



стр. 18-19
**Сергей
Лавугин:**
«Сеню из «Кухни»
играть
приятно
и весело»

WWW.UV-KURIER.RU | UVKURIER@MAIL.RU | тел.: 8(495)681-0086 | vk.com/uvkurier | facebook.com/uvkurier

С коньков на «ватрушку», а потом на лыжи

стр. 15 Какие зимние забавы предлагают парки округа



Lozovsky Pavel / Фотобанк Лори



Экскурсии будут начинаться со станции «Деловой центр»

Для пассажиров МЦК возобновили экскурсии

Бесплатные экскурсии вернули на Московское центральное кольцо до конца текущего года.

— Сотрудники Департамента транспорта и Музея Москвы за это время улучшили программу экскурсий, к которым москвичи и гости города проявили большой интерес с момента запуска МЦК, — отметил руководитель столичного Депар-

тамента транспорта и развития дорожно-транспортной инфраструктуры г. Москвы Максим Ликсутов.

Теперь экскурсии будут проводить практически ежедневно, начало в 11.00 и в 14.00 со станции МЦК «Деловой центр». Для лучшей слышимости каждому участнику экскурсии выдают радиогид.

Наталья ГОНЧАРОВА

стр. 4 Сергей Собянин предоставил налоговые льготы предприятию округа

стр. 5 Без соли не обойтись

Чем обрабатывают дороги коммунальщики ЮВАО

стр. 8 Будет ли на Волгоградке выделенка?

Отвечаем на письма читателей

стр. 14 Народная артистка Екатерина Жемчужная в молодости жила на Рязанке



Как питаться в пост, чтобы не набрать вес

стр. 17



ВСЕ НОВОСТИ ОКРУГА ЕЖЕДНЕВНО НА САЙТЕ

WWW.UV-KURIER.RU



Пожары

За неделю в округе произошло 5 пожаров и 11 возгораний.

В Кузьминках горел кадетский корпус

10 ноября в спальном помещении кадетского корпуса на ул. Маршала Чуйкова, 28, загорелись мебель и личные вещи учащихся. Из здания были эвакуированы 336 человек. Площадь пожара и причины выясняются. Погибших и пострадавших нет.

На улице Фёдора Полетаева испорчена мебель

10 ноября в одной из квартир дома 36 на улице Фёдора Полетаева загорелась мебель. Огонь потушили очень быстро, площадь пожара составила всего 0,2 кв. метра. Люди не пострадали.

Двое пострадали в Выхине-Жулебине

11 ноября в одной из квартир дома 72, корп. 1, на Рязанском проспекте начался пожар: загорелись мебель и личные вещи хозяев. Огонь охватил площадь 20 кв. метров. Двое жильцов пострадали и были госпитализированы. Погибших нет.

В Текстильщиках вспыхнула обшивка двери

15 ноября внезапно вспыхнула обшивка входной двери одной из квартир дома 8/10 на улице Артюхиной. Причина инцидента устанавливается. Площадь пожара составила 0,2 кв. метра. Никто не пострадал.

В Люблине подожгли автомобиль

14 ноября загорелся автомобиль ВАЗ-2105 без государственных номеров, припаркованный во владении 82 на Ставропольском проезде. Предположительно причина инцидента — поджог. Площадь пожара составила 4 кв. метра.

Алёна КАЛАБУХОВА

Телефон вызова пожарной охраны и спасателей 01 или 101. При вызове с мобильных телефонов — 112. Телефон доверия ГУ МЧС России по г. Москве (495) 637-2222

В Марьино открыли памятную доску и стелу в честь погибшего полицейского



В школе №1357

Торжественное открытие стелы, посвящённой подвигу лейтенанта полиции Виктора Разудалова, состоялось на территории ОМВД по району Марьино, где он служил.

Префект Андрей Цыбин поблагодарил мать героя Валентину Разудалову за воспитание храброго и верного своему долгу человека.

— Семья героя может рассчитывать на поддержку и помощь от исполнительной власти округа, — сказал префект.

После минуты молча-

Посмертно Виктор Разудалов награждён орденом Мужества

ния начальник УВД по ЮВАО генерал-майор полиции Борис Пишулин и Валентина Разудалова под звуки оркестра открыли скульптурную композицию.

А несколькими днями ранее памятная доска



Церемония открытия стелы

Виктору Разудалову появилась в школе №1357 района Марьино, где в своё время учился герой.

Лейтенант полиции Виктор Разудалов 6 ноября 2015 года в составе экипажа автопатруля попытался проверить документы у троих подозрительных мужчин, двое из которых решили сбежать. Преследуя одного из них, лейтенант получил огнестрель-

ные ранения, от которых скончался в машине скорой помощи. Посмертно Виктор Разудалов награждён орденом Мужества.

В дальнейшем было установлено, что данные граждане находились в федеральном розыске за различные преступления. Спустя несколько дней их обнаружили и ликвидировали.

Анна САХАРОВА, Наталья ГОНЧАРОВА

Бесплатная продлёнка открылась в библиотеке имени А. Грина

В библиотеке №122 им. А.Грина в Лефортове теперь раз в неделю, по вторникам, можно оставить ребёнка на вторую половину дня в уютном концертно-лекционном зале. Там ждут детей от 7 до 12 лет. Ребят развлекают с 15.00 до 18.00 студенты Центральной школы московских вожатых при «Мосгортуре». Средин творческих мастер-классов — рисование, скрапбукинг, шаромоделирование, квиллинг и многое другое.

— Первые дни продлёнки показали, что

занятия проходят весело и насыщенно, дети в восторге, — говорит заведующая библиотекой Оксана Мальцева.

Посещать продлёнку в лефортовской библиотеке могут не только дети жителей района, но и все желающие. Еды на продлёнке не предусмотрено, только вода.

Предварительно нужно записаться по тел. (499) 267-8415. Куратор — Елена Борисова. Адрес библиотеки: ул. Волочаевская, 14а, стр. 1.

Мария ГУСЕВА

Хор из Некрасовки снялся в кинокомедии с Глюкозой

Народный хор «Русская песня» под руководством заслуженной артистки России Лидии Ходяковой из дома культуры «Заречье» принял участие в съёмках новой комедии режиссёра Марюса Вайсберга под рабочим названием «Трансформер». В главных ролях фильма: Александр Ревва, певица Наталья Ионова, известная как Глюкоза, и другие звёзды российского шоу-бизнеса.

— Съёмочная группа увидела запись концер-



Наталья Ионова

та хора в Интернете. Они позвонили в наш Дом культуры и предложили сняться в фильме на безвозмездной основе. Мы с радостью согласились. По сценарию мы выступали на городском празднике с народной песней «Пахал Захар огород», — рассказала художественный руководитель «Заречья» Надежда Кудисова.

По её словам, 19 хористов отлично справились со своими ролями.

Ольга САРАТОВСКАЯ



Рабочий эпизод съёмок фильма

На Рождественской поймали грабителей курьера

Полицейские Некрасовки задержали на месте преступления грабителей 22 и 25 лет. Они подстерегли на лестничной клетке девятнадцатилетнего студента-курьера, принёсшего ночью заказ в квартиру на улице Рождественской. Злоумышленники схватили парня за горло и отобрали у него айфон, 4 тыс. руб-

лей и заказ (роллы, пиццу и салаты) на сумму около 6 тыс. рублей.

Напоследок со словами: «Это тебе на чай» преступники кинули курьеру 40 рублей и толкнули его в лифт. Пострадавший, не теряя времени, обратился в полицию.

Именно так закончился день рождения одного из жителей Некрасовки. Об-

виняемые были его гостями. К моменту происшествия остальные участники праздника напились и не стояли на ногах...

Сейчас оба любителя айфонов и пиццы с учётом позиции прокуратуры взяты под стражу.

Анна САХАРОВА

По информации Кузьминской межрайонной прокуратуры

Крупнейшим пересадочным узлом станет ТПУ «Рязанская»

Среди проектируемых сегодня пересадочных узлов крупнейшим будет ТПУ «Рязанская». Москомархитектура сообщила некоторые подробности об этом проекте.

Со станции МЦК «Нижегородская», которая уже действует, можно будет не выходя на улицу совершить пересадку на ныне строящуюся станцию метро «Нижегородская улица». Эта станция будет очень необычной: в одном зале расположатся четыре пути и две платформы, поскольку здесь пересекутся две новые линии метро: Кожуховская и Третий пересадочный контур. Станцию метро «Нижегородская улица» планируют запустить в 2018 году.

В состав ТПУ войдет и ж/д платформа Карачарово Горьковского направления, которую хотят для этого перенести примерно на 400 метров ближе к МЦК. Это позволит сделать пересадку на электрички более короткой,

Макет ТПУ «Рязанская»



На ТПУ «Рязанская» будет пересадка между МЦК, железной дорогой и двумя линиями метро

удобной и «сухой», то есть крытой.

Остановки наземного общественного транспорта расположатся у вы-

хода из крытой части ТПУ. С Рязанским проспектом ТПУ свяжут въездами и выездами, на его территории построят паркинг на

500 машин, а рядом оборудуют плоскостные парковки.

Доминировать над комплексом будет 45-этажная башня с офисами и апартаментами, попасть в которую можно будет прямо из метро или паркинга. Башня будет строиться отдельно от остального узла за счёт средств частного инвестора.

Василий ИВАНОВ

В Лефортове коммунальщиков оштрафовали на 300 тысяч рублей

Штраф 250 тыс. рублей выписан управляющей компании МГУП «Жилкооперация» за ненадлежащее содержание общего имущества на 2-й ул. Синичкина, 22. Ещё 50 тыс. рублей запла-

тил её руководитель как виновный в административном правонарушении. О нарушении в Жилинспекцию сообщила жительница 2-го подъезда Ирина.

— Жалоба подтвер-

дилась, в ходе проверки были выявлены грязь на стенах лестничной клетки, разбитая плитка на 8, 10, 12-м этажах, неплотно закрывающиеся ковши мусоропровода на 4-м и 8-м этажах, — расска-

зал заместитель начальника Мосжилинспекции по ЮВАО Дмитрий Герчиков.

Сейчас нарушения устранены, в подъезде чисто.

Марина МАКЕЕВА

Движение на Волочаевской ограничили до 15 декабря



Ограничение движения автотранспорта на Волочаевской улице и Андроньевском проезде, вызванное ремонтом трамвайных путей, продлится до 15 декабря. Об этом сообщил информационный центр Транспортного комплекса Москвы. Полностью перекрывать дорогу для автомобилей не планируется.

Трамваи №43 и №45 на период ремонта следуют по Костомаровскому мосту, Сыромятническому проезду, набережной Академика Туполева, Елизаветинскому переулку и улице Радио. В качестве альтернативы трамваям по Волочаевской ходит временный автобус №125к.

Пловчиха из Кузьминок — самая быстрая в Москве

Ученица школы олимпийского резерва №64 Даша Калашникова под руководством тренера Татьяны Мистровой победила в первом этапе Кубка Москвы в заплыве на 50 метров в плавании на спине. И на этих же соревнованиях, войдя в состав команды девочек школы, также победила в эстафете 4x50 метров вольным стилем и в эстафете по плаванию на спине.

Впервые Даша поплыла в три года в бассейне отеля на черноморском курорте. Увидев, что девочка, как рыбка, плещется в воде, родители стали брать её с собой во взрослые бассейны. А в этом году, пройдя строгий отбор, она поступила в СШОР №64 на Есенинском бульваре.



Впервые Даша поплыла в три года

Даша — четвероклассница, круглая отличница. Её папа, Виктор Калашников, — госслужащий, мама, Татьяна, — домохозяйка, она водит дочку на две тренировки каждый день. Кроме спорта, девочка увлекается рисованием и аппликацией с бисером и стразами.

— Многие родители водят детей тренироваться через силу. А моей дочери нравится: она ждёт каждую тренировку и всегда хочет быть первой, — говорит Виктор Калашников. — Я в юности занимался футболом и пулевой стрельбой, супруга когда-то входила в женскую сборную по футболу.

Мария АНИСИМОВА

На сайтах районных газет

■ golos-nekrasovki.ru

Два торговых киоска установят в Некрасовке

До конца 2016 года в Некрасовке будут установлены два торговых киоска современного образца.

— Планируется установить киоск «Мороженое» (Рождественская ул., 17) и киоск «Цветы» (Рождественская ул., 23/33). Благоустройство площадок под объекты уже выполнено, — сообщил заместитель главы управы района Юрий Лисин.

По словам Юрия Лисина, в этом году в районе также были установлены киоски на 1-й Вольской ул., 11, и на Покровской, 37. В первом продают мороженое, а во втором — прессу.

■ novye-pechatniki.rf

Елена Летучая поможет животным из приюта «Печатники»



Телеведущая Елена Летучая объявила о распродаже части своего гардероба. Все вырученные средства она отправит на помощь животным в муниципальный приют «Печатники».

«Часть вещей можно посмотреть тут: [@letuchaya_shop_charity](https://www.instagram.com/letuchaya_shop_charity)», — написала Летучая на своей странице «ВКонтакте».

Все желающие смогут приобрести пальто, куртки, блузы и платья. Теледива является известной модницей. Она предпочитает вещи разных стилей, но чаще всего останавливает свой выбор на классике.

Бесплатный прокат детских коньков открылся на Совхозной

На Совхозной, 4, корп. 4, начал работу каток с искусственным льдом. Рядом открылся бесплатный прокат детских коньков.

— Коньки для малышей предоставлены добровольцами. Ими могут воспользоваться ребята из многодетных и малообеспеченных семей, те, у кого нет своих коньков. Нужно просто обратиться к дежурному, — пояснила заместитель главы управы района Люблино Елена Полухова.

Городские
новости

**Сергей Собянин
предоставил
налоговые льготы
предприятию округа**

Власти Москвы присвоили статус промышленных комплексов ещё шести предприятиям города. Среди них — ООО «Макиз-Фарма», которое находится в ЮВАО. Предприятие занимается производством фармацевтической продукции. Решение о присвоении нового статуса было принято на заседании президиума правительства столицы.

— Московская промышленность в основном адаптировалась к новым экономическим реалиям. Мы видим, как растёт индекс промышленного производства. Достаточно быстро растёт экспорт обрабатывающих производств, в частности активно развивается экспорт продукции обрабатывающей промышленности, IT-технологий, науки. За 2015 год экспорт по этим отраслям составил около 650 миллиардов рублей, и в этом году идёт рост около 20%, — отметил в ходе заседания мэр города Сергей Собянин.

**Станцию «Ховрино»
Замоскворецкой линии
метро построят
в 2017 году**

Станция «Ховрино» появится на карте Московского метрополитена до конца 2017 года. Об этом сообщил мэр Москвы Сергей Собянин, проинспектировав ход строительства станции.

— Стройка достаточно сложная, тем не менее я надеюсь, что в конце 2017 года будет сдана станция «Ховрино», а в начале 2018 года — «Беломорская», — отметил мэр.

Сейчас на станции завершаются работы по устройству основных конструкций, ведутся архитектурно-художественная отделка и монтаж инженерных систем.

**В «Лужниках» сажают
деревья и кустарники**

На территории олимпийского комплекса «Лужники» высажат более тысячи деревьев. Об этом сообщил мэр Москвы Сергей Собянин, inspectируя ход работ по озеленению.

— Мы недавно завершили создание зелёного поля на стадионе «Лужники» — натурального травяного покрова, которого здесь никогда не было, и сейчас приступили к озеленению самого парка «Лужники». Здесь будет посажено более тысячи деревьев и около 50 тысяч кустарников. «Лужники» будут одной из самых зелёных зон на территории Москвы. Здесь можно будет заниматься не только спортом, но и отдыхать, гулять. Будет очень привлекательное, комфортное место, — сказал мэр.

Поверх железных дорог

**В Москве
реконструируют
12 путепроводов**

Новый путепровод через железнодорожные пути появится в будущем году в Юго-Восточном округе. Он свяжет 2-й Южнопортовый проезд и Южнопортовую улицу. А всего до конца 2017-го в столице закончатся строительство и реконструкция 12 путепроводов через железнодорожные пути.

В шесть раз больше

На днях Сергей Собянин осмотрел ход работ по строительству путепровода на 36-м километре Киевского направления Московской железной дороги, в Крёкшине. Здесь запланировано возведение эстакады длиной 168 метров с одной полосой движения в каждую сторону. Также будут сделаны дополнительные съезды и примыкания, пройдёт реконструкция улично-дорожной сети. Для пешеходов построят тротуары шириной от 1,5 до 2,5 метра и два лестничных схода. Наземные пешеходные переходы будут оборудованы с учётом нужд маломобильных граждан.

Строительство путепровода началось в январе нынешнего года, и сейчас объект готов уже на 60%. Завершение строительства запланировано на III квартал 2017 года, но Сергей Собянин дал поручение подрядчику ускорить строительство.

— С каждым годом ин-



Сергей Собянин и Марат Хуснуллин на осмотре строительства путепровода на Киевском направлении МЖД

**В следующем году появится
путепровод, который свяжет
2-й Южнопортовый проезд
и Южнопортовую улицу**

тенсивность движения поездов увеличивается, в связи с этим переходы через железную дорогу становятся всё более проблемными. В частности, здесь, в Крёкшине, сложное пересечение железной дороги, постоянно скапливаются пробки, но я надеюсь, что их скоро не будет, — сказал мэр Москвы.

Предполагается, что после завершения строительства пропускная способность переезда вырастет в 5-6 раз, там смогут проезжать уже не 350, а до 2100 автомобилей в час в каждом направлении. Кроме того, это обе-

спечит беспрепятственное движение транспорта между Киевским, Боровским и Минским шоссе.

**И в старой,
и в новой Москве**

За последние три года в Москве было построено шесть новых путепроводов через железнодорожные пути, а в течение ближайшего года будет возведено и реконструировано ещё шесть. Так, при реконструкции МЦК была запланирована и модернизация путепроводов над кольцом. Ленинградский, Можайский, Звенигородский,

Волоколамский, Коптевский путепроводы уже введены в эксплуатацию. Работы на последнем из обновляемых путепроводов над МЦК — Богородском — будут полностью завершены в декабре нынешнего года. Когда началась реконструкция будущего МЦК, выяснилось, что старый мост здесь из-за небольшой его высоты мешает электрификации этого участка железнодорожных путей. В связи с этим началось возведение нового путепровода, соответствующего современным требованиям.

**Над путями
к Южному порту**

На территории Новой Москвы строятся путепроводы в Переделкине, Щербинке, Крёкшине и Кокошкине, а путепровод на 7-м километре

Павелецкого направления МЖД уже введён в эксплуатацию. Новый путепровод появится и в нашем округе — над железнодорожными путями в Южный порт. Он свяжет Южнопортовую улицу со 2-м Южнопортовым проездом. По мнению руководителя Департамента строительства г. Москвы Андрея Бочкарёва, это положительно скажется на дорожной ситуации в округе.

Проектом предусмотрено строительство эстакады с тремя полосами движения, которую свяжут со 2-м Южнопортовым проездом и подъездом к промышленно-торговой территории. Стоимость строительства — 585,6 млн рублей.

Завершиться реконструкция всех 12 путепроводов должна к концу 2017 года.

Ксения ДЕМЬЯНЕНКО

Плату за парковку в центре повысят со 2 декабря

Тариф на платную парковку со 2 декабря изменится на некоторых улицах в центральной части Москвы и будет составлять от 50 рублей за первые полчаса и до 200 рублей в час. Такое решение принято Правительством Москвы.

Решение о дифференциации тарифа по признаку загруженности принято Департаментом транспорта г. Москвы на базе исследования Московского автомобильно-дорожного института (МАДИ) и с учётом его рекомендаций. По мнению специалистов МАДИ, парковки в центре Москвы загружены более чем на 90%, что провоцирует водителей нарушать пра-

вила дорожного движения и блокировать движение пешеходов, общественного транспорта и велосипедистов. Также больше половины водителей не считают сегодняшние затраты на платные парковки ощутимыми по сравнению с общими затратами на содержание автомобиля.

За Третьим транспортным кольцом тариф останется без изменений. Максимальный тариф — 200 рублей в час — будет установлен на наиболее загруженных улицах: загруженность 100% ежедневно, например, на Неглинной, Малой Бронной, Петровке, в пределах Третьего транспортного кольца. На наи-



Тарифы будут разными в зависимости от степени загруженности улицы

более загруженных улицах внутри Садового кольца стоимость парковки будет зависеть от времени суток: с 8.00 до 20.00 будет использоваться дифференцированный тариф, при котором стоимость после получаса или часа парковки возрастает. Так, на части улиц Бульварного кольца первые полчаса парковки обойдутся в 50 рублей, далее стоимость составит 150 рублей в час. На некоторых улицах внутри Садового кольца первый час — 60 рублей, далее — 100 рублей в час. На части улиц внутри Третьего транспортного кольца стоимость парковки повысится до 60 рублей в час.

Игорь ФЁДОРОВ

Без соли не обойтись

Чем и как обрабатывают дороги коммунальщики ЮВАО

Столицу накрыли первые снегопады, и под подошвами москвичей традиционно захрустела нелюбимая белая крошка. Увы, как бы ни жаловались горожане, обойтись зимой без реагентов в условиях нашего климата невозможно. В противном случае массового травматизма не избежать. О том, чем всё-таки коммунальщики посыпают и поливают наши дороги, «ЮВК» рассказали в управлении жилищно-коммунального хозяйства и благоустройства префектуры округа.

Мраморная крошка

Зимой коммунальщики используют как твёрдые, так и жидкие реагенты.

— Твёрдые — это гравийная крошка. Она подойдёт для любой погоды и любой температуры. Жидкие — это реагенты только для сухой погоды, когда нет снега. При этом температура воздуха должна быть более минус 5 градусов. Жидкие реагенты используют в основном для профилактической обработки, — пояснил сотрудник управления ЖКХ и благоустройства префектуры Владислав Тихонов.

На тротуарах и во дворах округа применяется твёрдый комбинированный противогололёд-

ный реагент — КР-2. В его состав входят карбонат кальция (мраморный щебень), формиат натрия (соль муравьиной кислоты) и хлорид натрия (пищевая соль). По словам специалистов префектуры, этот состав оптимален для эффективной борьбы с гололёдом и не наносит серьёзного ущерба экологии.

Вместо мраморного щебня раньше применяли песок, но он очень сильно забивал водостоки.

Реагентами можно обрабатывать не более 30% асфальта во дворе

Жидкие реагенты

Жидкие реагенты на 60% состоят из хлорида натрия. Это техническая соль, преимущество которой состоит в том, что она быстро растапливает лёд. Но есть и негативный аспект: вещество так же быстро разъедает колёса и кузова автомобилей, кожу лап животных, обувь пешеходов.

Также в состав жидких реагентов входит хлористый калий — 15%. Это соль соляной кислоты. И ещё одна составляющая — хлористый кальций — безо-

Вопросы на засыпку

? Зачем реагентами обрабатывают сухой асфальт?

Реагентами обрабатывают тротуар перед надвигающимся снегопадом. Команда «сыпать» коммунальным службам поступает из городского штаба, исходя из прогнозов синоптиков.

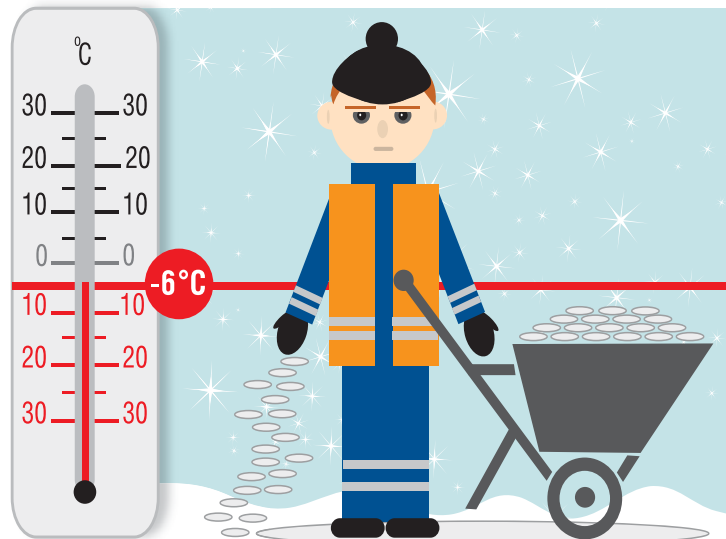
? Почему весной на газонах проплешины?

Многих беспокоит вопрос отсутствия травы на газонах, куда зимой могли попасть реагенты. Однако мониторинг зелёных насаждений неоднократно показывал, что изреживание или отсутствие травяного покрова на газонах, как правило, наблюдается под деревьями и обусловлено это в первую очередь недостатком света, а не воздействием противогололёдных средств.

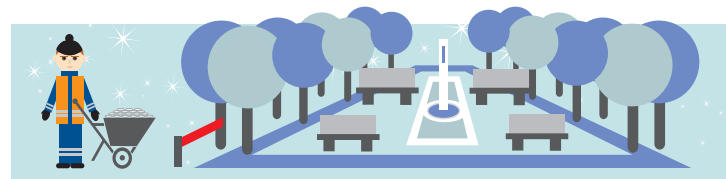
пасный с экологической точки зрения антиобледенитель, его применяют даже как пищевую добавку. Преимущество его состоит в глубоком проникновении в ледовый слой. Он эффективен при низких температурах — до минус 35 градусов, не раз-

СКОЛЬКО СЫПАТЬ В ГРАММАХ? Правила использования дорожных реагентов в городе

> -6°C Высыпают до **100 граммов** на квадратный метр



< -6°C Высыпают до **120 граммов** на квадратный метр



Сыпать реагенты **нельзя** в парках, скверах и в зелёных зонах

рушает дорожное покрытие, но в больших дозах может вызвать сильную аллергию, испортить обувь или кузов машины.

Применение растворимых солей в Москве с 2011 года было разрешено не только на проезжей части улиц, но и на пешеходных тротуарах.

Как правильно?

Как и в каком количестве применять реагенты во дворах, решают специалисты Департамента ЖКХ и благоустройства г. Москвы и передают в округа. — Реагентами можно обра-

батывать не более 30% асфальтового покрытия во дворе, — уточнил Владислав Тихонов. — В первую очередь это участки, которыми активно пользуются пешеходы и автомобилисты. Для рационального использования реагентов по технологии рекомендуется не обрабатывать лотковую часть проездов — полосу асфальта вдоль бордюра, где обычно формируется вал при расчистке снега. А на дорожках, граничащих с газонами, нужно следить, чтобы реагент не попадал за пределы асфальта.

Светлана ХМЕЛЕВА

Префект ЮВАО наградил ветеранов памятным знаком

Торжественная церемония награждения ветеранов ЮВАО памятным нагрудным знаком «75 лет Битвы за Москву» состоялась в префектуре. Префект округа Андрей Цыбин выразил глубокую признательность героям обороны Москвы за их подвиг, лично вручил им юбилейный знак и цветы.

— Московская битва — основная веха в истории Великой Отечественной войны, именно в это время произошёл перелом, — отметил префект, обращаясь к присутствующим ветеранам. — Желаю вам бодрости духа и долгих лет жизни!

Восемь ветеранов — четверо мужчин и четыре женщины — выходили к префекту в сопрово-

ждении сотрудника соцслужбы: ходят они уже не столь уверенно, как раньше. Самому «юному» из них 91 год, самому «зрелому» — 97. Однако глаза по-прежнему горят, а грудь украшают несколько рядов орденов и медалей. Теперь к ним прибавился ещё памятный знак.

Всего на Юго-Востоке столицы памятным нагрудным знаком «75 лет Битвы за Москву» до 1 декабря наградят 316 ветеранов. Торжественные церемонии пройдут во всех районах округа. Тем, кто по состоянию здоровья не сможет самостоятельно получить награду, представители управы вместе с социальными работниками принесут её на дом.

Наталья ГОНЧАРОВА



После награждения ветераны сфотографировались с префектом

Многодетная мама — самая нормальная

Жительница района Марьино рассказала, как вырастить пятерых детей

В последнее воскресенье ноября в России отмечают День матери. Особо многочисленные поздравления ждут в этот день многодетных матерей. Об их будничной жизни мы спросили Ирину Галкину, координатора по ЮВАО Объединения многодетных семей г. Москвы.

«Неужели только двое?»

У Ирины, жительницы улицы Марьинский Парк, пятеро детей.

— Мне кажется, быть многодетной мамой — это нормально, — говорит Ирина. — Наш подъезд с четырёх-пятикомнатными квартирами, куда переселяли в основном многодетные семьи, поэтому в каждой квартире по пять-восемь детей. Если я узнаю, что у кого-то двое детей, всегда удивляюсь, хочется спросить: «Что, неужели только двое?»

В семье Ирины никогда не стоял вопрос, сколько детей хотят иметь супруги. Отчасти это связано с тем, что семья — верующая, старообрядческая. Сейчас почти все дети уже взрослые: старшему, Алексею, 28 лет, Дарье — 26, Александре — 24, Даниилу — 22, и только младшая, Стефания, любимица всей семьи, ещё школьница — ей 14.

«Мамонта» добывал муж

— Я всю жизнь была «за мужем»: «мамонта» добывал он, а я занималась воспитанием детей и немного общественной работой. Мне кажется, так и должно быть. Детский сад де-



На выпуску из роддома первого внука собралось всё семейство Галкиных (Ирина Галкина — в синем платье слева), их друзья и родственники

тям не нужен: до семи лет им лучше быть с мамой. Но закупориваться дома многодетной маме тоже не нужно. У нас до недавнего времени не было машины, но мы с детьми часто ездили в театры, музеи, на выставки на общественном транспорте. На электричках добирались на дачу. Выезжали в другие города. Одной дочке требовалось лечение, до трёх лет она была в гипсе. Помню, я несу её в «кенгурушке», двое бегут сами, а в животе — четвёртый.

Глава семьи, будучи инженером, старался найти любую подработку: мог выйти в ночную смену в хлебопекарню печь булочки, дежурил охранником...

— Пособия сейчас, конечно, небольшие — по 1,5 тысячи рублей в месяц на ребёнка. Да ещё нужно

Тринадцатилетняя дочка позвонила на телемост с Путиным, и семье дали квартиру

подтвердить статус малоимущего, а мне и само это слово кажется довольно унижительным.

Но, несмотря на это, мы никогда не говорили детям: «Ой, на это нет денег!» — старались, чтобы они не чувствовали себя ущемлёнными по сравнению со сверстниками.

Нарезать колбасы на семерых

Порой мама и одного ребёнка не успевает сварить ему кашу или сделать

котлеты. А как многодетная мама Ирина успевала накормить семерых домашних?

— Конечно, муж, чтобы облегчить мне работу на кухне, всегда старался покупать много бытовой техники — есть даже ломтерезка: нарезать ножом колбасы на семь человек тоже не так просто! Когда дети были маленькие, мы варили утром кашу в большой кастрюле. Иногда муж, придя с ночной смены, этим занимался.

В семье Галкиных —

традиция общих семейных ужинов. Если к семи вечера кто-то запаздывает, домохозяева ждут его возвращения. Кужину готовят большую сковородку котлет, кастрюлю макарон. Но когда дети подросли, они уже сами стали колдовать на кухне и готовить простые блюда к возвращению мамы.

Четыре пистолета и четыре куклы

Чтобы дети не ссорились, в семье было правило: покупать всё в четырёх экземплярах (младшая дочка родилась, когда старшие уже повзрослели и не так болезненно реагировали на новые игрушки). В квартире появлялось по четыре одинаковые настольные игры, четыре машинки, четыре

Мнения

Дарья Лазарева, мама восьмерых детей, домохозяйка:

— Мои дети довольно долго были со мной, не ходили в детский садик, росли дома, я с ними много занималась музыкой, чтением, рисованием. Ребёнок вырастает, и ты вынужден погружаться в какие-то интересы, которые сам давно уже пережил. Многодетная мать должна и начальной школой заниматься, и увлекаться музыкой или театром, и решать задачи по физике.

Марина Сауленкова, президент общества многодетных семей «Солнечный круг»:

— У меня шестеро деток. Приходишь домой, начинаешь со своими детьми заниматься, и уже всё остальное неважно становится. Дети рядом крутятся, видят, как мама работает, и тоже начинают помогать. У меня старшие выросли и до сих пор мне помогают.

Подготовила
Елена ВЕРБЕНИНА

пистолета (девочки тоже могут поиграть в «войнушку»), четыре куклы...

Квартира от Путина

Когда родилась пятая дочка, семья жила в однокомнатной квартире.

— Было, конечно, тесно, — вспоминает Ирина. — Учительница Даниила жаловалась мне, что сын на уроках засыпает. По ночам плакала маленькая Стешенька и будила его. Мы 13 лет стояли в очереди на жильё, но всё время получали ответ, что в городе нет подходящих нам квартир.

Когда был первый телемост с Путиным, тринадцатилетняя Даша вдруг решила туда позвонить и сказала, как она мечтает, чтобы у неё был свой уголок в квартире, свой письменный стол. Через две недели семье предложили посмотреть пятикомнатную квартиру, ещё через неделю они справили новоселье и живут здесь, в Марьино, до сих пор.

Марина ТРУБИЛИНА

Какие выплаты положены многодетным?

В ЮВАО живут 12 800 многодетных семей, в которых воспитываются 41 364 ребёнка. В двух семьях — в районах Люблино и Южнопортовый — по 11 детей. Всем им положены разнообразные пособия и льготы.

— Главный документ, где перечислены все причитающиеся выплаты многодетным семьям в Москве, — это Закон города Москвы №60 от 23 ноября 2005 года «О социальной поддержке семей с детьми в городе Москве», — говорит начальник УСЗН ЮВАО **Ольга Корчагина**. — Время

от времени в него вносятся изменения и уточнения.

Так, компенсация за рост стоимости жизни в размере 600 рублей в месяц на каждого ребёнка предусмотрена для семей, где трое или четверо детей, а если де-



тей больше, то она составляет 750 рублей, её предоставляют детям до 16 лет (учащимся — до 18 лет).

Семьи, в которых пять и более несовершеннолетних детей, либо имеющие не менее 10 детей, хотя бы один из которых является несовершеннолетним, имеют право на ежемесячную выплату 900 рублей на покупку детских товаров.

Семьям, в которых 10 и более детей, на каждого несовершеннолетнего до 16 лет (на учащихся — до 23 лет) выплачивается дополнительное

ежемесячное пособие в размере 750 рублей.

675 рублей в месяц — за рост стоимости продуктов — предоставляют на каждого малыша до трёхлетнего возраста.

Ежемесячные выплаты в размере 522 рублей в месяц установлены семьям с тремя или четырьмя детьми и в размере 1044 рублей — семьям с большим количеством детей на возмещение расходов на коммунальные платежи. Также многодетные семьи имеют право получать 230 рублей в

месяц в виде компенсации за пользование телефоном и 5 тыс. рублей один раз в год на расходы, связанные с приобретением одежды для каждого учащегося.

Кроме того, всем семьям (не только многодетным) положена единовременная выплата при рождении ребёнка — 14 500 рублей. 2500 рублей в месяц выплачивают на каждого ребёнка в возрасте от полутора до трёх лет и 1500 рублей на каждого ребёнка до 18 лет, но только тогда, когда доходы семьи ниже прожиточного минимума.

Кошелёк

Не шиной единой

5 мифов
о зимней
резине

Каждый год, когда приходит пора «переобувать» машину, многие автовладельцы снова и снова оказываются в плену одних и тех же заблуждений. Разобраться в них нам помог Андрей Поляков, аварийный комиссар оценочной компании, работа которого — выезжать на аварии в Москве и Подмосковье по заказам страховщиков.

Денег жалко

Миф 1 Менять на зиму стиль езды — удел тех, кому жалко денег на хорошую резину. Я поставил фирменные зимние покрышки и зимой езжу, как летом.

— О зимней резине снято немало красивых рекламных роликов, но даже в них ни один производитель не обещает, что на снегу или на льду машина будет вести себя, как на чистом сухом асфальте, — напоминает Андрей. — Недавно наблюдал такой случай. Водитель двигался по подмосковной дороге. На проезжей части всё было нормально, но вот ему потребовалось съехать на обочину, и автомобиль внезапно оказался в кювете вверх колёсами. Пока подо льдом был асфальт, шины со своей задачей справлялись, но на обочине под коркой льда оказался грунт, не успевший затвердеть.

Учтите этот опыт: зимняя дорога требует уважения. Газом и тормозом пользуйтесь с умом, перед остановкой сбавляйте скорость заранее.

Может, пронесёт?

Миф 2 Если ездить аккуратно, шины можно вообще не менять. Сосед проездил всю зиму на летней резине, и ничего.

— Действительно, зимняя резина, возможно, окажется по-настоящему необходимой вам раза два-три за весь сезон. У кого-

то случай, когда станет ясно, что зимние покрышки спасли от беды, может вообще не наступить. Но подумайте, что будет, если этот момент наступит, а шины будут летними! Ведь здесь слишком многое зависит не от вас. Дистанция может внезапно стать короткой не потому, что вы сами её вы-

брали, а потому, что кто-то резко перестроился. На дороге может появиться водитель-ученик или пешеход-нарушитель — все-го не предусмотреть.

Шипы не вечны

Миф 3 Шипованные шины со временем теряют шипы, а у меня «липучка» — с ней проблем нет.

— Износу подвержены любые шины: и летние, и зимние, и с шипами, и без. Судя по отзывам тех, кто ездит на «липучке», она со временем частично теряет свои свойства: некоторые

отмечают это уже во время второго сезона эксплуатации, не говоря уж о последующих. Так что внимательно присматривайтесь к поведению машины на зимней дороге. Если почувствуете, что шины стали уже не те, подумайте о замене, невзирая на то что резина фирменная и дорогая.

Чем резина дороже...

Миф 4 Шипы вылетают только у дешёвых шин.

— Количество потерянных за сезон шипов — а

значит, и остаточная возможность колеса хорошо работать на зимней дороге — больше всего зависит от стиля езды. Из личного опыта: я отъездил три сезона на резине средней ценовой категории, после чего потери шипов составили не более пяти штук на каждое колесо. Если вы любите во что бы то ни стало уходить со светофора первым, шипы будут вылетать гораздо чаще даже на дорогой резине.

С полным приводом всё нипочём

Миф 5 У меня полноприводный автомобиль — мне и зимой спокойно и комфортно на любой резине.

— Такая уверенность может, пожалуй, привести к наиболее тяжёлым последствиям. Полноприводный автомобиль вселяет в водителя повышенное чувство уверенности на дороге. Водитель «недоприводной» машины, попав на скользкий участок при старте светофора, сразу же это ощущает и немедленно меняет стиль езды. Тот, кто едет на автомобиле с полным приводом, дорогу так не чувствует. А когда приходит время тормозить, выясняется, что законы физики не обманешь: тут даже на хорошей шипованной резине тормозной путь тяжёлого внедорожника может оказаться неожиданно длинным. Поэтому владельцам такой техники однозначно надо использовать хорошую резину.

Беседовал
Василий ИВАНОВ

Когда приходит время
тормозить, выясняется,
что законы физики не обманешь



Износу подвержены любые шины: и летние, и зимние, и с шипами, и без

ПЕНСИОНЕРЫ! ПОЗВОЛЬТЕ СЕБЕ ЖИТЬ В ДОСТАТКЕ!



- Единовременная выплата до **4 000 000 руб.**
- Ежемесячно **30 000 руб.**
- Патронаж и помощь по хозяйству
- Оплата коммунальных услуг

ЗАКЛЮЧАЙТЕ ДОГОВОР ПОЖИЗНЕННОГО СОДЕРЖАНИЯ С ПРЕДПРИЯТИЕМ ГОРОДА МОСКВЫ ГУПСОЦГАРАНТИЯ!

Перезаключим Ваш договор на более выгодных условиях.
ЗВОНИТЕ: 8 (495) 626-21-22 • www.gupsg.ru

• Бассейны • Кафе • Спорт-бар •

НЕКРАСОВСКИЕ БАНИ — отличное место для телесного и душевного отдыха!

Приглашаем любителей русского пара посетить **УНИКАЛЬНЫЙ БАННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС** для всей семьи и для дружной компании!

nekrasovskiebani.ru

Москва, р-н Некрасовка, ул. 1-я Вольская, 26, | (495) 706-85-97
вт-ср 9.00-22.00, чт-вс 10.00-22.00. | 8-916-535-22-23

• Прачечная • Сауна • Бильярд •

ВАШУ РЕКЛАМУ ПРОЧИТАЮТ ВСЕ ЖИТЕЛИ
ЮГО-ВОСТОЧНОГО ОКРУГА
(495) 782-8212 (многоканальный)
shop@zbulvar.ru www.uv-kurier.ru

СКИДКИ ПЕНСИОНЕРАМ
НЕМЕЦКИЕ
СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

позвоните: 8 (499) 707-57-57
Наш адрес: ул. Окская, дом 3, корп. 1

ВСЕ НОВОСТИ ОКРУГА ЕЖЕДНЕВНО НА САЙТЕ

WWW.UV-KURIER.RU





Пробка на Волгоградском проспекте

Будет ли на Волгоградке выделенка?

Когда на Волгоградском проспекте появится выделенная полоса для общественного транспорта в районе метро «Кузьминки»? Автобусы и маршрутки стоят в пробках.

Житель округа

Действительно, ещё перед началом реконструкции Волгоградского проспекта сообщалось о том, что после её окончания на этой магистрали будут оборудованы выделенные полосы.

— В проект реконструкции Волгоградского проспекта заложено обустройство выделенных полос для общественного транспорта, — подтвердили нам в пресс-службе городского Департамента транспорта. — Но конкретные даты запуска пока не определены: это будет зависеть от сроков окончания реконструкции.

Уточнить эти сроки транспортники посоветовали у строителей. В пресс-службе городского Департамента строительства в свою очередь обна-

ждали: реконструкция Волгоградки должна завершиться уже в этом году (сейчас тут закан-

Надо ещё учитывать, что постоянную дорожную разметку из термопластика наносят только

Дорожную разметку из термопластика наносят только в тёплое время года

чиваются работы по перекладке теплотрассы в районе Волжской эстакады). Но добавили: сроки запуска выделенных полос всё же находятся в компетенции транспортных.

в тёплое время года, когда асфальт хорошо прогреет. Поэтому появления выделенных полос на Волгоградке, скорее всего, следует ожидать в следующем году.

Василий ИВАНОВ

Как найти своего участкового?



Обращаюсь от имени жильцов дома 39, корп. 2, на Волжском бульваре. Территория достаточно неспокойная, хотелось бы знать участкового нашего дома и как его найти.

Татьяна

Как сообщили в пресс-службе УВД по ЮВАО, на этом участке недавно начал работать новый участковый уполномо-

моченный Георгий Александрович Хотяев. Он ведёт приём населения с понедельника по пятницу с 17.00 до 19.00 по адресу: ул. Юных Ленинцев, 96, корп. 1. В экстренных случаях к нему можно обратиться в течение всего дня: участковый всегда на рабочем месте. Также можно позвонить ему по телефону 8-926-336-9558.

Анна САХАРОВА

Почему электросчётчик в Жулебине ремонтировали два года?



Около двух лет мне не могут отремонтировать многотарифный электросчётчик. Электричество мне рассчитывают по среднемесячным показателям. К расчётам у меня претензий нет, лишнего с меня не берут. Но всё-таки когда отремонтируют мой электросчётчик?

Андрей Викторович, ул. Привольная, 15

В пресс-службе ПАО «Мосэнергосбыт» сообщили, что в настоящее время электросчётчик от-

ремонтирован, — это подтвердил «ЮВК» и обратившийся в редакцию Андрей Викторович. Такое долгое ожидание ремонта связано с тем, что у него стоял электросчётчик из партии, в которой присутствовал большой процент заводского брака. На получение нужных запчастей надлежащего качества потребовалось много времени. Всё это время жителю начисляли расход электроэнергии в соответствии с показаниями, которые он подавал ранее.

Татьяна ЩЕРБАКОВА

ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ, ПРЕДЛАГАЙТЕ ТЕМЫ ДЛЯ ПУБЛИКАЦИЙ

Пишите нам: uvkurier@mail.ru

Звоните: (495) 681-3328, (495) 681-3645

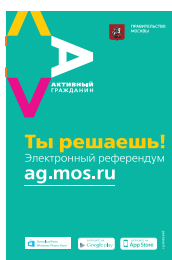


Активный гражданин

В Текстильщиках выбрали новогоднюю площадку

Активные жители Текстильщиков выбрали площадку для празднования Нового года. Большинство участников голосования на сервисе «Активный гражданин» ag.mos.ru предпочли площадку у Дворца творчества детей и молодёжи им. Аркадия Гайдара. Праздничная программа состоится в конце декабря. Гостей праздника ждут аниматоры, «Весёлые старты», викторины и горячий чай с баранками.

А в районе Выхино-Жулебино активные граждане выбрали спортивно-развлекательную программу на время январских каникул. Более 30% голосов отдано за праздник двора для детей и



родителей. 27% участников проголосовали за молодёжную дискотеку на коньках. В рамках голосования можно было предложить и свои идеи: среди популярных — устроить шуточные снежные бои.

Сейчас на сервисе «Активный гражданин» продолжаются голосования по выбору дворов для озеленения будущей весной по программе «Миллион деревьев». Также москвичам предлагают оценить благоустройство парков по месту жительства, в частности сквер им. Кузнецова и парк 1 Мая в Лефортове, сквер «Дубовая роща» в Кузьминках и новый парк на Кузьминской улице.

Татьяна ЩЕРБАКОВА

Есть ли снег и наледь в вашем дворе?

С таким вопросом газета «ЮВК» обратилась к своим читателям на этой неделе.

● **Алёна Голубева, 34 года, Капотня:**

— Я живу в доме 19 в 3-м квартале Капотни. Считаю, что нужно сыпать больше реагентов у входа в подъезд. А в целом я довольна уборкой снега в районе.

● **Иван Сидоров, 36 лет, Кузьминки:**

— Надо решить проблему наледи во дворе дома 36, корп. 1, на Окской улице.

● **Ольга Нестерова, 41 год, Выхино-Жулебино:**

— Я живу на улице Генерала Кузнецова, 26. Необходимо посыпать все дорожки реагентами. Особенно между домами 26, корп. 1, и 26, корп. 2, в сторону станции метро «Жулебино».



● **Валентин Шумов, 37 лет, Лефортово:**

— На проезжей части Юрьевской улицы много снега. Развернуть здесь авто-

мобиль или проехать можно с трудом. Слышал, что соседи уже написали обращение на портал «Наш город», надеюсь, эту проблему решат в

Ваше мнение

скором времени. В моём дворе со снегом и наледью проблем нет.

● **Наталья Шубова, 27 лет, Марьино:**

— В районе дома 23/18 на Армавирской улице со стороны дороги хорошо бы очистить тротуар от снега.

● **Дмитрий Жабин, 51 год, Текстильщики:**

— Около 1-го подъезда дома 7 на 1-м Грайвороновском проезде скапливается снег, затем он начинает таять и подтапливает нам подъезд. Об этом жители дома уже написали на портал «Наш город», пусть коммунальщики быстрее решат нашу проблему.

Маргарита ШВЕЦОВА

Присылайте ваше мнение по адресу vashe_mnenie@inbox.ru

Для каждого возраста — своя атмосфера

Когда в Москве начался процесс объединения школ в крупные образовательные комплексы, Елену Лавриненко как опытного управленца назначили директором школы №1363 в Выхине-Жулебине. За три года её директорства школа превратилась в крупный комплекс из 18 зданий с общим количеством учащихся 5400 детей, включая дошкольные группы и классы.

Процесс объединения проходил непросто.

— Поначалу была психологическая напряжённость и недоверие педагогов друг к другу, к новой администрации. Со временем психологическая напряжённость ушла: мы проводили много совместных мероприятий. Когда в разговоре все коллеги перешли с «они» на «мы», а педагоги стали дружить не по бывшим школам, а по профессиональному интересу, стало понятно, что объединение произошло, — рассказывает Елена Лавриненко.

Директор признаётся, что правильно выстроить работу с 700 сотрудниками очень помог десятилетний опыт работы управленцем в сфере образования. Результат сплочённой работы коллектива не заставил себя ждать: школа поднялась в рейтинге 300 лучших школ Москвы с 295-го места (три года назад) на 28-е.

Изначально школа была ориентирована на углублённое изучение физики и математики, иностранных языков, много



День школьного самоуправления. Елена Лавриненко передаёт символический ключ от школы в руки учеников

Семиклассники вместе с дизайнерами проектируют школьную среду обитания

лет была базовой школой при МГТУ им. Баумана. Отличная база позволила открыть в школе медицинский и инженерный классы. К естественно-научному, физико-математическому и языковому профилям прибавилось и художественное направление. Педагоги школы искусств им. Балакирева учат ребят из 1363-й школы рисовать и танцевать.

Профессиональные интересы и область работы Елены Лавриненко не ограничиваются только своим учебным комплексом. В качестве председателя межрайонного сове-

та директоров школ районов Выхино-Жулебино и Рязанский Лавриненко вместе с другими директорами придумала проект «Культурный квартал».

— Необходимо взаимодействие всех образовательных и культурных центров, чтобы повысить роль школы в обществе, — говорит директор.

Галерея «Арт-квартал», МГТУ им. Шолохова, школа №1363, спортивная школа, школа искусств им. Балакирева уже объединили усилия.

— Мы переходим на концепцию «школы ступеней», когда для каждо-

В Выхине-Жулебине реализуют концепцию «ШКОЛЫ ступеней»

го школьного возраста будет создана своя среда — своя атмосфера, здание, план учёбы, — с воодушевлением рассказывает директор. — Вместе с «Арт-кварталом» создаём проект «Школа моей мечты»: семиклассники своими руками с помощью дизайнеров и архитекторов проектируют собственную среду обитания.

Елена Лавриненко сравнивает школу с музыкальным оркестром, в котором музыканты — педагоги, родители, ученики — исполняют симфонию.

— Для меня как руководителя важно, чтобы каждый сумел максимально проявиться, исполнить свою партию. И чем выше мастерство участников оркестра, тем гармоничнее его звучание, — говорит она.

Мария ГУСЕВА

В ЦСО «Лефортово» открылись новые студии и клубы



У заведующей филиалом «Лефортово» Марии Ткачёвой много планов

В филиале «Лефортово» ГБУ «ТЦСО «Южно-портовый» с этого года работает клуб «Основы потребительских знаний». Клиентам социального центра рассказывают о том, как защитить свои права, например в магазине, или что делать, если попался некачественный товар. А для любителей активного досуга в центре недавно заработала студия историко-бытового бального танца «Бархатный сезон».

Инициатором организации новых кружков и клубов стала заведующая филиалом Мария Ткачёва. На ближайшее будущее, к декабрьскому завершению реконструкции старинного здания 1902 года — бывшего «Вдовьего дома», в котором сейчас располагается филиал, у Марии Ткачёвой уже очень много планов.

— Хочу открыть «соляную пещеру», фитобар с полезными кислородными коктейлями и фиточаями, адаптивную комнату для детей-инвалидов, а также благоустроить прилегающую территорию, установить уличные трена-

жёры и сцену, — делится она.

Сейчас в филиале «Лефортово», расположенном на Госпитальной улице, социальную помощь получают 9 тысяч человек, среди которых в основном пенсионеры и инвалиды. Для них организованы горячее питание, консультации юристов и психологов, помощь врачей, а также оказание помощи на дому соцработниками, ну и конечно же работа клубов, студий и различные мероприятия. Вот, например, недавно в филиале отмечали День старшего поколения и День народного единства.

А в прошлом году в центре наконец-то открылось отделение социальной реабилитации для людей с ограниченными возможностями. Теперь не только дети-инвалиды, но и взрослые получили возможность посещать филиал, заниматься лечебной физической культурой, а также проходить реабилитацию в санаториях Москвы, Подмосковья и Крыма.

Наталья ГЕРАСИМОВА

ВСЕ НОВОСТИ ОКРУГА ЕЖЕДНЕВНО НА САЙТЕ

WWW.UV-KURIER.RU



В Люблине для детей устроили спортивный праздник

Благотворительный фонд «Защитник счастья» совместно со спортивным клубом боевых единоборств «Акула» организовали двухчасовую тренировку для детей.

Изначально благотворительный проект был создан, чтобы оказать поддержку детям погибших сотрудников спецподразделений «Альфа»

и «Вымпел». Но количество ребят, подопечных фонда, увеличивается. И в мероприятии приняли участие дети из многодетных и малообеспеченных семей округа.

Спортивный праздник продолжился в ресторане, где ребятам предложили хоршенько подкрепиться.



Тренировка в клубе боевых единоборств прошла весело

Хроника

В ЮВАО
обнаружили
жриц любви

Проверяя оперативную информацию, стражи порядка посетили одну из квартир в ЮВАО. В жилом помещении оперативники обнаружили нескольких девушек и предполагаемого клиента. Мужчина настаивал, что просто зашёл к знакомым. Подозреваемые в занятии проституцией девушки задержаны. В данный момент полицейские устанавливают организатора секс-бизнеса. Полиция и общественные активисты приняли решение наблюдать за подозрительной однокомнатной квартирой.

Задержаны
с наркотиками
в Люблине

На Краснодонской улице полицейские остановили девушку из Подмосквы. В ходе досмотра стражи порядка изъяли у неё два свёртка с героином общей массой более 114 г. Позднее на этой же улице они задержали ещё одного подозреваемого в хранении наркотиков. 50-летний приезжий из Калужской области нёс 51 свёрток с героином. Общая масса наркотика превысила 100 г. Возбуждены уголовные дела. Подозреваемые заключены под стражу.

Отوبرали
кольцо и деньги
в Рязанском

Мужчина пришёл в ломбард, расположенный в Рязанском районе, чтобы заложить золотое кольцо. Внезапно на него накинулись трое разбойников. Злоумышленники избили гражданина и, угрожая пистолетом, отобрали ювелирное изделие и деньги. Сотрудники уголовного розыска задержали злоумышленников. Возбуждено уголовное дело. Все трое фигурантов заключены под стражу.

Анна САХАРОВА

Сотрудники уголовного розыска ОМВД России по району Лефортово задержали ювелира, подозреваемого в серийном похищении драгоценностей у их владельцев.

Ломбард с секретом

Состоятельная 53-летняя москвичка решила заложить в ломбард браслет и серёжки, купленные в Италии. Деньги были нужны, чтобы финансово помочь сыну. Гражданка разместила в Интернете объявление о продаже драгоценностей фирмы Carrera. Вскоре на него откликнулся сотрудник ломбарда. Цена 800 тыс. рублей клиентку устроила, и она направилась в ломбард на Энергетической улице. Сотрудник ломбарда Марат Гуранов (фамилия и имя изменены) подозрений не вызвал: похож на среднестатистического менеджера — на вид 35 лет, невысокого роста, очки, пиджак. Он попросил женщину подождать несколько минут под предлогом проверки подлинности изделий. Ни денег, ни украшений потерпевшая больше не увидела.

Снимал офис
на пару дней

Уроженец Дагестана Марат Гуранов несколько лет назад приехал в Москву на заработки. Ювелир по образованию, он четыре года трудился в ювелирной мастерской. Но честно заработанных денег на обеспечение семьи, оставшейся на родине, не хватало. И он через Интернет стал искать объявления о продаже эксклюзивных ювелирных украшений фирм уровня Carrera и Cartier.

Найдя подходящее изделие, Гуранов снимал офис в торговом центре. Он приходил к арендодателям и уверял, что собирается снять помещение на длительный срок, но забыл паспорт. Говорил,

Понёс серёжки «в лабораторию» — и был таков

В Лефортове и Нижегородском мошенник обманывал владельцев дорогих украшений



тов профессиональными разговорами и обещанием продать драгоценности по хорошей цене. Затем обманщик говорил, что ему необходимо проверить подлинность украшений в соседней комнате, оборудованной под лаборато-

**В ожидании
клиента
мошенник
вешал
вывеску
«Ломбард»
и липовые
дипломы**

рию. На самом же деле он вызывал такси, спускался через служебный выход и уезжал с добычей. Похищенные ювелирные изделия мошенник сдавал в настоящий ломбард, а вырученные деньги отправлял в Дагестан жене и ребёнку.

Вычислить злоумышленника удалось благодаря записям камер видеонаблюдения. Гуранов сразу признался, что такие аферы он успел провратить не только в Лефортове, но и в Нижегородском районе. На время следствия мошенник заключён под стражу.

Анна САХАРОВА

По информации УВД по ЮВАО

что договор подпишет на следующий день, и просил предоставить помещение, внося предоплату за два-три дня вперёд — около 5 тыс. рублей. Получив помещение в своё рас-

поряжение, Марат звонил по заинтересовавшему его объявлению и договаривался о встрече — обычно поздно вечером, чтобы не привлекать внимание свидетелей.

Скрывался на такси

Пока клиенты ехали до места, мошенник успевал повесить вывеску «Ломбард», а также липовые грамоты и дипломы. Он усыплял бдительность клиен-

ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА УМЕР БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК?



Каждый, кто хоть однажды пережил смерть близкого человека, знает, как тяжелы первые часы после того, как, случилось горе. Важно знать и быть готовым к тому, что как только вы сообщите о факте смерти, информация будет продана «чёрным агентам» за сумму не менее 25 000 рублей. Помните: пустив в дом незваного гостя, вы неизбежно станете его жертвой и переплатите за организацию похорон в 2-3 раза больше по сравнению со стоимостью тех же услуг, заказанных в городской специализированной службе по вопросам похоронного дела.

Городская специализированная служба ЗАО «Ритуал-Сервис» (сайт в Интернете www.ritual.ru), учреждённая Правительством Москвы в лице ГБУ «Ритуал» в 1993 году, напоминает о порядке действий в случае наступления смерти близкого человека.

Как уберечь себя от обмана — первые действия!

1. Немедленно обратитесь в проверенную городскую специализированную службу, например, ЗАО «Ритуал-Сервис» по тел. 8 (495) 100-9-100 (КРУГЛОСУТОЧНО) и вызовите официального городского ритуального агента.
2. Запишите ФИО выехавшего к вам сотрудника, чтобы не ошибиться и открыть дверь именно ему.
3. Вызовите сотрудников скорой помощи (тел. 103) и полиции (тел. 102).
4. Ни в коем случае не передавайте никому паспорт умершего до заключения договора на оказание ритуальных услуг.

Важно:

не отвечайте на телефонные звонки с неизвестных номеров и не пускайте в дом незнакомых людей до появления вызванного вами официального представителя городской специализированной службы и сотрудников экстренных служб.

По любым вопросам, которые могут возникнуть в ситуации, когда из жизни ушёл близкий, всегда можно получить квалифицированную помощь, позвонив по телефону 8 (495) 100-9-100 или оставив заявку на сайте службы www.ritual.ru (Ритуал.ру). Специалист городской службы незамедлительно возьмёт на себя все заботы по организации траурных мероприятий и обеспечит достойное прощание с ушедшим.

БЕЗВОЗМЕЗДНЫЕ ПОХОРОНЫ — 0 руб.

ДОСТОЙНЫЕ ПОХОРОНЫ — ОТ 42 709 руб.

За что награждён — до сих пор военная тайна

Ветеран войны из Выхина-Жулебина отметил 102-й день рождения

Мина Иванович Шостак — капитан 1-го ранга Военно-морского флота СССР. Он прошёл Великую Отечественную войну, был знаком со знаменитым подводником Александром Маринеско и даже стал героем военно-исторического романа. О его жизни рассказывала дочь Галина Миновна.

Дыхание войны

В 1936 году его призвали в армию и направили в электроминную школу связи, где Шостак стал шифровальщиком.

— Их учили ставить мины так, чтобы два-три корабля могли пройти, а при проходе четвёртого, когда путь уже считается безопасным, мина взрывалась, — рассказывают родственники ветерана. — Он знал семафорную — флажковую — азбуку. Но больше работал со специальными шифровальными машинами. Они были очень сложными, с их помощью нужно было зашифровывать и расшифровывать депеши командования.

В начале войны Мина Иванович служил на Балтийском море. По его словам, в июне 1941 года было немало случаев, свидетельствовавших о том, что Гитлер готовится к войне с Советским Союзом. Так, немецкие военные корабли и подводные лодки постоянно нарушали границу. В Либаве (нынешний город Лиепая в Латвии) тогда грузились зерном



Мина Шостак в молодости

два немецких корабля. И их капитаны настаивали, чтобы погрузка была завершена к 20 июня, а когда это не получилось, ушли из порта полупустыми.

Маринеско считался заговорённым

Летом 1941-го Мина Иванович был назначен начальником отдела шифрования штаба Ладож-

ской военной флотилии. Участвовал в нескольких десантных операциях. Одна из них — десант под Шлиссельбургом — впоследствии была описана в романе Антона Щербакова «Десант на Ореховый берег». И Мина Иванович стал одним из героев романа, причём под своим именем.

— Они с Антоном Щербаковым вместе воевали,

Главный морской штаб и возглавил один из отделов Управления связи ВМФ. Всю войну он ездил по фронтам в командировки. Не один раз по Дороге жизни добирался в блокадный Ленинград, где успевал в том числе навещать родную сестру.

После войны ветеран ещё полтора десятка лет служил в ВМФ, в структурах, связанных с шифрованием связи. В июне 1951 года был награждён орденом Красной Звезды, позже — орденом Красного Знамени. Причины награждения до сих пор засекречены.

В июне 1941-го было немало случаев, свидетельствовавших о приближении войны



Мина Иванович с семьёй в день своего 102-летия

— рассказывает Галина Миновна. — А после войны Щербаков стал писателем. В книге он так описывает папу: невысокий, ходит вразвалочку, в плечах не по росту широк, немногословен и неумолим.

Был знаком Мина Иванович и со знаменитым подводником Героем Советского Союза Александром Маринеско.

— Отец говорит, что Маринеско был, конечно, строптивым человеком, с непростым характером. Но отчаянный храбрец! — рассказывает дочь ветерана. — При этом команда без Маринеско не хотела выходить в море: он считался заговорённым. Однажды командование назначило нового командира, и подводной лодке едва удалось вернуться.

Причины награждения засекречены

В ноябре 1941 года Мина Иванович был отозван в

75 лет вместе

После увольнения из армии Мина Шостак вернулся к своей первой профессии — пошёл работать на завод в Лыткарине, филиал НПО «Сатурн», где делали авиационные двигатели.

В свободное время Мина Иванович занимался дачей: после работы 7 километров шёл пешком на дачный участок, чтобы строить там домик. Не будучи печником, сделал печку, которая отлично работает уже несколько десятилетий. На дачу он ездил вплоть до своего векового юбилея. Там проводила свободное время и вся его большая семья: две дочери, двое внуков и четверо правнуков. Со своей супругой, кстати, Мина Иванович познакомился ещё до войны. Они прожили вместе 75 лет.

Марина ТРУБИЛИНА

«Юго-Восточный курьер» в вашем телефоне!

Пять поводов установить мобильное приложение «ЮВК»:

1. Устанавливается за 15 секунд
2. Весит всего 2 мегабайта
3. Не загружает память девайса
4. Чистая строка уведомлений
5. Мгновенное обновление



Ждите обновлений, будьте счастливы!

Как установить:

- ❑ Заходите в магазин Google Play
- ❑ Вводите в поиск «Юго-Восточный курьер»
- ❑ Устанавливаете
- ❑ Радуетесь

До 1 ноября все налогоплательщики должны были получить уведомления об уплате имущественных налогов на квартиру, жилой дом, земельный участок и автомобиль. Оплатить их нужно до 1 декабря. Сделать это можно не выходя из дома. Об этом «ЮВК» рассказала Анастасия Гришина, начальник отдела работы с налогоплательщиками ИФНС №21 на Ферганской улице.

Можно онлайн

— В этом году наряду с бумажными налоговыми уведомлениями некоторые налогоплательщики получили ещё и электронные, — говорит Анастасия Гришина. — Последние доступны пользователям, зарегистрированным в «Личном кабинете налогоплательщика» на официальном сайте ФНС России.

Информация об уплате налога появится в «Личном кабинете» в течение 10 дней

Вместе с уведомлениями налогоплательщики получили и квитанции на оплату — тоже «бумажные» и электронные. И те и другие можно оплатить как в отделении банка, так и онлайн.

— Чтобы оплатить «бумажную» квитанцию через Интернет, придётся воспользоваться «Личным кабинетом» на сайте своего банка или мобильным приложением, например «Сбербанк онлайн». В разделе «Платежи и переводы» выбрать «Налоги, штрафы, ГИБДД» и перейти в раздел «Поиск и

Главное — знать пароль

Как оплатить налоги не выходя из дома

оплата налогов ФНС». Оплата производится по индексу документа, указанному в квитанции. Если квитанции на руках нет, можно выбрать подраздел «Поиск задолженности по ИНН». Кстати, этот способ подходит и в том случае, если вам не пришло налоговое уведомление и вы не знаете, сколько нужно заплатить, — поясняет Гришина.

Также бумажную квитанцию можно оплатить через банковский терминал.

Электронные квитанции оплачиваются сразу через «Личный кабинет» на сайте ФНС России. В нём сумма вашего налога уже рас-

считана, и не нужно вводить дополнительные сведения. При желании их, конечно, можно оплатить и в банке: в «Личном кабинете» есть опция «Распечатать квитанцию».

Информация об уплате налога отображается в «Личном кабинете» не сиюминутно, а в течение 10 рабочих дней после совершения платежа.

Как создать «Личный кабинет»?

Доступ к «Личному кабинету» можно получить двумя способами. Первый: прийти в любую налоговую инспекцию города,

вне зависимости от места жительства, с паспортом и ИНН. В терминале электронной очереди взять талон под названием «Получить пароль от «Личного кабинета». Специалист выдаст регистрационную карту с паролем. Информация об имуществе и налогах появится в «Личном кабинете» в течение трёх дней.

Второй способ: обратиться в любой центр госуслуг и написать заявление о получении пароля (в центре или по электронной почте). Специалист центра направит заявку на выдачу пароля в налоговую инспекцию, где она будет обрабатываться до 14 дней.

Если недвижимость за городом

— При личном обращении следует помнить, что ИФНС по месту жительства не занимается начислением налогов в отношении объектов, находящихся за пределами территории её обслуживания, — сообщает Гришина. — Обращаться нужно в инспекцию по месту регистрации недвижимости. Уточнить адрес инспекции можно по телефону контактного центра **8-800-222-2222**. Такими же способами можно сообщить о наличии некорректной информации в налоговом уведомлении.

Анна КРИВОШЕИНА

Способы уплаты налогов



С электронной квитанцией — онлайн на сайте ФНС

С бумажной квитанцией — онлайн на сайте своего банка

В отделении банка-партнёра ФНС — через операционное окно или терминал

Налоговые инспекции округа

■ ИФНС №21. Районы: Рязанский, Некрасовка, Нижегородский, Люблино, Кузьминки, Текстильщики. Адрес: ул. Ферганская, 6/2. Тел.: (495) 400-1968, (495) 400-1996.

■ ИФНС №22. Районы: Лефортово, Нижегородский, Рязанский, Текстильщики, Южнопортовый. Адрес: ш. Энтузиастов, 14. Тел.: (495) 400-2034, (495) 400-2036, (495) 400-2037.

■ ИФНС №23. Районы: Капотня, Люблино, Марьино, Печатники, Текстильщики, Южнопортовый. Адрес: ул. Таганрогская, 2. Тел. (495) 400-2142

Обращаться за пенсией можно через работодателя

Пенсионный фонд запустил сервис электронного взаимодействия с предприятиями.

— Если работодатель заключил соглашение с территориальными органами ПФР, то сотрудник организации может через работодателя подать заявление о назначении пенсии

и способе её доставки, направить недостающие документы и справки, задать Пенсионному фонду интересующие вопросы, — поясняет Людмила Перцева, заместитель начальника ГУ ПФР №3 по г. Москве и Московской области. — Это освобождает выходящих на пенсию

сотрудников от необходимости самостоятельно собирать документы, запрашивать, если необходимо, недостающие или не соответствующие требованиям документы, например из архивных организаций для подтверждения стажа и других данных. Такая возможность появилась в

2016 году, на сегодняшний день соглашения с нами заключили уже 20 организаций Юго-Восточного округа.

Работодатели получили возможность заблаговременно направлять в Пенсионный фонд списки и документы сотрудников, которые решили в ближай-

шие 12 месяцев обратиться за назначением пенсии. Сведения передают по защищённым каналам связи с использованием усиленной (закодированной) электронной подписи работодателя и только по письменному согласию работника.

Если нужно, специалисты

ПФР, проверив документы, по тем же электронным каналам могут запросить недостающие справки, а затем формируют макет пенсионного дела и направляют его для согласования уходящему на пенсию сотруднику.

Марина ТРУБИЛИНА

МОЙ КАПИТАЛ
СВИДЕТЕЛЬСТВО ЦБ РФ З 651403045005942

СБЕРЕЖЕНИЯ С ДОХОДОМ
от 13% до 19% годовых в рублях.
от 6% до 10% годовых в валюте.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ
ДЛЯ пенсионеров и вкладчиков,
получивших выплату от АСВ

г. Москва, м. «Кузнецкий мост», м. «Курская».

ЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ: 8 (499) 272-62-60

Подробные условия уточняйте по т. 8 (499) 272-62-60 или на сайте www.my-capital.org

ООО «Микрофинансовая организация «Мой капитал» ОГРН 1147746945026 действует на основании 151-ФЗ от 02.07.2010 г. Денежные средства принимаются от юридических и физических лиц. Сроки размещения денежных средств от 3 до 24 месяцев. От 100 000 руб. до 10 000 000 руб. Сбережения застрахованы в АО СК «РОСМЕД». Реклама

ЗАСТРАХОВАНО
13%*
Годовых

*ставка при размещении от 3 мес., от 100 000 руб. с возможностью частичного снятия, внесения и пролонгации договора

БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ ЮРИСТА
по вопросам пожизненной ренты



- Расторжение Договоров Пожизненной Ренты с Недобросовестными Лицами
- Заключение Договоров Пожизненной Ренты
- Дополнительная Ежемесячная Пенсия
- Обеспечение Лекарствами
- Покупка Продуктов Питания
- Уход, Уборка Квартиры
- Полное Социальное Обеспечение

8(495)999-36-85, 8(495)920-76-83

ООО «ЮРИСТ» ИНН 7708273336 ОГРН 5157746075867

UV-KURIER.RU

Не читает только страус



Голы с молитвой на устах

В округе играет и тренируется православная футбольная команда «Перерва»

В октябре в манеже «Локомотив» прошёл Международный покровский турнир по футболу «Кубок святого князя Дмитрия Донского». Его участниками по традиции стали команды духовных и воскресных школ, а также православных приходов. Футболисты из Перервинской духовной семинарии, выиграв все матчи в своей группе, вошли в число лучших команд турнира.

Попасть в команду может любой семинарист

— Я в команде «Перерва» играю уже год, — рассказывает капитан команды, студент богословского факультета Дмитрий Овчинников. — Прошлой осенью поступил в семинарию, и мои братья по вере рассказали, что здесь есть футбольная команда. Попасть в неё и потренироваться может каждый.

Семинаристы собираются раз в неделю, играют на свежем воздухе — есть своё футбольное поле. В команде тренируются 14-18 человек. Когда приходит время, они участвуют в турнире «Кубок святого князя Дмитрия Донского».

— Кубок разыгрывается трижды в год — на Покров, на Сретение Господне и на Святую Пасху, — говорит Овчинников.

В своё время Дмитрий занимался кудо и баскетболом, поэтому на скорость и реакцию жаловаться не приходится. На первом своём турнире он играл защитником, а потом встал на ворота. Команда сразу стала меньше пропускать. Капита-



Команда Перервинской духовной семинарии

ном Дмитрия назначили этой весной.

— Предыдущий капитан перед пасхальным турниром заболел, не смог сыграть, — говорит семинарист. — И он скоро выпускается. Поэтому рекомендовал в капитаны меня. Все братья в команде решение одобрили.

За мат — дисквалификация всей команды

Благодаря футболу семинаристы не только укрепляют свой дух и тело, но и знакомятся, заводят друзей.

— Собраться на тренировки удаётся не всегда, — говорит Овчинников. — У многих со вторника по субботу — постовые служ-

«Тренера нет, поэтому мы сами и с Божьей помощью продумываем схему игры»

бы в монастыре, утром и вечером. Тренера нет, поэтому мы сами и с Божьей помощью продумываем тактику, схему игры.

У турниров «Кубок святого князя Дмитрия Донского» — своя, особая атмосфера. Перед соревнованием служит молебен, с напутственным словом выступает председатель Православной спортивной лиги, протоиерей Андрей Алексеев. Когда «Перерва», отправляясь на турнир, всегда получает благословение ректора семинарии протоиерея

Владимира Чувика.

— Сами матчи проходят в доброжелательной атмосфере, — рассказывает капитан. — Мы стараемся играть без агрессии. Голы ребята забивают с молитвой на устах.

В обычном футболе от игроков порой можно услышать крепкое словцо. Но у семинаристов цензурная лексика находится под запретом. За его нарушение — дисквалификация всей команды. За всю историю турниров такое произошло лишь однажды.

«Помолился — и наши забили гол»

С Божьей помощью порой выигрываются целые матчи.

— На Покровском турнире недавно была тяжёлая игра, — рассказывает Овчинников. — Долгое время не могли забить сопернику. Я стоял в воротах, смотрел на братьев, переживал. А потом прочитал молитву, перекрестился — и буквально через несколько секунд ребята забили гол.

Но молитвы во время матчей произносятся не ради победы. Как объясняет капитан команды «Перерва», в своих молитвах он прежде всего просит, чтобы не было травм, чтобы никто ни с кем не ругался, чтобы игра про-

шла спокойно, мирно.

— У нас все равны, никто себя не выпячивает, — говорит капитан. — Вся наша команда сильна в первую очередь своим духом.

Кумиров в футболе у Дмитрия нет: всё в соответствии с Божьей заповедью. Кстати, когда семинарист увлёкся футболом, то смотрел обучающие ролики своего однофамильца — бывшего голкипера сборной России Сергея Овчинникова.

— Пути Господни неисповедимы, — говорит семинарист. — Ещё пару лет назад я жил светской жизнью, строил карьеру. А теперь учусь в семинарии и играю в футбол со своими братьями...

Олег МАРИНИН

Восьмиклассники из ЮВАО победили в турнире «Газпром нефти» «Умножая таланты»



Впервые в этом году участниками интеллектуального турнира «Умножая таланты» — конкурса «Газпром нефти» по нефтегазовой тематике среди старшеклассников — стали школьники из Москвы. Столичных школьников поддержал Московский нефтеперерабатывающий завод. В Санкт-Петербурге со 2 по 4 ноября прошёл финал конкурса, и одной из лучших была признана команда Grunbaum из ГБОУ «Школа №641 имени Сергея Есенина» (ЮВАО).

Ребята защитили свой проект перед жюри, состоящим из специалистов научно-технического центра «Газпром нефти», отве-

тили на вопросы и прошли занимательный квест по нефтегазовой тематике.

— До сих пор не верим, — отметили представители команды Grunbaum, получая диплом победителя конкурса в младшей секции. — Так много сил было вложено в работу... Это незабываемо! Просто потрясающе!

С начала сентября школьники Александр Алексеев, Валерия Владыкина и Георгий Мурадян под руководством учителей биологии Марины Тотоевой и математики Эрнеста Багдасаряна в течение двух недель трудились над своим заданием, данным команде после регистрации на сайте кон-

курса. Совместная работа помогла ребятам не только развить научно-исследовательские навыки и структурное мышление, но и стать настоящей командой.

— Новые технологии стремительно меняют нашу жизнь, — говорит директор по технологиям «Газпром нефти», руководитель научно-технического центра компании Марс Хасанов. — Сегодня нефтегазовая отрасль — это высокотехнологичное производство, в котором применяются все передовые достижения науки. Но внедрять инновации могут только сотрудники высокой квалификации, не боящиеся сложных задач и

способные по-новому взглянуть на привычные вещи. Нам нужны изобретатели, авторы новых идей и технологий, молодые, амбициозные, яркие люди!

Всего в этом году в финале конкурса за звание лучших боролись 29 команд в младшей (8-9-е классы) и старшей (10-11-е классы) секциях из Санкт-Петербурга, Тюмени, Ноябрьска, Муравленко, двух посёлков Ямала (Мыс Каменный и Новый Порт), Ханты-Мансийска, Томска и Москвы.

Кстати, в старшей секции победу также одержали москвичи — команда «Газгольдер» из ГБОУ «Лицей №1574» (ЦАО).

Наталья ГОНЧАРОВА

«Кармочка, погадай!»

Артисты театра «Ромэн» Екатерина и Георгий Жемчужные в молодости жили на Рязанке

На «кукурузнике» в белых босоножках

Предложение сняться в своём первом фильме — «Вечный зов» — Екатерина Жемчужная получила на улице.

— У нас был концерт в Доме кино, мы вышли в половине двенадцатого ночи, вдруг нас догоняют двое мужчин и спрашивают, как моя фамилия. Гога (муж Георгий Жемчужный, народный артист России. — *Ред.*) насто-рожился, но они показали удостоверения «Мосфильма» и сказали, что начинаются съёмки многосерийного фильма и они ищут актрису на одну из главных ролей. Я съездила на пробы на роль Зорицы, жены Поликарпа Кружилина, и меня утвердили.

Через неделю Екатерина улетела на съёмки в Башкирию. До посёлка Дуван добирались на «кукурузнике» с Ефимом Копеляном, он играл кулака Кафтанова. Артистка была в белом брючном костюме, в белых босоножках — приехали, а там все в сапогах, телогрейках.

Ушла от мужа

Однажды Екатерина Андреевна от Георгия Николаевича сбежала.

— Это было в фильме «Карнавал». Режиссёр Татьяна Лиознова позвала меня сниматься в роли цыганки Кармы, а Гогу — на роль моего мужа. У нас был эпизод, где я привожу домой героиню Муравьёвой — Нину, которой негде переночевать. Татьяна Михайловна говорит: «Скажите что-нибудь друг другу по-цыгански». Это была сплошная им-



«У всех цыганок есть интуиция, этого не отнять»

Екатерина и Георгий Жемчужные в своей нынешней квартире на Садово-Триумфальной улице

провизация. А на следующее утро, по сценарию, я от него ухожу к другому.

В «Карнавале» изменили финал

Сначала у «Карнавала» задумывался другой финал. На Курском вокзале, уезжая домой, Нина снова встречает Карму: та промышляет гаданием, глаз подбит, на руках грудной ребёнок — уже от другого мужа.

— Муравьёва говорит: «Ой, Кармочка, что с глазом?» Я отвечаю: «Упала, скользко». Она: «Я же тебе деньги должна». Я: «Ничего, пришлешь как-нибудь».

Она: «А где тот мальчик, что приносил мне деньги?» — «Тот мальчик умер». Тут пауза, у Муравьёвой слёзы, она уезжает.

Этот финал — кстати, он снимался в первый съёмочный день — Лиознова вырезала: всё получалось слишком серьёзно, даже трагически.

— Жалко, что я не догадалась этот материал себе попросить, остался бы на всю жизнь.

Потом Татьяна Лиознова успокаивала артистку: «Да ты же соведь фильма: единственный человек, кто помог Нине в Москве».

К Жемчужной потом ещё много лет подходили люди на улице: «Кармочка, погадай!»

— У всех цыганок есть интуиция, этого не отнять. У меня мама гадала, я тоже могу по картам увидеть судьбу, когда подруги просят. А в моей жизни всё, что я задумывала, исполнилось. Если человек очень хочет чего-то, так оно и получается.

Квартира с горячей водой

4-й Вешняковский пр., 5, 4-й подъезд, 4-й этаж — этот адрес народная артистка России Екатерина Жемчужная называет без запинки, хотя уже много лет живёт в центре Москвы.

— Это наша первая квартира с отоплением,



Кадр из фильма «Карнавал»



Кадр из фильма «Кармелита. Цыганская страсть»

горячей водой, мы переехали туда в середине 1960-х из деревянного домика и были счастливы, — рассказывает Екатерина Андреевна. — Во дворе была школа, в которую ходила Ляля (ныне — заслуженная артистка России Ляля Жемчужная).

Детство в Кузьминках

Екатерина Жемчужная сыграла в театре «Ромэн» около ста ролей. Почти половину спектаклей ставил Георгий Николаевич. Его отец Николай Жемчужный был известным артистом, руководил цыганским ансамблем, родители всё время были в разъездах. Георгий жил с

бабушкой в Новых Кузьминках.

— Вокруг нашего дома было много яблонь, но всё равно нам, школьникам, надо было наворовать у соседей, — вспоминает Георгий Жемчужный.

Двухэтажная школа из серого кирпича была единственным каменным зданием в посёлке, сейчас в ней расположена детская музыкальная школа №32, на ул. Фёдора Полетаева, 10. Здесь состоялся театральный дебют Георгия Жемчужного.

— Я сыграл дядька в «Хирургии» по Чехову, младшие классы меня очень боялись: ходил по коридорам в гриме, с бородой...

Марина МАКЕЕВА

Читайте «Юго-Восточный Курьер» и районные газеты ЮВАО

WWW.UV-KURIER.RU

в Интернете

Каждый день — самые свежие новости округа!

Когда откроют новые станции метро?

Где появятся зоны платной парковки?

Сколько будем платить за квартиру в этом году?

Как записать ребёнка в 1-й класс?

Что будет с пенсиями?

Хроника происшествий, ответы на вопросы читателей, советы медиков и педагогов. Исторические материалы, интервью со звёздами кино и эстрады, фотоконкурсы с призами.



Заходите и читайте!



«Юго-Восточный курьер» — uvkurier@mail.ru
 «Районные будни» (Выхино-Жулебино) — районные-будни.rф
 «Капотинский меридиан» — капотинскиймеридиан.rф
 «Кузьминки» — gazeta-kuzminki.ru
 «Лефортово» — газета-лефортово.rф
 «Моё Люблино» — moelublino.ru
 «Марьинский вестник» — марьинскийвестник.rф
 «Нижегородский район» — nizh-gazeta.ru
 «Новые Печатники. День за днём» — новые-печатники.rф
 «Голос Некрасовки» — goslos-nekrasovski.ru
 «Эхо района» (Рязанский) — эхорайона.rф
 «У нас в Текстильщиках» — tekgazeta.ru
 «Наш район Южнопортовый» — газета-южнопортовый.rф

С коньков на «ватрушку», а потом на лыжи

В парках округа зимний сезон стартует 26 ноября. «ЮВК» узнал, чем там можно будет заняться.

■ В парке «Кузьминки» — тюбинговая горка

В парке культуры и отдыха «Кузьминки» откроют тюбинговую горку. Час на склоне со своей «ватрушкой» обойдётся в 250 рублей. Столько же будет стоить и прокат тюбинга.

Также там проложат две лыжни по 2 км. Прокат лыж — 200 рублей в час.

Поиграть в снежки теперь можно с помощью снежного бластера и снежкометателя. «Ручные пушки» автоматически слепят снежный ком и помогут забросить его на максимальное расстояние. Стоит такой инвентарь 150 рублей за 30 минут. А ещё посетители смогут почувствовать себя олимпийцами. В пункте проката появятся лазерные винтовки для биатлона. Обойдутся они в 150 рублей за 20 минут.

Зимой в парке можно будет покататься даже на велосипедах. Их оборудуют специальной шипованной резиной.

Любителей спорта ждут пробежки. Тренеры помогут поставить правильную технику бега и составят индивидуальную программу тренировок. А для пожилых начнутся заня-

тия по скандинавской ходьбе.

Откроется зимний сезон благотворительным забегом в ушанках. Пришедших в ушанках ждут подарки, а все средства от участия в забеге пойдут детям-сиротам. Регистрация в 11.00, забег в 13.00. Вместе с участниками пробегутся и собаки породы хаски. А на главной сцене выступят таланты из проекта «Голос. Дети».

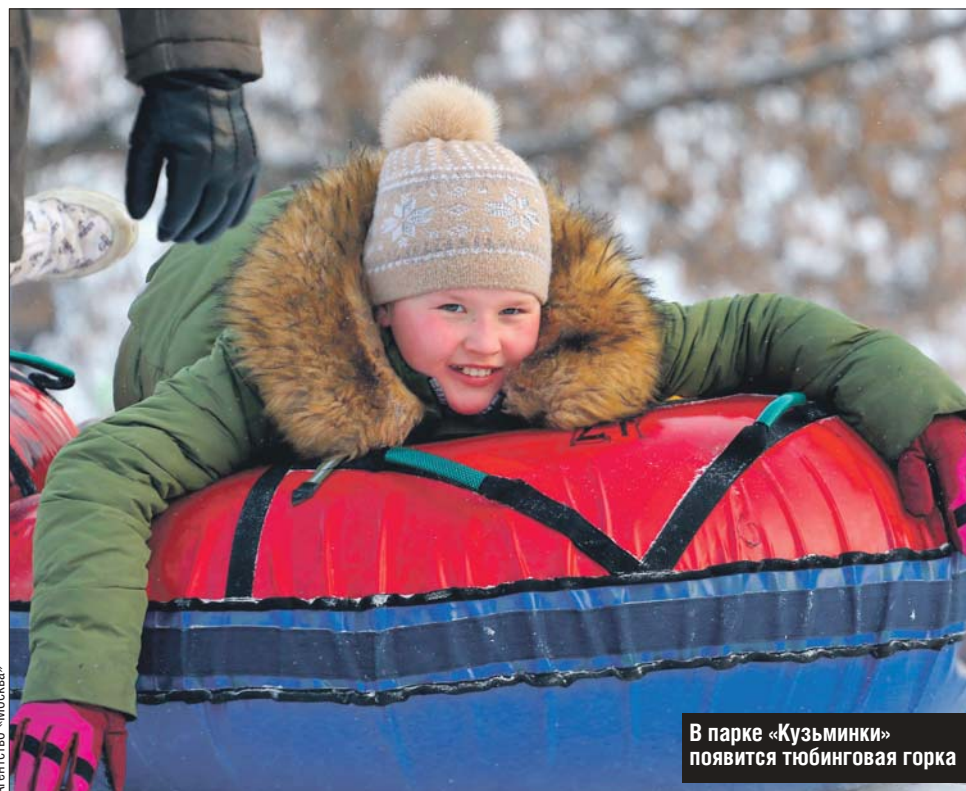
■ На Поречной — два катка

В парке 850-летия Москвы к 1 декабря заработают два катка с естественным покрытием — на ул. Поречной, 3 и 23. В будни ледовые площадки будут работать с 11.00 до 21.00, в выходные — с 11.00 до 22.00. Перерыв — с 15.00

В парке «Кузьминки» выступят участники проекта «Голос. Дети»

до 16.00. С понедельника по пятницу входной билет будет стоить 150 рублей, для льготников — 100 рублей. В выходные — 250 рублей.

За прокат коньков на весь день придётся запла-



В парке «Кузьминки» появится тюбинговая горка

тить 200 рублей, залог — тысяча рублей. Для льготников — 150 рублей.

Помимо этого, в парке проложат лыжню длиной 5 км. Прокат лыж на три часа обойдётся в 250 рублей, для льготников — 150 рублей. Залог — 2 тыс. рублей.

■ На Братиславской — занятия музыкой

В парке им. Артёма Боровика откроются два катка — с искусственным и естественным покрытием. Оба будут работать на пе-

ресечении улицы Перервы с улицей Братиславской. В будни с 16.00 до 21.00. Вход 150 рублей. В выходные и праздничные дни — 250 рублей. Для льготников — 100 рублей.

Торжественное открытие ледовой площадки пройдёт 26 ноября в 18.00. Будет шоу-программа с участием детского ледового театра, профессиональных фигуристов, артистов экстрим-театра «Лаборатория огня». Спортсмены-хоккеисты устроят показательные выступления и мастер-классы. Завершится про-

грамма дискотекой на льду.

Также в парке проложат лыжную трассу длиной 1,5 км. Заработает пункт проката спортивного инвентаря.

Для всех желающих — занятия музыкой. Студия «Симфония улиц» уже открылась. Бесплатные занятия проводятся по вторникам и четвергам с 16.00 до 18.00 по средам — с 18.00 до 20.00. Помимо групповых, можно записаться на индивидуальные занятия. Справки по тел. (495) 657-4512.

Ольга МАЛЫХИНА

Афиша

Молодёжный конкурс в Капотне

Дворец культуры «Капотня» (2-й квартал Капотни, 20а) приглашает всех желающих 28 ноября на ежегодный конкурс «Мисс и мистер Капотня-2016». Участникам предстоит состязаться в различных номинациях: «Вокал», «Хореография», «Киногерой», «Мир кино», «Модный приговор» и других.

Начало в 18.00, вход свободный. Ограничение по возрасту 14+

Кино на шоссе Энтузиастов

Любителей старых советских кинокартин ждут 26 ноября в 15.50 в кинотеатре «Факел» (ш. Энтузиастов, 15/16). Там будут демонстрировать картину «Первороссияне», поставленную по поэме Ольги Берггольц. Фильм снят в 1967 году. Вход свободный.

В Лефортове покажут магнитное шоу

В творческом пространстве «Символ» (ул. Золоторожский Вал, 11, корп. 20) 27 ноября в 18.00 актёр Руслан Вольфсон покажет магнитный спектакль для зрителей 4+ «Самый счастливый осьминог». Это разновидность кукольного представления, в котором персонажи передвигаются на магнитах по специальному стенду. Вход бесплатный, нужна предварительная регистрация на сайте www.simvolplace.ru

В Некрасовке поздравят матерей

Дом культуры «Заречье» (1-я Вольская ул., 11) приглашает на шоу-программу ко Дню матери 27 ноября в 18.00. Зрители увидят конкурсные выступления молодых мам района, а также музыкальные и танцевальные номера воспитанников ДК. Вход свободный.

Алексей ТУМАНОВ,
Ольга САРАТОВСКАЯ

Чем кормить животных и птиц в парках зимой?



В кормушку можно класть семечки, а хлеб — не надо

В середине ноября по традиции пора начинать зимнюю подкормку обитателей лесопарков.

— Птицам в кормушку можно класть высушенные семена арбуза или дыни, сырые семена подсолнуха и тыквы. В особо сильные морозы синицам можно давать кусочки несоленого сала, но не стоит забывать, что в больших количествах кормить птиц жирной пищей нельзя. Также не стоит давать хлеб и хлебные крошки; чёрный ржаной вообще является ядом для птиц, —

объясняет пресс-секретарь Дирекции природной территории «Кузьминки-Люблино» Мария Антонова.

В лесные кормушки в поисках пищи часто заглядывают белки. Для их подкормки лучше всего подходит ореховая смесь и семечки — не жареные, не солёные, не сладкие. Орехи должны быть в скорлупе. Грецкий орех нужно слегка расколоть. А вот миндаль белкам давать ни в коем случае нельзя: они им могут отравиться.

Алексей ТУМАНОВ

ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ, ПРЕДЛАГАЙТЕ ТЕМЫ ДЛЯ ПУБЛИКАЦИЙ

Пишите нам: uvkurier@mail.ru

Звоните: (495) 681-3328, (495) 681-3645

РАСПИСАНИЕ ТЕПЛОХОДА «РОДНАЯ РУСЬ»	
13.06.17 05.07.17 27.07.17 По Волге и Каме	Н. НОВГОРОД — ЧЕБОКСАРЫ (Йошкар-Ола) — ЧИСТОПОЛЬ — САРАПУЛ — ПЕРМЬ (2 дня: Кунгур) — ЧАЙКОВСКИЙ — ЕЛАБУГА — ТОЛЬЯТТИ — САМАРА — БУЛГАРЫ — КАЗАНЬ (Свияжск) — МАКАРЬЕВ — (ДИВЕЕВО, МУРОМ) — Н. НОВГОРОД — от 29 272 р.
18.08.17 20.08.17- 27.08.17	Н. НОВГОРОД — ЧЕБОКСАРЫ — Н. НОВГОРОД — от 7983 р. Н. НОВГОРОД — КАЗАНЬ — ШИРЯЕВО — САМАРА — БУЛГАРЫ — ЧЕБОКСАРЫ — МАКАРЬЕВ — Н. НОВГОРОД — от 17 002 р.
26.08.17- 08.09.17 Лето — это маленькая жизнь	Н. НОВГОРОД — ЧЕБОКСАРЫ — САМАРА — ХВАЛЫНСК — БАЛАКОВО — КАМЫШИН — ВОЛГОГРАД — АСТРАХАНЬ — НИКОЛЬСКОЕ — АХТУБА — САРАТОВ — ВИННОВКА — САМАРА — ТЕТЮШИ — БУЛГАРЫ — КАЗАНЬ — СВЯЖСК — Н. НОВГОРОД
08.09.17- 21.09.17 На родину Лермонтова	Н. НОВГОРОД — ТОЛЬЯТТИ — САМАРА — БАЛАКОВО — САРАТОВ — ВОЛГОГРАД — ИЛЬЁВКА — (КАЛАЧ-НА-ДОНУ — СЕРАФИМОВИЧ — КОСТОМАРОВО — (ВОРОНЕЖ — КОМПЛЕКС ПЕЩЕРНЫХ ХРАМОВ VIII в.в.) — САРАТОВ — БАЛАКОВО (ТАРХАНЬ) — ХВАЛЫНСК — (СЫЗРАНЬ) — САМАРА — БУЛГАРЫ — КАЗАНЬ — СВЯЖСК — МАКАРЬЕВ (ДИВЕЕВО, МУРОМ) — Н. НОВГОРОД — от 26 312 р.
РАНЕЕ БРОНИРОВАНИЕ 2017 Г. ВЗНОС 50%	

Туроператор «Клуб «Живая история»

10-11.12 В Солёное царство да к Снегурочке (Солёное царство, Кострома, Усадьба Островского)
09-11.12 Санкт-Петербург — Ораниенбаум — Кронштадт — Выборг
НОВОГОДНИЕ ПРОГРАММЫ:
31.12-02.01 Новый год в Вологде
02.01-05.01 Новый год в Казанском царстве
02.01-05.01 Великие Луки — Псков — Пушкинские горы — Великий Новгород
02.01-05.01 Новый год в Хрустальном царстве
03.01-05.01 Муром — Дивеево — Арзамас
04.01-05.01 Новый год в Солёном царстве и у Берендеев
24.11 Москва кинематографическая (с музеем «Мосфильма»)
26.11 По земле святого Иосифа Волоцкого
26.11 Леоново — Свиблово — Медведково — Раево
27.11 В гостях у хаски
27.11 Загадки московской истории (с некрополем Донского монастыря)
27.11 Масонская Москва
27.11 Москва для почемучек
27.11 Москва космическая (с Музеем космонавтики)
03.12 Древние сёла Рязанской дороги
03.12 Новый Иерусалим — Аносин-Борисоглебский монастырь — Княжье озеро
04.12 Шереметевы — великий дар любви
04.12 Правительницы земли Московской
10.12 Старообрядческие династии России
10.12 Литературное Переделкино
11.12 Тайны московских дворов и переулков
11.12 Строгановы — соль земли Русской
17.12 По Верее и окрестностям

Пешеходные экскурсии каждую неделю! <http://zhiclub.ru>
Тел: 8 (495) 641-7814, 8-926-112-9193 с 10.00 до 20.00.

С одним кавалером не больше трёх танцев

Приёмы в люблинской усадьбе Дурасова славились на всю Москву

В этом году исполнилось 210 лет с момента завершения строительства знаменитого дворца Николая Дурасова в Люблине. В своё время усадьба Дурасова была излюбленным местом отдыха многих дворян. Здесь проводились роскошные балы, действовал музыкальный салон, давал постановки один из лучших театров Москвы...

Хозяин был оригиналом

— Имение Люблино в начале XIX века приобрёл богатый московский дворянин Николай Дурасов, — рассказывает экскурсовод музея-заповедника «Люблино» Дарья Подколзина. — Он решил организовать здесь увеселительную усадьбу. Гости приезжали днём, а уезжали за полночь.

Николай Дурасов лично встречал гостей. Он был большим шутником и оригиналом. У моста на пруду в лодке сидел его двойник, который приветствовал подъезжающих. Когда те оказывались у дворца, то вновь видели Дурасова. Никто не понимал, как ему удавалось так быстро переместиться.

Недалеко от дворца находилась большая оранжерея, в которой выращивали экзотические

растения. Дурасов часто угощал всех свежими ананасами, апельсинами и финиками.

О юных девушках предупреждали заранее

Балы имели свои строгие правила этикета. Приглашения на бал отправляли загодя, минимум за три-четыре недели. Время на подготовку требовалось дамам, чтобы подобрать подходящий наряд. Отказываться от приглашения было нельзя: этим можно было обидеть хозяев.

В приглашении указывался порядок танцев. Гости могли подготовиться, подучиться. Для детей обычно устраивали отдельные балы. К взрослым они могли присоединиться с 13-14 лет. Гостей заранее предупреждали о дебютантках. Сударям рекомендовалось чаще приглашать таких девушек на танец, чтобы те не испытывали разочарования.

Во время бала в зале никто не присаживался. Исключение делалось лишь для замужних женщин. Кстати, приглашать их на танец сторонним мужчинам не возбранялось.

Все дамы в то время имели веер и сумочку, в которой хранились запасные перчатки и карне (бальная книжка). В карне дама вела учёт ка-



Костюмированные балы проходят в усадьбе и сегодня

валеров, которые приглашали её на танец. Отсюда пошло выражение: «Я уже обещала этот танец другому». Также этикет требовал от дамы отказать кавалерам в танце, если они подошли пригласить её вдвоём одновременно, чтобы никого не обидеть.

Кстати, неприлично было танцевать с одним кавалером больше трёх танцев. Это могло стать темой для сплетен.

Разговор с помощью веера

Показать своё расположение дама могла с помощью языка веера. Например, если во время беседы женщина хотела выразить восхищение умом собеседника, то прикладывала веер ко лбу. Касание веером груди означало любовное признание.

Касание веером груди означало любовное признание

Чтобы подзвать кавалера, надо было смотреть на него и махать веером к себе, как бы приглашая. А вот если женщина, наоборот, беседуя с мужчиной, махала веером от себя, значит, ей было скучно.

Сударь мог пригласить даму на свидание тайной запиской. Если дама в ответ прикладывала веер к правой щеке — это означало «да», если к левой — «нет».

Вести разговоры на балу можно было только на лёгкие, приятные темы. Деньги, болезни,

проблемы были под запретом.

Крепостной театр

Но главным развлечением усадьбы всё же был крепостной театр Дурасова. Наряду с шереметевским этот театр был лучшим в Москве, его знали во всей России.

— На театральные представления в Люблине съезжалась вся московская элита, — рассказы-

Во дворце

В честь бога Аполлона

Проектированием дворца занимались известные архитекторы Иван Егоров и Родион Казаков.

Дворец был задуман как посвящение античному богу солнца Аполлону, покровителю искусств. Его изображения можно увидеть во внутренней отделке здания. Раньше дворец украшала ещё и статуя Аполлона, но она была разрушена ураганом в начале XX века.

Изюминкой дворца стала его форма. Сверху здание выглядит как равноконечный крест, вписанный в круг. Это древнегреческий символ солнца.

Дворец состоял из парадных залов и смотровой на верхнем этаже (бельведер). Со смотровой площадки открывались чудесные панорамные виды.

вает Дарья Подколзина. — Для театра было построено отдельное здание. Там не только показывали спектакли, но и обучали театральному мастерству.

В труппе театра состояло около 120 актёров из числа крепостных крестьян. Многие из них потом перешли на императорскую сцену. Руководил театром знаменитый русский актёр Пётр Плавильщиков.

В 1818 году в возрасте 48 лет Николай Дурасов скоропостижно скончался. С его смертью богатые приёмы в усадьбе прекратились...

Олег МАРИНИН

Полезно знать

Экскурсии по усадьбе

Все желающие могут принять участие в экскурсионно-художественных программах усадьбы Люблино — «В гостях у Николая Дурасова», «Один день из жизни крепостного актёра», «Романсы во дворце» и т.д.

Справки по тел. (495) 350-1553 и на сайте mgomz.ru.

Адрес: ул. Летняя, 1, корп. 1

Котят в ДОБРЫЕ РУКИ!



...Ливень и буря налетели внезапно. Котят даже не успели толчком спрятаться. Их нашли мокрыми, дрожащими от холода и очень напуганными. Неравнодушные люди не смогли пройти мимо маленьких, жалобно пищавших комочков. Сейчас малыши подросли (им 5 месяцев), окрепли и полностью здоровы. Котят приучены к лотку и когтеточке. **Очень ждут, когда их заберут заботливые хозяева.**

Т. 8-903-133-33-22

В ДОБРЫЕ РУКИ

Две маленькие аристократки ищут дом. Им примерно 3,5 месяца. Эти ласковые котятки, с умным и ждущим вашей любви и заботы взглядом никогда не дадут вам грустить. Приучены к лотку, когтеточке. Получили лекарства от глистов.

С меня прививки, ветпаспорта, доставка до новых хозяев и стерилизация по достижении возраста. **Т. 8-916-212-66-19, Ольга**



ЛАСКОВАЯ БЕЛЛА



Она незаметная, не яркая, не йорк и не болонка — она просто собака с невероятной душой и сердцем!

До того как попасть в приют, скорее всего, Белла была домашней. Она знает команды, даёт лапу, ловит в человеке каждый взгляд, каждый жест. Прекрасно ходит на поводке, слушается. Очень ласковая и безбидная.

Сидя в клетке приюта, она с нетерпением ждёт те редкие минуты, когда к ней придут волонтеры и вот тогда она снова и снова будет прижиматься к ним и обнимать своими лапками.

Белла среднего размера, весит 17 кг. Здоровая, привита, стерилизована.

Возьмите Беллу домой из клетки приюта!
Куратор Беллы: тел. 8-916-527-71-60, Ирина

АХ, КАКОЙ ЧАРЛИ!

4-месячный мальчуган ищет дом!



Щенок Чарли здоров, привит, приучен к поводку и выгулу, так что готов стать членом вашей семьи! Женщины полюбят Чарли за то, что он ласков и легко поддается воспитанию.

Мужчины оценят в нём бесстрашие, готовность защитить себя от собратов и попытки произвести впечатление на чужих своим пока ещё смешным лаем.

Ну а дети найдут в Чарлике лучшего друга, компаньона по играм и прогулкам. Этот щенок принесёт в ваш дом веселье и улыбки! Легко найдёт общий язык даже с кошками. Вырастет среднего размера. Подойдёт как для квартиры, так и частного дома.

Куратор Чарли: тел. 8-967-121-51-67, Екатерина

Каши, овощи, бобы и конечно же грибы

Как питаться в пост, чтобы не набрать вес



Рождественский пост начинается 28 ноября. Нужно исключить на 40 дней мясную, молочную пищу, яйца. Как выдержать ограничение питания без потери для здоровья и не набрать вес?

Голод не тётка, а комок жира

Нутрициолог Вероника Хованская из Лефортова училась диетологии в Оксфорде, Стэнфорде и Гарварде. Вернувшись в Россию, консультирует священников и спортсменов, как правильно питаться.

При редком питании организм пугается и начинает запасать жир

— Почему во время поста люди часто набирают лишний вес? Одна из причин в том, что организм считает, что началась голодовка и нужно запасать жир — самый калорийный нутриент — биологически значимый элемент. Как только редкая еда попадает в желудок, начинается экстренное преобразование пищевого комка в жир, — говорит Вероника Хованская.

Другая причина: питание быстрыми углеводами — хлебом, картофелем, белым рисом, макаронами из высших сортов муки. Быстроуглеводной еды для насы-



щения требуется намного больше, чем, например, овощей. К тому же насыщение от таких углеводов наступает позже. И человек может легко перебрать дневную норму калорий.

Чем заменить животные белки

В пост важно сбалансировать количество белков, жиров, углеводов и не выйти за пределы суточной калорийности. Например, для женщин, ведущих сидячий образ жизни, достаточно около 2 тысяч килокалорий в сутки.

— Ко мне обратился отец

Советы постящимся от диетолога

- Меню должно быть разнообразным. Меняйте его каждую неделю.
- Воздержитесь в пост от интенсивной физической нагрузки.
- Не игнорируйте рыбные дни, запасайтесь белком, в день человеку необходимо около 60 г белка.
- Поделите еду на пять-семь небольших приёмов пищи: получая еду регулярно, организм не будет голодать.
- На перекусы берите немного фруктов или сухофруктов и ягод, а также семян или орехов.
- Ешьте сложные углеводы: каши, крупы, макароны из твёрдых сортов пшеницы.
- Овощи и фрукты — не меньше 0,5 кг ежедневно.
- В каши добавляйте немного мёда или варенья.
- Не перекусывайте на бегу.
- Пищу желательно готовить дома.

Василий из одного московского прихода. Он хотел снизить вес. Мы работали месяц, чтобы нормализовать его питание, разработали инструкции для помощниц по кухне. Вес пришёл в норму, при этом все ограничения поста были соблюдены, — рассказывает Вероника Хованская.

Дефицит животных белков можно восполнить в нестрогие дни, когда можно есть рыбу и морепродукты. А в другие дни можно включить в рацион зелёный горошек, фасоль, нут, в том числе не сильно масляный хумус, орехи и семечки (до 40 г в день), соевое или миндальное молоко, тофу, некоторые крупы (например, киноа), грибы. Во всех этих продуктах содержится растительный белок.

Витамины и самоанализ

Запрет на мясные, молочные, рыбные и жирные продукты ведёт к нехватке железа, цинка, витаминов B, B₁₂, кальция. Нехватку их можно восполнить витаминно-минеральным комплексом.

— Лучший вариант для усвоения витаминов и минералов в пост — сделать кашу на воде, добавить в неё по ложке мёда и льняного масла, а после завтрака выпить витамины, — советует нутрициолог.

Ограничения в еде — хороший повод обдумать свои пищевые привычки: какие эмоции и ситуации подталкивают вас к запретной еде? Какую иную свою потребность вы стремитесь удовлетворить с помощью вкусняшек?

Мария ГУСЕВА

В чём смысл?

Соблюсти внутренний мир души

Священник Михаил Сергеев, настоятель храма Святых Жён-Мироносиц в Марьине:

— Смысл поста в том, чтобы более глубоко обратить внимание на свою жизнь. Ограничить себя в пище не сложно, а вот соблюсти внутренний мир души намного сложнее. Если не есть котлеты или колбасу, но при этом кого-то обидеть или увлечься греховными помыслами, то толку от такого поста мало.

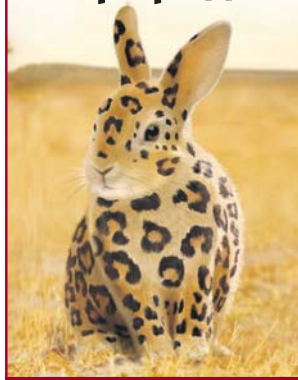
Для детей, беременных, кормящих матерей пост может состоять в воздержании от лакомств и увеселений. Для больных людей мера поста определяется степенью болезни и согласовывается с духовником. «Когда нет здоровья, терпение болезни и благодушие во время неё заменяют пост», — говорил святитель Феофан Затворник.

Православные христиане постятся в среду и пятницу в течение всего года. Это помогает человеку более спокойно пройти многодневный пост.

Многие именно во время поста открывают для себя смысл и красоту богослужений. Божественная литургия даёт заряд духовной радости и силы на всю будущую неделю, и тогда пост будет не просто диетой, а реальной помощью в духовной жизни.

UV-KURIER.RU

Чего нет в природе?



реклама 3123

ЛЕЧЕНИЕ СЛОЖНЫХ ГЛАЗНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ИГЛОУКАЛЫВАНИЕ И БИОРЕЗОНАНСНАЯ ТЕРАПИЯ



В Москве с 15 по 25 декабря 2016
Лечение проводит доктор Анварул Азим
- Профессор РАНМ
- Рефлексотерапевт, офтальмолог, биоэнерголог
- Член общества офтальмологов Германии (DOG)
- Аккредитован Европейским союзом медицинских специалистов (UEMS)

- Глаукома, атрофия зрительного нерва, амблиопия
- Макулодистрофия, диабетическая ретинопатия, пигментный ретинит
- Близорукость (миопия), астигматизм
- После удаления опухоли, кисты головного мозга
- И другие патологии глаз

ВОСТОЧНАЯ МЕДИЦИНА

Тел.: 8-963-665-94-24, 8-965-113-49-39

www.doctorazim.ru doctorazim@list.ru



ПРЕДУПРЕЖДАЕМ О НЕОБХОДИМОСТИ ПОЛУЧЕНИЯ КОНСУЛЬТАЦИИ У СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

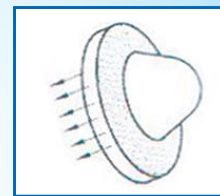
реклама 3145

КАК ВЫЛЕЧИТЬ НОГИ И СПИНУ (аппарат для домашнего использования, работающий на результат)*

ПРИБОР «ПАНАЦЕЯ»

«Лечить» и «вылечить» — разная фамилия. Прибор «Панацея», восстанавливая генетический код, поможет вылечить остеохондроз, грыжи, протрузии, остеопороз, гипертонию, кардиологию, урологию, гинекологию, иммунную, эндокринную системы, опорно-двигательный аппарат и многое другое — через восстановление кровообращения.

Прибор «Панацея» (на рисунке) является безмедикаментозным «домашним доктором», который помогает решить 234 проблемы со здоровьем, благодаря восстановлению кровообращения. Вследствие этого аппарат улучшает текучесть крови в капиллярах, у людей проходят головные боли,



хроническая усталость и повышается жизненный тонус организма и т. д.

Проверено временем. Консультации БЕСПЛАТНО (не по телефону).

м. «ВДНХ», ВДНХ, павильоны № 5 и № 69. Тел. 8-906-099-1123

Патент № 43459 зарег. в Госреестре полезных моделей РФ 27.01.2005. *не требует специальной подготовки ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ

Сергей Лавыгин: Первая моя роль была — собачка Шарик

В детстве актёр сериалов «Кухня» и «Мамочки» мечтал быть пожарным, милиционером и врачом

Сергей Лавыгин в жизни человек очень искренний и доброжелательный. И скромный: свою востребованность в профессии и популярность актёр объясняет обычным везением. Впрочем, и успех к артисту пришёл не сразу.

О студенчестве

— Сергей, признайтесь: вы с самого детства знали, что станете артистом?

— Нет, что вы! В те счастливые годы я ещё даже не думал, кем хочу быть. Просто смотрел кино и мультфильмы, и мне это очень нравилось.

— А как же поиски себя? Многие мальчишки хотят стать героями «звёздных войн», бойцами спецназа, чемпионами...

— И я много кем хотел быть: и пожарным, и милиционером, и военным, и врачом... А спустя какое-то время понял, что надо стать артистом. В этой профессии можно побыть и поваром, и продавцом автомобилей — да кем угодно. Решил так всех обхитрить!

— Ну и каким же получился ваш путь к этой хитрой профессии?



В сериале «Мамочки»

**С партнёрами
мне одинаково
везёт везде:
с ними всегда
весело**

— Непростым. На зачислении в ректорате собрали всех студентов, зачитали фамилии, а меня не назвали, и я всячески пытался напомнить, что ещё есть Лавыгин. И тут кто-то из профессоров произнёс, что ещё берут вольнослушателя — меня. Я вообще впервые такое слово услышал, даже не знал, что

это такое. Казалось, что я какой-то неполноценный, что-то со мной не так. У всех студенческий, а у меня его нет, только справка о том, что я являюсь вольнослушателем. А ещё в Щепке всем студентам давали каждый месяц талоны в буфет, на которые можно было пообедать, а я их не получал. И очень стеснялся, что у меня нет студенческого и этих талончиков. А когда мне приятели между занятиями предлагали: «Пойдём пообедаем в буфете!» — я отвечал: «Да я, наверное, не пойду — не проголодался ещё». Мне было неудобно, я сильно пере-

живал. Но в конце первого курса это закончилось, и я получил студенческий билет.

— Обычно студенческое время считается весёлым и бесшабашным. Разыгрывали однокурсников?

— А как же! Как-то придумали очень жёсткий розыгрыш — с постановочной дракой и кровью. У нас были капсулы, которые просто раскусываешь и из них начинает течь специальная жидкость, похожая на кровь. Нас было четверо или пятеро, и мы разыграли мощную ссору и стали «набивать морды» друг другу. Те, кто не знал нашей затеи, стали нас разнимать,

реклама

**ОТКРЫЛСЯ
НОВЫЙ ПУНКТ
ТЕХНИЧЕСКОГО
ОСМОТРА!**

**ОСАГО
КАСКО**

**ВСЕ КАТЕГОРИИ
АВТОТРАНСПОРТНЫХ
СРЕДСТВ**

Предъявителю — скидка 10%

Ул. Римского-Корсакова, д. 15А, корп. 1.
Тел. 8-966-303-05-05
www.avtogrupp.rf
E-mail: 89663030505@mail.ru

**АВТО
групп**

**Способы оплаты
рекламных объявлений**

На сайте www.uv-kurier.ru работает полезный сервис: интернет-магазин рекламы (shop.zbulvar.ru). При размещении объявления через наш интернет-магазин рекламы можно выбрать удобный способ оплаты:

- пластиковой картой (Visa, MasterCard), а также картой любого банка в банкоматах ВТБ24;
- электронными деньгами (WebMoney, «Яндекс.Деньги», MoneyMail, RBKMoney, Telemoney, «Рубли ВКонтакте»);
- через интернет-банки «Альфа-Банка» и HandyBank;
- через платёжные терминалы QIWI (также возможна оплата через личный кабинет на сайте), «Кассира.Нет», «Мобил Элемент», «Элекснет», Absolutplat, PinPay;
- в салонах «Евросеть» и «Связной»;
- в отделениях Сбербанка и «Почты России» по квитанции, которая выписывается в режиме онлайн.

После выбора способа оплаты вы получите подробную инструкцию, как совершить платёж.

**Приём объявлений по телефону
(495) 782-8212 (многоканальный)**

УЧАСТКИ СВОЯ ЗЕМЛЯ™
в Подмоскowie доступно для каждого

60 000 р. за 6 соток

Новорязанское шоссе

8(495)357-01-31

кстати потом многие даже обиделись. Вся эта заварушка длилась около часа. А всё потому, что мы незадолго до этого стали посещать уроки сцендвижения, где нас научили, как бить и озвучивать удары, чтобы со стороны было похоже, чтобы дёрнуться по-настоящему. Потом ребята — уже без моего участия — устроили такую же драку в метро, а затем и в троллейбусе. Разыгрывали кого-то мы всё время.

— **Скучать в годы учёбы вам явно было некогда!**

— Да, точно. Один раз мы ходили с однокурсниками с унитазом около Большого театра с табличкой «Платный туалет М/Ж». Потом зашли в таком виде в ЦУМ, и нас там повязали. Это было примерно в 1998-99 году. И помню, как-то несколько ребят с нашего курса также ходили по ЦУМу, вставив в одно ухо какой-то наушник, и переговаривались. Их тогда тоже повязали. В основном от наших розыгрышей страдали именно ЦУМ и Театральная площадь — они же расположены рядом со Щепкой.

— **Окончив вуз, вы сразу в ТЮЗ? И в кино, конечно?**

— Нет, меня долго не снимали в кино. Да и в москвовский ТЮЗ я показывался четыре раза, уже стал работать в другом театре, но всё же в него попал. Первая моя роль была — собачка Шарик.

О сериалах

— **Зрители вас чаще видят в комедийных сериалах. А есть какие-то драматические роли, которые вы мечтаете сыграть, но пока вам их ещё не предлагали?**

— Нет, мне очень нравится играть то, что я играю сейчас. Люблю свои роли. Например, мой Сеня из «Кухни» — играть его приятно и весело. Но если бы вы меня



В сериале «Отель Элеон»

Очень стеснялся, что у меня нет студенческого билета и талончиков на обед

до этого сериала спросили, мечтаю ли я сыграть повара, то вопрос поставил бы меня в тупик.

— **Совсем скоро зрители увидят новый сериал — «Отель «Элеон» — это как бы «ответвление» сериала «Кухня». Ваш герой Арсений Чуганин в нём как-то поменяется?**

— Меняется только Сеня статус: он становится шеф-поваром. А так он, конечно, остаётся прежним. Сеня никогда не изменится — он будет стабильно таким же. (Улыбается.)

— **Вы снялись в двух сезонах сериала «Мамочки». Сейчас идёт подгровка третьего. Будет что-то новое?**

— Уверен: третий сезон будет ещё более виртуозным.

— **А атмосфера на съёмках «Кухни» и «Мамочек» чем-нибудь отличается?**

— С партнёрами мне одинаково везёт везде: с ними всегда весело. И на «Кухне» мы со временем стали настоящей семьёй, и на «Мамочках» так подружились, что хорошо общаемся и помимо съёмок. Видимо, я всё же везучий: в институт меня взяли, потом — в театр! И такие роли хорошие предлагают, и коллектив везде дружный. Это же всё везение! Могли бы вообще не брать, не позвать — и не было бы у меня ни «Кухни», ни «Мамочек», ни фильма «Горько!»... Видимо, и вольнослушание, и роли собачек — это мой путь, и я должен был его пройти.

О семье

— **Весной у вас родился сын. В то же время ваш график расписан на несколько месяцев вперёд. Удаётся уделять время семье?**

— Всё свободное время я провожу дома, рядом с

Аней (супруга Сергея — также актриса сериала «Кухня» Анна Бегунова. — Прим. авт.) и с сыном Фёдором.

— **На кого похож малыш?**

— Вот, смотрите сами! (Сергей показывает фотографию на экране своего мобильного телефона.) На кого похож?

— **Мне кажется, в равной степени: и на вас, и на Анну.**

— Ну вот! Сам на себя. Удивительно: он растёт — и меняется. До полутора года он только ел, спал и гулял. А ровно в шесть месяцев начал общаться. Тянет ручки, смеётся. Прямо человеком стал! У него с каждым днём появляется что-то новое: жесты, мимика, взгляды, звуки...

— **Вы востребованы в профессии, у вас есть семья, недавно родился сын. О чём ещё мечтаете?**

— Чтобы всё, что сейчас у меня есть, никогда не кончалось!

Екатерина Шитикова
Фото Вадима Тараканова
и пресс-службы канала СТС
(ИА «Столица»)

Свой взгляд

Валерий КОНОВАЛОВ



Мячики на снегу

Вот какие сценки сейчас возникают всё чаще. Футболист бежит за мячом, но скользит по замёрзшему полю и проезжает мимо. Он ещё продолжает катиться, отчаянно пытаясь затормозить, а мяч в это время уже подхватывают противники. Но и они не преуспевают, потому что попадают под атаку снежками с трибун. Весело.

Впрочем, смешными в такой ситуации оказываются не только футболисты на снежном поле. И не только зрители, примёрзшие к сиденьям на трибунах, а все, кто пытается жить по чужим меркам.

Ведь почему у нас с некоторых пор играют в футбол не летом, а весной, осенью и зимой? Потому что так принято в Европе. Так у них же и климат несколько отличается от нашего. Зачем же нам изображать из себя европейцев и бегать с мячом по сугробам?

Если бы это касалось только футбола! Мой знакомый политолог на днях высказался так: «Нынешняя политическая система России позаимствована на Западе, а следовательно, абсолютно не подходит для нашей страны. Мы приобрели стиральную машину, которую вынуждены (в реальных условиях России) использовать как холодильник. Естественно, что она работает

плохо и отнюдь не по приложенной к ней инструкции (то есть Конституции 1993 года)».

Так это или не так — вопрос, конечно, дискуссионный. Но в этом смысле и большую политику, и футбол, да и просто частную жизнь роднит то, что надёжнее всего — жить своим умом, а не брать напрокат чужие лекала. Дело, разумеется, вовсе не в том, что всякий раз надо заново изобретать велосипед. А в том, что прежде стоит подумать: точно ли тебе велосипед нужен или, может быть, что-то другое? Обязательно ли одеваться так, как окружающие, если тебе в таких нарядах неудобно? Надо ли покупать то, что тебе не нравится, только потому, что нравится многим другим? Считать ли чужие нормы универсальными?

Для того чтобы правильно отвечать на такие вопросы, нужно больше знать о себе, пытаться понять себя. Уяснить, кто же мы на самом деле, что для нас главное, а что — второстепенное, без чего мы перестаем быть самими собой.

Это и для любого народа, и для каждого конкретного человека важно, чтобы состоялся в жизни и реализовать себя. Если, конечно, есть такое желание. А нет, так можно и по сугробам мяч гонять.



реклама

НЕДВИЖИМОСТЬ

- Сдать/Снять. Т. 8-926-606-8696
- Сдать-снять. Т. (495) 638-0742
- Сниму квартиру. Т. 8-925-038-1963

Нас выбирают, потому что мы работаем быстро и без скрытых комиссий!

ИНВЕСТ ГАРАНТ www.investgarant.vip

СРОЧНЫЙ ВЫКУП НЕДВИЖИМОСТИ*

• решение за 1 день
• до 80% от рыночной стоимости
• работа с проблемными долями
• выкуп с зарегистрированными лицами

8 (495) 955-76-06

Малый Ивановский пер., 7-9, стр. 1, м. «Китай-Город»
*Условия оговариваются с каждым клиентом индивидуально. Предложение не является публичной офертой. ООО «Инвест-Гарант»

- Снимем квартиру. Т. 8-915-635-1913
- **Сниму комнату. Т. (495) 518-6008**

ЗДОРОВЬЕ

- Наркология. Т. (495) 728-7966. Лиц. № ЛО-77-01-012220. Имеются противопоказания, проконсультируйтесь с врачом!

РАБОТА

- Административная. Т. 8-903-124-1224
- Адм. помощник(ца), 67 000. Т. 8-917-537-3599
- Подработка. Т. 8-926-564-2881
- Требуется охранник. Т. 8-926-918-0091

ЖИВОТНЫЕ

- Ветеринарная клиника «Мобидок», 2-я Карачаровская, д. 6/16. Т. 8-977-283-0007

БЫТОВЫЕ УСЛУГИ

- Ремонт мебели. Т. 8-925-504-5471
- **Ремонт стиральных машин. Ежедневно! Т. (495) 991-3290**

ООО «Дверной Доктор»
Ремонт входных дверей. Замки. Обивка. Сварка и т.д.
Т.: (495) 363-8338, 8-903-363-8338
www.dv-doc.ru

- Ремонт холодильников, стиральных и швейных машин, телевизоров, антенн, электро/газовых плит, кофемашин. Соцкидки. Т.: (495) 790-1782, (495) 411-2028

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

- Автовыкуп. Т. 8-967-100-0800
- «Газель». Т. 8-925-590-9106
- Грузоперевозки. Т. (495) 589-0078

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

- Адвокаты. Возврат квартир. Т. (495) 210-2563

ОБУСТРОЙСТВО И РЕМОНТ

- Замки. Замена. Врезка. Т. 8-926-341-2727
- Маляры. Т. (499) 506-7903
- **Обивка мебели.** Т. (495) 585-6385
- Плиточник. Т. 8-916-846-9490

ПОЛ Мастер
сделают ВАМ новый пол

- Ламинат
- Паркетная доска
- Линолеум
- Плитка
- **РЕМОНТ ПОЛОВ**

Доставим материалы. Передвинем мебель. Устраним неровности. Вывезем мусор. **ГАРАНТИЯ по договору**
8-962-900-00-91
11 лет опыта. Профессионалы.

- Подклейка обоев. Т. 8-963-976-1185
- Ремонт квартир и мелкий ремонт. Т. 8-926-320-3189, Александр
- Ремонт квартир и дач. Отделка под ключ недорого и качественно! Т. 8-926-339-6075
- Ремонт квартир. Т. (499) 394-2120
- Ремонт квартир недорого. Т. 8-909-997-5335

РЕМОНТ
КВАРТИР, КУХОНЬ, ВАННЫХ КОМНАТ В ВАШЕМ РАЙОНЕ!
ДОГОВОР ГАРАНТИЯ СМЕТА **СКИДКА до 40%**
ПЕНСИОНЕРАМ — ЛЬГОТНЫЕ ЦЕНЫ!
НАШ СПЕЦИАЛИСТ ПРИЕДЕТ К ВАМ БЕСПЛАТНО!
Т. 8 (495) 211-28-99
www.eraremont.ru

Приём строчных объявлений в газету
«ЮГО-ВОСТОЧНЫЙ КУРЬЕР»
по телефону
8 (499) 206-8382
shop@zbulvar.ru

