструктуры станет учитываться исторически сложившаяся планировка», – уточняет Матвеева. Площадь усадебного комплекса занимает около 5 га. С 1987 года парк имеет статус памятника природы, а с 2004 года – объекта культурного наследия.

ную рощу, лесной заповедный уголок в мегаполисе. По периметру ранее были оборудованы две детские и две спортивные площадки. Последний раз благоустройство здесь проводилось в 2011 году.



Житель соседнего с парком дома **Иван Пронин** считает, что парк можно сделать удобнее и привлекательнее.

«На самом деле хотелось бы, чтобы в парке появились велосипедные дорожки, чтобы те, кто передвигается на велике, не мешали гуляющим. И ещё – спортивные площадки нуждаются в значительном усовершенствовании», – отметил Иван.



А местная жительница **Ксения Щербакова** утверждает, что в парке в первую очередь нужно позаботиться о сохранении зелени. Правда, многие деревья настолько сильно разрослись, что могут быть потенциально опасны. «Меня волнует большое число сухих веток. Гуляешь с ребёнком, ветер сильно подует – столько их падает! Но при этом надо подумать о сохранении лесной растительности, в особенности первоцветов», – говорит Ксения.

ГЕННАДИЙ МИХЕЕВ

Максимально деликатно



Ведущий специалист ГБУ «Автомобильные дороги ЮЗАО» **Анна Матвеева** сообщила,

что основной принцип работ –

Заповедный уголок

Парк усадьбы Богородицкое сейчас похож на обыкновен-

ФОТОФАКТ

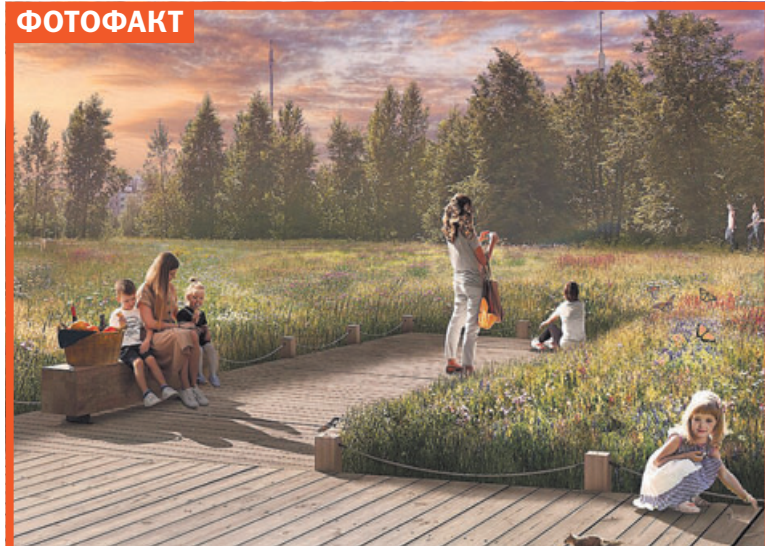


ФОТО MOS.RU

В Соловьином проезде планируют создать удобную зону для отдыха, прогулок и занятий спортом «Тихий двор в лесу». Она может стать локальным рекреационным центром для жителей Ясенева. Проект благоустройства пока находится в стадии обсуждения.



О развитии программы «Мой район» рассказал **Сергей Собянин** в личном блоге: «В каждом районе, независимо от его особенностей, мы решаем одну и ту же задачу: создание комфортной среды для повседневной жизни, работы, учёбы и отдыха москвичей. Ежегодно благоустройство охватывает тысячи московских дворов, сотни парков, улиц и скверов. На 2022 год подготовлен не менее масштабный план работ. В то же время в рамках программы «Мой район» мы постепенно будем смещать акценты от базового, общего благоустройства к реализации адресных проектов, например, для поклонников здорового образа жизни, владельцев домашних животных».

ФАКТЫ

► В 2022 году на юго-западе Москвы высадят новые деревья. На днях мэр Сергей Собянин утвердил планы по озеленению города. Новые деревья появятся на Ленинском проспекте, улицах Лобачевского, Обручева, Намёткина и других.

► На Ленинском проспекте, в том числе и на его участках в нашем округе, в этом году обновят асфальт. Об этом сообщил заммэра по вопросам ЖКХ Пётр Бирюков. Всего в городе в этом сезоне планируют заменить 23 млн кв. м асфальта.

► Газопроводы в 1,5 тыс. квартирах заменили сотрудники «Мосгаза» на юго-западе Москвы. Работы проводились в рамках капитального ремонта внутридомового газового оборудования.

► Воспитанники ОК «Юго-Запад» участвуют в разработке дизайн-проекта учебных корпусов и прилегающей территории. Школьники и студенты предлагают обустроить современные холлы и кабинеты, а также площадки для проведения активных и интеллектуальных перемен.

КСТАТИ

Там, где соединяются улица Островитянова и Ленинский проспект, некогда простиралось богатое село. Впервые Богородское-Воронино упоминается во времена царствования Михаила Романова: тогда оно принадлежало знатному роду бояр Морозовых. Жемчужиной усадьбы считалась Казанская церковь. Она была построена в 1677 году. В настоящее время от усадьбы остались только аллеи из лип, дубов, клёнов. Некоторым из деревьев более 200 лет. Во времена Великой Отечественной войны по территории усадебного комплекса проходила линия обороны столицы. В парке можно увидеть линии окопов и долговременную огневую точку (дот), которую соорудили осенью 1941 года.

ЦИФРА

315

лифтов установят в жилых домах нашего округа в этом году. ЮЗАО вошёл в тройку лидеров среди округов по количеству лифтов, которые подлежат замене. Как сообщается на официальном сайте мэра Москвы, всего в этом году в столице обновят более 2,2 тыс. лифтов.

РЕКЛАМА

КАКИМ ОБРАЗОМ РАЗДЕЛИТЬ ОПЛАТУ КОММУНАЛЬНЫХ ПЛАТЕЖЕЙ?



Могу ли я разделить платёжные квитанции по ЖКХ?

Рыбникова Валентина
Ул. Новаторов



Отвечают юристы Вектор Прайм:

Между жильцами муниципальных квартир или собственниками возникают споры относительно оплаты услуг по ЖКХ. Зачастую счета за оплату услуг ЖКХ не всегда отвечают интересам определенных лиц. Бывает, что кто-то не проживает в квартире или же некоторые из жильцов отказываются производить выплаты. В таких случаях можно определять порядок оплаты коммунальных платежей и оплачивать по отдельным платежкам. Определение порядка расходов на жилое помещение и коммунальных услуг производится в добровольном и судебном порядке. При наличии долга стоит решить вопрос о его разделе.

Бесплатные юридические консультации
Защита в суде
Досудебное урегулирование споров
Сопровождение сделок



ВЕКТОР ПРАЙМ
+7 (495) 21 21 027
mpcvector.ru

БЕЛЯЕВО, УЛ. ПРОФСОЮЗНАЯ, Д.93А, 4 ЭТАЖ, ОФИС 425
БИБИРЕВО, УЛ. ПЛЕЩЕЕВА, Д. 18, КОРП. 2, 1 ЭТ.
АЛЕКСЕЕВСКАЯ, ПРОСПЕКТ МИРА, Д. 95, СТ. 1, 5 ЭТ., ОФ. 13
СЕМЁНОВСКАЯ, УЛ. ЩЕРБАКОВСКАЯ, Д. 3, 3 ЭТ., ОФ. 311
ОКТЯБРЬСКОЕ ПОЛЕ, УЛ. НАРОДНОГО ОПОЛЧЕНИЯ, Д. 43, КОРП. 2, 1 ЭТ., ОФ. 3
КУЗЬМИНКИ, ВОЛГОГРАДСКИЙ ПРОСПЕКТ, Д. 139, 4 ПОДЪЕЗД, 2 ЭТ., ОФ. 1
ВОДНЫЙ СТАДИОН, УЛ. АДМИРАЛА МАКАРОВА, Д.8, СТ.1, ПОДЪЕЗД 2

ИНН 682714324629

Прикоснуться к древностям

В нашем округе создали мобильную палеолабораторию для слабовидящих детей

► **Необычный социальный проект разработали на юго-западе Москвы. Мобильная лаборатория цифрового творчества «Палеолаб» создана специально для детей с ограниченными возможностями здоровья, в том числе с нарушениями зрения.** Благодаря ей ребята смогут познакомиться с уменьшенными копиями экспонатов Палентологического музея им. Ю. А. Орлова в Ясеневе.

Копии экспонатов

Лабораторию создали на базе Российского государственного геологоразведочного университета им. Серго Орджоникидзе (МГРИ) совместно с Палентологическим музеем им. Ю. А. Орлова и детским технопарком «Москва». В прошлом году с этим проектом главный специалист

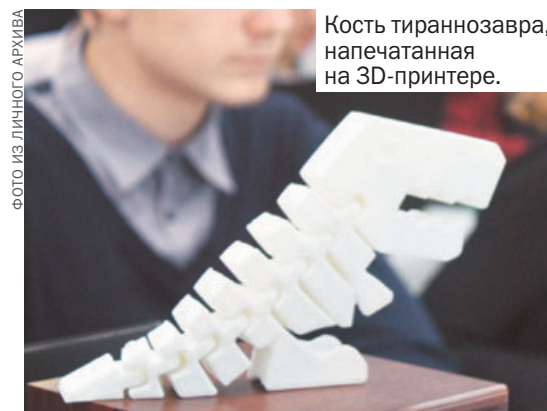
управления молодёжной политики МГРИ Татьяна Немчинова победила в городском конкурсе «Лица района». Участники проекта сканируют и при помощи 3D-принтера создают уменьшенные копии экспонатов Палентологического музея. Экспозицию планируют вывозить в интернаты для детей с инвалидностью и там проводить лекции, просветительские и благотворительные акции. Ребята смогут не только с помощью тактильных ощущений изучить копии музейных экспонатов, напечатанных на 3D-принтере, но и узнать много интересного об истории планеты и новых технологиях от специалистов. Старшеклассников обучают основам палеонтологии, навыкам 3D-сканирования, моделирования и печати.

После победы в конкурсе «Лица района» автор палеолаборатории Татьяна Немчинова претендует на грант. Он позволит развивать проект дальше.

познают этот мир на ощупь», – рассказала автор проекта. В арсенале МГРИ уже было необходимое оборудование для реализации этой идеи: 3D-сканер и 3D-принтер, позволяющий напечатать копии экспонатов. На сегодняшний день таким способом сделано около 10 палеонаходок. Среди них – челюсти тираннозавра и тарбозавра, череп анкилозавра, аммониты, кости завропода, раковины моллюсков, зуб мамонта и другие.

Новые технологии

«Наш мир не стоит на месте, новые технологии появляются каждый день. Для школьников с заболеваниями жизненно важных органов это отличная возможность для обучения. Детям мы планируем не только рассказывать, но и показывать, как работает



Кость тираннозавра, напечатанная на 3D-принтере.

3D-сканер. А действует он так: запускаем программу на компьютере, подключаем сканер, направляем его на предмет – и на мониторе формируется изображение. Затем полученную графику мы конвертируем в программу, которая позволяет печатать копию предмета в нужном размере», – говорит Татьяна Немчинова. Установка 3D не такая тяжёлая, поэтому специалисты мобильной лаборатории «Палеолаб» выезжают буквально с одним чемоданчиком. Сначала – обучающая лекция, после которой детям дают в руки 3D-сканер и разре-

поряжении всего час-полтора, за которые нам нужно провести инструктаж, собрать и запустить установку. Поэтому мы показываем уже подготовленные заранее экземпляры», – объяснила Немчинова.

Распечатать на имеющемся 3D-принтере можно любой объект – от колпачка ручки до объекта 50x50 см. Для этого закупаются специальные материалы – катушки пластика разных цветов. Если спичечный коробок 3D-принтер напечатает за час, то вещь 20x20 см – в течение 8 часов.

РЕГИНА АБДРАЗЯКОВА



Все экспонаты новой лаборатории можно потрогать руками.

Мир на ощупь

«Мы думали, как нам заинтересовать школьников и студентов наукой. Однажды, когда мы побывали в Палентологическом музее им. Орлова, у нас появилась идея, чтобы сделать экспонаты, которые можно потрогать. Особенно это будет актуально для детей с нарушением зрения, которые



С помощью копий останков динозавров Татьяна Немчинова познакомит детей с историей Древнего мира.

СБЕРЕЖЕНИЯ

13.5%

годовых

МАКСИМАЛЬНЫЙ ПЕНСИОННЫЙ | Частичное снятие без потери процентов

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

Звонок по России бесплатно

8 (800) 301-20-81

ПКПО ПО РАЗВИТИЮ ЭКОНОМИЧЕСКИХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОГРАММ «НАКОПИТЕЛЬНЫЙ КАПИТАЛ - СБ»
Предложение действует только для членов ПКПО «НАКОПИТЕЛЬНЫЙ КАПИТАЛ - СБ». Вступительный взнос 150 руб. Срок размещения от 3 мес. до 36 мес.
Суммы от 10000 руб. до 1400000 руб. по ставке 13.5% годовых. Страхование финансовых рисков осуществляется НКО «МОВС».
Полную информацию можно получить по телефону. ИНН 9731058676 ОГРН 1197746733502



ПКПО
Капитал-СБ

ГРАФИКИ РАСЧЁТА ПО НАКОПЛЕНИЯМ

250.000 руб.	доход 33.050 руб. в год
500.000 руб.	доход 66.106 руб. в год
750.000 руб.	доход 99.159 руб. в год
1.000.000 руб.	доход 132.211 руб. в год
1.400.000 руб.	доход 185.097 руб. в год

ЧАСТИЧНОЕ СНЯТИЕ БЕЗ ПОТЕРИ ПРОЦЕНТОВ!

Три поколения учителей

Прекрасная половина семьи Огановых выбирает одну профессию



Школьница Варвара Оганова пошла по стопам мамы и бабушки.

► 47 московских школ уже присоединились к проекту «Новый педагогический класс». В их числе с 1 сентября 2021 года оказалась школа № 1492 в районе Южное Бутово. Среди учеников 10 «К» и 11 «К» классов есть ребята, которые продолжают педагогическую династию своей семьи.

После успешной сдачи экзаменов в 9-м классе Варвара Оганова решила продолжить обучение в школе, выбрав педагогический класс и филологическое направление. Это произошло вовсе не случайно. Мама и бабушка Варвары – педагоги.

Дело всей жизни

Бабушка Инна Фёдоровна закончила Тамбовский педагогический институт. После выпуска по распределению была направлена на работу в деревенскую школу. Набираясь опыта, пришла преподавать в средних классах. Спустя несколько лет устроилась работать в Тамбовский педагогический университет. Дальше был переезд в Магнитогорск, но направление в работе оставалось прежним, она преподавала в школе № 65, которая считалась

лучшей в городе. Общий стаж педагогической работы Инны Фёдоровны – 50 лет. Мама Варвары Мария Валентиновна изначально не стремилась становиться педагогом. Она поступила на филологический факультет, потому что в школе нравились предметы русский язык и литература. Только с годами она поняла, что не ошиблась с выбором и нашла дело, которым хочет заниматься всю жизнь. После окончания института Мария Валентиновна работала в Российском центре науки и культуры в Монголии, через несколько лет перешла преподавать в русской школе при посольстве в Монголии. Сей-

час трудится преподавателем в Институте русского языка и культуры МГУ.

Любимые предметы

Варвара рассказывает, что решила поступить в педагогический класс, потому что ещё в 9-м классе серьёзно задумалась над выбором будущей профессии. «Мой выбор пал на профессию учителя русского языка и литературы. В нашей школе как раз с 2021 года открывали новый проект. Я поняла, что это мой шанс», – добавила она. Русский язык и литература – два любимых школьных предмета нашей героини. Благодаря маме Варвара с детства отлично знает правила русской орфографии и пунктуации. «Мне с младших классов было интересно разбираться в тонкостях русского языка, всё давалось легко. Ещё я очень люблю читать, поэтому каждый урок литературы для меня – это новое открытие, – делится Варвара. – Из тех книг, которые произвели на меня особое впечатление, – Джоан Харрис «Шоколад», Кен Кизи «Пролетая над гнездом кукушки», Маркус Зусак «Книжный вор».

Прочувствовать профессию

После того как многих перевели на удалённую работу, мини-кабинет перекочевал в квартиру. Варвара признаётся, что она часто может наблюдать

КСТАТИ

Проект «Новый педагогический класс в московской школе» был запущен в 2016 году (до 1 сентября 2018 года он носил название «Социально-психологический класс») Московским городским педагогическим университетом. Он позволяет ребятам погрузиться в профессию с 10-го класса. Обучение проходит по специальной учебной программе, в которую включены курсы риторики и психологии. Школьников обучают умению работать в команде и выстраивать эффективную коммуникацию. Для того чтобы погрузиться в профессию, ученики проходят практику в школах, учреждениях культуры и социальной сферы. Закончив такой класс, выпускник может продолжить обучение в вузах страны по профессиям учитель, психолог или логопед.

маму за работой. «Я уважаю эту профессию, считаю её очень полезной. Обучаясь в педагогическом классе, мы получаем много возможностей лучше прочувствовать профессию учителя, – объясняет героиня. – Мы с одноклассниками посещаем университетские курсы, которые нам предлагает проект. Например, онлайн-лекции от МПГУ. А в школе занимаемся риторикой, ходим на дополнительные элективные курсы «Психология успеха», «Беседы про добро». Я изучаю именно те предметы, которые мне интересны. В моём классе много творческих и целеустремлённых ребят, которые знают, чем они хотят заниматься в будущем».

Юлия Вакуленко

Как ухаживают за 250-летними дубами в Воронцовском парке

ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ «УСАДЬБА ВОРОНЦОВО»



Старейшие дубы – настоящая достопримечательность улицы Академика Пилюгина.

► В парковой зоне между входом с улицы Академика Пилюгина и детской площадкой стоят три дуба, каждому из которых около 250 лет.

Дмитрий Баринов.

«Старейшие деревья регулярно обследуют. Это нужно для того, чтобы правильно ухаживать

за зелёными насаждениями и обеспечивать безопасность посетителей», – пояснил специалист. В последний раз дендрологи искали на дубах признаки, которые свидетельствуют об опасном развитии стволовых гнилей или присутствии других дефектов. Чтобы получить объективную оценку состояния дубов, специалисты применили резистограф, который помогает определить внутреннее состояние ствола, и метод акустической томографии (оценка разницы скорости прохождения звуковой волны). «Обычно дубы, у которых

обнаруживаются стволовая гниль либо другие факторы, ведущие к риску разлома ствола, вырубают. Но учитывая особую историческую и природную ценность этих самых старых в Воронцовском парке, а может быть, и во всём ЮЗАО дубов, было принято решение провести комплекс мероприятий по их сохранению», – отметил Баринов.

Лидия Ладунец

Что делают для сохранения дубов

1. Для устойчивости старейших деревьев дендрологи используют динамические системы поддержки. Это стяжки, которые закрепляются в верхних частях стволов деревьев без натяжения.
2. Вокруг дубов установлена ограда, которая помогает уберечь почву вокруг деревьев от вытаптывания.
3. В прошлом году специалисты провели подкормку грунта в дубраве, а также его аэрацию.
4. Этой весной планируется стимулирующая обработка кроны деревьев, которая повысит болезнеустойчивость, насытит растения микроэлементами и простимулирует фотосинтез.

Самый спортивный район

В Ясенево реализуется пилотный проект по здоровому образу жизни

В шести районах Москвы стартовала программа «Мой спортивный район». Жителям предлагают бесплатно заниматься спортом рядом с домом под руководством профессиональных инструкторов Мосгорспорта. Наш корреспондент побывал на одной из площадок и поучаствовал в тренировке.

ДВОРЫ ЖДУТ АКТИВНЫХ

В Ясенево занятия проходят в формате COVID-free по единому расписанию на Литовском бул., д. 26; Вильнюсской ул., д. 5; Голубинской ул., д. 9. С жителями проводятся многофункциональные тренировки, зимние кардиотренировки, игровые турниры, эстафеты и круговые упражнения для всей семьи, а также их учат кататься на коньках. Тот факт, что выбор для «пилота» пал на Ясенево, обусловлен тем, что в районе существует и развивается отличная инфраструктура для занятий дворовым спортом. Взять один из адресов – ул. Вильнюсская, д. 5. В 2019 году в рамках программы «Мой район» пустырь от д. 7, корп. 2, на ул. Вильнюсской до д. 18, корп. 2, на ул. Тарусской был преобразован в парк. Здесь появилось и не-

сколько спортивных объектов: воркаут-комплекс, универсальная игровая площадка (зимой она заливается льдом), столы для настольного тенниса и уличные тренажёры. Тренировки проекта проводятся тут на воркаут-зоне.



Впечатлениями поделилась местная жительница **Ольга Морозова**, которая с удовольствием разминается на кольцах. «Спорткомплекс находится близко от нашего дома, и это

мотивирует. Мои сыновья именно из-за того, что у нас такого рода объекты появились, увлеклись спортом. Мы здесь практически каждый день занимаемся. Да ещё теперь по выходным проводятся организованные тренировки – и для взрослых, и для ребятни – что, несомненно, дело полезное», – уверена Ольга.

Несколько советов по уличной тренировке от Алексея Власенкова:

- Приходите в удобной одежде, которая не сковывает движений.
- Берите с собой бафф, чтобы во время отдыха закрывать им рот. Иначе нахватаетесь холодного воздуха и простудитесь.
- Если на улице морозно, занимайтесь не более получаса.
- Возьмите с собой термос с горячим чаем.
- Не стремитесь к подвигам, нагрузки увеличивайте постепенно.

СОВЕТЫ МАСТЕРА

Инструктор на площадке – тренер Мосгорспорта и мастер спорта по стритлифтингу **Алексей Власенков**. Поскольку я заранее зарегистрировался на тренировку и у меня есть QR-код, то могу стать полноценным участником занятия. Но мне уже под 60, и я не склонен к значительным физическим нагрузкам. Алексей Власенков тактично показывает мне, как выполнять «молодёжные» упражне-

ния с поправкой на возраст. Например, приседать я могу, опираясь на «шведскую стенку». Или просто можно походить вокруг площадки или поотжиматься, касаясь руками не земли, а низкой перекладки. Не скрою: было трудно, но у меня всё получилось! «Кардиотренировка – комплекс упражнений для развития выносливости. Это в том числе ходьба и бег, – поясняет Алек-

сей Власенков. – А многофункциональная тренировка необходима для развития различных групп мышц. Надо только учитывать, что при кардиотренировке допускается пульс не больше 150 ударов в минуту, в многофункциональной – до 180. И обязательно нужно посоветоваться с врачом, прежде чем включаться в «Мой спортивный район».

ГЕННАДИЙ МИХЕЕВ



Алексей Власенков занимается спортом с детства.

ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

Прийти на занятия могут жители с QR-кодом или отрицательным ПЦР-тестом, зарегистрированные на портале moysportrayon.ru.

Ледовые битвы в парке



На катке на ул. Цюрупы, 13, тренировки проходят по вторникам и четвергам с 19.00 до 22.00, а по субботам и воскресеньям – с 10.00 до 13.00.

у д. 13 на ул. Цюрупы, и посмотрел, как тренируются местные спортсмены-любители.

Искусственный каток в прошлом году

в рамках программы мэра Москвы «Мой район» реконструировали. Здесь всё новое – начиная от раздевалок и заканчивая освещением.



Поочередно на льду тренируются взрослые и дети. «Каждые выходные я на катке, – говорит житель Академического района **Николай Никонов**, – у нас настоящее хоккейное братство сформировалось. Лёд отличный, инфраструктура отличная. Когда я ребёнком был, таких классных общедоступных катков не строили». Среди юных хоккеистов – школьница Аня Таран, тоже из Академического. Она лихо гоняет шайбу, ловко обводя соперников-мальчишек. «Привела я ребёнка во двор научиться кататься на коньках. И там на катке хоккеисты тренировались. Аня захотела попробовать: тренер выдал

форму – и у неё получилось! С этого момента мы влюбились в хоккей», – рассказала мать Ани **Инна Таран**. Более того, её супруг и отец Ани Владимир тоже стал играть в хоккей. Детские хоккейные секции работают на базе досугово-го центра «Хорошее настроение». С ребятами занимаются профессиональные инструкторы.



«Ребёнок получает бесплатные коньки, экипировку. От него требуется только соблюдать режим и следовать установкам тренера», – сообщил **главный тренер сборной Черёмушек Анатолий Елисеенко**. Кстати, поскольку хоккей – игра контактная, в первую очередь ребята учатся правильно падать на лёд, а также следовать методике – чтобы хорошая разминка была, после тренировки – растяжка.

ГЕННАДИЙ МИХЕЕВ

► В округе открыты более сотни катков с искусственным и естественным льдом. На многих из них действуют бесплатные секции по хок-

кею. Корреспондент нашей газеты побывал на ледовой площадке в парке 70-летия Победы,

Анна и Инна Таран приезжают на каток на ул. Цюрупы из Академического района.

ФОТО ГЕННАДИЯ МИХЕЕВА

По Старой Калужской дороге

Какие удивительные тайны скрывают дворы современного Ломоносовского района

► Об истории уголка Москвы, располагающегося между Ленинским проспектом и улицей Архитектора Власова, рассказала заведующая библиотекой № 179,



что на ул. Вавилова, д. 86, Елизавета Германцева. Она со своими коллегами подготовила краеведческий маршрут «Село Семёновское».

Кобыла и жеребец

С первой половины XIV века, когда московские князья получили великое княжение, на службу в Москву потянулись представители крупнейших боярских родов из других русских княжеств. Бояре получали в собственность обширные земельные владения. Таким переселенцем стал Андрей Иванович по прозвищу Кобыла, ставший одним из родоначальников царской династии Романовых. Из летописи известно, что в 1347 году Андрей Кобыла выполнял очень почётное поручение: великий князь Семён Гордый послал его в числе других бояр сватом в Тверь за царской невестой. У Кобылы были племянники – Кирилл Вороба и Нестор Деревль. От них, вероятно, и получили названия возникшие во второй половине XIV века сёла Воробьёво и Деревлево. Старшим из пяти сыновей Андрея Кобылы был Семён Жеребец, от кого, возможно, и пошло название села Семёновского.

Утопало в садах

Впервые Семёновское упоминается в 1453 году в духовной грамоте великой княгини Софьи Витовтовны, согласно которой она отдавала своему внуку Юрию Воробьёво «с Семёновским» и с деревнями «и со всем своим прикупом».

Село довольно долго принадлежало Донскому монастырю, и здесь находился «двор монастырский», своего рода хозяйственная артель, в которой жили монахи, обеспечивающие святую обитель провизией. Именно поэтому село буквально утопало в садах и особенно славились местными яблоками. Семёновское тянулось почти от нынешней площади Гагарина до Воронцовского парка. Через село с севера на юг проходило Калужское шоссе – то самое, по которому в 1812 году из Москвы отступали войска Наполеона Бонапарта. Кстати, фрагмент этой знамени-



Фаина Раневская в короткометражке «Не поеду!», 1965 год.

в глубине квартала, на территории Ломоносовского района.

Первый храм

Жители села отличались зажиточностью. Перед революцией и в первые годы после неё в Семёновском насчитывалось около 500 дворов и пять каменных домов. Характерно, что значительная часть населения придерживалась старой веры – число старообрядцев доходило до 1 тыс. человек. Они не образовывали отдельного поселения, а проживали вместе с прочим населением, особых противоречий между православными и староверами не было, часто встречались смешанные браки. В 1924 году в Семёновском построили православный каменный храм, причём на средства и силами его жителей. Это чудо произошло благодаря двум священникам – Александру Крылову и его зятю Александру Орлову. Троицкий храм был закрыт в 1937-м. Настоя-

тель протоиерей Александр Орлов был арестован, судим и расстрелян на Бутовском полигоне. Место бывшего храма – между домами 69 и 73 на Ленинском проспекте.

Город мечты

В 1949 году, когда страна чуть оправилась от ран, нанесённых войной, было принято постановление о массовом строительстве жилья, предполагавшее в числе прочего, что «столице необходимы высокие и красивые дома, ни в чём не уступающие западным образцам». В связи с этим в 1951 году под руководством архитектора Дмитрия Чечулина был разработан новый план реконструкции города, действовавший вплоть до 1960 года. Этот план



Арт-объект у д. 15 на ул. Гарибальди установлен на месте, где проходила Старая Калужская дорога.

и определил облик нашей части столицы: юго-запад стал районом первой послевоенной массовой застройки. На примере этой территории Москва старалась показать, какой она хотела бы быть, каким виделся её партийным начальникам идеальный город. В итоге действительно получилось и красиво, и уютно, и функционально.

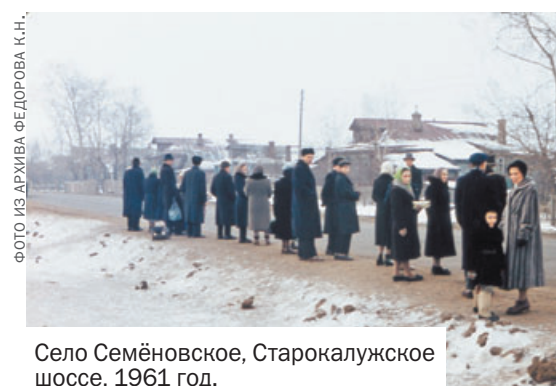
Увековечено Раневской

Поскольку Ленинский проспект стал второй после Ленинградского проспекта главной магистралью столицы великой страны, фотографов и кинематографистов в эпоху большой стройки вдохновля-

ла фактура «деревни на фоне города».

Семёновское прославил блистательная актриса Раневская. Фаина Георгиевна в сюжете сатирического киноальманаха «Фитиль» 1965 года, который назван «Не поеду!», сыграла роль последней жительницы села. Она живёт в ветхой избушке, окружённой новостройками, но хочет выбить себе при переезде преференции.

Заврайжилотделом Блескунов: «Ну так как, будем переезжать в новый дом или будем капризничать?» Жительница: «Почему же это капризничать. Я ведь все законы знаю! Со мной надо по-хорошему». Блескунов: «Ведь я с вами по-хорошему который день бьюсь. Все жильцы давно выехали, а вы одна остались. Как заноза». Жительница: «Вы меня, пожалуйста, не оскорбляйте. Какая я вам заноза? Я всю сознательную жизнь кассиршей работала. Со мной надо бережно обращаться. А то ведь знаете: я и в редакцию сбегаю, и к депутату схожу, и письма напишу». В дуэте с Раневской – великолепный актёр Михаил Яншин. Домик, возле которого шли съёмки, стоял на углу нынешних улиц Вавилова и Панфёрова.



Село Семёновское, Старокалужское шоссе, 1961 год.



Снято с той же точки в наши дни. Ул. Академика Пилюгина, д. 4.

ФАКТ

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО... казалось бы, единственной «именованной» памятью о существовавшем селе должна ныне являться реконструированная электрическая подстанция «Семёновская» на ул. Архитектора Власова, д. 1. Она названа в честь ветерана энергетики Александра Семёнова, награждённого орденами Ленина и Мужества.

той дороги остался – он начинается от усадьбы Воронцово и тянется до станции метро «Калужская». Да и называется он Старокалужским шоссе. А вот участок, пролежавший через Семёновское, теперь затерян

ФОТО ГЕННАДИЯ МИХЕЕВА

ФОТО СПЕЧАВ.РУ

ФОТО ИЗ АРХИВА ФЕДОРОВА К.Н.

ФОТО ГЕННАДИЯ МИХЕЕВА

ГЕННАДИЙ МИХЕЕВ

Не лишняя копейка

Как сэкономить на «коммуналке»

► **Способы снизить расходы на оплату жилищно-коммунальных услуг называет главный инженер «Жилищника района Черёмушки» Светлана Богданова.**

Отключите ненужные услуги

Со всем списком жилищно-коммунальных услуг можно ознакомиться в едином платёжном документе. «Услуги, от которых нельзя отказаться, — это отопление, водопровод, канализация, содержание и ремонт дома. Внимательно прочитайте квитанцию. Возможно, вы найдёте в ней одну или несколько услуг, которыми не пользуетесь. Это могут быть домашний телефон, телевизор или радиоточка, о которой вы давно забыли», — советует Светлана Богданова. Ежемесячный платёж за них не слишком высок, но общая сумма за год может оказаться немаленькой.

Поставьте многотарифный электросчётчик

Бывают одно-, двух- и трёх-тарифные счётчики. При этом именно последние помогают сэкономить наибольшую сумму — они будут считать расход электроэнергии по трём разным тарифам.

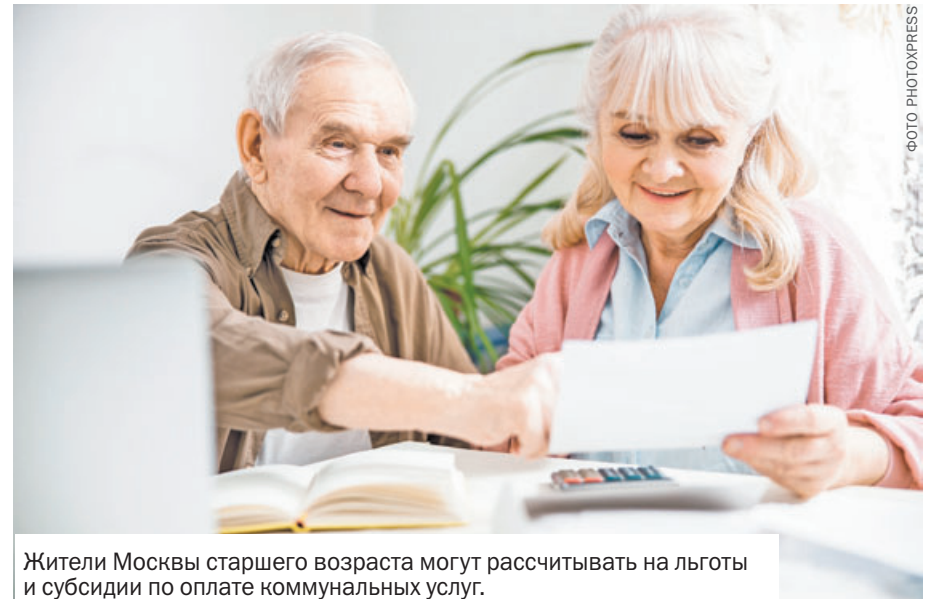
Самое дорогое время — с 7.00 до 10.00 и с 17.00 до 21.00. **Более бюджетное дневное** — с 10.00 до 17.00. **Дешёвое ночное** — с 23.00 до 7.00. Переход на три тарифа поможет сократить счёт за электричество до четверти суммы. Установка многотарифных приборов учёта будет удобна и для тех, кто целый день проводит на работе, а стиральную и посудомоечную машины запускает после 23.00.

Платите за воду по счётчику

«На 10-минутный душ уходит почти в 2 раза меньше воды, чем на принятие ванны, экономия 70–80 л за один раз.

А теперь умножьте эти литры на количество человек в семье в день в году. Получается целый бассейн воды, слитый в канализацию», — подсчитывает Светлана Витальевна. Посудомоечная машина тоже помогает экономить. На автоматическое мытьё уходит в 2–3 раза меньше воды, чем при ручном мытьё посуды под краном. Ещё один со-

вет: приведите в порядок сантехнику. Даже при небольшой неисправности из бачка унитаза может за месяц незаметно вытечь около 3 куб. м воды. Столько же — из каплюющего крана. Зачем вам платить за воду, которой вы не пользуетесь? По нормативам на одного пропи-



Жители Москвы старшего возраста могут рассчитывать на льготы и субсидии по оплате коммунальных услуг.

Не оставляйте приборы в сети

«Приучите себя, уходя из дома, выключать свет и все электроприборы (кроме холодильника, разумеется). Оставленные в розетке зарядки и бытовые приборы — это пассивные потребители электроэнергии, использующие её даже в «спящем» режиме. А ещё они могут стать причиной пожара», — говорит Светлана Богданова.

Узнайте о льготах

Субсидии позволяют сократить траты на оплату услуг ЖКХ в среднем на 30–50%. Претендовать на компенсацию расходов могут граждане России, Белоруссии или Киргизии с постоянной пропиской в Москве, у которых на оплату ЖКУ уходит более 10% совокупного дохода семьи. Многодетные семьи могут получить льготы в размере 30% на оплату воды, света и газа, а на оплату капремонта — 50%.

Москвичи старше 80 лет перестают платить взносы на капитальный ремонт полностью. Скидка 50% предоставляется ветеранам труда, ветеранам боевых действий, инвалидам I и II групп, инвалидам войны и другим. Герои СССР, РФ и полные кавалеры ордена Славы, пережившие их супруги и родители не платят за услуги ЖКХ. К этой категории относятся и Герои Социалистического Труда, полные кавалеры ордена Трудовой Славы, Герои Труда РФ. Полный перечень субсидий, документов для их получения, порядок подачи заявления, а также категорий льготников (в Москве таковых 54) можно найти на официальном портале мэра и правительства Москвы mos.ru или уточнить в офисах «Мои документы».

ГЕННАДИЙ МИХЕЕВ

10 правил экономии в быту

- 1 Стирайте вещи в машинке при невысокой температуре.
- 2 Выключайте воду во время чистки зубов.
- 3 Купите бачок для унитаза с двумя режимами слива воды.
- 4 Уберите холодильник подальше от нагревательных приборов.
- 5 Регулярно его размораживайте и очищайте пылесос.
- 6 Не кипятите полный чайник, если не используете сразу всю воду.
- 7 Размораживайте продукты естественным путём.
- 8 Установите рычажные смесители с одним вентилем — с их помощью быстро отрегулируйте температуру и сэкономите воду.
- 9 Выбирайте быстронагревающую посуду. На электроплите ставьте её на сопоставимые по размеру конфорки, чтобы не греть воздух.
- 10 За 5 минут до окончания готовки выключайте электроплиту. Блюдо дойдёт, пока она будет остывать.

Инфографика Анны ХАРИТОНОВОЙ

санного в квартире человека в месяц полагается около 5 куб. м горячей и 7 куб. м холодной воды — это 12 тыс. л. В реальности вы тратите намного меньше, чем указано в счёте за коммунальные услуги, а значит, переплачиваете. Выгоднее платить по счётчику.

Выбирайте технику класса «А»

Современная бытовая техника делится на несколько классов энергоэффективности: от «А» до «G». Техника класса «А» потребляет меньше всего энергии. Техника класса «С» в среднем использует на 40% больше энергии, чем техника класса «А». Класс всегда указан на упаковке.

Утеплите квартиру

Холодная угловая стена, некачественный уплотнитель

в окнах и на дверях — и вот уже в квартире зябко, вам приходится включать обогреватель. Если не хотите, чтобы деньги в буквальном смысле улетали на ветер, подумайте об утеплении квартиры. Кое-что легко сделать и без капитального ремонта. Например, заменить уплотнитель для окон и дверей.

Установите энергосберегающие лампы

Это потребует вложений, но давайте подсчитаем выгоду. Светодиодные лампочки стоят в 2–10 раз дороже обычных, но они потребляют в 8–10 раз меньше энергии и служат около 3 лет. Специалисты утверждают, что, заменив все лампочки в доме, вы сократите затраты на электричество примерно в 4 раза.

ИНВЕСТИЦИОННЫЙ КАПИТАЛ
потребительский кооператив

8 (495) 532-94-99
«Ул. 1905 года», 7 мин. пешком.
г. Москва, Студенецкий пер., д. 3
Мы работаем с 9.00 до 18.00
сб-вс выходной.

www.invkap.ru

ПРИНИМАЕМ СБЕРЕЖЕНИЯ

ВЫПЛАТЫ ЕЖЕМЕСЯЧНО • **15% ГОДОВЫХ НА СРОК 6 МЕСЯЦЕВ**
ФИНАНСОВЫЕ РИСКИ • **18% ГОДОВЫХ НА СРОК 1 ГОД**
ДО 5 МЛН. РУБЛЕЙ ЗАСТРАХОВАНЫ • **20% ГОДОВЫХ НА СРОК 2 ГОДА**

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

Пенсионерам: выезд консультанта на дом, бесплатное такси.

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

Реклама

Для лающих и мяукающих

В округе стартовала кампания по бесплатной вакцинации домашних животных против бешенства

► Единственный способ защитить четвероногого друга от опасных вирусных заболеваний – это прививки. Вакцинировать питомца против бешенства в Москве можно бесплатно в любой госветклинике. Также для удобства москвичей в шаговой доступности организованы временные прививочные пункты.

В феврале на юго-западе работают 28 пунктов вакцинации. В некоторых районах открыто по несколько точек, где можно сделать прививку домашним животным. В основном они принимают посетителей в конкретные даты в первой половине дня. «Для наиболее широкого охвата мы организуем временные пункты, с наступлением тепла они будут работать не только в помещениях, но и на площадках для выгула со-

Стойкий иммунитет против вируса бешенства вырабатывается в течение 21 суток, поэтому о прививке нужно позаботиться заранее.

бак», – рассказала сотрудник Станции по борьбе с болезнями животных ЮЗАО Серафима Ковалёва.

Для ветеринарного фельдшера вакцинация – привычная работа, и Серафима Николаевна знает все тонкости процесса. Как правило, переносят бешенство дикие животные:

лисы, волки, еноты. Вирусное заболевание передаётся через слюну при укусе больным животным или через слизистые оболочки и повреждённую кожу,

на которые каким-то образом попала слюна. Вакцинировать против бешенства надо каждый год всех восприимчивых животных. К их числу относятся собаки, кошки, хорьки и еноты. Самый опасный период для заражения – весна, когда питомцев вывозят на дачи.

Как подготовить собак и кошек к вакцинации:

- Питомец должен быть полностью здоров.
- Накануне вакцинации постарайтесь сделать так, чтобы у четвероногого не было стрессов.
- Уменьшите физическую активность животного.
- Не кормите любимца в день прививки.
- За 10–14 дней до вакцинации проведите дегельминтизацию. Надо пропить лекарственные средства, которые уничтожат паразитов в организме четвероногого любимца.

«В тёплое время года животное больше контактирует с дикой природой, соответственно, повышается риск заражения. Хотя бешенство – не сезонное заболевание, вспышки характерны именно для весны. Животных необходимо подготовить к дачному сезону, и вакци-



Выездные пункты вакцинации работают в каждом районе в определённые дни.

ФОТО ТАРАСА ХОХЛОВА

нация в этом плане – первое мероприятие», – говорит Ковалёва. Корреспондент посмотрел, как работает выездной пункт вакцинации в Черёмушках, в д. 55А на ул. Обручева. Животным делают уколы вакциной проверенной, отечественной: «Рабикан». Жительница Черёмушек Елена Сыромятникова пришла на мобильный пункт уже второй раз за день. У неё



дома живут четыре кошки, и всех сразу принести проблематично. На сей раз процедуру прошли кошка Линда и её сынишка Джонни. В прививочных паспортах много отметок: сразу видно, что хозяйка заботится о здоровье своих пушистиков. «Благо это близко, лишней раз сходить не в тягость. Если бы я понесла вакцинировать котиков в платную клинику, это вылетело бы в немалую сумму», – утверждает она.

ГЕННАДИЙ МИХЕЕВ

ОБЪЯВЛЕНИЯ

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

РЕКЛАМА 12+

АНТИКВАРИАТ

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

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

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

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

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

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

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

● Покупаем антикварные предметы: открытки, фотографии, книги, мебель и др. Выезд. Тел: 8 (965) 434-04-05

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

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

● 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

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

● Аудиокассеты. Японскую технику. Пластинки.
Тел: 8 (916) 993-36-64.

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

● Букинист купит книгу до 1927г. за 50 000р. Журналы, архивы, рукописи до 1945г.
Тел: 8 (925) 795-57-97

БЫТОВЫЕ УСЛУГИ

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

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

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

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

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

РЕМОНТ - СТИРАЛЬНЫХ МАШИН, ХОЛОДИЛЬНИКОВ 30% СКИДКИ ВЫЕЗД БЕСПЛАТНО ОТ 400 РУБ. ГАРАНТИЯ
8 (499) 213-48-20

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

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

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

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

РАБОТА

● Требуется дежурная в подъезд, москвичка, м. Новые Черемушки. Тел: 8 (915) 319-45-24

РЕМОНТ

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

● Частный мастер. Электрика. Сантехника. Тел: 8 (915) 210-10-62

● Ремонт квартир, москвич, все виды работ. Тел: 8 (909) 667-58-76

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

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

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

● Обои. Тел: 8 (963) 976-11-85

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

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

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

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

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

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 7707161901 ОГРН 120770027647

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

● ГАЗЕЛЬ. Тел: 8 (925) 590-91-06
● Автогрузоперевозки. Дачи. Утилизация. Недорого. Тел: 8 (495) 744-78-52

● Автогрузоперевозки Квартирные переезды. Тел: 8 (926) 979- 99-15 Анатолий

КУПЛЮ

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

НЕДВИЖИМОСТЬ

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

● Семья славян снимет квартиру. Тел: 8 (915) 192-22-79

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

ЗДОРОВЬЕ

Стоматологический центр
Дентал Визит
Реклама | Лицензия № ЛО-77-01016076 от 22.05.2018
Наш адрес: Ул. Профсоюзная, 83, к. 1 1-2 мин. от ст. метро «Беляево»

ПРИЕМ ВЕДЕТ КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК
У вас не держатся протезы или они натирают? Мы поможем!

АКЦИЯ!
Современные мягкие не натирающие протезы от 18 000 руб.

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

Царские трофеи

В Дарвиновском музее рассказали, как охотились императоры и шейхи



С самыми интересными экспонатами выставки «Императорские охоты прошлого и настоящего» наших читателей знакомит куратор проекта Дмитрий Милосердов.

— Создание этой выставки — почти детектив. Нет точных сведений о том, как «царская» коллекция попала в фонды Дарвиновского музея, — рассказывает сотрудник музея. — Известно лишь, что во время Первой мировой войны, в 1915 году, трофеи эвакуировали из беловежских царских угодий в Москву, но

дальше следы «добычи» дома Романовых потерялись. Ящик с рогами был обнаружен только в 1990 году при

переезде музея с Малой Пироговской на ул. Вавилова. Когда переносили чучело зубра, один сотрудник случайно облокотился на подставку и проломил доску. Внутри оказалась кладовая рогов! Они крепились к лобным костям, замазанным побелкой. Под ней реставраторы и нашли вензеля дома Романовых. Всего обнаружили 129 трофеев, добытых Николаем II и любителями охоты из его окружения. Рога, на которых есть корона и царский вензель «Н», говорят о том, что стрелял сам царь. На всех трофеях обозначено место охоты — Беловежская пуца. Кроме того, на выставке можно узнать об уникальных охотничьих традициях аравийских шейхов и о королевских охотах на краснокнижных животных Аравийского полуострова — дрофы-красотки и белого орикса.



ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

Сувенир из комиссионки

Выполненный из позолоченной бронзы в 1860 году зубр напоминает о первой императорской охоте в Беловежской пуце. Организовывалась она не ради баловства, а для большой политики. Неофициальная встреча Александра II с главами европейских государств служила предлогом для постепенного выхода России из изоляции, в которой она оказалась после Крымской войны, и была приурочена к важным для страны переговорам с Пруссией и Австрией. После этой знаковой охоты Россия заключила выгодное соглашение и начала вновь отвоевывать утраченное влияние в Европе. Статуэтку зубра уже в советское время за свои деньги купил один из хранителей Дарвиновского музея в комиссионке на Арбате.

КСТАТИ

Часть предметов выставки можно увидеть на сайте darwinmuseum.ru. Там же пользователям доступен аудиогид по экспозиции.

Чучело белого орикса

Этот экспонат музей получил в дар в декабре 2021 года. Из-за бесконтрольной охоты на Аравийском полуострове в 1972 году был убит последний представитель вида саблерогого антилопы, живший в дикой природе. Однако популяцию удалось возродить к 2011 году благодаря плану восстановления. Его поддержали главы государств, на территории которых орикс обитал. Сегодня в дикой природе в Омане, Иордании, Саудовской Аравии, ОАЭ и Катаре живёт 1220 особей и ещё около 7 тыс. — на полувольном содержании.

ТОП-5 ЭКСПОНАТОВ

Рога раздора

Великолепные рога принадлежали оленю, который стал причиной ссоры. Сохранились дневниковые записи Николая II, где есть рассказ об охоте 1903 года, на которой повздорили князь Виктор Сергеевич Кочубей и великий князь Николай Николаевич Романов. Стреляли оба, и каждый потом со всей страстью доказывал, что попал именно он. Уже собирались драться, но вмешался император, который заявил, что угождая царские и рога забирает он. Чтобы охотники не остались в обиде, для них Николай II заказал копии. Факт, что представленные на выставке рога именно те самые, доказывает сохранившаяся фотография.

ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО



ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

Красотка-мишень

Дрофа-красотка — любимый арабами вид птиц. Шейхи обожают охотиться с соколами, но вихляев, как иначе называют таких пернатых, на Аравийском полуострове давно не хватает. В Саудовской Аравии охота на дроф-красоток теперь полностью запрещена. В мире существуют специализированные питомники, которые поставляют этих птиц для высокопоставленных особ. Богачи тратят немалые средства на восстановление популяции дроф-красоток. На одну убитую птицу приходится два десятка неубитых.

ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО



Царская охота была не просто азартным видом спорта, но и местом решения важнейших политических вопросов. Беловежская пуца, известная сегодня как одна из крупнейших природоохранных зон Европы, с XV века была охотничьими угодьями киевских и литовских князей, а в конце XIX века — собственностью семьи Романовых.

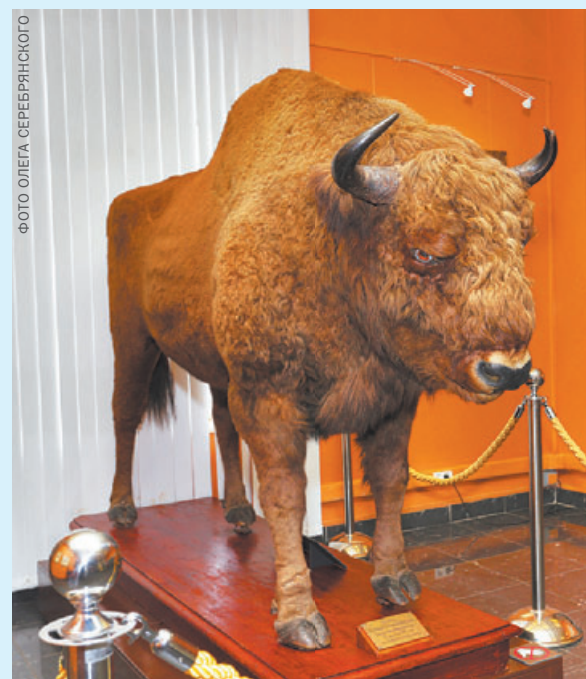


ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

Редкозный зубр

Достоверно известно, что чучело изготовлено из зубра, которого пристрелил Николай II. Всего на счету последнего русского царя 104 добытых им лично зубра. «Чучело стояло в царском дворце в Беловежской пуце. Семья Романовых владела многими охотничьими угодьями, но именно этот замок был самым роскошным, с великолепными интерьерами», — поясняет Дмитрий Милосердов. В 1920-е годы зубры оказались на грани исчезновения. Несколько десятков этих животных оставалось лишь в зоопарках и частных зверинцах. Постепенно благодаря совместным усилиям учёных из разных стран удалось спасти популяцию. Сейчас в мире насчитывается более 9 тыс. особей.

ГЕННАДИЙ МИХЕЕВ

«Гончарный круг разгружает голову»



Из декретного хобби лепка превратилась для Ирины из Бутова в любимое дело.

ФОТО ИГОРЯ ХАРИТОНОВА

► Бывшая веб-дизайнер Ирина Баскакова делает красивые изделия из глины.

НОВОЕ ХОББИ

Впервые лепкой из глины Ирина Баскакова увлеклась пять лет назад. Она признаётся, что всё получилось достаточно банально – декрет, наличие свободного времени и желание проявить себя в чём-то новом. Ирина нашла информацию о мастер-классах, которые проходили в одной из мастерских города, стала ходить на занятия, заинтересовалась. Потом это увлечение стало приобретать новые масштабы – купила гончарный круг, чтобы заниматься дома. «В детстве, конечно, я много чем увлекалась, ходила на различные кружки – вязание, шитьё, лепку из пластили-

на, даже интересовалась конструированием самолётиков и кораблей. Помню, всегда мастерила поделки на праздники для своих родителей или украшения на Новый год. Творческая жилка, без сомнения, есть, хотя я учи-



Это и украшение дома, и забавная сахарница.

ФОТО ИГОРЯ ХАРИТОНОВА

Жительница Южного Бутова создаёт керамическую посуду и статуэтки

лась в физико-математическом лицее, а потом поступила в Новосибирский государственный технический университет, – рассказывает

хватает печи для обжига, приобрела и её», – рассказывает она.

Потом наша героиня начала проводить мастер-классы в своей студии керамики.

«Лепка из глины – не просто творческий процесс. Для многих взрослых – это расслабление и своего рода

медитация. В процессе работы с гончарным кругом отключается голова, и все злободневные мысли уходят на второй план, человек начинает думать только о том, что есть

здесь и сейчас, полностью сосредоточивая внимание на создании изделия, – делится Ирина. – Керамика сейчас стремительно развивается, поэтому можно

сделать всё что угодно. Конечно, особым спросом пользуется посуда».

Навык работы с кругом появляется не сразу. Самое сложное – научиться центровать глину. Но для начала стоит приготовить ком глины, хорошо размятая его. А потом следует накрыть влажной

«Керамика удивит перфекционистов. Потому что конечный результат может получиться вовсе не таким, как планировалось, – предупреждает **Ирина Баскакова**. – В работе мы что-то прикрепляем, выкручиваем, потом покрываем глазурью и сушим, повторяем это дважды. Как раз при обжиге ваше изделие может изменить свои параметры или цвет. Это длительный процесс, на каждом этапе порой случается что-то неожиданное».

тряпкой, чтобы глиняное тесто не высохло. Ирина использует в основном фаянс, он обжигается при температуре 1220 градусов.

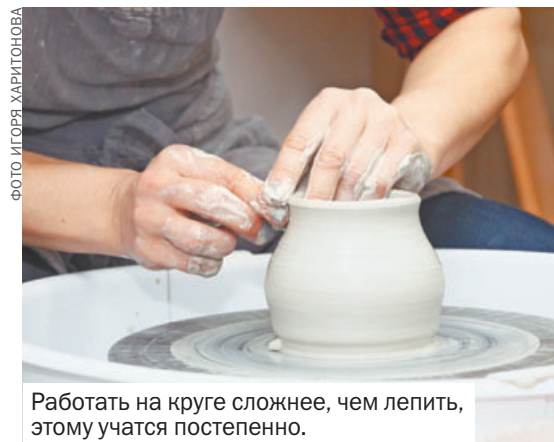
ЮЛИЯ ВАКУЛЕНКО

Блюдо-рыба.

Ирина. – Я долгое время работала веб-дизайнером, здесь мне пригодилось творческое мышление».

СЛОВНО МЕДИТАЦИЯ

По словам Ирины Баскаковой, уровень мастерства растёт, если начинаешь много заниматься. «Постепенно увлечение стало переходить в хобби. После покупки гончарного круга я стала делать более сложные фигурки и различную посуду. Потом подумала, что для полного набора не



Работать на круге сложнее, чем лепить, этому учатся постепенно.

ФОТО ИГОРЯ ХАРИТОНОВА

Ароматы для настроения

► Поддержать бодрость духа, снять напряжение – всё это можно при помощи эфирных масел. Педагог курса «Фитодизайн» проекта «Московское долголетие» из Ясенева Ирина Широкова помогает изучать масла и их свойства, а также создавать подходящие для человека ароматы.

«Мы вместе с участниками проекта с августа прошлого года изучаем растения и свойства эфирных масел из них, – объясняет Ирина. – Учимся применять масла в быту и уходе за собой. В детстве нам об этом не рассказывали, а сейчас мы оказались в агрессивной среде, вокруг нас много химии. К сожалению, наше обоняние от этого сильно устает. А когда мы слушаем эфирные масла, то

соприкасаемся с живой природой и гармонизируем себя». На онлайн-лекциях Широкова учит соблюдать дозировки при приготовлении аромата, чтобы он пошёл на пользу.

«Так как это пожилые люди, мы делаем акцент на ароматах, которые придают силу и энергию, поддерживают иммунитет в межсезонье, снижают уровень стресса. С помощью масел можно влиять на эмоции, – рассказывает педагог. – Например, утром самостоятельно планируем своё хорошее настроение с помощью масла лаванды, гавайского сандала, иланг-иланга, дикого апельсина. Можно капнуть несколько капель каждого масла в распылитель или приготовить смесь в 10-миллилитровом флаконе-роллере. В последнем случае просто добавьте 20 ка-

пель каждого масла и сверху залейте фракционированным кокосовым маслом. Наносите на подошвы ступней, заднюю часть шеи или грудь».

КСТАТИ

Мята и лаванда расслабляют, успокаивают нервную систему и помогают заснуть. **Розмарин, шалфей, лаванда и мелисса** имеют антивирусные свойства. Для спокойного сна подойдут **лаванда, ветивер, римская ромашка, гавайский сандал**. Чтобы набраться энергии, необходимо смешать масло из группы пряных с **цитрусовым** ароматом. Яркое сочетание взбодрит и вдохновит вас.

На занятиях Ирина Широкова объясняет, как правильно соединять запахи. «При создании нужно следовать принципу принятия. Необходимо взять те ароматы, которые есть

под рукой. Затем по очереди открыть флакончики, можно даже с закрытыми глазами, поднести на расстоянии 15–20 см и послушать. После разделить их на две кучки – понравившиеся и вызвавшие отторжение. Если наш организм сейчас не принимает какие-то биохимические вещества, это нужно учитывать.

ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА



На занятиях Ирина Широкова объясняет, как с помощью ароматерапии избавиться от депрессии и укрепить иммунитет.

Поэтому работайте только с теми ароматами, которые понравились в данный момент», – объясняет она. Чтобы попасть на онлайн-занятия по ароматерапии, надо зарегистрироваться в проекте на сайте mos.ru в разделе «Московское долголетие».

ЮЛИЯ ВАКУЛЕНКО

Певица Анна Сизова: «Люблю выступать в нашем округе»

Исполнительница посвящает стихи и песни достопримечательностям юго-запада

► Анна Сизова – лауреат фестиваля современной народной песни «Большая медведица», дипломант Всероссийского фестиваля патриотической песни «Это Родина моя!», обладательница специального приза конкурса песен о Москве «Дорогая моя столица». До пандемии певица постоянно выступала на городских и окружных праздниках. Свои стихотворения она часто посвящает святыням ЮЗАО.

«Нас тут знают и любят»

– Сейчас время попсы, а вы поёте совсем другие песни и при этом популярны у публики. В чём секрет?

– В искренней любви к тому, что делаешь. Надо помнить, что все мы – «Божьи дудки», как говорил Сергей Есенин, самый «московский» поэт: у него есть специальный цикл стихотворений о столице. Всю свою жизнь с малых лет я пою разные песни – и духовные, и патриотические, и народные. И даже умудряюсь сейчас соединять их в одном концерте.

– Вы – постоянная участница городских праздников в нашем округе. Какие запомнились больше всего?

– Я неоднократно пела в Юго-Западном округе на городских и муниципальных праздниках – в Ясенево, Черёмушках, Южном Бутове и других районах. Особенно запомнилось выступление на фестивале «Путешествие в Рождество» из цикла «Московские сезоны»

на Профсоюзной улице. Специально для этого цикла мероприятий по всей Москве были построены красивые стилизованные площадки. Несмотря на мороз, собралось очень много зрителей, атмосфера была тёплая и душевная – мы водили хороводы, пели хором песни. В ЮЗАО много дворцов культуры и предприятий, которые знают и любят нас. В Центре культуры и искусства «Меридиан» на Профсоюзной, 61, я выступала в различных сборных концертах: памяти Анны Герман, новогодних и других. На День пожилого человека и на профессиональные праздники нас любят приглашать газетчики: мы с коллективом, включая музыкантов и артистов балета, частые гости в здании на улице Намёткина, 16.

«Ощутить дух храма»

– Храм Покрова Пресвятой Богородицы на Литовском бульваре – особое место для вас?

– В нём можно поклониться великим христианским святыням. Он уникален, второго такого в России нет. Все иконы и стены выложены византийской мозаикой. С внешних

сторон в стены церкви вмонтированы девять памятных крестов, образующих символический пояс русской воинской славы – от Александра Невского до участников современных локаль-

Песню «Красная горка» героини признали неофициальным свадебным гимном и часто исполняют в загсах Москвы.

ных конфликтов. Люблю слушать беседы архимандрита Мелхиседека, который служит в храме. Это чудесный человек, известный проповедник, автор многочисленных духовных трудов.

– Как родилась идея написать стихотворение о ясеневском храме?

– Вдохновило то, что наш храм хранит копии всех иерусалимских святынь. Это уникально, ведь не каждый может посетить Святую землю. Вместе с мужем Сергеем и сыном Серафимом стараемся бывать в храме на престольный праздник Покрова Пресвятой



Певица регулярно посещает службы в храме Покрова Пресвятой Богородицы.



Анна Сизова поёт песни на стыке жанров поп- и фолк-музыки. Это сочетание народных традиций и современности на эстраде.

ДОСЬЕ

- Анна Сизова родилась в Иркутской области.
- С пяти лет начала петь и заниматься хореографией. Со школы участвовала и неоднократно становилась победителем областных, всероссийских и международных фестивалей и конкурсов.
- Окончила вокально-хореографическое отделение в Музыкальном колледже МГИМ им. А. Г. Шнитке.

я и поздравила своей песней «Посвящение Казанской иконе Божией Матери».

– Что ещё любите в нашем округе?

– Мне очень нравится, что Юго-Западный округ зелёный, благоустроенный, в нём много простора и воздуха. Воронцовский парк поражает цветущими в прудах водяными лилиями и кувшинками. Мы, кстати, отмечали там свадьбу нашей племянницы Юлии. Любим Битцевский лес и аквапарк на Голубинской улице.

– Над какими проектами сейчас работаете?

– В 2022 году будет отмечаться 350-летие со дня рождения Петра Великого – его крестили, кстати, в Москве. Надеюсь выступить с концертной программой «Русь православная» в честь этой даты. Идёт работа над шестым альбомом. А презентовать его я мечтаю в Культурном центре «Вдохновение» на Литовском бульваре. Время сейчас интерактивное, поэтому выступаю с прямыми трансляциями в онлайн-режиме. В записи эти концерты можно посмотреть на моём

YouTube-канале. И конечно, жду возвращения концертов на праздниках в ЮЗАО. Очень их люблю – они приносят радость общения, гордость за наши русские традиции и историю. Мы же на Руси привыкли всем миром собираться и важные события отмечать, а не сидеть маленькими компаниями по домам. Если пир – то на весь мир, если празднование – то народное гулянье! Это и есть широта русской души, наша российская соборность.

ОЛЬГА ШАБЛИНСКАЯ

ФОТОФАКТ



Возле экоцентра «Лесная сказка» установили для птиц новые кормушки. Их расписали воспитанники Детской школы искусств № 11. Жителям предстоит выбрать самый красивый «домик». На фото Наталья Лужнова кладёт корм в один из них.

РЕКЛАМА | Лицензия №77-01-002274 от 28.06.2007 г.
ООО «ДЕНТАЛ-ПРЕСТИЖ»
@dentalprestige.stom

Хотите иметь белоснежную улыбку? Идите к нам!

У НАС АКЦИИ!

Всего 7500 руб. – КОРОНКА МЕТАЛЛОКЕРАМИЧЕСКАЯ, Германия
16 000 руб. – ИМПЛАНТАЦИЯ, Германия
16 500 руб. – СОВРЕМЕННЫЙ, УДОБНЫЙ, СЪЕМНЫЙ ПРОТЕЗ, Германия

Пенсионерам скидка на лечение 21%.
Предъявите данный купон чтобы получить скидку!

М. АКАДЕМИЧЕСКАЯ, УЛ. НОВОЧЕРЁМУШКИНСКАЯ, ДОМ 18
(7 минут пешком от метро)
ТЕЛЕФОН ДЛЯ ЗАПИСИ: 8 (495) 201-37-27

Онлайн консультация с главным врачом по 8 (915) 138-01-87

Богородицы и на Собор архистратига Михаила. Иногда хочется привезти своих близких и в будни, самой приложиться к святыням, ощутить особый дух храма. У меня много знакомых, которые являются его прихожанами. В Ясенево есть замечательная усадьба Узкое на Профсоюзной улице, где находится храм Казанской иконы Божией Матери. Главная святыня в 2019 году отметила 440 лет со дня её обретения. С чем всех православных

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.

I. Отгадайте, какие зимние виды спорта зашифрованы в ребусах.

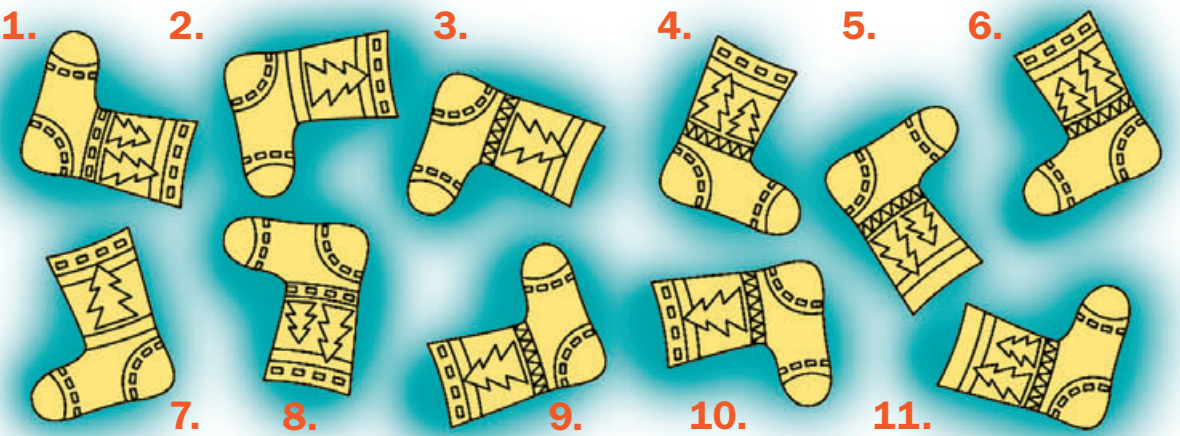


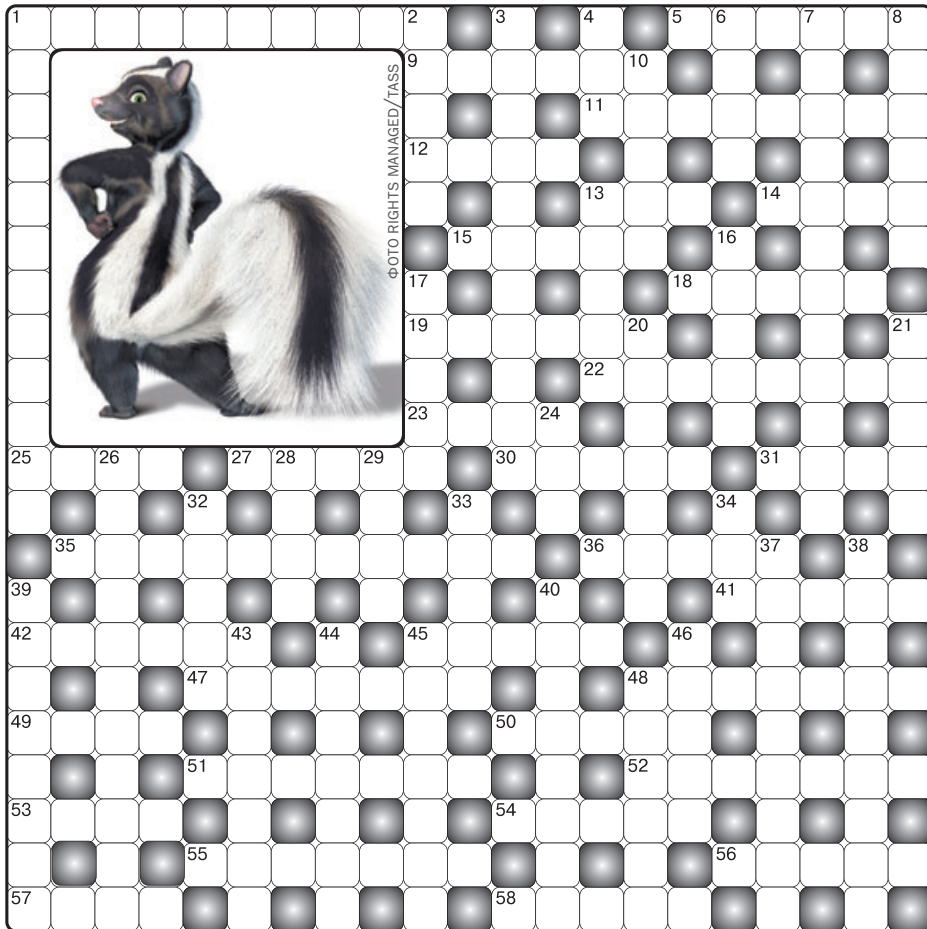
Ответы: I. (сверху вниз): коньки, бобслей, танки, лыжи, биатлон. III. 3.

II. Прокатитесь вместе с лыжником по снежному лабиринту.



III. Найдите носок, у которого нет пары.





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!

– Алло, это телефон доверия ФСБ?

– Да.

– А это точно анонимно?

– Конечно, Павел. А чего это вы сразу с дивана вскочили?

◆ ◆ ◆

Я после шести не ем, так что приходится пить борщ.

◆ ◆ ◆

– Мне жена на 23 февраля подарила носки!

– Ну и чему ты так сильно радуешься?

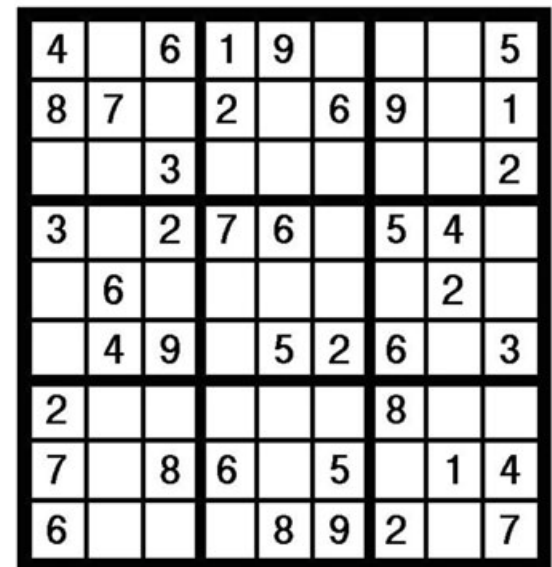
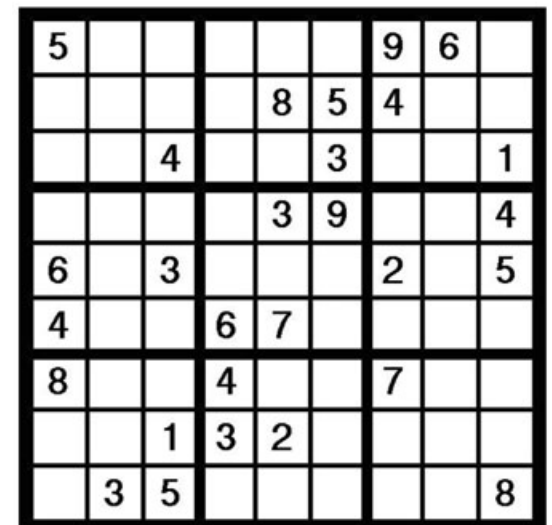
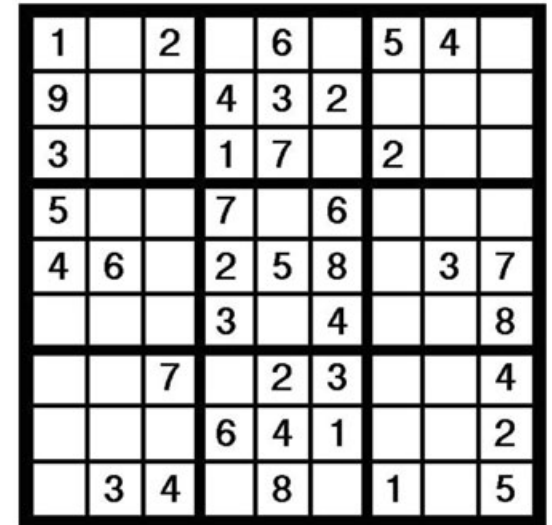
– Добби свободен!

◆ ◆ ◆

– Вот тебе, доченька, красная шапочка, корзинка с пирожками. Отнеси её бабушке.

– А почему опять я?

– Ну давай я пойду! Сиротой хочешь остаться?!

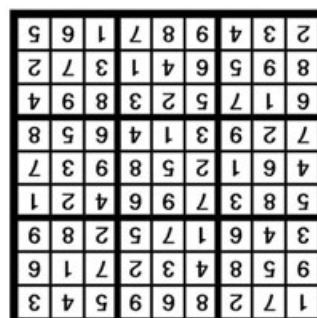
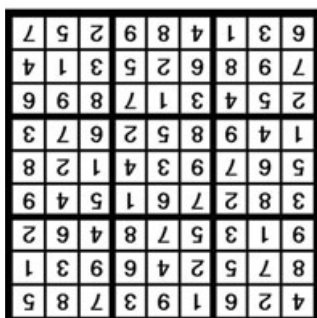


ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Реклама «государственных устоев». 5. Песня нарасхват. 9. Над какой клиникой «аисты кружат»? 11. Кто прописывает поменьше кушать? 12. Волейбольный заслон. 13. «Плодовая роща» при доме. 14. Ушастик впереди арбы. 15. Игра, развивающая глазомер. 18. Иронично замечено, что «... между армией, психушкой и тюрьмой очень тонкая». 19. Бонусные карты. 22. Каким способом игрок может перейти из одной команды в другую? 23. На какую реакцию рассчитаны клоунские шутки? 25. Пастор среди агентов Штирлица. 27. Мотоцикл с дополнительным колесом. 30. Какая Анна стала первой женой Ивана Бунина? 31. Кресло «с правящими полномочиями». 35. Эмоциональный штиль. 36. Полицейский из комедийного мультфильма «Тачки». 41. «Постоянная головная боль» итальянской Фемиды. 42. Основа наждака. 45. Жажда желудка. 47. Какой эсер убил министра внутренних дел Вячесла-

ва Плеве? 48. Кто из патриархов нашего кино подарил свой голос мультяшному коту Матроскину? 49. Что в июне длиннее, чем в декабре? 50. Совершенство на пределе. 51. Музыкальный эстет. 52. Из какого самоцвета делают детские амулеты, чтобы уберечь ребят от опасных проказ? 53. «Облагораживает человека». 54. Священник из шайки Робина Гуда. 55. Кавказские пельмени. 56. Для какого мультяшного громилы послужил прообразом Донки Конг? 57. Гратарь у молдаван. 58. «Уезд» по бурятским меркам.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Профессия матери актрисы Пенелопы Крус. 2. Народ, чья кровь была подмешана и в Эдит Пиаф. 3. Каждый из братьев Васильевых по отношению друг к другу. 4. Число тайного значения. 6. Какому актёру роль в фильме «Даласский клуб покупателей» принесла премию «Оскар»? 7. Столица «русской Финляндии». 8. Звезда, упомянутая в романе «Происхождение». 10. Кого Аполлон

наделил ослиными ушами? 13. Тёмный эль из Ирландии. 16. Бесстыдная лексика. 17. Путь «под горочку». 20. Кто всех «оставляет в дураках» по телефону? 21. Кто разбил сердце сказочной Русалочке? 24. Кому Золотая орда подчинялась? 26. «Кузница» диссертаций. 28. Братья с первым самолётом. 29. Кого, как шутил Борис Заходер, найдут, «когда весь снег растает»? 32. Какого зверька иронично окрестили «хвостатым артиллеристом»? 33. Кто из звёзд советского кино сыграл в культовом боевике «Красная жара»? 34. Столица из «Сладкой жизни» Федерико Феллини. 37. Главный символ зороастризма. 38. «Отснятый сценарий». 39. «Высшая лига» итальянского футбола. 40. Что превращает спор в драку? 43. Звёздный кузен актрисы Софики Чиаурели. 44. Имидж смерча. 45. Гроза пескарей. 46. С каким предметом одежды связано название одного из преступлений в Уголовном кодексе РФ? 48. Свадебный аниматор.



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Пропангада. 5. Шлагер. 9. Родом. 11. Дилетант. 12. Блок. 13. Сад. 14. Осёл. 15. Дартс. 18. Гравия. 19. Прикип. 22. Трансфер. 23. Смерч. 25. Шик. 30. Цикан. 31. Трощ. 35. Спокойствие. 36. Шерфид. 41. Мафия. 42. Корунд. 43. Голод. 47. Сазонов. 48. Табачков. 49. Дель. 50. Меломан. 52. Малахит. 53. Труд. 54. Аббат. 55. Жюжик. 56. Ральф. 57. Очан. 58. Алмаз.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Паркинг. 2. Арабья. 3. Ода. 4. Кода. 6. Лето. 7. Гельсингфорс. 8. Ригель. 10. Мидас. 13. Стату. 16. Бранк. 17. Спук. 20. Пренкер. 21. Пирец. 24. Хан. 26. Аспирин. 28. Райт. 29. Икети. 32. Скунс. 33. Видов. 34. Рим. 37. Фараватар. 38. Кин. 39. Скудетто. 40. Мордобой. 43. Далекий. 44. Воронка. 45. Голова. 46. Халат. 48. Тамара.

ЕСТЬ ВОПРОСЫ, ЖАЛОБЫ
И ПРЕДЛОЖЕНИЯ?

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

**ЗА КАЛУЖСКОЙ
ЗАСТАВОЙ** №3 (431)

Газета Юго-Западного
административного
округа Москвы

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

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

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

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

Распространяется бесплатно
на территории ЮЗАО г. Москвы

Дата подписания номера: 18.02.2022
Время подписания в печать:
по графику – 19.00, фактическое – 19.00

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

Заказ № 754

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+