

# ЗАКАЛУЖСКОЙ СТАВОЙ

Газета  
Юго-Западного  
административного  
округа Москвы

gazetauzao

№ 11 (485) 10 – 16 апреля 2023



ФОТО MOS.RU

## Сергей Собянин:

«Ещё 32 вагона инновационного поезда «Москва-2020»  
будут курсировать по БКЛ»



## Наш сосед – космонавт

Герой России Александр  
Лазуткин живёт в районе  
Черёмушки

**184**  
ДНЯ, 22 ЧАСА  
И 7 МИНУТ ПРОВЁЛ  
В КОСМОСЕ  
ЛАЗУТКИН ВМЕСТЕ  
С ЭКИПАЖЕМ  
КОСМИЧЕСКОГО  
КОРАБЛЯ «СОЮЗ  
ТМ-25»

Накануне Дня космонавтики Александр Иванович рассказал о своём полёте в космос в 1997 году.

ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНКОГО; СЕРГЕЯ МЕТЕЛИЦЫ/ТАСС

## Шаг навстречу Победе

► В городе открылся Пункт отбора на военную службу по контракту



ФОТО КИРИЛЛА ЖУРАВКА

6

## Руки выше, три-четыре

► Какие упражнения помогут вам навсегда избавиться от боли в шее и спине



ФОТО НИКИТА ИСКОЛЬДЕКОГО

14

## Пасхальная радуга

► Учимся украшать куличи и красить яйца по науке – советы специалистов



ФОТО PNGWING.COM

11

# Удобство на самом подходе

Возле новых станций Большой кольцевой линии метро благоустраивают территорию

► Сейчас строители расширяют пешеходные зоны, меняют асфальт, а также устанавливают новые остановки и фонари. В нашем округе уже в июне завершатся работы возле станции Большого кольца «Зюзино». Общественное пространство приведут в порядок и сделают комфортным для местных жителей.

По всей Москве возле станций метро БКЛ кипит работа. «Сегодня уже основательно позабылось, насколько неудобными и даже опасными были территории возле транспортных объектов. Узкие дорожки, хаотичная парковка и, главное, разномастная ларёчная торговля, которая в буквальном смысле перекрывала подходы ко многим станциям метро, — написал Сергей Собянин в своём блоге. — По возможности мы расширяем пешеходную зону, сохраняя при этом число полос движения, а значит, и пропускную способность улиц. Меняем



Территорию вокруг станции «Внуково» тоже благоустроят. «В этом году откроем здесь метро», — отметил Сергей Собянин во время осмотра хода строительства станции.

покрытие на проезжей части и тротуарах. Устанавливаем современные остановочные павильоны, энергосберегающие фонари, удобные лавочки

и навигационные стелы. Высаживаем деревья и кустарники, разбиваем цветники и газоны». Благоустройство в районе станции метро «Зюзино» начали ещё в 2020–2021 годах, тогда привели в порядок улицы Каховку и часть Перекопской. На втором этапе, который заканчивается этим летом, в зону благоустройства вошли улицы Матушкина и Херсонская. Сейчас уже выполнено более 75% работ. Нависающие провода убрали под землю, проложили более 250 м дополнительной водосточной сети, обновили тротуарное покрытие, а на улицах Матушкина и Херсонской заменили

асфальт проезжей части и установили более 70 современных фонарей.

Дизайн территорий у всех станций БКЛ детально продуман. «На прилегающих к ним территориях существуют такие проблемы, как подтопление улиц, изношенное покрытие

тротуаров и дорог, недостаточное освещение, нехватка пешеходных переходов и парковочных мест. Все эти проблемы будут решены уже в этом году. При

этом каждая станция получит свой неповторимый облик», — сообщил Сергей Собянин.

АЛЕКСАНДР АНДРУЩЕНКО

**В 2023 году благоустроят территории ещё у 62 объектов. В их числе 16 станций метро, 12 станций МЦД, 7 ТПУ и 2 путепровода.**



Рядом с выходами из станций БКЛ обустроят удобные зоны отдыха.

## ПРОЕКТЫ

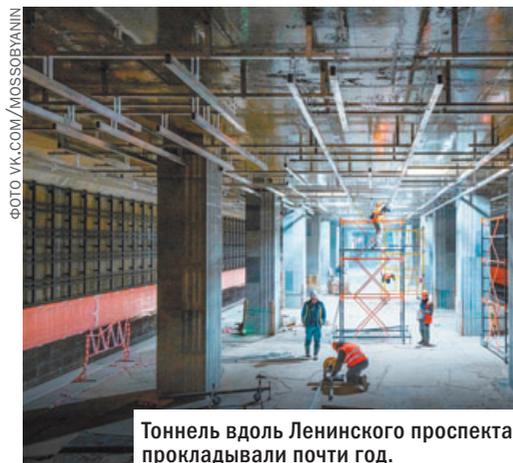
# «Новаторскую» достроят к концу 2024 года

► Метростроевцы завершили сложный этап работ у расположенной на юго-западе Москвы станции Троицкой линии метро. Об этом Сергей Собянин написал в своём телеграм-канале.

### ГОТОВА НА ДВЕ ТРЕТИ

На данный момент завершена проходка участков, на которых составы меняют направление и стоят ночью. «Почти год проводили эти сложные работы — строим вдоль Ленинского проспекта, там находится большое количество инженерных коммуникаций. Проходка велась горным способом под защитой экрана из труб — строители преодолели больше 35 м с использованием средств малой механизации», — отметил мэр Москвы.

В целом станция уже готова больше чем на две трети. Её открытие имеет особую



Тоннель вдоль Ленинского проспекта прокладывали почти год.

важность, так, именно с «Новаторской» можно будет сделать пересадку на БКЛ.

### ДОРОГА СТАНЕТ БЫСТРЕЕ

Также почти на четверть готова станция «Вавиловская». Здесь совсем скоро строители должны приступить к монолитным работам на платформе. «Вавиловская» станет одной из самых ярких станций на Троицкой линии: её колонны отделают жёлтыми панелями, которые будут контрастировать с белым мрамором и чёрным гранитом путевых стен и пола.

Открыть первый участок от станции «Коммунарка» до «Новаторской» планируется до конца 2024 года. Линия соединит ТиНАО с платформами МЦК, тремя действующими ветками метро и несколькими округами столицы — Юго-Западным, Южным и Западным. Как минимум 100 тыс. жителей города смогут ежедневно экономить время на дороге.

АЛЕКСАНДР АНДРУЩЕНКО

## ФАКТЫ

► Названы самые востребованные автобусные маршруты до станций БКЛ в нашем округе.

Всего к станциям Большого кольца ходят электробусы 31 маршрута и трамваи 13 маршрутов. На юго-западе самые востребованные из них — автобусы м1 и м16. Они останавливаются возле станции «Новаторская». Кроме того, по маршруту м16 можно доехать до станции метро «Ленинский проспект».

► На станции «Академическая» 40-километровой Троицкой ветки метро началось строительство вестибюля.

Через него предусмотрен выход на проспект 60-летия Октября, говорится на сайте Стройкомплекса столицы. Сейчас здесь раскрывают котлован для проведения дальнейших работ. Второй вестибюль будет выходить на пересечение ул. Дмитрия Ульянова и Гримау.

► Новая поликлиника на ул. Вавилова, д. 61, готова на 80%.

Подходят к концу работы на фасадах и кровле, также специалисты благоустраивают территорию. 8-этажное здание украсят пилоны и ребристые панели из стеклофибробетона. В нём оборудуют кабинеты врачей, диагностические зоны, аптеку и другие помещения. Поликлиника рассчитана на приём 750 пациентов за смену.

► Центр культуры и досуга «Академический» откроется после капитального ремонта.

В здании на ул. Болотниковской, д. 52, корп. 4, будут проводить занятия, концерты и постановки. Оно рассчитано на сотню посетителей в день. Раньше центр функционировал в доме, отведённом под демонтаж по программе реновации.

## ЦИФРА

# 22

моста построено и реконструировано в Москве с 2011 года. Об этом сообщил в телеграм-канале мэр Москвы. Сейчас близится к завершению строительство Сабуровского моста через Москву-реку. Объект готов почти на 85%.

Поездки в столичном метро стали в разы удобнее и быстрее.



ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

## По БКЛ с ветерком

На Большом кольце пассажиров возят самые современные поезда «Москва»

► Ещё 32 вагона инновационного поезда «Москва-2020» будут курсировать по БКЛ.



Интервалы между поездами сократятся, а сами поездки станут комфортнее. Об этом сообщил Сергей Собянин.

«Для обслуживания составов в скором времени откроем третье депо Большой кольцевой линии – «Аминьевское», – добавил мэр. «Москва-2020» – новейшие российские поезда с широкими дверями, USB-разъёмами

для зарядки гаджетов и со сквозным проходом между вагонами. Эти составы тише предыдущих моделей. Перед выходом на линии для составов предусмотрена специальная проверка в несколько этапов. Первое испытание всех систем более чем по 100 параметрам проходит на заводе производителя. Затем проводится дополнительное тестирование уже в депо. Последний этап – контрольная обкатка непосредственно на линии – поезд должен проехать 300 км без пассажиров. Если это испытание прошло без единого сбоя, состав

### КСТАТИ

**В чём отличие новых вагонов:**

- уровень шума ниже на 15%;
- переход между вагонами и двери вагонов шире;
- USB-зарядок больше – 368;
- вместимость пассажиров увеличена.

вводят в эксплуатацию. Сергей Собянин уточнил, что в этом году город планирует получить около 300 новых вагонов для столичного метро.

ОЛЕГ ИВАНОВ

### БЕЗОПАСНОСТЬ

## Читайте детям «Кошкин дом»

► Такой совет дал начальник Управления надзорной деятельности и профилактической работы Главного городского управления МЧС Александр Бобров на пресс-конференции в Информационном центре правительства Москвы. Горожан, которые уже «наострились» на дачи, он попросил соблюдать пожарную безопасность.



«На участках в первую очередь рекомендую убрать мусор, – посоветовал Бобров. – Это одно из условий пожарной безопасности».

Спасатель напомнил, как важно не захламлять пространство между постройками: при пожаре огонь не распространится слишком быстро. Жечь траву на открытом огне по правилам можно на расстоянии не менее 15 м от строений, в ёмкостях – не менее 7,5 м, а «шашлычить» на мангалах разрешается в 5 м от построек. «Нередко причиной пожаров становится детская шалость. Не одно поколение выросло на сказке «Кошкин дом». В ней показаны правила безопасности, о которых стоит рассказать детям. Они должны

### КСТАТИ

Не только дачников призвал к внимательности полковник внутренней службы Александр Бобров. Он также напомнил, что в городских квартирах хорошо бы иметь автономные пожарные оповещатели. Благодаря им пожарные, в случае чего, максимально быстро среагируют на возгорание.

понимать, что игры со спичками, зажигалками опасны», – подчеркнул Бобров.

АЛЕКСАНДР ФЕОКТИСТОВ

### ОФИЦИАЛЬНО

## Стройка ни на минуту не останавливается

Около 4 млн кв. м недвижимости введено в Москве с начала года. Такими темпами план будет перевыполнен.

### НУЖНА ИНФРАСТРУКТУРА

Строительная кампания – 2023 идёт по плану. Об этом на пресс-конференции в Информационном центре правительства Москвы рассказал руководитель



Департамента градостроительной политики Сергей Лёвкин.

За четверть года программа по строительству жилья, например, выполнена уже на 30%. Всё больше появляется и соцобъектов в микрорайонах: детских садов, школ, а ещё небольших парков и скверов. По словам Сергея Лёвкина, многие из них построены на внебюджетные средства.

«За первый квартал года инвесторы ввели 16 объектов. Среди них 10 детских садов, 4 школы, спортивно-оздоровительный комплекс «Спартак-Волейбол» в Ясеневе и физкультурно-оздоровительный комплекс с бассейном в Новокосине», – перечислил глава градостроительного департамента. Кроме того, Лёвкин рассказал об уменьшении в Москве числа долгостроев. Уже «реанимировали» более 600 объектов. А до конца года планируется достроить ещё 15.

### С ПЕРЕЕЗДОМ ПОМОГУТ

Не обошлось и без разговоров о реновации. Как подчеркнул Сергей Лёвкин, с начала

### ТОЛЬКО ЦИФРЫ

- Всего в Москве с начала года введено **3,9 млн кв. м** недвижимости. Из них жилья **1,9 млн кв. м**.
- План на жильё – **4,8 млн кв. м**.

года по программе введено в эксплуатацию 19 домов, 10 уже заселяются. Также подобрано 10 новых площадок под строительство.

Рассказал глава департамента и о новом ресурсе, который помогает властям поддерживать связь с жителями. Так, помимо справочно-консультационной службы Стройкомплекса на портале mos.ru заработал электронный сервис «Переезд в Москве», благодаря которому можно получить любую информацию о строительстве того или иного объекта.

«Родилась идея создать так называемый суперсервис, который информирует жителей обо всём, что нужно знать во время переезда, – объяснил Лёвкин. – Это сделано для того, чтобы помочь с переездом, оформлением документов. Там можно подать заявку на осмотр квартиры или устранение замечаний. Заводишь личный кабинет и общаешься с теми, кто принимает решения и помогает».

АЛЕКСАНДР ФЕОКТИСТОВ

### ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Контакты справочно-консультационной службы Стройкомплекса: почта: help@str.mos.ru, тел.: +7 (499) 401-01-01.

### ФОТОФАКТ



ФОТО STROI.MOS.RU/РЕНДЕР МОСКМАРХИТЕКТУРЫ

Мосгосстройнадзор выдал разрешение на строительство жилого дома на 180 квартир в районе Котловка. Его возведут по программе реновации по адресу: ул. Ремизова, вл. 11, корп. 2.

# Здесь комфортно

Мэр рассказал, как развиваются Северное и Южное Бутово и что их ждёт дальше

► «Два молодых, динамично развивающихся района на юго-западе Москвы, население которых выросло в нынешнем столетии на 60%. В Северном и Южном Бутово проживает более 300 тыс. москвичей, что делает эти районы одними из крупнейших в столице», – написал в своём блоге Сергей Собянин. И рассказал, что в планах.

ФОТО: SOBYANIN.RU



Ландшафтный парк «Южное Бутово» – это чистые пруды с рыбой и уютные набережные с площадками для отдыха у воды.



– Расположение за МКАД диктует две главные проблемы Бутово: транспортная

доступность и рабочие места. На их решении и сосредоточены наши основные усилия, – отметил мэр Москвы.

## Транспорт

– Активно модернизируем существующие и строим новые транспортные артерии, связывающие Бутово с другими районами города.

До «Битцевского парка» продлили Бутовскую линию метро, чтобы пассажиры могли пересечь не только на Серпуховско-Тимирязевскую, но и на Калужско-Рижскую линию подземки. Ещё одно продление намечено в следующем году. Конечной станцией Сокольнической ветки станет «Потапово», расположенное в Новой Москве по соседству с жилыми кварталами Южного Бутово. В результате ощутимо сократится время в пути до Коммунарки – активно развивающегося района с большим количеством новых рабочих мест и одной из лучших больниц нашего города.

Больше вариантов поездок по городу появилось с приходом наземного метро. В состав МЦД-2 вошли станции Бутово и Щербинка, с которых за полчаса-час можно добраться до метро, включая Большую кольцевую, МЦК и старую Кольцевую.

Удалось улучшить и дорожную ситуацию на Варшавском шоссе. Теперь это современная магистраль с дублёрами, эстакадами и тоннелем прямого хода. С трассы были убраны светофоры, а пропускная способность выросла на треть. Транспортное обслуживание жителей Бутово улучшило новое

**На месте бывшего долгостроя в Новой Щербинке возвели 4-этажное здание, в котором разместились Дворец бракосочетания и Центр московского долголетия**

Остафьевское шоссе, по которому пассажирам проще добраться до станции Щербинка и ТПУ «Остафьево». В строительстве находится ещё одна важная магистраль: Солнцево – Бутово – Варшавское шоссе. 23-километровая трасса станет дублёром МКАД, разгрузит проблемную развязку на ул. Поляны и через прямой выход на Московский скоростной диаметр позволит добраться практически до любой точки Москвы.

## МНЕНИЯ ЖИТЕЛЕЙ

**Мария Чистякова, ул. Коктебельская:**



– Район Северное Бутово нравится тем, что здесь есть несколько парков, где можно погулять с ребёнком, и лес. Давно тут живу. Сейчас направляемся в сторону парка «Битца», где находятся Качаловские пруды. Их облагораживают – там приятно даже одной гулять. Здорово, что есть много садиков, школ и поликлиник. Уже записались в детский садик. Зимой гуляли на площадке «Московские сезоны» – тоже остались довольными.

## Новые рабочие места

– Главный проект для Бутово – это, безусловно, Коммунарка. В новом административно-деловом центре будет построено порядка 7 млн кв. м недвижимости, включая офисы, объекты здравоохранения, культуры, образования. Коммунарка создаст десятки тысяч качественных рабочих мест, которые во многом снимут проблему поиска работы недалеко от дома. Есть проекты по созданию мест приложения труда и в самом Бутово. В рамках комплексного развития территорий планируем взять в работу неэффективно используемый участок площадью 5 га между Варшавским шоссе и 1-й Горловской улицей. Там появятся офисы, магазины, заведения общественного питания, футбольный стадион. Это позволит создать около 2 тыс. рабочих мест. А на территории бывшей промзоны «Бутово» инвестор строит промышленный технопарк площадью более 57 тыс. кв. м. На его производственных предприятиях будут трудиться 1,8 тыс. человек.

## Реновация

– Несмотря на то что эти районы начали активно застраиваться в 80-е годы прошлого века, реновация жилищного фонда не обошла их стороной. В Бутово в программу включено 32 дома, в которых прожи-

вает свыше 4,3 тыс. человек. Первые две новостройки начали заселяться в 2018 году на Изюмской ул. – д. 55, корп. 1, и д. 49, корп. 2. В настоящее время жители старых домов получают квартиры ещё по двум адресам: ул. Краснолиманская, д. 29 и д. 21.



Во дворе домов 5–7 на ул. Обручева (оба возвели по реновации) для малышей и их родителей обустроили детскую площадку.

ФОТО: КИРИЛЛА ИСКОЛЬДСКОГО

# ЖИТЬ И РАБОТАТЬ

## Поликлиники, школы, детсады

– В 2022 году жители Бутово наконец-то получили свою больницу – одну из лучших в Москве. Завершить строительство клинического центра «Коммунарка» мы планируем в 2023–2024 годах, когда будут открыты детский корпус и корпус лучевой терапии. Активно развивается и амбулаторное звено. За последние годы в Южном Бу-

тово была построена новая большая поликлиника – филиал № 8 консультативно-диагностического центра № 121 на ул. Изюмской, д. 37. Благодаря комплексной реконструкции комфортные условия для пациентов и медиков созданы в головном здании детской поликлиники № 118 (ул. Куликовская, д. 1Б) и её филиале № 1 на ул. Скобелевской, д. 2. До конца года по новому московскому стандарту будут реконструированы ещё три



Тамара Мирзоян с дочкой Еленой уже больше года с удовольствием посещают обновлённую детскую поликлинику № 118 на ул. Куликовской, д. 1Б.

ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО



Новую школу-«трансформер» построили на ул. Брусилова, д. 29, корп. 1А, в 2021 году.

ФОТО ИГОРЯ ХАРИТОНОВА

поликлиники. Это поликлиника № 121 – филиалы № 2 (ул. Венёвская, д. 27) и № 7 (ул. Ратная, д. 8Г, в здании располагается и филиал № 5 поликлиники № 118). А также детская поликлиника № 118 филиал № 2 на Бартеневской ул., д. 61. Для маленьких жителей Бутово построено 8 детских садов и 7 школ. Свои двери распахнули садики на ул. Маршала Савицкого, д. 9, ул. Поляны, д. 5А, стр. 6.

Отличные условия для учёбы, творчества и досуга созданы в новых школах по адресам: ул. Адмирала Лазарева, д. 76А, ул. Горчакова, д. 9, корп. 2, ул. Брусилова, д. 29, корп. 1А. В планах – строительство ещё одного детского садика на ул. Поляны, д. 5А, стр. 7. По проекту «Искусство – детям» выполнен комплексный текущий ремонт двух зданий детской школы искусств им. Крайнева – на бул. Адмирала Ушакова, д. 11, и ул. Адмирала Лазарева, д. 57.



ФОТО SOBYANIN.RU

Арена спорткомплекса «Южный лёд» на ул. Маршала Савицкого, д. 7, пользуется большой популярностью у любителей хоккея.

## Спортобъекты

– Построены спорткомплекс «Южный лёд» на ул. Маршала Савицкого, новые ФОК – на Бунинской аллее, д. 9А, и Бартеневской ул., д. 19. На границе Бутовского лесопарка по адресу: ул. Поляны, вл. 4, открыт современный центр проката инвентаря, востребованный любителями спорта. На бул. Дмитрия Донского готовится к откры-

тию новый спорткомплекс с бассейном «Качаловский». На ул. Остафьевской, комплекс «Г», возводится спортивный кластер с крытыми полями для мини-футбола, крытыми и открытыми теннисными кортами. Также в планах строительство ФОК на ул. Коктебельской, вл. 6, и некапитального спорткомплекса с крытыми футбольным и ледовым полями на ул. Дмитрия Донского, мкр. 1.

## Парки и дворы

– Бутово – район с хорошей экологией и большими лесными массивами, которые за последние годы благоустроили и сделали удобными для прогулок. Ландшафтный парк «Южное Бутово» и парк в пойме реки Битцы превратились в настоящие оазисы. Там оборудовали места отдыха, детские и спортплощадки. Поклонники здорового образа жизни облюбовали благоустроенное общественное

пространство на ул. Ратной, вл. 14А, – с футбольным полем и тренажёрами. Приведена в порядок территория между улицами Брусилова и Маршала Савицкого. Специалисты провели реабилитацию Староникольского, Черневского и двух Бутовских прудов, а также пруда Старая Битца. В этом году аналогичные работы будут выполнены на Нижнем и Большом Качаловских прудах. Также благоустроят территорию у Захарьинских прудов и парк «Липки».

ФОТО SOBYANIN.RU



В парке «Южное Бутово» можно не только гулять, но и заниматься спортом на удобных современных тренажёрах.

## ПЕРСПЕКТИВЫ



**Депутат Московской городской думы от района Южное Бутово,**

**части района Северное Бутово Людмила Гусева:**

– Доступность медицинской помощи – одна из важнейших социальных задач государства, ну а когда речь идёт о Москве, то руководства города. От качества оказания медицинской помощи зависит состояние здоровья как общественного, так и каждого из нас. Ну а когда речь идёт о скорой медицинской помощи, то тут, безусловно, важна оперативность, ведь иногда счёт идёт на минуты. Когда граждане своевременно и в полном объёме получают медицинскую помощь, это и есть слабое звено развитой социальной инфраструктуры. Поэтому завершение строительства подстанции скорой помощи – большое событие для наших районов и всех жителей наших районов. Этот недострой достался от обанкротившейся компании СУ-155, и потребовалось проделать большую работу, чтобы на этой площадке возобновились работы. Было возведено уникальное здание, отвечающее всем современным требованиям. На первом этаже новой подстанции предусмотрен травмпункт. Особое внимание уделено комфорту работников – фельдшеры, диспетчеры, водители скорой работают в условиях сильнейшего напряжения, при этом от качества их работы зависят жизни обратившихся в скорую людей, и поэтому необходимо создать для них на станции максимально благоприятные, комфортные условия труда. Новый корпус отвечает этим требованиям по всем показателям.

## МНЕНИЯ ЖИТЕЛЕЙ

**Елена Михеева, ул. Скобелевская:**



– Здорово, что в нашем районе много медицинских учреждений.

Мой сын до своего совершеннолетия ходил в детскую поликлинику № 118 на ул. Куликовской, д. 1Б. У нас удобные улицы, благоустроенные дворы. Да и в целом инфраструктура в Южном Бутово отличная!

# Серьёзная мужская работа

Поступить на военную службу по контракту можно в новом Пункте отбора

► В Москве открылся Пункт отбора на службу по контракту. Он работает по принципу «одного окна».

## ВСЁ В ОДНОМ МЕСТЕ

На ул. Яблочкова, д. 5, стр. 1, принимают желающих защитить интересы России со всей страны. Обратиться сюда могут и жители нашего округа. Пункт современный, комфортный, а работа там организована так, чтобы подписание контракта было быстрым и без задержек. «Все необходимые действия для приёма на службу будущего контрактника проходит, не покидая этого здания», – пояснил военный комиссар Москвы



**Максим Локтев.**

Он отметил, что при планировании логистики пункта опирались на опыт тех, кто уже проходил контрактную службу.

На входе пришедших встречают волонтеры и помогают им заполнить анкету. Следующий шаг – собеседование. После собеседования добровольцев ожидает медкомиссия. Здесь используются цифровые технологии: вся информация о здоровье кандидата уже есть в его медицинской карте на портале ЕМИАС. На дополнительных обследованиях человека могут направить только тогда, когда в этом реально есть необходимость. Дальше – психологическое тестирование и беседа с психологом, а в конце будущий контрактник может выбрать направление службы, где он принесёт больше всего пользы. Это зависит от его военной специальности, образования, навыков. Есть среди пришедших и женщины, имеющие военные специальности.

## ДЕЛО НАЙДЕТСЯ КАЖДОМУ



«Это (те, кто пришёл заключать контракт. – Ред.) цвет нашего народа, наши мужчины. Мужики понимают, куда они идут, это их осознанный выбор, – отметил журналист Владимир Соловьёв, посетив пункт. – Их отличают сдержанность, спокойствие и чувство собственного достоинства. Они понимают, кто они, что делают, они отправляются делать

## Куда обращаться

Единый пункт отбора на контрактную службу работает с 9.00 до 20.00 в будни (с 9.00 до 18.00 в субботу, с 9.00 до 15.00 в воскресенье) без перерыва на обед по адресу: ул. Яблочкова, д. 5, стр. 1 (ст. м. «Тимирязевская»). Вся информация об условиях набора – на contract.mos.ru, по короткому номеру 117 или у виртуального помощника @MskContract\_bot в мессенджере Telegram.

серьёзную мужскую работу». Он рассказал, что пункт работает идеально, спокойно и без суеты. «То, что делает Москва, всегда выполняется на высочайшем профессиональном уровне», – заметил Соловьёв.

Минимальный срок контрактной службы – 11 месяцев. Кстати, в пункт приглашают не только кандидатов с военным опытом. Для гражданских специалистов тоже есть варианты, даже если их профессии не связаны с боевыми действиями.

Служить по контракту могут мужчины в возрасте от 18 до 60 лет из любого региона России. Пункт сможет принять всех желающих, его пропускная способность составляет 100 человек в сутки, но может быть увеличена до 300.

## О СЕМЬЯХ ВОЕННЫХ ПОЗАБОТЯТСЯ

Каждый контрактник, который отправляется в зону СВО, пройдёт спецподготовку на лучших полигонах Московской области. А ещё тем, кто отправится в зону СВО и заключит контракт на год или более, положена единовременная выплата в размере 195 тыс. руб. Также подписавшим контракт положены регулярные доплаты в зависимости от звания и воинской должности, а ещё федеральные и региональные льготы для военнослужащих и членов их семей. О семьях государство тоже позаботится. Жёнам, родителям и детям военнослужащих положены денежные выплаты, бесплатный проезд в городском транспорте, отдых для детей в лагерях и другие меры соцподдержки.

НАТАЛЬЯ ЛУЖНОВА

**195 тыс. руб. получает тот, кто заключил контракт на срок более 11 месяцев**



Мы пообщались с 59-летним москвичом **Арутом**, который отправляется на военную службу по контракту. «Я интересуюсь историей, и мне очень больно смотреть на то, с чем приходится сталкиваться России на протяжении веков. Считаю, что пора отдать долг Родине и вступить в ряды военнослужащих. У меня есть жена, дети уже взрослые – им по 30 лет. Жена, конечно, расстроилась, но приняла мой выбор», – говорит будущий военнослужащий.



## КОНТРАКТНИКАМ ИЗ МОСКВЫ ПОЛАГАЮТСЯ\*:

**195 тыс. руб.** – единовременная выплата при подписании контракта не менее чем на 1 год

### Выплаты до отправки в зону СВО:

- 40–50 тыс. руб. – денежное довольствие;
- 50 тыс. руб. – выплата по указу мэра Москвы (№ 52-УМ).

**Итого:**  
**90–100 тыс. руб. за полный календарный месяц.**

\*Независимо от того, в каком регионе зарегистрирован гражданин.

### Выплаты в зоне СВО:

- 40–50 тыс. руб. – денежное довольствие;
- 120–240 тыс. руб. – доплаты за участие в СВО;
- 50 тыс. руб. – выплата по указу мэра Москвы (№ 52-УМ).

**Итого:**  
**210–340 тыс. руб. за полный календарный месяц в зоне СВО.**

## Льготы



### Детям

- зачисление в любой сад (с 1,5 лет), школу вне очереди и без регистрации по месту жительства;
  - поддержка на ~200 тыс. руб. в год – двухразовое питание в школе, продлёнка, кружки;
- 18 770 руб. в месяц на каждого ребёнка.**



### Родственникам 65+

- поддержка на ~0,5 млн руб. в год – помощь соцработника на дому 3 раза в неделю;
- поддержка на ~1 млн руб. в год – проживание в геронтологическом центре по показаниям здоровья.



### на ЖКУ

- льготы на ~80 тыс. руб. в год.



### Ближайшим родственникам

**Бесплатное обучение** выbranной профессии в лучших учебных заведениях.



Медкомиссию заключающие контракт проходят тут же.

ФОТО КИРИЛЛА ЖУРАВКА

# Александр Лазуткин: «Испытал страх от ощущения бесконечности»

Житель района Черёмушки – лётчик-космонавт и Герой России

► С момента первого полёта человека в космос – Юрия Гагарина – прошло уже почти 62 года. В преддверии Всемирного дня космонавтики и авиации бортинженер Александр Лазуткин рассказал нашей газете о мечте детства, внештатных ситуациях на корабле и самых ярких впечатлениях на орбите. Наш герой отправился покорять космическое пространство на «Союзе ТМ-25» в 1997 году.

## «ПОМНЮ ДЕНЬ – 12 АПРЕЛЯ 1961 ГОДА»

– Когда вы впервые поняли, что хотите полететь в космос?  
– Звёзды манили меня с детства – нравилось на них смотреть. Мама собирала газеты о полётах первых космонавтов, и я постоянно их перечитывал. Да я и спортом пошёл заниматься, потому что понимал, что космонавты должны быть здоровыми. Даже решил научиться прыгать с парашютом, всего в жизни совершил 170 прыжков.

## – А что-то помните о первом полёте Гагарина в космос?

– Помню день 12 апреля 1961 года, но мне тогда было всего три года, поэтому я совершенно не знал, что это за дата. В памяти, что это был солнечный день. Я сидел дома, и в моей комнате почему-то было много-много воздушных шариков. И я их лопал, мне это очень нравилось. А по телевизору тогда постоянно показывали портрет одного человека. Кто он, я, естественно, не знал. Спустя какое-то время я увидел этого человека на фотографии. Это был Юрий Алексеевич Гагарин.

## СОН ПЕРЕД ПОЛЁТОМ

– Ваш же путь в космос был довольно долгим: учёба в Московском авиационном институте, работа инженером. Вы написали заявление о зачислении в отряд в 1984 году, а зачислили вас только в 1992-м, и полетели вы ещё спустя несколько лет – в 1997-м.

– Да, действительно, для меня медкомиссия долго проходила. В 1991 году я наконец-то её прошёл, а в 1992-м меня зачислили в отряд. Долгий путь был связан со здоровьем. Не всё у меня было идеально. Приходилось покидать комиссию, работать над отдельными проблемами и снова возвращаться.

## – Тренировки у космонавтов забирают много сил. Какие из них были самыми сложными в период подготовки к полёту?

– Для меня это были вестибулярные тренировки. Это когда тебя сажают в кресло, которое вращается вокруг своей вертикальной оси, и надо выдержать 10 минут. К этому я уже за два месяца начинал готовиться. Тренировался почти ежедневно – крутился на этом кресле. Сначала пару-тройку минут, затем дольше. Причём крутиться надо было до появления признаков укачивания. А они не очень приятные. К креслу у меня даже выработался условный рефлекс: как только его видел, меня сразу начинало тошнить.

## – А перед полётом испытывали восторг, волнение, возбуждение?

ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО



«Земля из космоса выглядела точно так, как на фото. Это меня почему-то удивило», – поделился впечатлениями космонавт

– После прохождения Государственной комиссии

и прилёта на Байконур я не испытывал ни восторга, ни волнения. Всё было буднично – полное ощущение, словно мне предстоит обычная командировка. Как будто отправляюсь на платформу по добыче нефти в море. Казалось, что вот сейчас вертолёт заберёт меня с материка, доставит в море, на нефтедобывающую платформу. Там я проведу полгода. И этот же вертолёт вернёт меня обратно на материк. Единственное, о чём я переживал, – предстартовая ночь, я её очень боялся целый год. Любой нормальной человек в такой ситуации не уснёт. И я тогда думал про себя, что если я не усну, то врачи посмотрят и скажут мне на утро: «Парень, что-то ты бледный и у тебя пульс частит. Пусть дублёр летит». Но в итоге я спал очень крепко.

## «МЫ ЖЕ БЫЛИ ЖИВЫ»

– Вы провели в космосе 184 дня и 22 часа. Расскажите, пожалуйста, как проходил полёт.

## Было ли страшно?

– Возникло немало нештатных ситуаций: например, пожар, разгерметизация станции. В момент возникновения нештатной ситуации страха не было. Мы сразу начинали работать по устранению возникших проблем. Но когда в спокойной обстановке мы разбирали эту нештатную ситуацию, то становилось страшно. Страшно от того, что могло бы произойти. Но мы же были живы, и страх быстро уходил.

## – А какое самое яркое впечатление о самом космосе?

– Мы на Земле бесконечно-стью ничего не считаем – ни время, ни числа, ни расстояние. Мы миллионами ничего не меряем. Бесконечности



Экипаж «Союза ТМ-25» перед полётом (сверху вниз): Александр Лазуткин, Райнхольд Эвальд (Германия), Василий Циблиев (командир экипажа).

ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА



Александр Лазуткин и американский астронавт Майкл Фул.

и миллионы не чувствуем. А там я почувствовал их. И почувствовал так ярко и сильно, что у меня даже холодок по спине пробежал, – это лёгкое чувство страха от бесконечности мира, в котором мы живём.

АЛЕКСЕЙ ДУБРОВИН

О ТОМ, КАК С НАШИМ ОКРУГОМ СВЯЗАН ПЕРВЫЙ КОСМОНАВТ ЮРИЙ ГАГАРИН И ГДЕ ПОСМОТРЕТЬ ВЫСТАВКИ О КОСМОСЕ, ЧИТАЙТЕ НА С. 12–13.

## 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



► Многие жители города непременно хотят, чтобы у подъезда их дома была лавочка. Такое желание вполне объяснимо, ведь крыльцо со скамейкой – это место, где могут отдохнуть пенсионеры и мамы с колясками, а соседи вместе провести время. Мы выяснили, куда следует обратиться для того, чтобы лавочку установили.

### КТО В ОТВЕТЕ ЗА СКАМЕЙКИ?

На «горячую линию» нашего издания позвонила жительница Ломоносовского района Наталья Маслова. Наша читательница попросила помочь с установкой лавочки на крыльце подъезда. Мы переадресовали её просьбу ответственным лицам.

На запрос редакции ответила **исполняющая обязанности главы управы Ольга Шевченко:**



– Специалисты ГБУ «Жилищник района Ломоносовский» установили лавочку по адресу: ул. Гарибальди, д. 5, корп. 1, подъезд № 5.

По словам Натальи Масловой, теперь у подъезда ежедневно отдыхают пенсионеры. «Эту скамейку я просила не для себя, – рассказала женщина. – Дело в том, что моей соседке 83 года, и она с трудом передвигается на костылях. Такая лавочка – единственная возможность для неё каждый день выходить на улицу. Я специально просила поставить скамейку под козырьком – на случай дождя. Так и сделали. Жители нашего подъезда очень довольны, большое спасибо». За лавочки, установленные на придомовой территории, отвечает управляющая компания. Если вы хотите, чтобы у подъезда появилась скамейка, нужно провести общее собрание жильцов в соответствии с пунктом 2.2 ст. 44 Жилищного кодекса РФ. Необходимо, чтобы за это решение проголосовало не менее 2/3 собственников квартир. Также в ходе собрания следует определиться с тем, где именно будет стоять скамейка: у подъезда, под окнами или, скажем, во дворе у детской площадки. Протокол собрания нужно будет направить в управляющую компанию.

## Печки-лавочки

Как установить скамейку у подъезда?



Теперь жителям дома на ул. Гарибальди есть где присесть, чтобы подышать свежим весенним воздухом.

### ПЛАТИТЬ НЕ НУЖНО

**Заместитель директора по благоустройству ГБУ «Жилищник района Ломоносовский» Максим Пульников** пояснил, что на практике общее собрание требуется не всегда. В случае отсутствия спорных моментов жильцам достаточно просто обратиться в управляющую компанию. «Мы стараемся идти людям навстречу и оперативно реагировать на такие просьбы, – отметил он. – Впрочем, иногда бывает, что скамейку просто технически невозможно поставить. Например, у подъезда совсем нет места, и лавочка будет выходить на тротуар. Но если препятствий нет, мы их без проблем устанавливаем». По его словам, дополнительно за лавочку платить не нужно. «Управляющая компания работает по госзаказу, и скамейки ежегодно закупаются, – рассказал специалист. – Конечно, число имеющихся в наличии лавочек не безгранично. Если они закончатся, жителям придётся подождать, пока мы закупим новые».

Отметим, что благоустроенная территория подъездов имеет и обратную сторону. Бывает, что на лавочках по ночам собираются шумные компании, которые мешают жильцам дома. «Это не является поводом демонтировать скамейку, – уверен Максим Пульников. – Дебоширами должна заниматься полиция, чтобы на установленных лавочках могли спокойно отдыхать пенсионеры. Если у подъезда распивают алкоголь, нужно позвонить участковому, который придёт и наведёт порядок». Кстати, за состоянием лавочек также следит управляющая компания. «Если сломалась металлическая часть – нужен сварщик, если деревянная – плотник, если покрасить – маляр. Все эти сотрудники есть в штате «Жилищника», – объяснил Максим Пульников. – Мы направляем специалистов по заявкам жителей района. А вот плановый ремонт и покраска скамеек проходят как раз сейчас, в весенне-летний период».

АЛЕКСАНДР АНДРУЩЕНКО

## Радиатор починили

«Экран радиатора отопления на первом этаже в подъезде № 3 по адресу: ул. Голубинская, д. 7, корп. 5, пришёл в негодность».

Г. И. Томсинова, Ясенево



Мы проверили – экран на месте.

### Ответил первый замглавы управы Александр Писев:

– Сотрудники ГБУ «Жилищник района Ясенево» отремонтировали защитный экран радиатора отопления по указанному адресу. В настоящее время отопительный прибор находится в удовлетворительном состоянии и прогревается равномерно. Ответственным специалистам указано на необходимость усилить контроль за содержанием жилого фонда. С замечаниями и предложениями жители могут обратиться в ГБУ «Жилищник района Ясенево» по телефону +7 (495) 425-04-00.

## Со стен больше не капает



От протечек не осталось и следа.

ФОТО КИРИЛЛА ИСКОЛЬДСКОГО

«В подъезде № 2 по адресу: Севастопольский просп., д. 39, по стенам течёт вода». Е. А. Лаврухина, Котловка

### Замглавы управы Сергей Солдатов отчитался:

– Межпанельные швы загерметизировали. Также управляющая организация устранила следы протечек в подъезде.

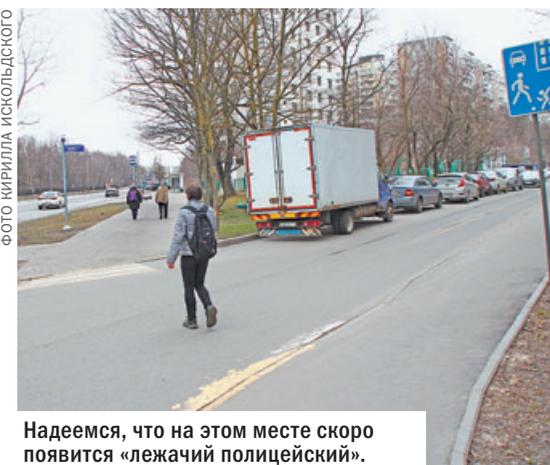
«После капитального ремонта убрали «лежачего полицейского» рядом с домом по адресу: ул. Тёплый Стан, д. 9, корп. 1. Когда его вернут обратно?» А. С. Филипов, Тёплый Стан

### Первый замглавы управы Алексей Борзунов пообещал:

– Установка искусственной дорожной неровности будет рассмотрена в весенне-летний период 2023 года. А наша редакция проследит, вернут ли на место «лежачего полицейского».

ФОТО КИРИЛЛА ИСКОЛЬДСКОГО

## Лихачам проезд открыт?



Надеемся, что на этом месте скоро появится «лежачий полицейский».

# У больницы новый статус

Жители ЮЗАО теперь смогут получать медпомощь в Университетской клинике

► **Городская клиническая больница им. В. В. Виноградова получает статус Университетской клиники Российского университета дружбы народов (РУДН), чей медицинский вуз известен во всём мире.**

При этом больница продолжит оказывать плановую и экстренную помощь жителям Москвы в рамках программы ОМС, но благодаря новому статусу получит дополнительное федеральное финансирование и фундаментальную научную базу. В связи с получением больницей университетского статуса в РУДН состоялся открытый учёный совет, посвящённый данному вопросу. В нём приняли участие руководство университета, Департамента здравоохранения города Москвы, больницы им. В. В. Виноградова, депутаты Мосгордумы, представители префектуры и общественных организаций города. Участники встречи обсудили, какие возможности

«Российский университет дружбы народов всегда находился в тесном взаимодействии с московским здравоохранением. Это альма-матер для целых поколений медиков, которые работали и продолжают работать в медицинских учреждениях не только Москвы, но и всей России, – рассказал **руководитель Департамента здравоохранения города Москвы Алексей Хрипун**. – Университетская составляющая является сильным дополнением лечебно-диагностической деятельности. Благодаря долгому и плодотворному сотрудничеству вуза и больницы им. Виноградова в её стенах возникли и прекрасно работают много научных школ. Это позволяет активно развивать столичное здравоохранение, а главное, от этого выигрывают москвичи, поскольку медицинская помощь становится всё более доступной и качественной.



ФОТО: UK.COM/GKVB64/GKBYM. В.В. ВИНОГРАДОВА



Студенты Медицинского института РУДН проходят практику в больнице Виноградова.

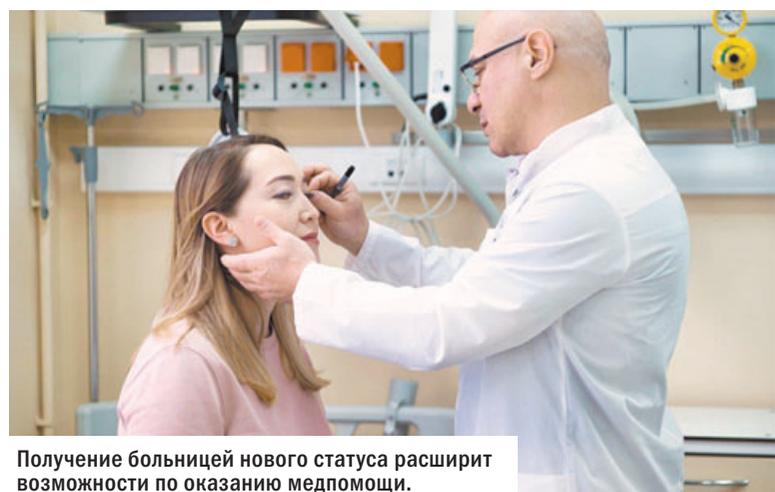


ФОТО: GKVB64.RU

Получение больницей нового статуса расширит возможности по оказанию медпомощи.

открывает для медучреждения статус Университетской клиники и как это отразится на оказании медицинской помощи москвичам, а в особенности жителям ЮЗАО.

## АЛМА-МАТЕР ДЛЯ МЕДИКОВ

Как отметили в Департаменте здравоохранения Москвы, в больнице им. В. В. Виноградова накоплен большой опыт оказания медицинской помощи и работает сильный коллектив врачей. Медучреждение и ранее являлось клинической базой РУДН – вуза с мировым именем, в котором медицина является одним из самых быстро развивающихся направлений. На сегодняшний день в больнице функционируют 11 кафедр РУДН, а теперь научное сотрудничество будет ещё больше укрепляться.

Поэтому получение больницей статуса Университетской клиники – своевременная и прогрессивная инициатива руководства РУДН. Отдельно хочу подчеркнуть, что в связи с этими изменениями больница им. В. В. Виноградова остаётся неотъемлемой частью системы здравоохранения и конкретно Юго-Западного округа».

## ВОЗМОЖНОСТИ МЕДПОМОЩИ РАСШИРЯТСЯ

В порядке оказания москвичам медицинской помощи, как плановой, так и экстренной, ничего не меняется – больница продолжает работать по столичной программе ОМС. В то же время объединение вуза и медучреждения, создание мощного научного, лечебно-диагностического и педагогического комплекса позволит

расширить возможности для пациентов, считают в больнице им. Виноградова.

«Получение статуса Университетской клиники позволит сильнее раскрыть потенциал больницы. Мы давно сотрудничаем с медицинскими вузами и всегда стремимся брать от этого взаимодействия всё самое лучшее, чтобы использовать новые знания и ресурсы для оказания медицинской помощи нашим пациентам. Лечение у нас получают не только жители юго-запада Москвы, которые направляются из поликлиник, но и других районов столицы. В новом статусе мы продолжаем оказывать горожанам квалифицированную помощь в том же объёме. Кроме того, в ближайшие годы планируем вводить новые медицинские направления. Другими словами, впереди нас ждёт большое будущее», – отметила **главный врач больницы им. В. В. Виноградова Ольга Шарпова**.

## ПО ПОСЛЕДНИМ ДОСТИЖЕНИЯМ НАУКИ

Профили оказания медицинской помощи в больнице остаются прежними, но со временем они могут расширяться, поскольку новый статус подразумевает дополнительное федеральное финансирование. Кроме того, университет планирует провести обновление материально-технической базы медучреждения, и в особенности оборудования.

Как отметили в РУДН, вуз вкладывает значительные средства в медико-биологическое направление, и они в том числе будут направлены на развитие больницы.



«Для москвичей медицинская помощь в больнице им. В. В. Виноградова остаётся такой же доступной. Более того, мы хотели бы добавить в работу медучреждения научную составляющую. Университетские клиники во всём мире отличаются тем, что врачи в них уделяют большое внимание последним достижениям медицинской науки и внедряют их в свою практику, – сказал **ректор РУДН Олег Ястребов**. – Хочу отдельно отметить социальную составляющую этих преобразований. Для нас очень важно сохранить коллектив больницы и высокие стандарты оказания медицин-

ской помощи, которые действуют в Москве. Медучреждение становится основной клинической базой нашего вуза, но в первую очередь оно остаётся больницей, где получает лечение большое количество москвичей. Поэтому мы должны оправдать доверие пациентов и реализовать все обязательства, которые на себя взяли». Сотрудники больницы им. В. В. Виноградова продолжают работать на прежних условиях. Кроме того, теперь у них расширяется возможность постоянно повышать квалификацию и участвовать в научно-образовательной деятельности вуза. В то же время к лечебному процессу в больнице будет шире привлекаться профессорско-преподавательский состав РУДН, в который входят признанные эксперты и учёные российского здравоохранения.

**СТУДИЯ СЛУХА**

0% РАССРОЧКА\*\*

**5%**

СКИДКА  
предъявителю  
купона\*

## СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

- м. «Бульвар Дмитрия Донского», ул. Грина, д. 28. Тел. 8 (915) 193-06-29
- м. «Коньково», ул. Профсоюзная, д. 124 Тел.: 8 (985) 922-90-58, 8 (495) 922-90-58
- м. «Профсоюзная», ул. Кржижановского, д. 7, корп. 2 Тел. 8 (495) 211-30-14

\*Акции бессрочны и не суммируются. \*\* Рассрочку предоставляет ЗАО «НьюКо» («Студия Слуха») сроком на 3/6/12 месяцев. Первоначальный взнос 40% от стоимости товара. Подробности смотрите на сайте [www.ssluha.ru](http://www.ssluha.ru) ИНН 5052014973 Реклама

Принимаем электронные сертификаты

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# Семь важных вопросов о Пасхе

Священник из нашего округа рассказал о том, как праздновать Воскресение Христово

► Подходит к концу Великий пост, и совсем скоро во всех православных храмах прозвучит победный возглас «Христос воскрес!». О том, как правильно провести пасхальные дни, нам рассказал священник храма



Живоначальной Троицы в Воронцовском парке отец Тимофей.

## 1. Зачем на Пасху ночью во всех храмах организуют крестный ход?

– Из Священного Писания мы знаем о том, что ученицы Иисуса Христа после Его крестной смерти пришли к пещере, где положили тело Господа. Именно там им была явлена тайна воскресения. Так и мы в субботу поздно вечером приходим в храм (в эти часы ещё продолжается пост). Только после крестного хода раздаётся первый радостный возглас священника: «Христос воскрес!» А сам по себе крестный ход символизирует путь учениц Спасителя к Его гробу.

## 2. Как правильно провести пасхальный день?

– Господь отдал за нас свою жизнь и воскрес. В пасхальный день мы находимся в центре этих великих событий. Только молитва и пасхальные песнопения на службе могут принести нам полноту радости о воскресшем Христе. Никакие внешние атрибуты с этим не сравнятся. На Пасху нужно постараться прийти на ночную службу и причаститься, а в воскресенье можно накрыть стол и пригласить гостей,



Традиционно верующие приносят в храмы для освящения яйца, куличи, творожные и мясные продукты. Однако есть их можно только в воскресенье, в субботу ещё продолжается пост.

чтобы отпраздновать. Конечно, не следует при этом переедать и напиваться. Пасха – духовный праздник, а чрезмерное употребление алкоголя и пищи может его испортить.

## 3. Можно ли выбрасывать скорлупу от освящённых яиц и веточки вербы, принесённые из храма?

– Яйца или веточки вербы, освящённые в храме, становятся пусть и небольшой, но святыней. Поэтому относиться к ним следует соответствующе. Скорлупу или вербу не нужно выбрасывать в мусор. Лучше сложить это всё в пакет

и сжечь у себя на даче или где-нибудь на природе. В некоторых храмах принимают иконы и православные календари для сжигания. Можно спросить у служащих, возьмут ли они на сжигание вербу или скорлупу от освящённых яиц.

## 4. Можно венчаться на пасхальной неделе?

– Венчаться можно начиная с первого воскресенья после Пасхи – Красной горки. Всё-таки Светлая неделя – это период особого духовного торжества, когда христиане должны посещать храмы и радоваться о воскресшем

Христе. А венчание связано со многими житейскими хлопотами – организацией праздника, приглашением гостей, выбором подвенечного платья. Конечно, есть исключения. Например, когда человек уходит на войну, его повенчают в любой день, даже в период Великого поста.

## 5. Какие продукты можно, а какие нельзя приносить в храм для освящения?

– В данном случае нет конкретных запретов, но есть определённые традиции. Обычно люди приносят освятить яйца, куличи, творожные и мясные

продукты. Часто среди обилия снеди можно увидеть вино и конфеты. Не следует среди продуктов класть иконы или крестики, думая, что таким образом священник их освятит. Для этих святынь есть отдельный чин освящения, он не связан с куличами и яйцами. Также лучше не приносить водку и другие крепкие напитки. Всё-таки христиане призваны вести трезвую жизнь, а крепкий алкоголь ассоциируется с пьянством.

## 6. Когда можно есть освящённые продукты?

– В субботу продолжается пост, поэтому освящённые продукты сразу есть не следует. Христиане разговляются в воскресенье после ночной или утренней службы. Многие причащаются на этих богослужениях. Если вы хотите приступить к чаше ночью, не следует ничего есть и пить с 6 часов вечера. А если утром – с 12 часов ночи.

## 7. Правда ли, что любой человек на пасхальной неделе может позвонить в церковные колокола?

– Колокольный звон – это одно из проявлений нашей пасхальной радости, символ благовестия о воскресении Иисуса Христа. Утром на Светлой неделе после окончания службы можно подойти к служащим храма и попросить проводить вас на колокольную. Наверное, нет такого храма, где бы в этом отказали. Звонить в колокола особенно нравится детям, они всегда радуются такой возможности.

АЛЕКСАНДР АНДРУЩЕНКО



На пасхальной неделе любой православный может позвонить в церковные колокола. Дети обычно стараются не упустить такую возможность.

## ВНИМАНИЕ

### Кладбища будут работать дольше

► На Пасху, 16 апреля, а также на Красную горку (23 апреля) и на Радоницу (25 апреля) столичные кладбища продлят свою работу на три часа. В эти дни посетить могилы усопших близких можно будет с 8.00 до 19.00.

### Священник храма Живоначальной Троицы в Конькове отец Ефрем

рассказал о том, что в православной традиции принято посещать могилы усопших во вторник второй недели после Пасхи. Этот день

ещё называют Радоницей. В этом году он выпадает на 25 апреля. «Однако мы должны стараться следить за могилами близких не только в этот день, но и на протяжении всего года», – отметил служитель церкви. Добраться до захоронений, расположенных далеко от входов на кладбища, помогут бесплатные автобусные маршруты. Они курсируют по территориям шестнадцати самых крупных кладбищ Москвы. Интервал движения автобусов составляет 15–20 минут.

АЛЕКСАНДР АНДРУЩЕНКО

Вот кладбища, на которых курсируют бесплатные автобусы:

- Бутовское
- Востряковское Центральное
- Востряковское Северное
- Долгопруднинское Центральное
- Домодедовское
- Котляковское
- Кузьминское
- Митинское
- Николо-Архангельское
- Перепечинское
- Троекуровское
- Химкинское
- Хованское Западное
- Хованское Северное
- Хованское Центральное
- Щербинское

# Где краски, там и шоколад

## Украшаем праздничные куличи и расписываем яйца по науке

► В последнюю неделю перед Пасхой всех нас ждёт приятная предпраздничная суета. Кто-то будет печь сладкие куличи, кто-то – лепить творожные пасхи, и, наверное, все – красить яйца или «наряжать» их яркими наклейками. Как душе угодно. Но студенты и педагоги образовательного комплекса «Юго-Запад» показали нам, как это сделать более творчески.

### ВАРИМ – НЕ ПЕРЕВАРИМ

Яйца можно расписать вручную. Это занятие очень нравится детям. Поэтому подготовка к Пасхе может стать отличным семейным досугом. Но прежде чем приняться за творческий процесс, яйца необходимо подготовить.



«Их нужно покрасить. Можно использовать промышленные красители, а можно – натуральные. В случае с красителями из магазина

следует действовать согласно инструкции на упаковке, а с натуральными – луковой шелухой, свёклой, красной капустой – нужно проварить яйца 10–12 минут. Для закрепления цвета в кастрюлю при варке добавляют 1–2 ст. л. 9%-ного уксуса», – рассказывает мастер производственного обучения Елена Филатова.

Есть и ещё лайфхаки: например, чтобы яйца не треснули, пока варятся, нужно достать их из холодильника и дать нагреться при комнатной температуре. А ещё перед росписью яйца не стоит

### КСТАТИ

Освятить куличи и яйца можно будет во всех храмах нашего округа накануне Пасхи, в субботу, 15 апреля, с 10.00 и до вечера. Обычно храмы в предпасхальный день работают до 20.00–21.00.

ФОТО АЛЕКСАНДРА ВДОВЕНКО



Студенты Валерия, Александр и Елена (слева направо) провели для нас пасхальный мастер-класс.



ФОТО АЛЕКСАНДРА ВДОВЕНКО

### ДАЁМ СПРАВКУ

А знаете, откуда взялась традиция красить яйца? По легенде, о воскресении Христа римскому императору Тиберию сообщила Мария Магдалина. «Христос воскрес!» – сказала она и преподнесла в дар императору куриное яйцо. Император рассмеялся и сказал, что скорее яйцо покраснеет, чем он поверит в это. Яйцо в руках Магдалины моментально стало алым, как кровь. А удивлённый Тиберий произнёс: «Воистину воскрес!» С тех пор повелась традиция: христиане, поздравляя с Пасхой, дарят друг другу крашеные яйца.

натуральным растительным маслом, как иногда делают для красивого блеска. Масло не даст краске «сцепиться» с поверхностью.

### Я ХУДОЖНИК, Я ТАК ВИЖУ

Для росписи нужны подставки для яиц, кисточки и обычная гуашь.

«Использовать гуашь безопасно.

Она не проникает через скорлупу. Также можно использовать акварельные краски, – рассказывает студентка 3-го курса Валерия, которая учится на технолога пищевого производства. Рисовать, конечно же, можно всё, что душа пожелает. «Пять-шесть мазков по кругу, контрастная точка в середине – и получается цветочек. Кружок, два взмаха кисточкой сверху – и вот

он – пасхальный зайчик. Осталось добавить тонкой кисточкой носик и глазки. А точечками можно нанести рисунок, который будет напоминать цветущие ветки сакуры или миндаля», – объясняет третьекурсница Елена, осваивающая профессию технолога. А первокурсник Александр, будущий повар, рекомендует ещё одну творческую технику. «Можно набрать на жёсткую кисть или зубную щётку белую краску, резко провести по кисти пальцем – краска живописно разбрызгается по пасхальному яйцу капельками. Особенно здорово такие брызги смотрятся на синих или фиолетовых яйцах. А потом кисточкой можно дорисовать звёзды или планеты. Любителям космоса понравится!» – поделился идеей парень.

### ДА ТЫ МОЙ СЛАДКИЙ!

Самый простой способ украсить кулич – присыпать его цветными сахарными «стружками». Он можно подойти к процессу более оригинально и использовать шоколад.



ФОТО АЛЕКСАНДРА ВДОВЕНКО

Полить «купол» кулича белой помадкой – классика.

«Его нужно растопить и темперировать (охлаждать до полутвёрдого состояния. – Ред.) на ледяной бане», – говорит преподаватель специальных дисциплин Ирина Наседкина, предлагая также украшать куличи шоколадными листочками. Взять петрушку, вымыть её, высушить, намазать шоколадом, остудить и снять трафарет.

«Можно использовать разные растения, главное, не ядовитые и не с гладкими листочками. Подходят роза, мята», – поясняет Наседкина. Кроме того, можно взять белый и тёмный растопленный шоколад, попеременно выливая его на сдобу «зеброй». Пока шоколад не застыл, можно зубочисткой разделить линии. Получится текстура, напоминающая мрамор.

НАТАЛЬЯ ЛУЖНОВА



## Хочешь стать лучше?

### Рецепт Льва Толстого

Льву Толстому исполнилось 18, когда он начал вести дневник. Для будущего писателя это был способ самонадзора.

Ежедневно составлялся план действий на завтра. Вечером следующего дня оценивалось достигнутое. Описание сопровождалось самокритикой. Например: «Встал поздно и читал, но писать не успел: приехал Пуаре, стал фехтовать – его не отправил (лень). Колошин Сергей пришел пить водку – его не спровадил (трусость). У Озерова спорил о глупости (привычка спорить).

На гимнастике не сделал одной штуки, оттого что было больно (нежничество).

У Горчакова солгал (ложь). Дома не занимался английским (недостаток твердости). У Волконских засиделся до часу ночи (рассеянность и слабость характера)».

Кроме того, Толстой писал себе полезные пожелания: «Придумывай как можно больше занятий» и «Ищи случаиев сделать добро».

Лиц. № ФС77-79610.  
реклама

**ЕЩЕ БОЛЬШЕ  
ИСТОРИЙ –  
НА РАДИО  
SPUTNIK**

**91.2 FM**

SPUTNIK

16+

# Как Гагарин стал почётным пионером

Легендарного космонавта многое связывает с Дворцом пионеров на ул. Косыгина

► **Первого покорителя космоса Юрия Гагарина после полёта приняли в почётные пионеры во Всесоюзном лагере «Артек». С тех пор его жизнь стала неразрывно связана и с Московским дворцом пионеров, расположенным на юго-западе**



**Москвы. О встречах с человеком-легендой нам рассказала руководитель Музея истории детского движения дворца Наталья Александрова.**

## МЕДАЛЬ ДЕ ЛАВО И НАГРАДА ДОСААФ

Юрий Гагарин приезжал во Дворец пионеров два раза: в ноябре 1962 года и феврале 1963-го.

«Первое мероприятие было связано с Международной авиационной федерацией: на нём Юрию Гагарину и Герману Титову вручили медали им. графа Анри де Лаво – бывшего президента и основателя организации. Это её наивысшая награда. Среди космонавтов первыми награду получили именно наши соотечественники – их вручал председатель Федерации авиационного спорта СССР Владимир Константинович Коккинаки. Также участником встречи был ещё один наш космонавт – Павел Попович. Дворец просто использовали в качестве места, где можно провести форум. Но наши пионеры, конечно, тоже пришли на эту встречу», – объясняет Наталья Александрова. Также на этом мероприятии Герману Титову и Юрию Гагарину генерал Дмитрий

Данилович Лелюшенко вручил дипломы ДОСААФ. А в феврале 1963 года, по словам Натальи Александровой, во дворце проходила Всесоюзная научно-практическая конференция по проблемам пионерского движения. И в качестве почётного гостя на неё пригласили Гагарина. На мероприятии первый космонавт встретился с детьми.

## ПРИЩЕМИЛ ПАЛЕЦ МУЗЕ

«Мне рассказывали одну историю со второй встречи. Старшая пионервожатая одной из школ Москвы Муза Александровна Петрова активно участвовала в разных делах дворца, и на этой конференции ей поручили встречать Гагарина. Она всем рассказывала, что, когда закрывалась дверь,



В детстве будущий космонавт любил запускать воздушных змеев.

Юрий Алексеевич случайно прищепил ей палец. И Муза Александровна очень гордилась этим фактом, в её память это сильно врезалось. Гагарин, конечно, извинился», – отмечает Наталья Александрова.



Юрий Гагарин и Павел Попович в окружении девочек и мальчиков. 1962 год.

ФОТО ИЗ ФОНДОВ МУЗЕЯ ИСТОРИИ ДЕТСКОГО ДВИЖЕНИЯ ГБПОУ «ВОРОБЬЕВЫ ГОРЫ»



Таким первым человеком, побывавшим в космосе, останется в нашей памяти навсегда.

Также на конференции у Гагарина состоялась беседа с Любовью Кузьминичной Баласной, бывшей на тот момент председателем Центрального совета Всесоюзной пионерской организации им. Ленина.

## КЛУБ ЮНЫХ КОСМОНАВТОВ

«Но космонавты и Дворец – это тема более широкая, чем эти две встречи. В 1962–1963 годах клуб юных космонавтов дворца принял в почётные члены Гагарина, Титова, Николаева и Поповича. Также Юрия Алексеевича приняли в почётные члены Клуба интернациональной дружбы. Это было сделано с согласия космонавта – после смерти его имя было присвоено этому коллективу. Причём это решение принял горком комсомола. А в мае 1966 года Гагарин выступал на пионерском параде на Красной площади – сотрудники дворца участвовали в подготовке этого мероприятия», – говорит руководитель музея.

## ЛЮБИЛ ЗАПУСКАТЬ ЗМЕЕВ

По словам Натальи Александровой, с 1990 года отдел игры Дворца пионеров запустил учебно-исследовательский проект под названием «Игра в жизни Юрия Гагарина». Специалисты из этого подразделения вместе с пионерами ездили в Гагарин (бывший Гжатск, родной город космонавта в Смоленской области. – Ред.), где познакомились с родственниками Юрия Алексеевича, которые там жили. А с сестрой и братом Гагарина велась активная переписка. В этом проекте исследовалось, во что он играл в детстве. В общем, сотрудники дворца изучали его жизнь. Выяснилось, что одним из самых любимых занятий Юрия Гагарина было запускание воздушного змея.

АЛЕКСЕЙ ДУБРОВИН

## ФОТОФАКТ



В Воронцовском парке работает выставка «Вдохновлённые космосом». На ней представлены работы двух легендарных космонавтов – Алексея Леонова и Владимира Джанибекова. Увидеть экспозицию под открытым небом можно до конца апреля.

ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

## РАРИТЕТ

# Барaban с автографом космонавта

ФОТО ИЗ ФОНДОВ МУЗЕЯ ИСТОРИИ ДЕТСКОГО ДВИЖЕНИЯ ГБПОУ «ВОРОБЬЕВЫ ГОРЫ»

«А ещё в нашем музее хранится пионерский барабан с автографом Юрия Алексеевича Гагарина. Антонина Щербанова, пионерка 1930-х годов, барабанщица пионербазы Дзержинского района, на своём барабане собирала автографы разных знаменитых людей. В 1966 году она подошла к Гагарину и он ей красными чернилами оставил подпись. Этот барабан мы экспонируем периодически на разных выставках, он уже давно у нас в коллекции. В Музее истории детского движения Московского дворца пионеров барабан передан в 1984 году отрядом красных следопытов им. А. И. Гусева», – рассказала Наталья Александрова. В музее хранится и вымпел первой женщины-космонавта Валентины Терешковой с её автографом.



Барaban с автографами знаменитостей принадлежал пионерке Антонине Щербановой.

## Летим в космос!



ФОТО БУЛКИНА СЕРГЕЯ/GLOBALLOOKPRESS.COM

Далеко не всем в пору космический скафандр.

► В библиотеке района Южное Бутово расскажут, как стать космонавтом.

К празднику сотрудники библиотеки подготовили программу для детей от 6 лет и их родителей, посвящённую полётам в космос. Ребятам расскажут, как стать настоящим космонавтом: какими качествами он должен обладать, что обязательно нужно взять с собой в космическое путешествие, нужно ли учиться на космонавта. Также участники узнают, как легко запомнить все планеты Солнечной системы. Им расскажут интересные факты о космосе и о том, как устроен быт на космическом корабле.

**Когда:** 12 апреля в 16.00.

**Где:** библиотека № 194, находится на ул. Изюмской, д. 57. Вход свободный, без записи.

## Услышать Гагарина

► В Котловке покажут фильм о первом космонавте.

В День космонавтики в галерее «Нагорная» пройдёт бесплатный семейный кинопоказ документального фильма о Юрии Гагарине. В киноленте будут представлены кадры из его жизни, уникальные фотографии, в том числе сделанные во время подготовки к первому полёту человека в космос. Кроме того, зрители смогут услышать легендарную запись голоса Гагарина прямо из космического пространства.

**Когда:** 12 апреля в 15.00.

**Где:** галерея «Нагорная» на ул. Ремизова, д. 10. Необходима регистрация, телефон 8-499-123-65-69.



ФОТО MOS.RU/ГЛАВАРХИВ МОСКВЫ

Для миллионов людей Юрий Гагарин стал кумиром.

## Какое ты, Солнце?



Участников лекции ждёт много интересных фактов.

► Всю правду о небесном светиле раскроют в Черёмушках.

Полёт Юрия Гагарина открыл новую эру в изучении не только космоса, но и всей Солнечной системы, частью которой является наша планета Земля. Автор цикла лекций о космосе, учёный секретарь ИКИ РАН, кандидат физико-математических наук Андрей Садовский расскажет в культурном центре «Меридиан» о Солнечной системе. Гости узнают об интересных событиях и явлениях, происходящих на поверхности Солнца, а также о том, как солнечная активность влияет на нашу планету и что собой представляют магнитные бури. Участие бесплатное.

**Когда:** 14 апреля в 19.00.

**Где:** КЦ «Меридиан» на ул. Профсоюзной, д. 61.

## ОБЪЯВЛЕНИЯ прием рекламы по телефону 8 (968) 532-21-17 РЕКЛАМА 12+

### АНТИКВАРИАТ

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

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

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

● Куплю духи, мыло СССР. Тел: 8 (910) 416-28-40

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

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

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

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

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

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

● ИКОНЫ, МЕДАЛИ, ЗНАЧКИ, СТАТУЭТКИ, СЕРВИЗЫ, ГРАМПЛАСТИНКИ, ЧАСЫ, СТОЛОВЫЕ ПРИБОРЫ. Тел: 8 (995) 920-84-38

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

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

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

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

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

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

● Пианино, музинструменты куплю. Тел: 8 (495) 205-19-58, 8 (916) 540-44-95

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

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

● ПОКУПАЕМ КНИГИ И ЖУРНАЛЫ. Тел: 8 (925) 656-49-72

● Покупаю книги до 1945г. от 1 000р до 500 000 р. Полки, ноты, фото, архивы, иудаику. Тел: 8 (925) 585-40-56

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

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

### БЫТОВЫЕ УСЛУГИ

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

● Ремонт окон ПВХ, Москитки. Тел: 8 (495) 773-76-06

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

**РЕМОНТ**  
СТИРАЛЬНЫХ МАШИН,  
ХОЛОДИЛЬНИКОВ, ЭЛЕКТРОПЛИТ  
Пенсионерам **50%** Бесплатный  
Выезд  
8-495-023-13-69

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

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

● Профессиональная заточка ножей. Недорого. Тел: 8 (985) 205-06-07

**РЕМОНТ НА ДОМУ**  
30% СКИДКИ  
СТИРАЛЬНЫХ МАШИН  
ХОЛОДИЛЬНИКОВ  
от 400 р. Выезд бесплатно!  
Гарантия 8-499-213-48-20

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

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

### КУПЛЮ

● Куплю дореволюционные книги, марки, монеты, значки, старинный фарфор, иконы. Тел: 8 (917) 533-57-50

● КНИГИ. ВЫЕЗД ОТ 200 ЭКЗ. ОПЛАТА СРАЗУ. Тел: 8 (495) 128-50-09

### ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

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

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

### АВТОВЫКУП

● АВТОМОБИЛЬНЫЙ ВЫКУП. ВЫЕЗД БЕСПЛАТНО. Тел: 8 (985) 149-12-86

### ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

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

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

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

### РЕМОНТ

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

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

● Электрик, сантехник. Тел: 8 (968) 452-60-70

**ЗАМКИ** вскрытие замена  
8 (495) 507-11-81  
КРУГЛОСУТОЧНО

### РАБОТА

● ТРЕБУЮТСЯ: БАРИСТА, ПЕКАРЬ, з/п 2500р./ СМЕНА. УЛ. СТАРОКРЫМСКАЯ, Д.15. Тел: 8 (925) 065-90-32

● Требуется консьержка метро Академическая Тел: 8 (985) 924-45-18

**Кондитерско-булочный комбинат «ЧЕРЕМУШКИ»**  
по адресу: м. Калужская, Наметкина 10 А стр 1

Приглашает на работу:

**ГРУЗЧИКОВ – КОМПЛЕКТОВЩИКОВ**  
от 3500 рублей/смена.

**ВОДИТЕЛЕЙ-ЭКСПЕДИТОРОВ**  
от 3000 рублей/смена.  
Выплата ЗП 2 раза в месяц на карту Вашего банка. Без задержек.

8-964-626-26-51, 8-964-626-27-23  
ИНН: 7728060368

● Требуется консьержка, Ленинский 121 Тел: 8 (916) 206-27-86

### НЕДВИЖИМОСТЬ

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

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

● Продаётся дом кирпичный в Орловской области. Участок 57 соток. Тел: 8 (919) 203-32-73

● Крупная компания снимет квартиру для сотрудников (семейная пара РФ, славяне, Калининград) на долгосрочной основе, возможна предоплата за несколько месяцев вперёд. Тел: 8 (495) 188-87-70, Дмитрий

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

# Не садитесь себе на шею

Спортивные инструкторы будут проводить бесплатные занятия на уличных тренажёрах

► В этом месяце в нашем округе запустят новый проект с бесплатными занятиями на свежем воздухе на основе системы лечения Александра Шишони́на. Доктор рассказал о проекте и заодно порекомендовал упражнения для тех, кто много времени проводит перед компьютером или склонившись над смартфоном.

«Гиподинамия – бич XXI века! Она поражает и детей, и взрослых. Конечно, спорт пропагандируется, но глобально с людьми никто не занимается. А ведь именно в нашем округе больше всего уличных спортивных площадок с отличными тренажёрами, за занятия в таких же залах люди платят деньги.

**Анонсы прогулок и занятий по системе доктора Шишони́на будут публиковаться на сайте центра спорта и досуга «Атлант» [atlant.mos.ru/walk-shishonin](http://atlant.mos.ru/walk-shishonin), а также на [uzao.mos.ru](http://uzao.mos.ru) в разделе «Новости округа»**

Но, к сожалению, они не так популярны, чаще всего пустуют, молодёжь иногда выйдет подтянуться пару раз, и всё. Пенсионеры с хроническими заболеваниями даже не думают туда идти, понятия не имеют, что там делать, а зря», – сетует Александр Юрьевич. Для того чтобы внедрить культуру занятия на уличных тренажёрах и, конечно, оздоровить жителей, и запустят этот проект. Инструкторы центра досуга и спорта «Атлант» сейчас проходят обучение в клинике доктора Шишони́на, чтобы проводить занятия по его системе. «Присоединиться смогут все взрослые, хоть в 18, хоть в 100 лет, всем дадим индивидуальную нагрузку. Допустим, придёт пенсионер с остеохондрозом, ну или молодой мужчина с грыжей. Спе-



Александр Шишонин уверен, что боль в шейном отделе позвоночника зачастую бывает от недостатка движения.

циалист из «Атланта» уточнит все особенности и диагностики и проконсультирует его по упражнениям, покажет, на чём, что и как выполнять, проследит за техникой безопасности, научит и тому, что можно будет выполнять самостоятельно, без инструктора. Также будут и общеукрепляющие упражнения, которые подходят для всех», – объясняет доктор Шишонин. Занятия по гимнастике доктора Шишони́на пока будут прово-

диться в тестовом режиме 3 раза в неделю 2 раза в день в разных спортивных кластерах округа. В дальнейшем количество тренировок могут увеличить. «Если жителей проект интересует, сделаем его постоянным. Чтобы было проще следить за расписанием и всем на площадках хватило мест, в дальнейшем планируем сделать приложение для записи», – добавил Шишонин.

НАТАЛЬЯ ЛОМЖЕВА

**6 упражнений для профилактики остеохондроза для тех, кто много читает, работает за компьютером и «залипает» в смартфоне. Все упражнения выполнять аккуратно, неспеша растягивая мышцы, по 2 подхода каждое. Показывает инструктор ЛФК Иван Королевский.**

Вытягиваем боковую часть шеи. Влево прямо поворачиваем голову и, только когда повернули, наклоняем. Должно чувствоваться натяжение мышц. Держим голову в повороте 15 секунд и возвращаемся на исходное положение. То же самое делаем в другую сторону.



ФОТО КИРИЛЛА ИСКОЛЬДСКОГО

Голову в прямом положении отводим (не наклоняем, а именно отводим!) назад, макушкой тянемся вверх. Должно чувствоваться натяжение в шее сзади. В таком положении – тоже 15 секунд, потом расслабляемся, подаём голову чуть-чуть вперёд и начинаем вращать ею. В одну и в другую сторону вытянуть и задержать на 15 секунд.

Нажимаем пальцами на предплечье внизу, локоть этой руки при этом приподнят. Голову поворачиваем в сторону этого плеча и наклоняем, касаясь подбородком плеча. В таком положении задерживаемся на 15 секунд. Должно чувствоваться натяжение в лестничной мышце. То же сделать на обе стороны.



ФОТО КИРИЛЛА ИСКОЛЬДСКОГО



ФОТО КИРИЛЛА ИСКОЛЬДСКОГО



ФОТО КИРИЛЛА ИСКОЛЬДСКОГО



ФОТО КИРИЛЛА ИСКОЛЬДСКОГО

Голову чуть-чуть наклонить вперёд и повернуть в сторону, пока мышцы не напрягутся, и приподнять вверх. Не запрокидывать наверх, а именно приподнять. Так же в другую сторону, тоже удерживая положение на 15 секунд.

Руки поднять вверх и соединить над головой, локти отводим назад, чтобы максимально распрямить спину. Голову поворачиваем в сторону и в этом положении 15 секунд сжимаем руки, чтобы ладони давили друг на друга. Будет напряжение в плечевом и грудном отделе. Чтобы сделать в другую сторону, возвращаемся в исходное положение и проделываем то же самое.

Опустив руки вниз, направляем пальцы вверх, потом поднимаем руки и максимально тянем вверх. Голову подаём вперёд, подбородок чуть повыше, руки тянем вверх и отводим назад. Распрямляется и напрягается грудная клетка. Держим это положение 15 секунд, потом подаём голову назад и опускаем через сторону вниз.

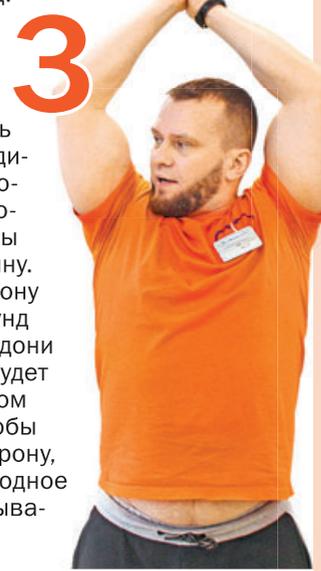


ФОТО КИРИЛЛА ИСКОЛЬДСКОГО

## ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ

**Квесты по планетам и экскурсии по первоцветам**

**Куда пойти и что посмотреть в этой неделе в округе.**

► В филиале «Академический» социального центра «Зюзино» на Кржижановского, д. 4А, открыт набор в группу по танцевальной гимнастике.

Занятия будут проходить по вторникам с 13.00 до 15.00. Уточнить подробную информацию и записаться можно по тел. 8 (495) 870-44-44.

► 11 апреля в Битцевском лесу пройдут квесты для детей и их родителей.

Квест «Такая прекрасная планета» для ребят от 7 лет начнётся в 13.00. Квест «Приметы весны» стартует в 14.30. Запись на первый по тел. 8 (916) 306-56-50, на второй – 8 (495) 426-00-22. Сбор участников – у дирекции парка по адресу: Новоясеневский тупик, д. 1, стр. 2.

► Ландшафтный заказник «Тёплый Стан» 11 апреля приглашает на экскурсию по местам, где распустились первоцветы.

Встреча состоится в 11.00 на экологической площадке «Первоцветы» в зоне отдыха «Тропарёво» возле кафе на ул. Академика Виноградова, вл. 11. Запись по тел. 8 (495) 336-35-38. Возраст 6+.

► 15 апреля в библиотеке № 186 на ул. Херсонской, д. 1, проведут мастер-класс «Пасхальный дар» для всей семьи.

Участникам покажут, как можно украсить пасхальные яйца с помощью яичного белка и обычных бумажных салфеток. Реквизит предоставят. Начало в 16.00. Информацию можно уточнить по тел. 8 (499) 122-10-88.

► 16 и 17 апреля на экотропе в Битцевском лесопарке тоже пройдут экскурсии по первоцветам, но с элементами скандинавской ходьбы.

16 апреля экскурсия начнётся с 13.00, принять участие могут взрослые и дети от 10 лет. 17 апреля с 11.00 будет прогулка для жителей округа от 55 лет. На обе экскурсии сбор у дирекции парка по адресу: Новоясеневский тупик, д. 1, стр. 2. Запись по тел.: 8 (916) 306-56-50 (первая экскурсия), 8 (499) 230-00-93 (вторая).



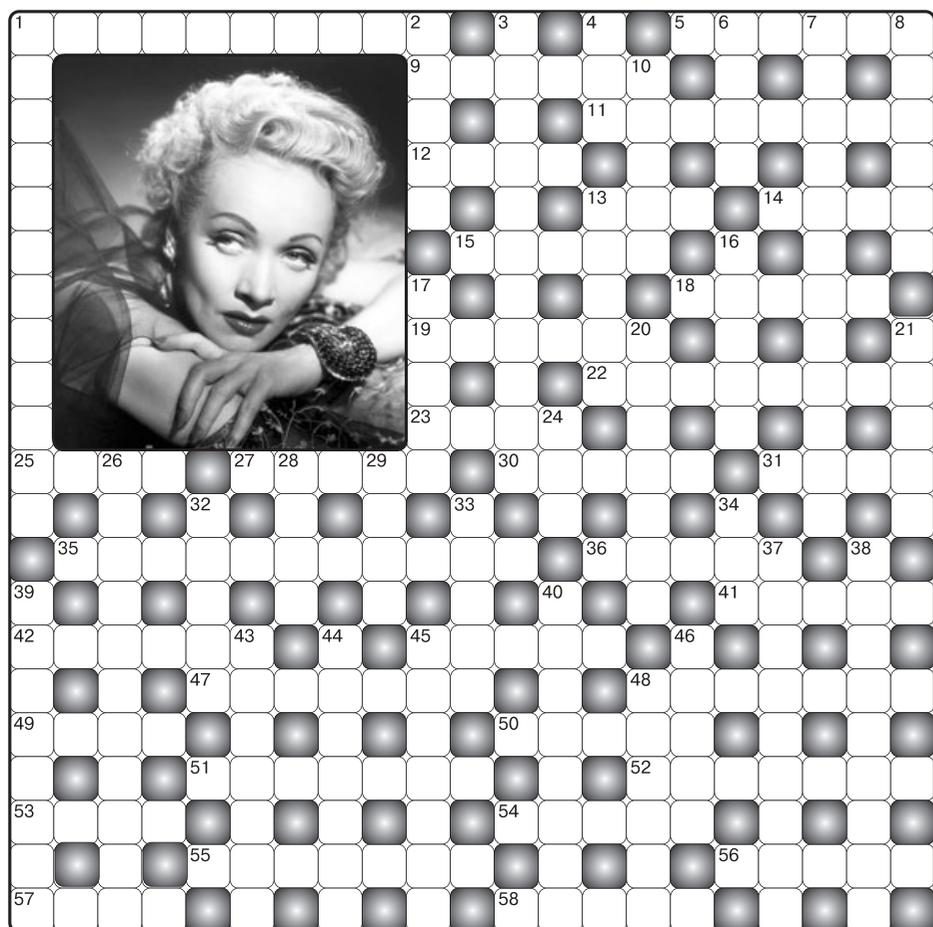


ФОТО СИНТЕК ВЕЛДАНЧИ/GLOBALLOOKPRESS.COM

### ГЕОМАГНИТНЫЙ ФОН



#### Прогноз с 10 по 16 апреля

Ожидаются колебания геомагнитного фона и магнитные бури. У некоторых людей могут наблюдаться ломота в суставах и обострение хронических заболеваний.

Генетика – несправедливая наука. Одни наследуют от своих родителей голубые глаза или светлые волосы, а другие – четырёхкомнатную квартиру в хорошем районе.

◆◆◆  
– Хочу на море.  
– Зачем?  
– Я чувствую, как оно волнуется без меня.  
◆◆◆  
Нет, это не джинсы так сели. Это жареная картошка так легла.

### 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!

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

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

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

**ЕСТЬ ВОПРОСЫ, ЖАЛОБЫ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ?**

Пишите: [uzao\\_readers@aif.ru](mailto:uzao_readers@aif.ru)  
Звоните: +7 (495) 646-57-57

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** **1.** С каким ужасным зверем едва не встретился медвежонок Винни-Пух? **5.** «... среди бела дня». **9.** «Морской Суворов». **11.** Какую взрывчатку использовал фон Штауффенберг при реализации плана «Валькирия»? **12.** Движуха в казино. **13.** Любимый материал диснеевской Стервеллы де Виль. **14.** Первый сериал в фильмографии Фёдора Бондарчука. **15.** Штаб какой организации в кинопопее «Щит и меч» разместили в Ягеллонском университете? **18.** Вред колдовского нанесения. **19.** «Когда появилось цветное кино, я должна была учиться краснеть» (великая актриса). **22.** Сдобный полумесяц. **23.** Белый речной дельфин. **25.** Пафосный призыв. **27.** Кто из мировых эстрадных звёзд вышел из английского трио The Police? **30.** Игра в приключение для экстремалов. **31.** Парадная музыка. **35.** Шесть лет он трудился над созданием атомной бомбы. А испугав её, ужаснулся, вспомнив строки

из «Ригведы»: «Человек станет Смертью, сокрушителем мироздания». **36.** «Всё ниже и ниже». **41.** За какой девицей ухаживают? **42.** Какого лауреата Нобелевской премии по литературе Владимир Набоков неизменно включал в свой «чёрный список» ложных авторитетов? **45.** Какого сыщика придумал Эдгар По? **47.** Тульский эксклюзив. **48.** Студент из казармы. **49.** Волосы плетёнкой. **50.** Кумир романтиков. **51.** Сон памяти. **52.** Обувной низ. **53.** Спор на базаре. **54.** От какой звезды нашего кино дочь Олега Табакова требовала бросить профессию? **55.** Суровое полотно. **56.** Страна принца Гамлета. **57.** «Выключатель» крикуна. **58.** Дерево с каучуком внутри.  
**ПО ВЕРТИКАЛИ:** **1.** Ориентиры для врача при постановке диагноза. **2.** Кожа да кости. **3.** Близнец дармоеда. **4.** «... троицу любит». **6.** «Проклинают свои неудачи, вспоминают московскую ...». **7.** Кто выстроил успешную издательскую карьеру поэта Андрея Вознесенского?

**8.** «Первая советская оперетта» на музыку Исаака Дунаевского. **10.** «Золота стихия». **13.** «Люди в белых халатах» единственного числа. **16.** «Звериное название» для иномарки. **17.** Смещенные пластов. **20.** С каким царевичем связано проклятие семьи царя Эдипа? **21.** Венгерский физик, открывший проникающие ливни в космических лучах. **24.** Остров Индонезии со столичным статусом. **26.** Безмоторный локомотив конструкции Клементе Массерано. **28.** Таёжный хищник. **29.** Спортивный бренд из Орегона. **32.** «Подсадная утка» из психологического детектива «Ошибка резидента». **33.** «Мохнатый» бархат. **34.** Что в арбитраж подают? **37.** Бытовой демагог. **38.** Помещение в зоопарке. **39.** О каком волшебном орехе мир узнал из сказки Эрнста Гофмана? **40.** Начало бедности. **43.** Арендоданный вояка. **44.** Кто глазками стреляет метко? **45.** Сливочный крем для начинки пирожных. **46.** Опус ювелира. **48.** Языческий храм.

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 1. Синополам. 5. Габёж. 9. Ушаков. 11. Текосген. 12. Игра. 13. Мех. 14. «Псих». 15. Свояк. 18. Дитрих. 22. Крассан. 23. Иния. 25. Клин. 27. Стинг. 30. Квест. 31. Марш. 35. Олпентейнер. 36. Слукс. 41. Краля. 42. Рол-лан. 45. Лючен. 47. Самовар. 48. Курган. 49. Ко-са. 50. Идвал. 51. Амман. 52. Подова. 53. Топ. 54. Илья. 55. Миткаль. 56. Дания. 57. Кляп. 58. Те-вей.  
**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Смиттошима. 2. Мумия. 3. Захребетник. 4. Бор. 6. Русь. 7. Болуславская. 8. Женихиня. 10. Ветер. 13. Медик. 16. «Травар». 17. Славя. 20. Хрущев. 21. Япония. 24. Ява. 26. Им-периум. 28. Тир. 29. «Найн». 32. Бекас. 33. Венер. 34. Иск. 37. Краснов. 38. Синононик. 39. Краляк. 40. Безель. 43. Неймник. 44. Кокетка. 45. Дарюль. 46. Купон. 48. Капище.

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

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

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