

Пройти ревакцинацию можно в любом прививочном пункте города

# Юго-Восточный Курьер

МОСКВА  
ОКРУЖНАЯ ГАЗЕТА

№ 32 (945) АВГУСТ 2021



стр. 16-17  
Певец  
Евгений  
Кунгуров:  
Кузьминский  
парк исходил  
вдоль  
и поперёк

WWW.UV-KURIER.RU | UVKURIER@MAIL.RU | тел. (499) 647-6831 | [vk.com/uvkurier](https://vk.com/uvkurier) | [facebook.com/uvkurier](https://facebook.com/uvkurier)



Артур Новосильцев

## Адам Омаров — первый в мире

стр. 5

Школьник  
из района Марьино  
выиграл  
Кубок планеты  
по смешанным  
единоборствам



стр. 3

Сергей Собянин:  
«На месте  
бывших промзон  
построят  
современные  
кварталы»

стр. 4

На выборах  
в Госдуму  
избиратели могут  
выиграть машину  
или квартиру

стр. 15

Как правильно  
выбрать  
ранец для  
первоклассника

ВСЕ НОВОСТИ ОКРУГА  
ЕЖЕДНЕВНО НА САЙТЕ

[WWW.UV-KURIER.RU](http://WWW.UV-KURIER.RU)



# Метро становится ближе к дому

Ежегодно в Москве открывается около десятка новых станций

**В** столице каждый год появляется несколько новых станций городской подземки. Об этом рассказал заместитель мэра столицы Максим Ликсутов.

## Квартиры у метро стоят дороже

Он напомнил, что по поручению столичного градоначальника в городе ведётся активное развитие метро.

— Каждый год мы открываем от семи до девяти новых станций, — сообщил Ликсутов.

По его словам, нигде в мире, за исключением больших китайских городов, метро не строится так быстро. Если взять статистику за последние 10 лет, то можно увидеть: более 4 млн горожан получили возможность садиться в метро рядом с домом.

По мнению Ликсутова, без магистрального транспорта развитие столицы невозможно. К слову, как го-



Открытие станций БКЛ «Текстильщики» и «Печатники» позволит сотням тысяч москвичей тратить меньше времени на дорогу

## На «Текстильщиках» уже идут архитектурно-отделочные работы и монтаж инженерных систем

ворят риелторы, около любой новой станции подземки, платформ Московского центрального кольца или Московских центральных

диаметров цена жилой и коммерческой недвижимости выше стандартных средних городских показателей на 15–25%.

## Очень длинное кольцо

Самый крупный проект столичного метроостроения — Большая кольцевая линия. Она протянется под Москвой на 70 км. В перспективе БКЛ может стать самой протяжённой кольцевой линией метро в мире, обогнав вторую кольцевую линию пекинского метро длиной 57 км.

Пассажиры смогут сесть на поезд БКЛ на 31 станции. Две из них расположены в Юго-Восточном округе. Это «Печатники» и «Текстильщики». Сейчас работы идут на обеих станциях. На «Текстильщиках» уже идут архитектурно-отделочные работы и монтаж инженерных систем, а на «Печатниках» продолжаются работы по сооружению основных

конструкций станции. Завершить строительство планируют до конца 2022 года. Ввод в эксплуатацию этого отрезка столичной подземки улучшит транспортное обслуживание сразу нескольких районов ЮВАО, в том числе Люблина, Печатников и Текстильщиков, где живут более 200 тысяч горожан.

Андрей ТОМЦЕВ

## У поликлиник на Есенинском бульваре благоустроили территорию

Капитальный ремонт по новому московскому стандарту и благоустройство территории завершились в 23 лечебных заведениях.

Об этом сообщил заместитель руководителя городского Департамента здравоохранения Алексей Сапсай.

— Важно, чтобы горожане не только обращались к врачу за лечением, но и с удовольствием приходили в поликлинику для регулярных профилактических осмотров. Поэтому мы уделяем большое внимание как внешнему виду самих зданий и их внутреннему оснащению, так и благоустройству территорий, — отметил он.

Возле поликлиник отремонтировали дорожки, организовали места для отдыха, а у детских поликлиник, кроме зон ожидания, сделали игровые площадки. Около входа организовали навесы над парковками для колясок, а на территории взрослых поликлиник появились стоянки для велосипедов и самокатов.

У лечебных заведений разбили более 6 га газонов и высадили свыше 3 тысяч деревьев и де-



Филиал №1 поликлиники для взрослых №9 преобразился и внешне, и внутри

коративных кустарников, среди которых лиственницы, ели, клёны, рябины, спиреи, кизильники. Причём ассортимент зелёных насаждений подбирали с учётом рекомендаций аллергологов.

На территории Юго-Восточного округа в этом году завершился капремонт двух расположенных в районе Кузьминки лечебных заведений. Это филиал №2 детской поликлиники №48 на Есе-

нинском бул., 12, корп. 1, и расположенный по соседству филиал №1 поликлиники для взрослых №9 на том же Есенинском бул., 9, корп. 1.

Здания практически полностью перестроили. Специалисты обновили фасады, заменили инженерные коммуникации, внутренние перегородки, лифты, дверные и оконные блоки, выполнили отделку помещений.

Прилегающая территория также полностью благоустроена и озеленена, здесь разбили 0,4 га газонов, высадили 24 дерева и 47 кустарников. На дорожки уложили более 300 кв. метров плитки, установили лавочки в зонах ожидания и информационные стелы. Двор поликлиник освещают 22 новых фонаря. Въезды на территорию обеспечили шлагбаумами.

Игорь СИБИРЯКОВ

## В столице каждый восьмой выпускник — медалист

Каждый восьмой выпускник московских школ получил по итогам учебного года московскую медаль «За особые успехи в обучении». Об этом сообщила заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

— В Москве уже восемь лет вручают медаль «За особые успехи в обучении». За это время число их обладателей выросло более чем в 2,5 раза. В этом году медали получили почти 9 тысяч человек, — рассказала заместитель мэра.

По её словам, город предоставляет школьникам массу возможностей для развития таланта. Это и предпрофессиональные классы, которые помогают ребятам выбрать профессию, и комплекс образовательных сервисов «Московской электронной школы».

Оксана МАСТЮГИНА



# На месте бывших промзон появятся современные кварталы

Крупный жилой комплекс строится на территории завода «Серп и Молот»

**П**ромзоны Москвы будут застраивать новым жильём и создавать на месте заброшенных цехов современные производства. Об этом рассказал **Сергей Собянин** на своей странице в социальной сети «ВКонтакте».



## Новая жизнь, как у ЗИЛа

Сергей Собянин напомнил, что столица давно занимается приведением в порядок промышленных зон. С этого года все работы будут проводиться в рамках единой городской программы «Индустриальные кварталы».

— Если посмотреть на Москву с высоты, вы увидите, что она «утыкана» заброшенными промзонами. В них нет производства, но есть какие-то склады, груды металлолома и свалки. Жители жалуются на неприятное соседство, — отметил он.



Проект планировки территории бывшего завода «Серп и Молот» разработан британскими архитекторами

Очевидно, что эти площади надо включать в жизнь города. Работающие предприятия оставлять и развивать, а на заброшенных территориях строить современные кварталы.

— Что мы и делаем уже 10 лет. Сегодня примерно 40% жилья вводится в бывших промышленных зонах. Яркий пример — новая жизнь ЗИЛа, — добавил Сергей Собянин.

## На Рязанском проспекте строители успешно осваивают территорию промзоны «Грайвороново»

В рамках проекта «Индустриальные кварталы» в этом году подписано уже несколько договоров с инвесторами.

— В Москве не должно остаться ни одной заброшенной территории, — обозначил задачу Сергей Собянин.

## Рельсы в парке сохраняют

На Юго-Востоке Москвы уже успешно реализованы два крупных проекта застройки старых промышленных зон.

Прежде всего это территория завода «Серп и Молот». Здесь инвестор завершает строительство крупного жилого комплекса. Проект планировки разработан британскими архитекторами. Наиболее интересной его частью является парк на мостовых опорах в виде чаш с растениями «Зелёная река». Прогулочная территория составляет 2 га. Здесь есть амфитеатр с креслами-качалками, лабиринт и гигантская песочница.

А на Рязанском проспекте строители успешно осваивают территорию промзоны «Грайвороново». Часть домов уже сдана и принимает новосёлов. К жилому кварталу прилегает благоустроенный парк, в котором также есть амфитеатр для проведения районных праздников. Здесь же проложена велодорожка и смонтирована прогулочная зона с перголами и скамейками. Тут планируют обустроить ещё один большой парк. Его особенностью будут старые железнодорожные рельсы. Заброшенную узкоколейку отреставрируют и сделают частью музея под открытым небом.

Игорь СИБИРЯКОВ

## Единый читательский билет стал электронным

Посетители столичных библиотек смогут использовать электронную версию единого читательского билета в виде штрихкода.

— Достаточно показать библиотекарю штрихкод на экране мобильного устройства, — сообщила заместитель мэра Москвы Наталья Сергунина.

Получить электронный билет можно на портале [mos.ru](http://mos.ru). Для этого необходимо ввести номер единого читательского билета в разделе «Мои документы» в «Личном кабинете» либо в «Кабинете читателя» в сервисе «Библиотеки Москвы». Штрихкод с номером читательского билета отобразится после автоматической проверки. Сам читательский билет можно бесплатно оформить в любой библиотеке столицы.

Мария ГОРБУНОВА

## Московским школьникам платят стипендии за время стажировки

Тысяча школьников приняли этим летом участие в оплачиваемых стажировках центра занятости «Моя карьера» в 435 городских организациях, где они в течение 20 дней пробовали силы в одной из 154 профессий.

— За время существования проекта почти 2 тысячи юношей и девушек смогли оценить свой потенциал и на практике узнать, как решаются серьёзные рабочие задачи в государственных и коммерческих организациях столицы, — сообщил руководитель столичного Департамента труда и социальной защиты населения Евгений Стружак.

По итогам стажировки подросткам выплатят единовременную стипендию в размере 20 589 рублей. Приоритетное право на подобные стажировки имеют подопечные городских семейных центров.

Виктор АЛЕКСЕЕНКО

## В библиотеке Выхина-Жулебина представят раритетные издания фронтовых поэтов

2 сентября в библиотеке №110 на Ташкентской ул., 18, корп. 1, начнёт работать культурный центр фронтовых поэтов. Посетители смогут ознакомиться с редкими изданиями литературного наследия фронтовиков. Экспозиция будет включать сборники 60 авторов.

Книги отбирали из фонда библиотек Юго-Восточного округа. Раритетные издания предоставили и читатели, в частности поэтический сборник Константина Симонова, вышедший в 1942 году.

Также в библиотеке будет развёрнута небольшая выставка. Одним из главных экспонатов станет

мотоцикл М-72, который использовали разведчики, миномётные бригады и связисты.

Экспозиция, представленная в библиотеке №110, будет интересна всем, кто интересуется поэзией времён Великой Отечественной войны. Оформлять книжную выставку помогли писатель Юрий Поляков, специалисты Российского государственного гуманитарного университета и Российского исторического общества.

Для посещения экспозиции необходима предварительная запись по тел. 8-965-292-7979.

Роман НЕКРАСОВ

## Москвичи активно сдают мусор на вторичную переработку

За восемь месяцев этого года горожане сдали около 500 тысяч тонн вторсырья, которое отправили на переработку. Это на 17% больше, чем за аналогичный период прошлого года.

Об этом рассказал заместитель мэра Москвы Пётр Бирюков.

Он напомнил, что в нашем го-

роде программа отдельного сбора мусора началась 1 января 2020 года. Во дворах, около школ, детских садов и поликлиник организовали более 22 тысяч контейнерных площадок, на которых установили специальные синие и серые контейнеры для разных видов отходов, в том числе для тех, которые

могут быть вторично использованы.

— Главная задача, которую мы поставили на первом этапе, — сделать процесс отдельного сбора мусора максимально удобным, именно поэтому была выбрана простая система из двух контейнеров, — отметил Пётр Бирюков.

Андрей ТОМЦЕВ

## Заработала программа «Московский акселератор»

Изобретатели и фирмы, которые разрабатывают проекты, связанные с развитием мобильности, или готовые предложить идеи о совершенствовании городского транспорта, могут подавать заявки на уча-

стие в программе «Московский акселератор». Об этом сообщила заместитель мэра Москвы Наталья Сергунина.

— Присоединиться могут компании, которые предлагают решения в области искусственно-

го интеллекта и анализа больших данных, — пояснила она.

Заявки принимаются до 12 сентября на сайте Московского инновационного кластера [i.moscow](http://i.moscow). 30 участников, предложивших лучшие идеи,

смогут встретиться с возможными заказчиками, а наиболее успешным предложат провести проверку проекта на городских транспортных предприятиях.

Игорь СИБИРЯКОВ



# Делая выбор онлайн, можно выиграть ценный приз

## Что нужно знать об электронном голосовании

**У**же более 700 тысяч горожан изъявили желание принять участие в осенних выборах депутатов Госдумы РФ в режиме онлайн. Об этом сообщили в общественном штабе по наблюдению за выборами.

### Через «Личный кабинет»

— В Москве подано 750 тысяч заявлений на дистанционное электронное голосование, — пояснили в штабе.

В центре наблюдения за выборами напомнили: в сентябре Россия будет выбирать новый парламент 8-го созыва. Кроме этого, в Москве пройдут довыборы депутатов Мосгордумы в двух округах, а также выборы новых народных представителей в районе Щукино.

В любом из этих голосований совершеннолетние москвичи смогут принять участие в режиме онлайн. Для этого достаточно быть гражданином РФ и иметь московскую прописку. Чтобы проголосовать, не приходя на избирательный участок, надо либо иметь, либо создать «Личный кабинет» на портале [mos.ru](http://mos.ru).

В «Личном кабинете» нужно подать соответствующее заявление. Сделать это можно до 23.59 13 сентября.

Сами выборы в этом году будут проходить в течение трёх дней: с 17 по 19 сентября. Участникам электронного голосования в середине сентября придёт СМС-напоминание о дате начала выборов.



Среди участников электронного голосования разыграют 20 квартир в новых домах

Андрей Никеричев/Агентство «Москва»

## Победителей акции определяют методом случайных чисел

### Выигрыш можно отдать на благие цели

Чтобы привлечь внимание к электронному голосованию как самому безопасному с точки зрения соблюдения санитарных норм виду волеизъявления, столичные предприниматели решили разыграть среди избирателей призы.

Розыгрыш будет проходить в рамках программы «Миллион призов». Как пояснил политический консультант Алексей Ярошенко, это позволит повысить явку избирателей. Акция привлечёт в том числе тех, кто не собирался голосовать. По словам эксперта, подобные методы привлечения людей к участию в выборах стали распространённой практикой во многих странах.

Выбранные методом случайных чисел победители получат 250 тысяч призов. В основном это будут скидки на покупку товаров в городских магазинах: продуктовых, спортивных, ювелирных, парфюмерных, а также на обслуживание в кафе и ресторанах. Размер поощрений составит от 10 до 100 тысяч бонусных баллов. При этом каждый балл

равен 1 рублю. Кроме того, те, кто проголосует онлайн, смогут выиграть автомобиль или однокомнатную квартиру в Москве.

В общей сложности разыграют 20 квартир и 100 машин. Жильё находится в разных районах Москвы в новых домах. В квартирах проведён ремонт: уложен ламинат, поставлены пластиковые окна, смонтированы радиаторы отопления.

Победители акции также смогут направить свой выигрыш на благотворительность. О своей готовности принять добровольные пожертвования уже сообщили 49 благотворительных организаций, которые помогают больным детям, бездомным, многодетным семьям, инвалидам и ветеранам, а также братьям нашим меньшим.

### Где получить консультацию

Электронное голосование применяется в Москве не первый раз. Используя эту технологию, горожане уже выбирали депутатов МГД, а также выражали своё отношение к поправкам в Конституцию. Тем не менее у москвичей по-прежнему возникают вопросы, связанные с выборами в режиме онлайн. Для удобства городские власти создали специальный сервис, где можно спросить и получить ответы об электронном голосовании.

Прежде всего это тел. горячей линии (495) 539-5656. Операторы расскажут, как подать заявление; что делать, если во время регистрации произошла ошибка или избирателю пришёл отказ в регистрации.

Сообщить о проблеме, связанной с регистрацией или голосованием, можно по эл. почте [support-vybory@mos.ru](mailto:support-vybory@mos.ru). В письме нужно детально описать возникшую проблему и указать привязанный к «Личному кабинету» на [mos.ru](http://mos.ru) номер телефона или СНИЛС.

Подробная информация об электронном голосовании собрана также в специальном разделе на [mos.ru](http://mos.ru). Здесь можно узнать о том, кто может стать участником онлайн-голосования, как стать электронным избирателем, как устроена система дистанционного голосования и какие технологии обеспечивают безопасность и прозрачность онлайн-выборов.

Валерий ПОПОВ

# Гаджет позовёт на пробежку

## Москвичи активно осваивают цифровые спортивные сервисы

Каждый четвёртый житель Москвы пользуется приложениями и сервисами для занятий спортом. Об этом в ходе бизнес-завтрака «Перспективы развития цифровых сервисов в спорте» сообщила директор по развитию холдинга «СБК. Спорт Бизнес Консалтинг» Александра Савраева.

По её словам, 48% москвичей выбирают мобильные приложения, 30% — социальные сети, 24% — видеохостинги вроде YouTube и Vimeo.

Заместитель директора ГКУ «ЦСТиСК» Артём

Тетерин считает, что важно создавать новые приложения и популяризировать их.

— У нас уже есть хороший учёт спортивных объектов. Сейчас мы выдаём их список на портале [mos.ru](http://mos.ru). В этом реестре есть информация о спортивных объектах — например, каким видом спорта можно в них заниматься. Также публикуется анонс мероприятий. Ещё есть реестр тренеров, он открытый. Любой желающий может посмотреть их разряды и заслуги, — пояснил Артём Тетерин.

Он анонсировал запуск нового реестра спортивных объектов в октябре этого года. Благодаря специальному сервису можно будет бронировать помещения для занятий спортом в онлайн-формате.

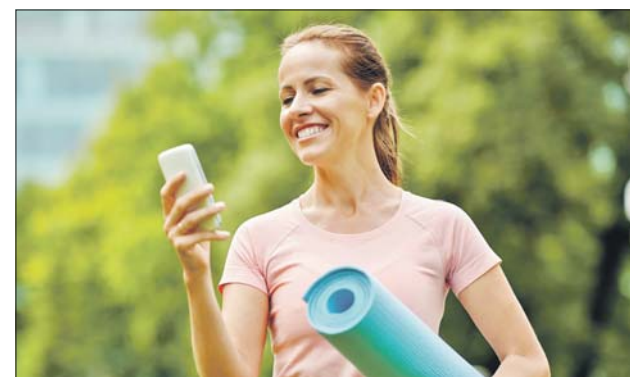
— Также в разработке у нас есть сервис: на открытых спортивных площадках ставится камера, которая считывает код и записывает занятия, — добавил Артём. — После тренировки человеку придёт запись всего процесса с яркими и важными моментами.

Представитель сети фитнес-

клубов Денис Ростовский рассказал о том, что в их сети сделано что-то вроде спортивного «Тиндера».

— Когда ты идёшь на тренировку, то можешь с помощью этого приложения позвать друга. Также создан чат-бот, который помогает организовать тренировку, — объяснил Денис.

Руководитель Russia Running Services Григорий Кричмара рассказал о созданной программе для бегунов, благодаря которой можно находить партнёра по бегу и договариваться о конкретном времени и месте встречи.



Благодаря специальному сервису можно будет бронировать помещения для занятий спортом

Также создан сервис, который позволяет любому спортсмену организовать свой клуб и общаться с единомышленниками. Заместитель генерального директора АНО «Московский спорт» Дмитрий Гражданов, завершая дискуссию, отметил:

— Существуют очень хо-

рошие сервисы, но не все горожане о них знают. Есть много различных идей, как сделать ближе для людей эти сервисы. Мы хотим создать отдельную площадку, где соберём все приложения. Необходимо, чтобы эти приложения были доступнее москвичам.

Ирина ЛЬВОВА



# Школьник из Марьины выиграл Кубок мира по смешанным единоборствам

**А**дам Омаров с Денецкой улицы привёз золотую медаль с Кубка мира по смешанным единоборствам (ММА). Соревнования проходили в Болгарии. Спортсмену 13 лет, он учится в 7-м классе школы №491. Это не первая золотая медаль в его коллекции: он член сборной России, уже дважды выигрывал международные соревнования, правда не по ММА, а по боевому самбо.

На соревнованиях Адам провёл четыре боя и все выиграл. Последний — боевым приёмом, хотя сам признаётся, что ударная техника привлекает его больше, он даже пробует себя в кикбоксинге и каратэ. Адам надеется стать профессиональным бойцом, его кумиры — американец Джон Джонс (1-е место в рейтинге бойцов ММА) и конечно же его соотечественник Хабиб.

Однако исключительно на единоборствах Адам не за-



Молодой человек надеется стать профессиональным бойцом

Артур Новосильцев

## На соревнованиях Адам провёл четыре боя и все выиграл

— Я в секцию единоборств пошёл в пять лет, — рассказывает чемпион. — Занимался традиционным японским дзю-дзюцу, позже боевым самбо и ММА. Родители мой выбор одобряют: мы родом из Дагестана, а там борьба в большом почёте. А мой папа Халид — чемпион России по армейскому рукопашному бою!

цикливается. Он прекрасно учится в школе, мечтает параллельно с совершенствованием в боевых искусствах получить профессию спортивного врача: считает, что это отличная и нужная профессия. И много читает. Любимые авторы — Расул Гамзатов и Михаил Булгаков.

Алексей  
ТУМАНОВ

## В центрах госуслуг отменена предварительная запись

С 20 августа все центры госуслуг «Мои документы» принимают посетителей в обычном режиме. Предварительно записываться больше не нужно.

Снятие ограничений стало возможным благодаря стабилизации эпидемиологической обстановки в Москве. Часы работы центров госуслуг: с 8.00 до 20.00 ежедневно. В помещении необходимо носить маску.

Татьяна ЩЕРБАКОВА

## пожары >>

За минувшую неделю в округе произошло 10 пожаров, пострадавших нет

## На трассе в Выхине-Жулебине вспыхнул автомобиль

17 августа на 17-м км МКАД в районе Выхино-Жулебино загорелся автомобиль ВАЗ-21099. Пожарные вовремя успели погасить огонь, пока он не перекинулся на соседние автомобили. Водитель машины не пострадал. Причина пожара — короткое замыкание проводки в двигателе.

Эльвира ЯКУПОВА

## В Лефортове демонтировали самострой

Незаконное строение по адресу: Госпитальная пл., вл. 2, обнаружили специалисты столичной Госинспекции по недвижимости. Об этом сообщили в пресс-службе ведомства.

Одноэтажное здание было возведено из остатков строительных

материалов. Для одной из стен использовалась секция железобетонного забора, другие были выполнены из бетонных плит. По внешним признакам, в том числе по наличию больших ворот, объект напоминал гараж. Самострой занимал пло-

щадь 130 кв. метров. «Постройка на техническом учёте не значилась», — цитирует руководителя инспекции Владислава Овчинского пресс-служба организации.

По информации органа госконтроля, сооружение было построено без раз-

решительных документов и в данный момент демонтировано. Теперь на освобождённой территории устроена бесплатная парковка для посетителей лечебных учреждений, расположенных рядом.

Анастасия  
ШУРКАЕВА

## Спорткомплекс с четырьмя бассейнами в Некрасовке откроют в ноябре

Новый спортивный центр на ул. 2-й Вольской, 9, сдали в эксплуатацию. Первые посетители смогут начать там заниматься уже в ноябре. Об этом сообщили на сайте мэра Москвы.

— В новом спортивном комплексе четыре этажа, один из которых — подземный. На первом оборудовали четыре бассейна: два детских, один взрослый и один гидромассажный, — рассказал руководитель столичного Департамента градостроительной политики Сергей Лёвкин.



Новый физкультурно-оздоровительный комплекс на 2-й Вольской, 9

Артур Новосильцев

На втором и третьем этажах откроют залы для групповых занятий, тренажёрный зал и фитнес-ресторан. Двери нового ФОКА на платной основе будут открыты для всех желающих. Пока не известно, секции каких видов спорта здесь появятся и будут ли действовать льготы. В управе района сообщили, что это станет ясно ближе к открытию, когда определится управляющий спорткомплексом.

Михаил  
КОФАНОВ

## колонка редактора

### Курьер по имени Руслан, спасибо вам!

Читать обращения в редакцию всегда интересно, но мне особенно нравится в потоке просьб разобраться в конфликтной ситуации и рассказов о проблемах находить трогательные истории из жизни. Так, на днях Галина Николаевна с 1-й Курьяновской улицы рассказала о том, как она везла в больницу документы, необходимые для госпитализации, но на месте обнаружила, что забыла важный пакет на остановке. Женщина уже вызвала такси, чтобы ехать обратно, но тут ей позвонили и сообщили радостную новость о том, что пропавший пакет нашёлся.

— Это был курьер, и он оказался очень внимательным, — сообщила нам Галина Николаевна. — Молодой человек увидел, что эти документы очень важны для пожилого человека, поэтому сам разыскал меня. Я спросила, как его отблагодарить, на что курьер ответил, что «ваша радость будет мне наградой за доброе дело». Он мусульманин, живёт в Москве четыре года.

Пенсионерка попросила передать курьеру и его семье самые добрые пожелания. Зовут его Руслан, он работает в районной поликлинике №104 на улице Воронцовской.

Руслан, конечно, очень хороший человек, но у меня искреннюю симпатию вызвала и сама Галина Николаевна. Она умеет быть благодарной и нашла небанальный способ ещё раз отблагодарить того, кто ей помог.

Была на этой неделе и ещё одна благодарность — от Натальи Александровны с 5-й Кожуховской улицы. Она очень признательна сотрудникам Люблинского отделения Центра паллиативной помощи и его заведующей Елизавете Титовой. Отделение оказывает помощь на дому её мужу.

Задумайтесь, как тяжело приходится самой Наталье Александровне — казалось бы, о чём можно думать, когда муж тяжело болеет. Но она, так же как и Галина Николаевна, выкроила время, чтобы сообщить нам о людях, которые им помогают.



Светлана БУРТ,  
ведущий редактор  
«Юго-Восточного  
курьера»



## Исторические здания будут быстрее брать под охрану

Столичные власти выделили специальный грант Федеральной кадастровой палате. Постановление об этом подписал мэр Москвы Сергей Собянин.

«Эти деньги потратят на подготовку паспортов и иных документов на выявленные в городе объекты культурного наследия», — сообщает портал mos.ru.

Благодаря дополнительному финансированию в размере более 10 млн рублей исторические здания станут быстрее ставить на учёт, вносить о них сведения в Единый государственный реестр недвижимости, а значит, объекты, представляющие культурную ценность,



Агентство «Москва»

своевременно получают государственную защиту.

Сегодня необходимо подготовить такие пакеты документов на 1,1 тысячи столичных зданий и сооружений. Сейчас на городском учёте находится свыше 2 тысяч объектов культурного наследия. Более 550 из них выявили за 10 последних лет.

Валерий ПОПОВ

## Изменились сроки проведения Всероссийской переписи населения

Основной этап Всероссийской переписи населения пройдёт с 15 октября по 14 ноября, а на отдалённых и труднодоступных территориях продлится до 20 декабря 2021 года.

16 августа премьер-министр России Михаил Мишустин подписал соответствующее постановление.

Любой житель России сможет переписать себя и свою семью самостоятельно на портале госуслуг, пройти перепись в МФЦ или на стационарных переписных участках. Традиционный формат также

будет сохранён: по домам станут ходить переписчики, которые в своей работе будут использовать электронные планшеты.

Переписаться самостоятельно онлайн на портале госуслуг жители России смогут с 15 октября по 8 ноября 2021 года.

Предварительные итоги переписи Росстат опубликует в апреле 2022 года, окончательные итоги — в IV квартале 2022 года.

Подробности на сайте strana2020.ru.

Юрий ИВАНОВ

«ГЛАВНОЕ О ВСЕРОССИЙСКОЙ ПЕРЕПИСИ НАСЕЛЕНИЯ»

ПРОВЕДЕНИЕ ВПН В РОССИИ

15 октября – 14 ноября 2021  
перепись, переписчики и стационарные участки

15 октября – 8 ноября 2021  
перепись на ЕПГУ

# На рынке аренды начинается горячий сезон

В сентябре, по прогнозам специалистов, стоимость найма жилья вырастет

**А**вгуст — начало горячего сезона на рынке аренды жилья. В город приезжают студенты, им всем надо где-то жить. Насколько могут подорожать «метры», выяснила корреспондент «ЮВК».

## Дешёвую однушку ищи в Выхине-Жулебине

Риелтор с двенадцатилетним стажем Алексей Барсуков, чей офис находится на улице Перерве, поясняет: арендные квартиры дорожают в сентябре, пик спроса приходится на октябрь, ближе к Новому году ажиотаж затухает.

— Осенью снять квартиру дороже, чем летом, — говорит он.

Однако риелтор считает, что резкого подорожания не будет, ведь сейчас в ЮВАО предложений «сдам квартиру» значительно больше, чем запросов «сниму квартиру».

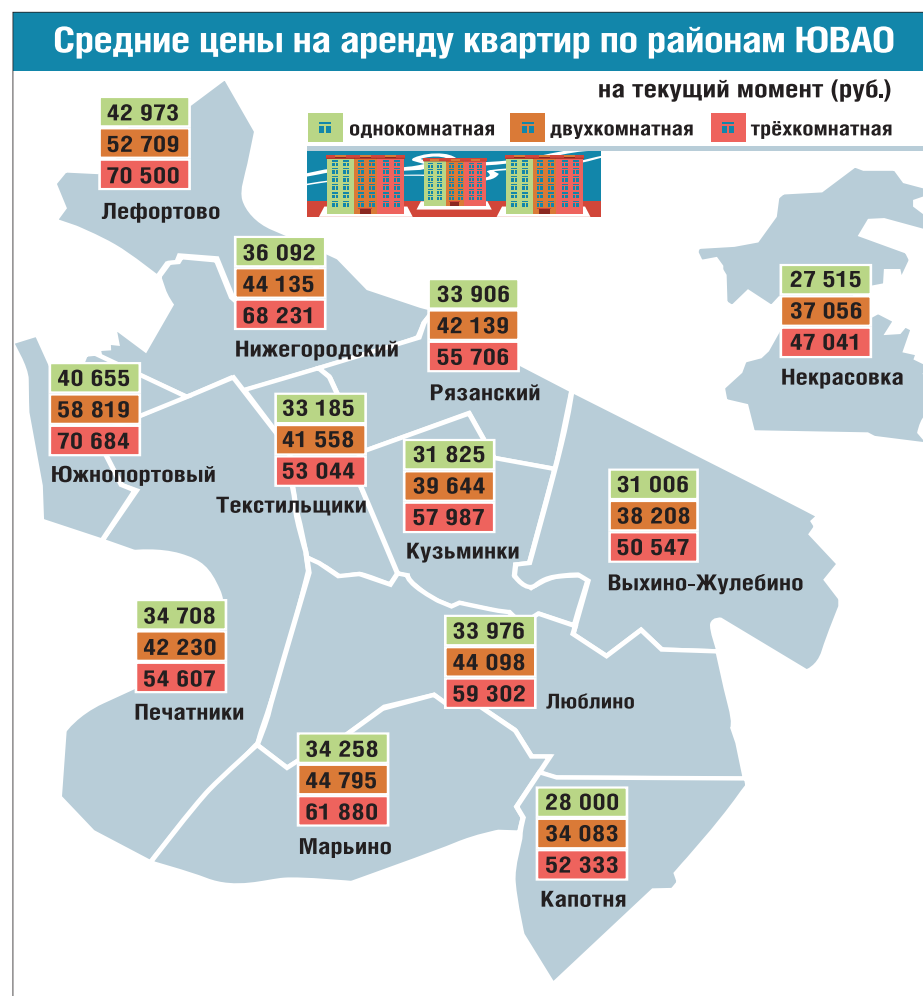
— Пандемия сыграла свою роль. Из-за ограничений многие приезжие покинули столицу и остались в своих регионах. Квартиры, которые они снимали, освободились. Наш округ — второй по доступности съёмного жилья после ВАО. Однокомнатную квартиру здесь в среднем легко арендовать за 30-33 тысячи рублей в месяц. Без особого ремонта, со старой мебелью можно найти и за 25 тысяч, — сообщил специалист.

Он добавил, что больше всего предложений в районе Выхине-Жулебино. Возможно, причина в том, что здесь много дешёвых хрущёвок, куда до момента сноса пятиэтажек и заселяют арендаторов.

## Цены подскочат на 5-7%

Подтверждают эти данные и в агентстве недвижимости «МИЭЛЬ».

— В Выхине-Жулеби-



## Снимая квартиру, обязательно заключайте письменный договор

не встречаются предложения однокомнатных квартир с арендной платой 20 тысяч рублей в месяц, — комментирует ситуацию Мария Жукова, управляющий директор сети офисов недвижимости «МИЭЛЬ».

По информации агентства, дешёвую однушку можно также найти в Некрасовке и в Кузьминках. Средняя арендная ставка для однокомнатной квартиры здесь 27,5 тыс. рублей и 31,8 тыс. рублей соответственно.

— Доступные варианты двухкомнатных квартир есть в Капотне — около 34 тысяч рублей, в Некрасовке — 37 тысяч, в Выхине-Жулебине и Кузьминках — чуть более 39 тысяч рублей, — рас-

сказала Мария Жукова. По её прогнозам, с началом нового учебного года и с приездом в столицу студентов спрос на арендуемые квартиры экономкласса подрастёт и приведёт к росту цен на 5-7%.

## Проверьте паспорт хозяина

В «МИЭЛЬ» напоминают: арендуя квартиру, важно не попасть в лапы мошенников. Проблемы часто начинаются со слов «мы сняли квартиру, но не заключили договор». Письменные обязательства сторон — дело непременное.

— В документе надо описать, кто именно будет жить в квартире, когда хозяин приходит с про-

веркой и как арендатору съехать досрочно. Имеет смысл фиксировать размер штрафов за порчу имущества. Документы должны быть составлены так, чтобы бумаги можно было представить в полицию и в суде, — отмечает Жукова. Риелтор Алексей Барсуков даёт ещё один дельный совет.

— Когда снимаете квартиру, проверяйте, кому она принадлежит. Требуйте у хозяина выписку из Единого государственного реестра недвижимости. Там будет указан собственник — внимательно сверяйте его паспортные данные. Чтобы не оказалось, что вам пересдали квартиру, которую до этого сами сняли на несколько суток, — предупреждает Алексей.

Если возникают сомнения, просите показать платёжные документы. — В квитанции за электричество и в ЕПД будет указано ФИО собственника жилья, — делится лайфхаком Барсуков.

Анастасия ШУРКАЕВА



**Б**ольшинство людей, занимающихся спортом постоянно, боятся, что вакцинация может сказаться на их тренировках. Заместитель главного врача по медицинской части городской поликлиники №23 **Юлиана Зелинская** рассказала, каких правил надо придерживаться, чтобы не навредить здоровью и не утратить физическую форму.



Денис Афанасьев

### Привились? Поработайте рукой!

— Болезненность, покраснение, потеря чувствительности в месте укола, утрата силы и точности в движениях руки — побочные эффекты, которые могут отмечаться после прививки, — пояснила Юлиана Зелинская. — Чтобы вакцина быстрее начала действовать, а также для уменьшения болезненных ощущений можно поработать рукой — сделать сгибания и разгибания с акцентом на бицепс и трицепс, вращательные движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах.

# Силовые тренировки — после выработки антител

## Как правильно сочетать вакцинацию и занятия спортом



Пока иммунитет только формируется, занимайтесь йогой, пилатесом, суставной гимнастикой

Артур Новосильцев

**Излишняя физическая активность может снизить эффект вакцины**

### Тренировки по полной — через две недели после второй прививки

Возвращаться к тренировкам в привычном режиме, в том числе к силовым упраж-

нениям, врач рекомендует после формирования полного иммунного ответа. Это происходит через 15 дней после второй дозы, когда вакцина станет полностью эффективной. А до этого срока работа до отказа крайне

не рекомендуется. Основная задача в период формирования иммунного ответа — не допустить перетренированности, переутомления.

### Чем заниматься между двумя этапами вакцинации

Юлиана Зелинская объяснила, почему раньше приступать к спортивным занятиям нежелательно: тренировки увеличивают скорость кровотока и вакцина может не успеть «обучить» иммунную систему вырабатывать защиту против вируса.

В период между двумя этапами вакцинации можно поработать над тем, на что не хватало времени в течение года: над балансом, координацией, суставами и связками, дыханием, походкой. Можно заниматься йогой, пилатесом, суставной гимнастикой, а также настольным теннисом или танцами.

Ну а польза от прививки для спортсменов несомненна.

— Заболевание надолго выбивает из привычного графика тренировок, и возвращение к ним — процесс долгий, — говорит врач.

Оксана МАСТЮГИНА

## Иван Жучков из района Выхино-Жулебино: Спасибо за полезный набор

Полный курс вакцинации от COVID-19 90-летний пенсионер из района Выхино-Жулебино Иван Васильевич Жучков прошёл 12 августа.

— Пример показали сыновья, которые привились раньше меня. Дочь переболела весной и через несколько месяцев тоже собирается сделать прививку, — говорит ветеран.

Сегодня Иван Васильевич считает, что вакцинировать необходимо всем, особенно пожилым.

— Не ждите, когда заболеете, — призывает он. — Лучше жить нормальной жизнью, чем попасть в больницу на ИВЛ или вообще покинуть своих родных.

В павильон «Здоровая Москва» на вакцинацию Ивана Васильевича привёл сын. По словам пенсионера, всё прошло без побочных эффектов. Через несколько дней в поликлинике он получил подарочный набор «С заботой о здоровье».

— Очень хороший и полезный набор. Таких современных медицинских приборов для измерения артериального давления и уровня кислорода в крови у меня никогда не было, а витамины пригодятся всегда, особенно осенью и зимой, — отмечает он.

Виктор АЛЕКСЕЕНКО



Пенсионер признаётся, что таких современных медицинских приборов у него ещё не было

Из личного архива

### Вы можете записаться на вакцинацию в поликлинике по телефону

- Городская поликлиника №109, филиал №2: тел. (499) 173-9251.
- Диагностический центр №3, филиал №1: тел. 8-977-525-5931.
- Диагностический центр №3, филиал №3: тел. 8-977-968-3010.
- Диагностический центр №3, филиал №4: тел. 8-977-968-3092.
- Городская поликлиника №23: тел. (499) 796-6274.
- Городская поликлиника №23, филиал №3: тел. (495) 371-6906.
- Городская поликлиника №23, филиал №5: тел. (495) 609-5696.
- Городская поликлиника №9: тел. (499) 550-6613.
- Городская поликлиника №9, филиал №2: тел. 8-916-362-9629.
- Городская поликлиника №36: тел. 8-903-155-6320.
- Городская поликлиника №19, филиал №2: тел. 8-977-965-1784



# Вызываем лифт смартфоном

Жители Некрасовки открывают дверь в подъезд на расстоянии

У подъездной двери установлены «приёмники», которые ловят сигнал с телефона



Артур Новосильцев

Месяц назад в доме 3, корп. 1, на Сочинской улице частная управляющая организация предложила жильцам испытать систему автоматического открывания подъездных дверей и лифтов. Нравится ли она людям и какие ещё бывают современные способы управления домом, выяснил корреспондент «ЮВК».

## Включить приложение не нужно

Как рассказывает коммерческий директор управляющей организации Михаил Загвоздин, работают эти новации так: у лифта и подъездной двери установлены «приёмники», которые ловят сигнал с мобильного телефона. Житель дома скачивает специальное приложение. Для регистрации нужно ввести логин и пароль, указать телефон и электронную почту. Затем пользователь нажимает на кнопку «Добавить цифровой ключ». Для этого простого действия нужно отсканировать QR-код. Его выдают в управляющей организации, по-

тому посторонний никак не сможет попасть в дом с помощью приложения. Когда всё готово, остаётся только включить на телефоне функции блютуз и геопозиции. Система сама «увидит» и «узнает» жителя и откроет ему входную дверь либо отправит лифт на первый этаж, пока человек ещё только будет подходить к подъезду или лифту.

## Для того чтобы командовать лифтом со смартфона, надо получить QR-код в УК

— Все функции сервиса работают в фоновом режиме, включать приложение или брать телефон в руки не нужно, — говорит Загвоздин. — Вообще, этот сервис не бесплатный, но в доме на Сочинской он ещё тестируется. Поэтому первые шесть недель жителям платить за его использование не нужно.

## Но телефон разряжается быстрее

Я решил проверить, исправно ли работают эти новые функции. Ведь когда

подходишь к дому с пакетами в руках, тянуться за ключами в кармане неудобно. Подхожу к дому, в этот же момент из первого подъезда выходит юноша. Спрашиваю его, пользуется ли он этой системой. Парень качает головой. Такую же реакцию я вижу у нескольких жителей, заходящих и выходящих из подъездов многоэтажки. Новация до них ещё не дошла.

Наконец встречаю мужчину лет тридцати по имени Александр.

— Да, я этим сервисом пользуюсь, он действительно неплохой. Хотя из-за того, что приходится включать геопозицию и блютуз, смартфон разряжается быстрее, — говорит он.

Житель подходит к входной двери, та тихо пищит и открывается. Мужчина идёт к лифту, а тот уже на первом этаже ждёт своего пассажира, не нужно лишним раз касаться кнопки. Система работает!

## Умным можно сделать даже домофон

По словам Загвоздина, сервис, который открывает подъездную дверь, реально установить в любом доме, а вот датчики для умного лифта поставить можно не везде.

— Оборудование не будет работать со старыми лифтами, в которых кнопки утапливаются при нажатии, — уточняет сотрудник управляющей организации.

Кроме этих сервисов, в многоквартирном доме можно подключить и другие системы. К примеру, «Умный домофон», чтобы управлять доступом в подъезд со смартфона. Гость звонит в домофон, житель квартиры видит на своём экране, кто пришёл. Даже если вы далеко от дома, можно впустить в подъезд знакомого.

На лестничных клетках устанавливаются датчики движения, которые включают свет. Однако чтобы подключить любую систему, нужно сначала договориться с управляющей компанией.

Всё это удобно, но платить придётся из своего кошелька, поэтому решить, ставить новые системы в доме или нет, могут только жители.

Михаил КОФАНОВ

## обратная связь >>

### На Новороссийской убрали бесхозную тумбочку и привели в порядок подъезд

В нашем подъезде стоит тумбочка, куда кто-то выкладывает старую одежду, обувь, игрушки, из-за чего всё это выглядит как свалка. Иногда лежат мешки. А ведь ещё недавно нас просили сообщать в полицию о неопознанных сумках и пакетах в подъездах. Просим вынести из подъезда эту тумбочку.

Ксения,  
Новороссийская ул., 28,  
подъезд 2

— сообщили в управе района Люблино.

Кроме того, сотрудники «Жилищника» провели дополнительную влажную уборку подъезда, промели и промыли лестничные марши.

В настоящее время посторонних предметов в подъезде нет, он находится в надлежащем состоянии.

Маргарита ИВАНОВА

Управа района Люблино:  
ул. Люблинская, 53,  
тел. (495) 350-1888.  
Эл. почта: lublino@mos.ru.

— Тумбочку из холла первого этажа 2-го подъезда дома 28 на Новороссийской улице убрали,

ГБУ «Жилищник района Люблино»: ул. Кубанская, 27, тел. (495) 350-0145.  
Эл. почта: L\_dez@inbox.ru

### Со двора в Мининском переулке вывезли мусор

Во дворе нашего дома не вывозится мусор с переполненной контейнерной площадки. Стоит неприятный запах. Просим устранить нарушение.

Жители дома 4/6  
в Мининском переулке

сор и сделали санитарную уборку.

— Контейнерная площадка приведена в надлежащее состояние, запах отсутствует, — добавили в «Жилищнике».

Анна  
КУШНАРЕНКО

ГБУ «Жилищник района Лефортово»:  
ул. 2-я Кабельная, 4,  
тел. (495) 362-2387.  
Эл. почта: oolefortovo@mail.ru

В ГБУ «Жилищник района Лефортово» сообщили, что по указанному адресу вывезли му-

### В доме на Ташкентской докрасили входные двери подъезда

В нашем подъезде начали красить входные двери и бросили работу. Сейчас покрашена только одна из двух дверей. Просим покрасить вторую дверь.

Жители дома 4  
на Ташкентской улице

стоящее время ремонт крыльца 3-го подъезда дома на Ташкентской завершён. Сотрудники участка покрасили вторую дверь входного тамбура.

Елена БОРОВОКОВА

ГБУ «Жилищник Выхино-Жулебино»:  
ул. Привольная, 5, корп. 5,  
тел. (495) 705-0475.  
Эл. почта: vixino3@mail.ru

Как сообщили в ГБУ «Жилищник района Выхино-Жулебино», в на-

## Городская Коллегия Юристов

- Ведущие адвокаты и юристы
  - 100% гарантии качества услуг
  - Оплата по факту либо в рассрочку
  - Скидки пенсионерам и инвалидам
  - Бесплатное составление одного документа (до конца месяца)
- Работаем строго по Федеральному закону № 324 «О бесплатной юридической помощи в Российской Федерации».
- Звоните прямо сейчас: 8 (495) 145-55-45**



ИНН 770836995

реклама 1222



# Неожиданность для водителя

**О** недавнем наезде на ребёнка водителя на улице Вертолётчиков сообщили многие СМИ: авария, при которой травмы получает двухлетний малыш, — это всегда случай, выходящий из ряда вон. Но оказалось, что обстоятельства произошедшего довольно типичны.

## Выехал из-за припаркованной машины

Был ранний вечер в конце июля — на улице ещё совсем светло, погода хорошая, видимость отличная. Двухлетний малыш гулял во дворе с бабушкой, катаясь на самокате. Когда он выехал на дворовый проезд из-за припаркованной машины, это стало полной неожиданностью для водителя проезжавшего вдоль дома такси: избежать наезда таксисту не удалось. Ребёнка увезли в больницу с сотрясением мозга, ссадиной лба и ушибом носа.

## Типичный случай

Другой наезд на ребёнка произошёл в апреле во дворе на Таганрогской. Второклассник — тоже на самокате — пересек двором проезд, чтобы попасть на детскую площадку, когда его сбил



Если взрослого ещё можно заметить заранее, то ребёнка стоящая машина скроет полностью

Артур Новосильцев

## Не пренебрегайте световозвращающими элементами

«Шевроле». Школьник получил множественные ушибы.

Дети на самокатах часто попадают под машины

именно во дворах. Если взрослого ещё можно заметить заранее до того, как он появится из-за припаркованного авто-

мобиля, то ребёнка стоящая машина скроет полностью.

Тем не менее правила относят людей на самокатах к категории пешеходов.

— Согласно ПДД пешеходы имеют во дворах преимущество в движении перед водителями, однако они не должны созда-

вать необоснованных помех движению транспортных средств, — напомнил в ОГИБДД округа.

## Самокатчики страдают на «зебрах»

В конце апреля на Волжском бульваре пострадал девятилетний мальчик, переезжавший дорогу на самокате по нерегулируемой «зебре». Его сбил автомобиль «Хёндай», школьник получил сотрясение мозга.

Ещё одно место, где водители должны пропустить людей на самокатах, — поворот с улицы во двор.

Водитель должен вовремя заметить человека. Поэтому, передвигаясь на самокате, не пренебрегайте световозвращающими элементами. На самокат — даже обычный, не электрический — не помешает установить фару. Пересекая при движении по тротуару выезд со дворов, сбавляйте скорость: водители автомобилей часто не готовы к появлению тут быстро движущегося самоката.

Пересекая дорогу по «зебре», стоит спешить с самоката хотя бы для того, чтобы осмотреться самому. Правила требуют от пешехода перед началом перехода убедиться в безопасности этого действия.

Василий ИВАНОВ

## ДТП >>

### Не пропустил велосипедиста на Авиамоторной

15 августа в седьмом часу вечера водитель такси «Киа Рио» следовал по шоссе Энтузиастов со стороны центра. На перекрёстке с Авиамоторной улицей он сбил велосипедиста, ехавшего со стороны Красноказарменной улицы (по словам очевидцев, велосипедист двигался на зелёный свет). В итоге семнадцатилетнего велосипедиста увезли в больницу с сотрясением мозга.

### Столкнулись в Марьине

16 августа во втором часу дня 27-летний таксист за рулём «Шкоды» ехал по Новочеркасскому бульвару со стороны Люблинской улицы. На перекрёстке с улицей Маршала Голованова он начал поворачивать налево в сторону Батайского проезда, не пропустив встречный «Хёндай». Автомобили столкнулись. Пострадала при этом шестнадцатилетняя пассажирка такси. Девушку доставили в больницу с ушибом лба.

### Сбил пешехода на Тихорецком бульваре

17 августа в десятом часу вечера 33-летний мужчина, управляя автомобилем «Хёндай Солярис», ехал по Тихорецкому бульвару со стороны аллеи Кремлёвских Курсантов в направлении Краснодарской улицы. Напротив дома 6 он сбил пешехода, переходившего дорогу по нерегулируемой «зебре». Пешеход серьёзно пострадал: его госпитализировали с открытой черепно-мозговой травмой и другими повреждениями.

ОГИБДД  
УВД по ЮВАО

## Татьяна Буцкая рассказала, как подготовить детей к школе после каникул

Лидер общероссийской общественной организации «Совет Матерей» педиатр Татьяна Буцкая в преддверии Дня знаний рассказала, как помочь ребёнку адаптироваться к учебному году, сохранить душевное равновесие и физическое здоровье в переходный период. Она отметила, что главное — избежать распространённых ошибок, которые могут усилить стресс.

Как показали недавние исследования, 65% школьников испытывают стресс перед 1 сентября. У младшекласс-



Ирина Уварова

ников этот показатель достигает 78%. Татьяна Буцкая отметила, что основная причина стресса — выпадение из привычного ритма жизни.

— Многие дети во время летних каникул позже ло-

жатся спать и позже встают. Чтобы переход на школьный режим не был резким, за несколько недель до начала учёбы сдвигайте время сна и подъёма, приближая его к привычному школьному, — поделилась Татьяна Буцкая.

По её словам, к школе нужно подготовиться заблаговременно и это касается в первую очередь визита в поликлинику. Если специалисты диагностируют у ребёнка какие-то проблемы, вы сможете их решить без ущерба для учёбы и очередей в поликлинике.

Татьяна Буцкая посоветовала начать с участкового педиатра, который позволит выявить возможные проблемы со здоровьем и проконсультирует, к каким профильным специалистам лучше обратиться. Она также перечислила узких специалистов, которых необходимо в преддверии 1 сентября посещать всем школьникам без исключения. Это ортопед, окулист, эндокринолог и дантист.

— Дантиста необходимо посещать как минимум раз в полгода. Окулист сможет

взять под контроль зрение школьника и выявить его возможное ухудшение на ранней стадии. Что касается ортопед, он нужен, чтобы исключить нарушения осанки, сколиоз, плоскостопие и другие патологии. Он же порекомендует ребёнку спортивную секцию, — пояснила Буцкая.

Лидер Совета Матерей добавила, что можно также пройти эндокринолога и гастроэнтеролога. Однако лучше всего проконсультироваться с педиатром, который в индивидуальном порядке

составит список необходимых для посещения врачей.

Буцкая отметила, что родители часто спрашивают, надо ли в последние недели лета сажать ребёнка за учебники, чтобы он заблаговременно вошёл в учебный ритм. Этого делать не стоит: такой подход лишь усугубит стресс, который и так в том или ином виде неизбежен. Остаются два главных правила переходного периода: плавное сдвигание времени отбоя и подъёма, а также поход в поликлинику.

Игорь НИКОЛАЕВ



**хроника >>****В Некрасовке ограбили квартиру**

Из квартиры на 1-й Вольской улице украли телевизор, сабвуфер, ювелирные украшения и женские наряды — всего на 80 тыс. рублей. Как рассказали в пресс-службе УВД по ЮВАО, двое злоумышленников проникли в квартиру, отжав входную дверь. Вскоре полицейские задержали одного из подозреваемых в краже — 32-летнего ранее неоднократно судимого жителя Подмосквы. Похищенных вещей у него уже не было.

Пока ведётся уголовное дело, мужчина находится под подпиской о невыезде. Сейчас полиция разыскивает его соучастника.

**Главбух из ЮВАО похитила у компании больше 130 млн рублей**

Люблинский районный суд вынес приговор 43-летней жительнице столицы, которая работала главным бухгалтером в крупной компании. Суд установил, что в период с 2015 по 2018 год женщина самовольно переводила деньги с банковского счёта организации на собственные счета, а потом тратила их на личные нужды. Всего за три года осуждённая перечислила себе более 130 млн рублей.

Суд приговорил экс-бухгалтера к пяти годам лишения свободы с отбыванием наказания в исправительной колонии общего режима. Приговор в законную силу ещё не вступил.

**У нетрезвого мужчины в Люблине отстегнули с пояса сумку**

49-летний мужчина, находясь навеселе, познакомился на улице в районе Люблино с молодым человеком. Прощаясь, новый знакомый воспользовался нетрезвым состоянием мужчины и отстегнул его поясную сумку, в которой находились деньги и наушники. Ущерб составил 27 тыс. рублей.

Как сообщили в УВД по ЮВАО, 24-летнего подозреваемого в преступлении задержали на Тихорецком бульваре. Денег и наушников при нём уже не было. В отношении задержанного возбуждено уголовное дело по статье «грабёж», ему грозит до четырёх лет лишения свободы. Сейчас подозреваемый находится под подпиской о невыезде.

Эльвира ЯКУПОВА

# Лафетные стволы ГОТОВЫ К ВСТРЕЧЕ С ОГНЁМ

Корреспондент «ЮВК»

увидела пожарно-спасательное судно в действии



Пожарно-спасательное судно незаменимо, когда что-то горит около реки

Ольга Чумаченко

**К**орреспондент «Юго-Восточного курьера» побывала на уникальном пожарно-спасательном судне, названном в честь легендарного полковника Евгения Чернышёва. Он погиб 11 лет назад во время тушения пожара, после того как спас шесть человек, и теперь корабль его имени всегда находится на боевом посту.

**В память о легендарном пожарном**

Чтобы продемонстрировать мощь 31-метрового катера, спасатели симулировали пожар на правом берегу Москвы-реки в районе Нагатинской набережной. Когда из-за

деревьев повалил чёрный дым, «Полковник Чернышёв» развернулся и вступил в бой с огнём тремя лафетными стволами — это устройства, предназначенные для выброса воды под давлением. Мощные струи достигают 60 метров в длину и 30 — в высоту, а от силы напора воды может переломиться молодое дерево.

— Этот корабль создан не только для тушения пожаров, но также для аварийно-спасательных и поисковых работ, — рассказал руководитель Департамента ГОЧСиПБ Юрий Акимов. — Изначально он назывался «Атаманом», а после героической гибели полковника Евгения Чернышёва, который участвовал в разработке проекта, получил его имя.

**Тушили набережную в Лужниках**

Боевой путь корабля начался в 2010 году. Многие помнят крупный пожар в плавучем ресторане «Викинг» на Бережковской набережной: огонь вспыхнул в кухне на третьем этаже и быстро распространился по деревянным перекрытиям. «Полковник Чернышёв» тогда работал в паре с пожарным катером «Надежда». А этим летом корабль помогал тушить набережную в Лужниках, где вспыхнул склад пиротехники.

— Насосы качают воду из реки и подают в лафетные стволы, — рассказал начальник службы применения пожарно-спасательных сил Александр

**Мощные струи достигают 60 метров в длину и 30 — в высоту**

Дергачёв. — С помощью насосов через пожарные рукава корабль ещё и заправляет цистерны пожарных автомобилей. Это очень удобно, если что-то горит недалеко от реки.

**Плавучий дом**

В дежурной смене корабля — восемь человек: капитан, пятеро пожар-

ных-спасателей и два механика. В трюме есть каюты для отдыха, душевая и небольшая кухня с микроволновкой и холодильником, а на базе-стоянке даже оборудован мини-спортзал. Каждый пожарный на корабле не уступает профессиональному матросу.

— Конечно, мы несём вахту, следим за показаниями приборов, делаем уборку, — рассказывает пожарный-спасатель Сергей Зорин, который служит на корабле уже 13 лет. — У нас вообще строгий распорядок дня: с утра разнарядка, в одно время завтрак, обед и ужин, если, конечно, ничего не случилось, иначе работа идёт в режиме нон-стоп.

Эльвира ЯКУПОВА

## В районе Выхино-Жулебино мошенник продал взятый в аренду автомобиль

В одну из компаний, занимающуюся продажей и сдачей автомобилей в аренду, обратился клиент. По договору он арендовал на несколько дней «Хёндай» стоимостью 880 тыс. рублей, оплатил залог, сел

в машину и уехал. Через некоторое время сотрудник фирмы, отслеживая местонахождение автомобиля по электронному устройству, обратил внимание на то, что машина долго стоит на одном

месте, а клиент не отвечает на звонки. Когда он приехал на место предполагаемой стоянки «Хёндая», увидел, что машины там нет, а отслеживающее устройство прикреплено к другому автомобилю.

Полицейские задержали 46-летнего подозреваемого в краже машины на улице Дыбенко. Как сообщают в пресс-службе УВД по ЮВАО, при заключении договора мужчина предоставил поддельные доку-

менты, а похищенный автомобиль продал. В отношении задержанного возбуждено уголовное дело, ему грозит до шести лет лишения свободы. Мужчина заключён под стражу.

Эльвира ЯКУПОВА

**НЕ ПРИНЕСЛИ  
ОЧЕРЕДНОЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ?  
ЗВОНИТЕ!  
ТЕЛ. ОТДЕЛА ДОСТАВКИ  
(499) 647-6828**

**Все новости округа  
ежедневно  
на сайте**

**WWW.UV-KURIER.RU**

**ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР  
ПРАВОВОЙ ЗАЩИТЫ**

► Помощь обманутым вкладчикам (возврат вкладов из КПК, МФО, МПО и т.д.)  
► Реестр недобросовестных юристов  
► Расторжение договоров с юристами  
► Жилищные и наследственные споры  
► Расторжение договоров аренды  
► Помощь по списанию долгов. Банкротство



1148 РЕКЛАМА  
ИНН 7901161901

**БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ  
У ВЕДУЩИХ ЮРИСТОВ** 8 (499) 938-43-68



# Алла Шишкина: Нерушимая стена — это про меня

Трёхкратная олимпийская чемпионка по синхронному плаванию Алла Шишкина поделилась с читателями «ЮВК» подробностями своей жизни



Из личного архива

**О**лимпийских чемпионов в первые недели после возвращения из Токио буквально рвут на части: интервью, телесъёмки, правительственные приёмы. Но нам повезло. Блистательная синхронистка Алла Шишкина из района Люблино нашла время в своём плотном графике, чтобы поговорить с корреспондентом «ЮВК». «Когда о тебе вспоминают раз в четыре года, то надо пользоваться этим коротким моментом», — пошутила чемпионка.

## На тренировку — с мигалкой

Семья у Аллы самая обычная, не связанная со спортом. Мама — химик-технолог, окончила физико-математическую школу, потом Институт нефти и газа им. Губкина. А папа был полицейским, он умер в 2012 году. О нём Алла рассказала очень драматичную историю. — В 90-х годах нас ограбили. Бандиты заставили отца снять со счетов и отдать им все деньги, сломали ему несколько рёбер, отбили почки. После этого он пошёл работать в милицию, чтобы в случае чего иметь при

себе табельное оружие. А вообще он был очень разносторонней личностью. В 14 лет работал на молокозаводе, разливал мороженое в стаканчики и даже потихоньку съедал их прямо с конвейера. Ещё играл на ударных. Один раз папе пришлось использовать своё служебное положение. Я опаздывала на тренировку, и он повёз меня на служебной машине с мигалкой. Тогда, в детстве, мне очень понравилась лететь по улицам, но папа меня сильно отругал.

## Палка из нержавеющей стали

Поговорили и о тонкостях тренировочного процесса. Алла объяснила, как они слышат счёт под водой и как тренер добивается полной синхронности движений. — В бассейне под водой установлены динамики, которые транслируют музыку. Но так как все воспринимают звук по-разному, тренер отстукивает ритм металлической палочкой по лестнице бассейна. У наших тренеров такая палочка сделана из прочной нержавеющей стали, тем не менее она погнута и сплюснута со всех сторон. Настоящий

## Любимые салаты Аллы Шишкиной

Олимпийская чемпионка поделилась с читателями «ЮВК» рецептами простых и вкусных салатов. Причём, вопреки стереотипу о здоровой еде чемпионов, она заправляет их не только оливковым маслом, но и сметаной или домашним майонезом.

- Помидоры, огурцы, редис, капуста, красный лук заправить сметаной.
- Варёная свёкла, адыгейский сыр, авокадо, руккола, соль, оливковое масло.
- Авокадо, помидоры, сёмгу, листья любого салата, рукколу порезать и заправить солью, перцем и оливковым маслом.



Алла вышла замуж 1 июля; оказалось, что это день Боголюбской иконы Божией Матери

Из личного архива

рабочий инструмент! — рассказывает спортсменка.

Все любители синхронного плавания отмечают красивую, наполненную энергией музыку, под которую выступают спортсменки. Несколько лет её пишет для команды композитор Денис Гарнизов.

## В бассейне под водой установлены динамики

— Денис приезжал на базу, слушал, как звучит произведение в акустике бассейна, — говорит Алла. — И терпеливо выслушивал наши бесконечные замечания, что вот тут надо сделать ещё один акцент. Он даже опускал голову под воду, чтобы понять, как и что мы там слышим. Думаю, что композицию «Парад планет», с которой мы выступали в Токио, он переписал раз пятнадцать!

## Памятный 2012-й

Олимпийский 2012 год был очень важным в жизни спортсменки. Жизнь проверяла её на стрессоустойчивость по полной программе. Она напряжённо работала — по её словам, «на 200%». А за четыре месяца до олимпиады умер её отец. На третий день после похорон Алла вернулась к тренировкам. — Была очередная победа, триумф сборной, а я ощущала полное моральное и физическое опустошение после сверхчеловеческих нагрузок. Я думала об уходе из спорта.

Огромную поддержку Алле тогда оказал её будущий муж Виктор Куриной. В тот памятный год он сделал ей предложение. Распишутся они только через пять лет, наполненных короткими встречами и долгими разлуками.

В том же 2012 году после победы на Олимпиаде в Лондоне Алла смогла купить своё первое жильё — квартиру в Люблине.

## Я — верующий человек

Алла называет себя верующим человеком.

## Награждена орденом Александра Невского

Алла Шишкина Указом Президента РФ награждена орденом Александра Невского за большой вклад в развитие отечественного спорта, высокие спортивные достижения, волю к победе, стойкость и целеустремлённость, проявленные на Олимпиаде в Токио. Этой награды также удостоены синхронистки Светлана Ромашина и Александра Пацкевич.

— Я бываю в церкви Петра и Павла в Лефортове, это древний намоленный храм. Здесь в детстве меня крестили родители. Находясь в нём, я всегда чувствую какое-то особенное внутреннее состояние. Там есть редкая икона Божией Матери «Нерушимая стена», я считаю её своей покровительницей. Нерушимая стена — это про меня! В жизни мне пришлось пережить много нападков, неприятных моментов, но я всегда ощущала духовную защиту.

День её свадьбы — 1 июля — тоже оказался связанным с Пресвятой Богородицей.

— Когда мы выбрали дату, то случайно выяснили, что это день Боголюбской иконы Божией Матери. Мы даже поехали во Владимир сразу после росписи посмотреть на древний образ. Но, к сожалению, тогда, в 2017 году, икона была на реставрации. Может, сейчас что-то изменилось и наступило время, чтобы снова съездить во Владимир.

Татьяна ЩЕРБАКОВА

## Наградят олимпийцев и их тренеров

Московские спортсмены завоевали на Олимпиаде в Токио 28 медалей: 7 золотых, 13 серебряных и 8 бронзовых. По решению мэра Москвы олимпийские чемпионы получат 4 млн рублей, серебряные призёры — 2,5 млн рублей, а бронзовые — 1,7 млн рублей. Их тренерам выплатят по 50% от указанных сумм.



# Энцефалитные клещи в Москве не водятся

Но на даче надо быть внимательным



Сезон клещей длится с ранней весны до поздней осени. Второй период их активности как раз приходится на август-сентябрь. Чем опасны кровососы и что делать, если клещ всё-таки присосался, рассказала Юлия Ларина, главный государственный санитарный врач по ЮВАО.

## Переносчики болезней

— Клещи переносят такие опасные болезни, как клещевой энцефалит и клещевой боррелиоз, или болезнь Лайма. Энцефалит поражает центральную нервную систему и может привести к летальному исходу. Боррелиоз — к нарушениям работы сердечно-сосудистой системы, печени и опорно-двигательного аппарата, — говорит Юлия Ларина. Первые признаки обоих заболеваний — высо-

## Паразиты обычно предпочитают участки с тонкой кожей

кая температура и головная боль. При боррелиозе на месте укуса ещё появляется кольцевидное покраснение.

## Ни одного заражения

По словам Юлии Лариной, территория Москвы не эндемична по клещевому вирусному энцефалиту.

— За весь период наблюдения не зафиксировано ни одного случая местного заражения. По результатам мониторинговых наблюдений и исследований, на территории Москвы заражённых энцефалитом клещей за последние годы не выявлено, — сообщила главный государственный санитарный врач по ЮВАО.

## На прогулку экипируйтесь в светлое

— Клещи обитают вдоль троп и заползают на человека с растительности. Как правило, их укусы безболезненны, поэтому клеща можно обнаружить случайно или когда он уже увеличился в размерах. Паразиты обычно предпочитают участки с тонкой кожей: места под мышками, на шее, за ушами, в области живота, груди и паха, а также волосистую часть головы, — поясняет Юлия Ларина.

Чтобы вовремя обнаружить клеща, для прогулок в парках и лесопарках одевайтесь в светлое. Защититься от кровососов помогут головной убор и закрытая обувь. Обяза-

тельно пользуйтесь репеллентами!

## Присосался-таки!

Если клещ всё-таки присосался, его нужно срочно удалить. Самостоятельно это делать нельзя — обязательно обратиться в травмпункт! Затем нужно отвезти клеща в лабораторию для исследования. Извлечённого

кровососа можно сдать на анализ в отделение особо опасных инфекций микробиологической лаборатории ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в г. Москве» по адресу: Графский пер., 4, корп. 2, тел. (495) 687-4047. Услуга платная.

Если клещ оказался заражённым, немедленно обратитесь к врачу!

Оксана МАСТЮГИНА

## Если планируете поездки, привейтесь!

С целью профилактики клещевого вирусного энцефалита в Москве бесплатно проводится вакцинация граждан, планирующих выезды на эндемичные территории, например такие, как Дмитровский или Талдомский районы Московской области, Тверская и Ярославская области.

Сделать прививку от клещевого энцефалита можно бесплатно в государственных медицинских учреждениях по полису ОМС. Если необходимо подготовить организм к весенне-летнему сезону, когда клещи будут максимально активны, то первый укол делают в конце осени, а второй — через два месяца. Этого хватает для приобретения сезонного иммунитета.

Как сообщила Юлия Ларина, с начала года в Москве против клещевого вирусного энцефалита привиты 38 243 человека, что более чем в три раза превышает показатели прошлого года.

## обратная связь

Со двора на Подольской вывезли скопившийся мусор

Из-за неубранного и переполненного мусором бункера во дворе стоит неприятный запах. Просьба устранить нарушение.

Жители дома 27, корп. 1, на Подольской улице

Как сообщили в «Жилищнике района Марьино», во дворе дома на Подольской улице привели в порядок контейнерную площадку.

— Скопившийся мусор вывезли, на площадке сделали уборку, сейчас двор находится в удовлетворительном состоянии, — уточнили в «Жилищнике».

Анна КУШНАРЕНКО

ГБУ «Жилищник района Марьино»: Новочеркасский бул., 57, тел. (495) 348-9107. Эл. почта: sekdez@yandex.ru

В подъезде дома в Лефортове отремонтировали доводчик

Дверь подъезда уже несколько дней не закрывается, хлопает по косяку. Нужно починить замок.

Алексей, ул. Пруд-Ключики, 5

В настоящее время входную дверь подъезда уже отремонтировали. Как выяснилось, проблема была связана с неисправностью доводчика.

— Сейчас доводчик отремонтирован, дверь закрывается, — пояснили в «Жилищнике района Лефортово». — Также рабочие проверили магнитное запирающее устройство, оно в исправном состоянии.

Анна КУШНАРЕНКО

ГБУ «Жилищник района Лефортово»: ул. 2-я Кабельная, 4, тел. (495) 362-2387. Эл. почта: oolefortovo@mail.ru

Московский Межведомственный Правовой Комитет

БЕСПЛАТНАЯ юридическая помощь населению

ИНН 7743236457

Работаем до результата!

ЗВОНИТЕ! 8 (499) 399-00-67

ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ, ПРЕДЛАГАЙТЕ ТЕМЫ ДЛЯ ПУБЛИКАЦИЙ

ПИШИТЕ НАМ:  
uvkurier@mail.ru,  
chitatel@internet.ru  
ЗВОНИТЕ: (499) 647-6831



# Малышу из ЮВАО нужны детские смеси и памперсы

## Волонтеры из Марьино помогают многодетным семьям

**С**оциальная служба храма Святых жён-мироносиц в Марьино помогает семьям, попавшим в сложную жизненную ситуацию. Особое внимание здесь уделяют беременным, одиноким многодетным мамам и надеются на помощь жителей округа.

### Семья неравнодушных

Мама трёх сыночек Оксана Воронкова на работе с утра до вечера, ведь по профессии она парикмахер. Однако это не мешает ей успешно помогать тем, кто сегодня нуждается в поддержке.

— Социальным работником храма стала примерно полгода назад. Очень радует то, что за это время удалось помочь 10 молодым мамам, — говорит Оксана. — Сегодня принимаю звонки и от тех, кому нужна наша помощь, и от тех, кто может её оказать.

К социальной работе она привлекает и своих близких: её большая дружная семья постоянно участвует в различных благотворительных акциях.

### Одиноким мамам не одиноки

Сотрудники и волонтеры социальной службы делают всё возможное для



Вещи принимают в вагончике около храма

Предоставлено социальной службой храма

## «Сегодня мы поддерживаем женщину, которая недавно родила третьего ребёнка»

того, чтобы одинокие будущие мамы не чувствовали себя забытыми и получили хотя бы на первое время самое необходимое.

— В начале лета к нам пришла молодая женщина, которой нужно было отправиться в

роддом буквально через несколько дней, — продолжает Оксана. — Ей были нужны и кроватка для малыша, и коляска. Благодаря неравнодушным жителям нашего округа эта проблема была решена, и но-

ворождённый получил всё необходимое.

### Оказывают адресную помощь

По словам Оксаны, социальная служба оказывает прежде всего адресную помощь.

— Сегодня мы поддерживаем женщину, которая недавно родила третьего ребёнка. Надеюсь, что читатели «ЮВК» помогут новорождённому мальчику, — призывает она. — Сейчас ему очень

нужны детские смеси и памперсы. Маме и малышу также можно передать пелёнки, бельё в кроватку, присыпки, салфетки и средства по уходу.

В специальном вагончике на территории храма по адресу: ул. Белореченская, 41, также принимают школьные наборы для многодетных семей.

Чтобы передать помощь, нужно связаться с Оксаной по тел. **8-916-988-4097** или написать в WhatsApp (номер тот же).

Виктор АЛЕКСЕЕНКО

### ЕСТЬ ОТКЛИК!

## Читатели «ЮВК» передали лекарства инвалиду из района Люблино

Недавно «Юго-Восточный курьер» писал о тяжёлой ситуации, в которой оказалась семья Натальи Яковлевой из района Люблино: её сын Владимир, который имеет ментальные нарушения, получил серьёзную травму обеих ног, нуждался в операции, дорогостоящем лекарстве и длительном уходе.

— Сразу после публикации начали звонить совершенно незнакомые люди и предлагать помощь. Вскоре привезли несколько пачек очень дорогого препарата, которым сегодня мы полностью обеспечены, — рассказала Наталья. — Предлагали и ходунки, и костыли, и специальные памперсы. Не думала, что в наши непростые времена найдётся столько отзывчивых, добрых людей. Очень благодарна им за это!

Жители ЮВАО могут продолжить оказывать помощь семье Яковлевых. Владимиру уже сделали операцию, в конце месяца должны снять гипс, после чего начнётся длительный период реабилитации.

— Врачи дают хорошие прогнозы, но Володю придётся заново учить ходить, — продолжает Наталья. — Надеемся на помощь добровольцев-массажистов, специалистов по реабилитации и автоволонтеров.

Связаться с Натальей можно по тел. **8-916-739-6419**.

Виктор АЛЕКСЕЕНКО

## общественный советник >>

# Пенсионерка из Некрасовки собрала клуб единомышленников

Карантинные ограничения прошлого года 66-летняя пенсионерка из Некрасовки Наталья Тупикова использовала для саморазвития и создания новых проектов.

— Очень люблю путешествовать, однако коронавирус запер людей моего возраста по домам, поэтому пришлось искать замену этому увлечению. В одной из соцсетей нашла курсы по написанию мемуаров, — поделилась вос-

поминаниями Наталья Семёновна. — Они позволили отправиться в путешествие вглубь себя, вплоть до раннего детства, понять причины прошлых ошибок и неудач, подумать о настоящем, построить планы на будущее и в целом переосмыслить окружающий мир.

По её словам, благодаря этому у неё намного улучшилось состояние здоровья. Она пришла к выводу, что

людям старшего поколения нужно научиться отпускать старые убеждения и установки и создавать новые, которые будут двигать вперёд и продлевать жизнь.

— Возраст человека определяется не по паспорту, а по тому, как он чувствует жизнь. Темы долголетия мы обсуждаем в клубе единомышленников «У камина», который я создала в социальном центре «Некрасовка», — продолжает

Наталья Семёновна. — Летом провели несколько встреч, последняя называлась «Не спешите стареть». Мы также создали группу «Золотые голоса» и провели около десяти концертов, посвящённых важным историческим событиям.

Она подчёркивает: благодаря творчеству и позитивному отношению к миру люди молодееют душой.

Виктор АЛЕКСЕЕНКО



Наталья Тупикова учит своих ровесников смотреть на мир позитивно

Из личного архива



# Арт-буки из вторсырья покупают за большие деньги

## Жительница Жулебина даёт вторую жизнь чайным пакетикам

**У** Тамары Соколовой из Жулебина необычное хобби: бывшие в употреблении вещи она превращает в произведения искусства. Старые почтовые конверты, смятая бумага и даже чайные пакетики — всё это в итоге превращается в «книги воспоминаний и вдохновений». Работы Тамары выставляются в государственной галерее «Арт-холл Юго-Восток», их раскупают коллекционеры.

**А теперь и муж Тамары перешёл на её сторону**

**Из экономистов в мастерицы**

— До 40 лет я была простым экономистом, жила в Смоленске, — улыбается Тамара. — Потом поняла, что мне не хватает самовыражения, творчества. Когда мужа — а он у меня военный — перевели в Москву, я решила, что момент настал. Полу-

чила профессию педагога дополнительного образования, устроилась в школу рядом с домом в Жулебине, и уже 12 лет преподаю в студии декоративно-прикладного творчества.

**Пригодятся перья, билеты и даже морской песок**

Арт-бук — это альбом, в котором можно рисовать, записывать свои мысли, оставлять воспоминания для вечности. Он должен быть красочным, необычным.

— Со временем я разработала свою технику, фишки, — продолжает Соколова. — Например, мой любимый материал — чайные пакетики. Сама я чай не пью, так мне на работе их оставляют, не выбрасывают. Я их сушу, потрошу, потом использую как тонированную бумагу. Вышиваю по ней, кисточкой рисую миниатюры, добавляю кусочки ткани.

Ещё одно любимое направление художницы — тревел-бук, или книга заметок путешественника. Там в ход идёт всё, что попадётся по пути: билеты, посадочные талоны, брони отелей. Сохраняйте кра-



Тамара преподаёт в студии декоративно-прикладного творчества

Татьяна Белоножкина

сивые салфеточки, засушенный листик, найденное птичье пёрышко, даже немного морского песка в прозрачном пакетике.

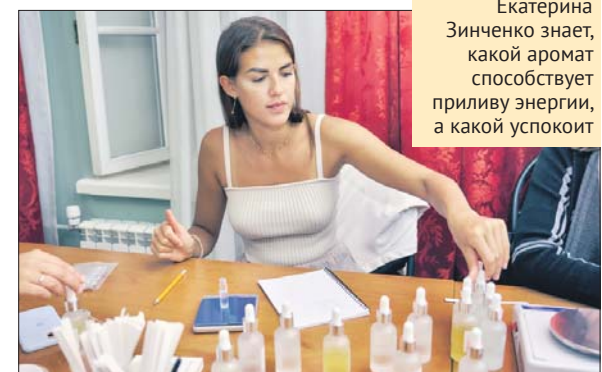
**Мусор на всеобщее обозрение**

— Я не ожидала, что моё увлечение станет таким популярным, — признаётся Тамара. — Когда я впервые решила представить мои

арт-, тревел- и другие буки на выставке, муж покрутил у виска: такой мусор — и на всеобщее обозрение? А у меня их все раскупили. И дорого!

А теперь и муж Тамары перешёл на её сторону. Стал для неё деревяшки собирать — вырезает из слесарных отходов домики, а жена их расписывает.

Татьяна БЕЛОНОЖКИНА



Екатерина Зинченко знает, какой аромат способствует приливу энергии, а какой успокоит

Пресс-служба парка «Кузьминки-Люблино»

## Парфюмер из Кузьминок рассказала, как создать аромат для дома

В театральной школе усадьбы Люблино открылась бесплатная лаборатория нишевых ароматов от бренда незрячих парфюмеров PureSense. Здесь проходят лекции, мастер-классы, в частности, для лиц с ограниченными возможностями.

— Я всегда увлекалась парфюмерией и заинтересовалась, а есть ли в мире реализованные проекты, в которых ароматы создают незрячие люди, — рассказывает идеолог проекта жительница Кузьминок Екатерина Зинченко. — Их в России не оказалось. Кандидатов на роль парфюмеров искала с помощью социальных сетей: в первый же день на моё объявление откликнулись 60 человек!

По словам Екатерины, традиция наполнять дом ароматом даже более древняя, чем создание духов. Сегодня для этого используют свечи и диффузоры, которые легко изготовить само-

стоятельно. Запах выбирают исходя из того, чего хотят добиться. Так, ароматы лимона, ромашки, сандалового дерева и лаванды снижают активность головного мозга. А запахи розы, жасмина, гвоздики и мяты оказывают влияние на клетки серого вещества сильнее крепкого кофе.

— Создавая аромат, нужно решить, что это будет: например, свежий с кардамоном или пряный с мускатным орехом, — продолжает жительница Кузьминок. — Затем мы берём небольшие, до 300 миллилитров, стеклянные бутылочки с зауженным горлышком и смешиваем в них масла. Все компоненты можно найти в магазинах товаров для творчества. Когда смесь готова, вставьте в горлышко деревянные палочки. Пропитавшись маслами, они будут распространять запах по комнате.

Татьяна БЕЛОНОЖКИНА

# Московский НПЗ увеличил производство бензина

После ограничений, связанных с пандемией коронавируса, экономика столичного региона возвращается к нормальным темпам развития. Об этом говорят растущие потребности московских и подмосковных предприятий в бензине и в дизельном топливе.

К примеру, объёмы производства на заводах «Газпром нефти» выросли по сравнению даже с 2019 годом.

— В 1-м полугодии 2021 года нефтеперерабатывающие заводы компании — Омский и Московский — более чем на 10% увеличили производство бензина. Достигнутый показатель на 15% превышает уровень производства в 1-м полугодии 2019 года. Совокупный выпуск дизельного топлива увеличен на 2% и достиг 4,5 милли-

она тонн, — отметили в пресс-службе компании.

Кроме того, из-за активного строительства и ремонта дорог увеличивается производство битума для столичных улиц. Предприятия также наращивают выпуск новых видов продукции. Почти на 40% больше произведено высокооктанового бензина G-100. По итогам шести месяцев перерабатывающие предприятия «Газпром нефти» на 26% нарастили выпуск авиационного керосина. Московский НПЗ поставляет авиатопливо во все аэропорты столицы.

Кроме того, на Московском нефтеперерабатывающем заводе в столичном районе Капотня приступили к производству экологичного судового топлива с содержанием серы ниже 0,5%. Его можно применять не только



Строй Ваксев

на российских маршрутах, но и при организации международных морских перевозок.

К слову, общими усилиями Московский и Омский НПЗ обеспечили переработку

15,5 млн тонн нефтяного сырья.

Такие результаты стали возможны благодаря проектам модернизации производственных процессов и созданию новых линий.

— Наша программа развития нефтеперерабатывающего производства даёт хорошие результаты. Заводы повышают выпуск востребованной рынком продукции, последовательно сокращая потребление природных ресурсов и снижая воздействие на окружающую среду, — рассказал заместитель председателя правления «Газпром нефти» Анатолий Чернер.

По его словам, современные производственные комплексы, которые созданы в Москве и в Омске, позволяют гибко реагировать на запросы рынка и оперативно предлагать нужный продукт потребителям. В будущем заводы не намерены снижать темп, рост производства смогут обеспечить комплексы глубокой переработки нефти.

Андрей ТОМЦЕВ



# Не только религия

## Чему обучают в воскресных школах ЮВАО

**М**ногие родители хотят, чтобы, помимо светского, их ребёнок получил и начальное церковное образование. Религиозные дисциплины в нашем округе преподают в 23 воскресных школах, они работают при каждом храме. Обучение в воскресных школах бесплатное, специальная подготовка детей не требуется. Запись уже идёт и продлится до середины сентября.

### Знакомятся с азами Библии

Как рассказала корреспонденту «ЮВК» Наталья Лаврова, помощник настоятеля по социальному служению храма Покрова Пресвятой Богородицы на Люберецких полях в Некрасовке, в их воскресной школе уже начали формировать группы. Принимают сюда с 4 до 16 лет. Самые маленькие первые два года занимаются в подготовительных группах «Зёрнышки».

— Мы изучаем с малышами храмование: приучаем к церкви, объясняем, как правильно себя в ней вести, — рассказывает Наталья. — В 5-6 лет ребята переходят в группы «Пчёлки». Кроме храмования, они знакомятся с азами Библии, узнают об основных церковных праздниках.

Дети от 7 до 10 лет попадают в группы «Колоколь-

чики». Они уже всё знают не только о внешнем виде храма, но и о внутреннем убранстве, понимают значение праздников, в доступной форме знакомятся с Законом Божиим.

Группы «Колоски» и «Ковчег» — это старшие воспитанники. Они уже разбираются в молитвах, проходят Ветхий и Новый Завет.

### При храме активно развивается театральный кружок

### Лепка, квиллинг, игра на фортепиано

Но в воскресной школе детям преподают не только церковные дисциплины. Например, при храме во имя иконы Божией Матери «Утоли моя печали» в районе Марьино для воспитанников проводят различные мастер-классы: лепку из глины, квиллинг, декупаж, валяние из шерсти и др.

Как рассказала директор воскресной школы Анастасия Пасынкова, при храме активно развивается театральный кружок.

— Традиционно на праздники Пасхи и Рождества Христова учащиеся украшают школу, участвуют в театральных постановках, готовят концертные музыкальные и



Занятия в кружках воскресных школ бесплатные

Предоставлено храмом Покрова Пресвятой Богородицы на Люберецких полях в Некрасовке

танцевальные выступления, — добавила директор.

Есть в школе и дополнительные занятия по церковному декоративно-прикладному искусству, кружок русского языка и словесности, кукольный театр. В планах — открыть курсы игры на гитаре и занятия по классу фортепиано, туристическо-краеведческий кружок, студию по основам иконописи. Все кружки бесплатные.

### Ездят в паломнические поездки

А воспитанники воскресной школы при храме Святой мученицы Татианы Римской в районе Люблино вместе с преподавателями часто путешествуют. Например, этой зимой

### Воскресные школы ЮВАО работают по следующим адресам:

Ул. Фёдора Полетаева, 15; ул. Окская, 2/15, стр. 3; ул. Самокатная, 3/8, стр. 16; Рязанский просп., 3, стр. 1; ул. Окская, 17; ул. Солдатская, 4; ул. Рогожский Посёлок, 1а/29, стр. 1; ул. Мельникова, 7; ул. Саранская, 1; Новочеркасский бул., вл. 6-8; Тихорецкий бул., вл. 1; ул. Покровская, 24; ул. Марьинский Парк, 26; Дюссельдорфский парк; ул. Маршала Чуйкова, 30а; парк им. Артёма Боровика; Марьинский бул., 2; ул. Краснодарская, вл. 50; 1-й Капотнинский пр., 10; ул. 1-я Вольская, 4; ул. Верхние Поля, 43; ул. Кузьминская, 7, стр. 1; ул. Ставропольская, 25, корп. 2.

Подробная информация на сайте газеты «Юго-Восточный курьер» [uv-kurier.ru](http://uv-kurier.ru).



Смотреть здесь

они съездили в Покровский Хотьков монастырь, что в Московской области.

— Дальней дорогой находится много разных интересных игр, и в электричке наши ребята не скушают, — рассказывает директор воскресной

школы Светлана Зоря. — Заранее заказанная экскурсия была проведена интересным экскурсоводом, с которой некоторые из нас уже знакомы по прошлой поездке нашей школы в эту обитель.

Оксана МАСТЮГИНА

## Портфель должен весить не больше килограмма

Начальник окружного Роспотребнадзора объяснила, как правильно собрать ребёнка в школу

Перед началом нового учебного года родители выбирают детям одежду, обувь, учебники и многое другое. Главный государственный санитарный врач по ЮВАО **Юлия Ларина** рассказала «ЮВК», как купить безопасные для ребёнка товары.

Она советует приобретать вещи из натуральных материалов и тканей.

— Синтетика плохо влияет на здоровье детей. Искусственные



77.rosпотребнадзор.ru

волокна не дают коже дышать, из-за этого нарушается теплообмен и возрастает риск появления аллергии, — говорит главный государственный санитарный врач. — Выбирая школьную обувь, обратите внимание, чтобы пара была лёгкой, гибкой, а подошва прочно крепилась к верху.

— Очень важно, особенно в младших классах, правильно подобрать школьный ранец. Он

должен быть с широкими, регулируемыми по длине ремнями, смягчающими прокладками и жёсткой, недеформируемой спинкой, — поясняет главный государственный санитарный врач по ЮВАО. — Желательно, чтобы на передних и боковых поверхностях, а также на верхнем клапане ранца были световозвращающие элементы. Они делают заметным малыша в свете фар в тёмное время суток.

По словам Юлии Лариной, для учеников начальной школы портфель должен весить не

больше 700 г, а для обучающихся в средних и старших классах — не более 1 кг.

Что касается покупки канцелярских принадлежностей, то Юлия Ларина рекомендует обратить внимание на то, чтобы они не имели посторонних запахов.

Если в процессе выбора товара или после его покупки у вас возникли вопросы, консультацию можно получить в Территориальном отделе Управления Роспотребнадзора в ЮВАО по тел. горячей линии (495) 379-3730.

Оксана МАСТЮГИНА

### нам пишут >>

## Давайте делать газету вместе

Вот такое трогательное письмо мы получили от нашей читательницы Рины из района Выхино-Жулебино.

«Около пяти лет назад мною была прочитана заметка о воскресной школе при храме в районе Некрасовка. Я благодарю всех сотрудников газеты, что благодаря этой заметке моя крестница два года посещала эту воскресную школу и приобщила к православной вере. Низкий вам поклон и большое спасибо всем сотрудникам газеты «Юго-Восточный курьер». Благодарю всех сотрудников и главного редактора этой газеты, что она приносит радость нам, читателям! Также особая благодарность журналисту — православному публицисту Коновалову. Ждём дальнейших статей! Желаю ему здоровья и благополучия! Без газеты было бы очень тяжело!»

Такие письма получать приятно. В нашей почте много обращений, и посвящены они в основном проблемам. И мы на них стараемся оперативно реагировать. Но жизнь не ограничивается бытовыми неурядицами, коммунальными проблемами, дорожными неприятностями. Рядом с нами живут интересные люди, наши соседи совершают добрые бескорыстные поступки, ваши дети побеждают на спортивных турнирах и в творческих конкурсах.

Напишите нам об этом. Давайте делать газету вместе!

Редакция «ЮВК»



Ольга Чумаченко

Для первоклассников особенно важно подобрать правильный ранец





# Евгений Кунгуров: Свое будущее увидел во сне

Певец рассказал о том, где жил в ЮВАО, о передаче «Романтика романса» и работе с Александром Градским

**П**евец Евгений Кунгуров уже много лет ведёт на телевидении программу «Романтика романса», съёмки которой до недавнего времени проходили в Юго-Восточном округе — в культурном центре «Москвич», закрытом сейчас на реконструкцию. Сам Евгений тоже несколько лет прожил на Волжском бульваре и вспоминает о том времени с удовольствием.

## Объездил весь Кузьминский парк

— Евгений, я знаю, что вы одно время жили на Юго-Востоке.

— Да. Несколько лет жил в доме на Волжском бульваре и, конечно, излазил все окрестности и улицу Юных Ленинцев, и Кузьминский лесопарк. Он мне очень нравился, я доходил до кинотеатра на Юных Ленинцев, брал в аренду

велосипед и колесил по всему парку. Доезжал до того места, где мельница стояла, потом до усадьбы... В общем, получал от велопробежек огромное удовольствие. Кроме того, в качестве разминки я каждое утро бегал по Волжскому бульвару. Впрочем, бегать порой приходилось и чтобы успеть на концерт или съёмки. Ведь эстакады на пересечении Волжского бульвара и Волгоградского проспекта тогда не было, и бульвар стоял в глубокой пробке. Чтобы сэкономить время, я иногда прямо в концертном костюме бежал в сторону культурного центра «Москвич», там переходил дорогу, иногда даже на мост забегал, и здесь меня забирала присланная за мной машина.

## Мечты сбываются

— Ваш отец был военным. Наверное, он хотел, чтобы вы пошли по его стопам?



«Лет в одиннадцать мне приснился сон, что выступаю в каком-то красивом концертном зале»

— Отец мне ничего не навязывал. Лет до десяти я мечтал, что стану, как папа, десантником. Даже спрашивал отца, где на десантников учат. Он отвечал: «В Рязанском военно-десантном училище». Я говорил, что пойду туда, и папа не возражал: «Что ты ни выберешь, сынок, я всё поддержу». А потом благодаря маме я открыл для себя пение и стал мечтать о сцене. Лет в одиннадцать мне даже приснился сон, что

вела Светлана Моргунова. Даже костюм на мне был почти такой же, как во сне.

— Много лет вы ведёте программу «Романтика романса». Ощущаете ли интерес к этому музыкальному жанру со стороны молодёжи?

— Этот жанр, конечно, перешёл уже в разряд эксклюзивных, но среди его почитателей немало и молодёжи. Каждый год толпы молодых людей штурмуют консерваторию, Гнесинку, эти ребята неплохо разбираются в музыке, знают больших исполнителей, и есть надежда, что романс, так же как опера, балет, классическая музыка, будет востребован и будет жить.

я долго не работал, потому что там много разных нюансов, связанных с фамилиями, должностями. Например, перед самым концертом к тебе подбегают и в спешке говорят, что не приедет тот-то, зато будет кто-то другой. Тебе называют фамилию и должность, но пока ты доходишь до сцены, всё забываешь, и приходится всячески выкручиваться. Например, говорить: «А сейчас на сцену выйдет человек, который в вашем городе отвечает за культуру».

## О проекте «Голос»

— Ваша широкая популярность началась с проекта «Голос». Вы тогда попали к Александру Градскому. Его наставничество помогло в дальнейшем?

— Безусловно. С ним очень легко было работать. Я как раз подходил к моменту, что пора начинать мыслить не как студент, а как профессиональный певец и транслировать в мир то, что считаю нужным. Сначала к Александру Борисовичу я отнёсся с некоторой настороженностью, думал, что он будет меня учить, что-то навязыв-

## От дома до «Москвича», случилось, бегал в концертном костюме

выступаю в каком-то красивом концертном зале и меня объявляет Светлана Моргунова. Через восемь лет сон в точности повторился наяву: у меня был сольный концерт в зале аппарата президента, и его

— Легко ли было освоить профессию ведущего?

— Прошло, наверное, три сезона передачи «Романтика романса», прежде чем я почувствовал, что приобрёл уверенность. А вот ведущим концертов

## ЕДИНЫЙ ЧИТАТЕЛЬСКИЙ БИЛЕТ В МОСКВЕ



Более **500 тысяч** москвичей уже пользуются единым читательским билетом



Он действует в любой из более чем **400** библиотек столицы



Свыше **3,5 млн** изданий выдано по билету в первые месяцы 2021 года



Менее **1 минуты** занимает выдача книг



Оформление билета занимает не более **10 минут**

### Необходимые документы



Паспорт



Свидетельство о рождении для ребёнка (оформляется в сопровождении взрослого с паспортом)

### Информация о пользователе, которая показывается при считывании штрихкода



Фамилия, имя и отчество



Контакты (телефон или адрес электронной почты)



Данные о книгах, которые были выданы

### Виды документа



Пластиковая карточка

Имеет штрихкод и 13-значный номер. Выдают в библиотеке



Электронный билет

Представлен в виде штрихкода. Доступен в «Личном кабинете» сервиса «Библиотеки Москвы»

### Наиболее популярные книги среди горожан





По остроумному замечанию жюри, Евгений был похож не на казачку Надю, а на казака Надю



Пресс-служба Первого канала

вать. Я решил, что выслушаю, но потом сделаю по-своему. Но Градский очень просто сказал: «Ты спой, как считаешь нужным, ты же уже профессионал. Если тебе что-то не нравится, говори, я тебе кое-какие нюансы подскажу». А дальше я спел ему «Синюю вечность», ту, что пел Муслим Магомаев. И он сказал, что это круто. А потом Градский подсказал несколько вокальных фишек, которые я стал использовать.

— Кстати, классику рока петь не пробовали?

— Вы мне подали хорошее предложение. Кстати, у моего педагога Ирины Долженко есть проект «Рок и опера», в котором певцы исполняют известные вещи под роковые аранжировки. Надо о себе напомнить.

### Казак Надя

— Участие в проекте «Один в один» стало для вас испытанием?

## Когда я репетировал номер с Бабкиной, все падали со смеху...

— Я даже думал уйти из проекта; был момент, когда просто хотелось упасть и зарыдать от бессилия. Хотя вначале, когда мне предложили поучаствовать в этом шоу, я отнёсся к этому легко, с юмором. А потом пришёл к пониманию, что зажимов и консерваторских штампов у меня выше крыши.

— А как вы чувствовали себя в образе Надежды Бабкиной?

— Уже сам факт, что мужчина ростом 185 сантиметров выходит на сцену с накладной грудью и такой же нижней частью, вызывал улыбку. А когда репетировал вокальную часть, все откровенно ржали, потому что баритон никуда не спрячешь. Слова: «Надя

чёрта не боится...» вызвали просто повальский хохот и веселье. Александр Ревва про моё выступление сказал так: «У меня было ощущение, что это не казачка, а казак Надя».

### Хочу, чтобы сын вырос настоящим мужиком

— Вы человек верующий, и вам довелось побывать на Афоне. Что произвело наибольшее впечатление?

— Я объездил на Афоне, наверное, все крупные монастыри, и главное, что запомнилось, — это крупнейшая любовь, исходящая от всех людей, которые там живут. Запомнился один старец, который улыбал-

ся мне, как ребёнок, обнимал и всё время извинялся за то, что не успел растопить печку к моему приходу. Он отвёл меня в храм и сказал: «Благодари Бога за всё, что у тебя есть, всё это не твоё».

— Что-то из происходящего в современном мире вас волнует?

— Я стал с большим снисхождением относиться к человеческим слабостям, потому что понял, что человек без Бога слаб. Но мне очень не нравится, когда люди свои грехи начинают публично демонстрировать, всему миру рассказывать: вот я какой... И уж точно я не желаю сказать: дядя или тётя, отойди в сторону! Если надо будет, я сам всё сыну объясню. Я хочу, чтобы он вырос настоящим мужиком.

Беседовала  
Ирина КОЛПАКОВА

## СВОЙ ВЗГЛЯД >>



Валерий КОНОВАЛОВ

## Когда уклоняются от объятий

Может показаться странным, что столь популярной оказалась фраза «Время разбрасывать камни, и время собирать камни». Не потому, что она плоха, а потому, что находится в ряду других — куда более эффектных и глубокомысленных, но куда реже цитируемых. Всё это, как известно, слова из Екклесиаста — библейской книги, автором которой считается мудрый царь Соломон.

Так вот, полный текст рассуждения о временах содержит аж 15 ёмких выражений, иллюстрирующих с разных сторон высказанную в самом начале мысль, которая звучит так: «Всему своё время, и время всякой вещи под небом». А уж о камнях речь заходит только к середине. Причём это далеко не самый понятный и яркий пример. Вовсе не так уж просто объяснить, для чего вообще надо разбрасывать камни, а потом их собирать. Даже у богословов и историков нет единого мнения. Одни считают, что это чистая метафора, обозначающая некий беспорядок, который всегда предшествует наведению порядка. Так, например, бывает в начале ремонта квартиры или даже обычной генеральной уборки. Другие полагают, что речь идёт о вполне конкретных агротехнических приёмах,

когда камни разбрасывали для того, чтобы защитить землю от несвоевременного посева, а затем собирали, когда время посевной наступало. Так или иначе, но образ не самый доходчивый, хотя и самый известный из этого текста.

А ведь есть в этом отрывке из Екклесиаста такие красноречивые и драматичные сентенции, как, например, «Время любить, и время ненавидеть». Или вполне практические, которые стоит держать в уме в любом общении: «Время молчать, и время говорить».

Не говоря уж о куда как актуальном именно сегодня, в дни пандемии, пассаже — «Время обнимать, и время уклоняться от объятий».

Пожалуй, именно эта фраза, очень близкая по своему содержанию нынешним рекомендациям вирусологов и врачей, может прозвучать для нас особенно убедительно. И приоткрыть важную часть смысла размышлений царя Соломона. Это же о том, что многие принципы и правила стоит применять с умом, а не следовать им слепо в любых обстоятельствах. И привычки, устоявшиеся обряды могут меняться, если меняется жизнь. Особенно в тех ситуациях, когда сама жизнь оказывается под угрозой.

**Московский финансово-юридический университет МФЮА**

Бессрочная гослицензия №1402 от 23.04.2015 г.  
Госаккредитация №3199 от 17.07.2019 г.

м «Авиамоторная»

**3-я Кабельная улица, дом 1**

**Бюджетные места**

- Государственный диплом
- Приём переводом из других вузов
- Обучение на двух и более специальностях одновременно

### Колледж МФЮА

- Правоохранительная деятельность
- Право и организация социального обеспечения
- Банковское дело
- Земельно-имущественные отношения и другие

### Высшее образование

- Таможенное дело
- Экономика
- Юриспруденция
- Информационные технологии и другие

**Ведётся приём на все формы обучения**

**8 (495) 673-21-15**  
**8 (495) 673-19-70**  
**8 (495) 221-10-01**  
**www.mfua.ru**

**БЕСПЛАТНАЯ**  
социально-правовая поддержка  
граждан по г. Москве

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

**8 (800) 707-36-61**

## ПОМОЩЬ В ВОЗВРАТЕ ДЕНЕГ:

- С ИНВЕСТИЦИОННЫХ КОМПАНИЙ И КООПЕРАТИВОВ
- ЗА НЕКАЧЕСТВЕННЫЕ ИЛИ НЕОКАЗАННЫЕ ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

**Задавайте вопросы, предлагайте темы для публикаций**

ПИШИТЕ НАМ: [uvkurier@mail.ru](mailto:uvkurier@mail.ru),  
[chitatel@internet.ru](mailto:chitatel@internet.ru)  
ЗВОНИТЕ: (499) 647-6831



**афиша >>****Сказки на Волгоградском**

Послушать и посмотреть чтение сказки «Про маленькую звёздочку» приглашает программа #ЧиталкинЧас от Московской усадьбы Деда Мороза. Это трогательная история маленькой звёздочки, которая мечтала ярко светить и помогать людям. Видеоролик доступен на стене усадьбы «ВКонтакте» [vk.com/usadba.deda.moroza](https://vk.com/usadba.deda.moroza).



Смотреть здесь

**Мережковский в библиотеках округа**

Любители литературы Серебряного века могут узнать интересные факты о судьбе одного из самых ярких представителей поэзии символизма — Дмитрия Мережковского. Централизованная библиотечная система ЮВАО на своей стене «ВКонтакте» выложила пост, из которого вы узнаете, какие отношения связывали Мережковского и Достоевского, почему юным поэтом заинтересовался политический сыск, и ещё много интересного. Пост доступен по ссылке [vk.com/lib\\_uvao](https://vk.com/lib_uvao).



Смотреть здесь

**Восстановительная гимнастика от Центра физкультуры**

Тем, кто перенёс тяжёлую болезнь и хочет поскорее восстановить здоровье, а также тем, кому в силу возраста трудно вести активный образ жизни, Центр физкультуры и спорта ЮВАО предлагает освоить комплекс «мягких» гимнастических упражнений со специальной палкой, который демонстрирует инструктор ЦФКиС Ирина Константинова. Видеоурок доступен на стене «ВКонтакте» [vk.com/uvaosport](https://vk.com/uvaosport).



Смотреть здесь

Алексей ТУМАНОВ

# Желудку нужна гимнастика

**Мастер восточных практик из Марьино поделился своими секретами**

**С**егодня мы большую часть времени сидим за офисными столами согнувшись. От этого страдают органы брюшной полости: они всё время сдавлены, не получают достаточно крови. Результат — проблемы с пищеварением и, как следствие, ослабление иммунитета.

Сергей Калесниченко, специалист школы восточных оздоровительных практик тайчи-цигун на улице Перерве поделился тремя простыми упражнениями, стимулирующими работу желудка, которые можно выполнять дома или в офисе в качестве физкультурной паузы.

— Все упражнения надо выполнять на голодный желудок, но так, чтобы чувства голода не ощущалось, — говорит

Сергей. — Повторять можно любое количество раз, но кратное трём: три, шесть, девять и так далее. Индикатор — ваше самочувствие: почувствовали, что устали и больше не хочется,

**Все движения выполняете медленно и плавно**

— заканчивайте. Одежда свободная, не стесняющая движений, обувь мягкая, можно её вообще снять. Дыхание диафрагмальное: на вдохе выпячиваете живот, на выдохе расслабляете. Все движения выполняете медленно и плавно.

Алексей ТУМАНОВ

**Обхватываем «дерево»**

Стойка: ноги чуть шире плеч, присогнуты в коленях (колени на уровне пальцев ног), ступни параллельно. Поднимаете сведённые в кольцо руки перед собой, как будто пытаетесь обхватить толстое дерево или шар (не напрягайтесь!), но пальцы не касаются друг друга. Стоите и дышите — от трёх вдохов-выдохов. Продолжительность цикла от вдоха до выдоха примерно 4 секунды или чуть дольше. Глаза прикрыты, сосредоточьте внутренний взгляд на точке чуть ниже пупка и как бы внутри тела. На последнем выдохе открываете глаза, выдыхаете и спокойно стоите несколько секунд, опустив руки. Повторяйте от трёх раз.

Это разминочное упражнение, улучшающее кровообращение в брюшной полости.

**Скручиваемся и наклоняемся**

Вам понадобится палка, например ручка от швабры. Длина — от пола до уровня сердца, солнечного сплетения, не короче.

Берёте палку за концы, поднимаете руки вверх и опускаете палку на верхнюю часть лопаток. Ноги на ширине плеч, присогнуты в коленях. На вдохе скручиваетесь, на паузе раскручиваетесь, на выдохе наклоняетесь, на паузе выпрямляетесь, насколько сможете, без лишнего напряжения. Так делаем семь раз, потом то же самое в другую сторону. Повторяем цикл вправо-влево от трёх раз. Во время выполнения глаза прикрыты.

Это упражнение — массаж печени, почек, селезёнки.

**Таз назад, подбородок вперёд**

Вам также понадобится палка. Ноги шире плеч, палка в том же положении, что и в предыдущем упражнении. Начинаете наклоны, но не сгибая корпус в пояснице, а двигая тазом. На вдохе отводите таз назад, насколько сможете, подбородок тянете вперёд. На выдохе выпячиваете таз вперёд, голову чуть вверх, но сильно не запрокидываете. При выполнении макушкой надо стараться тянуться вверх. Цикл такой же: сначала семь раз подряд, потом от трёх раз.

Это упражнение — массаж кишечника, желудка и поджелудочной.



Фото: Денис Афанасьев

**На акции «Ночь кино» покажут фильмы Бразилии и Фарерских островов**

28 августа в столице пройдёт ежегодная культурная акция «Ночь кино». Зрителей ждут новинки и мировая классика, фильмы — лидеры проката, популярные сериалы и короткометражки, анимационные ленты для детей.

Кино будут показывать не только в кинотеатрах, но и в парках, музеях, библиотеках и культурных центрах.

— В этом году к традиционной акции присоеди-

лись больше 120 столичных площадок, — отметила Наталья Сергунина, заместитель мэра Москвы.

Одним из мест проведения «Ночи кино» станет кинотеатр «Факел» на шоссе Энтузиастов. Там представят эксклюзивную программу «Открытые границы», куда вошли фильмы, участвовавшие в конкурсных программах Берлинского, Каннского, Роттердамского и других крупных кинофе-

стивалей последних лет. А ещё в кинотеатрах «Искра», «Салют», «Факел» и «Музеон» пройдёт марафон короткого метра. Москвичи смогут увидеть фильмы Бразилии и Фарерских островов.

Узнать подробное расписание и зарегистрироваться для посещения мероприятий можно на сайте <https://cinemanight.moskino.ru/>.

Светлана МЕЩЕРЯКОВА

**В СТОЛОВЫЕ ТРЕБУЮТСЯ**

- **ЗАВЕДУЮЩИЕ ПРОИЗВОДСТВОМ** з/п от 38 000

- **ПОВАРА** з/п от 33 000

- **МОЙЩИКИ, УБОРЩИЦЫ** з/п от 27 000

- **БУФЕТЧИЦЫ** з/п от 25 000

**Сотрудники на склад:**

- **ГРУЗЧИКИ** з/п от 30 000

- **КОМПЛЕКТОВЩИКИ** з/п от 30 000

- **УПАКОВЩИКИ** з/п от 30 000



☎ Звоните:

**8-925-011-62-68**

**8-925-017-22-85**

**8-925-016-07-63**

**8-925-014-88-35**

График работы 5/2.

реклама 0887

реклама 0850

**МЯСО СВЕЖЕЕ**  
Доставка мяса, фарша, котлет на дом.  
Говядина, телятина, свинина, баранина, курица, индейка.  
Бесплатная доставка по Москве при заказе от 2900 руб.  
Заказывайте на сайте [www.wellmeat.ru](http://www.wellmeat.ru)  
или по тел. **8 (800) 444-22-74** (звонок бесплатный)  
ИП Волкова, ОГРНИП 320774600540259  
Меркурий RU077:77921080

**РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ**  
**8 (495) 782-82-12**  
(многоканальный)  
[www.edinrek.ru](http://www.edinrek.ru)



# Рыжий кот Персик с непривычки заблудился в Выхине-Жулебине

**В** социальной сети «ВКонтакте» в паблике «Выхино-Жулебино. Подслушано» опубликовали пост про кота-потеряшку.

«Во дворе у нас лежит рыжеватый кот, большой, видно, что домашний. Лежит со вчерашнего дня, соседка сказала, что у него лапка сломана. Может, найдётся хозяин или кто-то знает, чей он?» — написала Дарья.

Этот пост хозяйке кота Александре Антиповой помог значительно сузить диапазон поисков своего любимца. Позже она рассказала, как всё случилось.

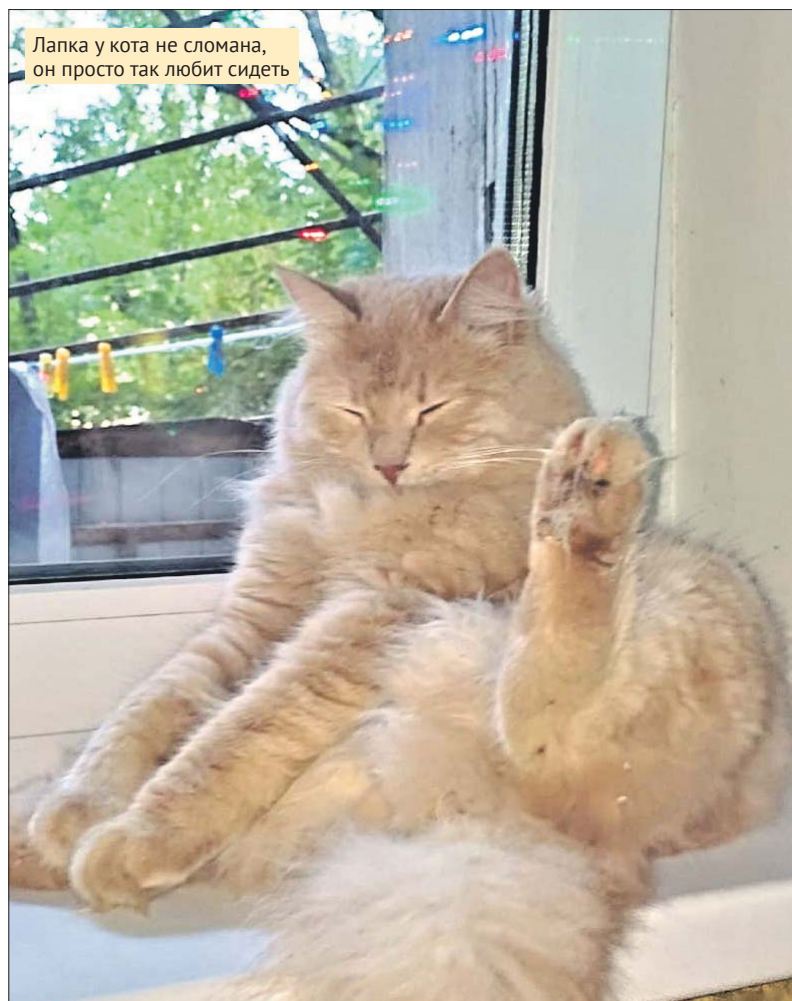
— Наш кот Персик долгое время жил в частном доме. Он привык выходить погулять из окна. Вот и на этот раз кот вышел из окна на 1-м этаже. Не осознавая, что он уже не у себя на участке, пошёл знакомиться с новыми окрестностями. Однако заблудился и вернуться обратно домой уже не смог, — говорит хозяйка.

Александра искала любимца примерно 12 часов. Персику всего год и месяц, а взяли его совсем маленьким, когда ему было два месяца.

— Кстати, многие думают, глядя на фото, что у кота сломана лапка. Но это не так — с лапкой у него всё в порядке. Просто когда он устаёт, садится странно, на один бок, — продолжает Александра.

Воссоединение с семьёй прошло тепло. Александра Антипова надеется, что кот усвоил урок и в следующий раз так далеко уходить не будет.

Елена БОРОВОКОВА



## В районных онлайн-газетах

### Расписной автофургон «застрял» в Жулебине на долгие годы

Вся ржавая и расписанная граффити машина уже много лет стоит на улице Генерала Кузнецова. Мало того что она пугает прохожих, так ещё и занимает крайне дефицитное парковочное место, пишет интернет-газета «Районные будни». Местным жителям раритет изрядно надоел, и они написали в группе «Жулебино» в соцсети пост с вопросом: как избавиться от этого автохлама? Однако юристы разъяснили, что у фургона есть номера, стёкла, двери и колёса, а потому считаться брошенной машина не может и вывозу не подлежит.



Все новости района: «Районные будни»

### Дама украла в Некрасовке кашпо с цветком

Женщина средних лет украла цветочное кашпо у подъезда дома на проспекте Защитников Москвы. Как сообщает сетевое издание «Голос Некрасовки», даму в момент совершения кражи зафиксировала камера видеонаблюдения. Запись соседи выложили в группе nekrasovka\_live в социальной сети «Инстаграм», чтобы район знал своих «героев» в лицо. Местные жители возмущены таким поведением и намерены разыскать воровку.



Все новости района: «Голос Некрасовки»

### Пёс в ошейнике катался на автобусе по Кузьминкам без хозяина

В автобусе №115 в Кузьминках пассажиры заметили собаку. Пёс в ошейнике уселся на сиденье и грустно смотрел в окно. Хозяина рядом не было. Районная газета «Кузьминки» пишет, что помочь собаке в трудной ситуации решила одна из пассажирок — молодая девушка. Она забрала потеряшку домой и выложила пост с фотографией пёсика в надежде, что хозяин найдётся. Так и случилось: позже в комментариях написали, что собака уже дома!



Все новости района: «Кузьминки»

## ГИБДД проведёт в ЮВАО мероприятие «Снова в школу»

Чтобы снизить рост числа аварий с участием детей, с 30 августа по 10 сентября ГИБДД проведёт на территории округа традиционное профилактическое мероприятие «Снова в школу». 31 августа в ЮВАО пройдёт акция «Ваш пассажир — ребёнок», 1 сентября — «День знаний», 3 сентября — «Маленький пешеход».

За лето дети отвыкли от интенсивного городского движения. Поэтому родители должны разработать для них наиболее безопасный маршрут до школы и других мест. Предпочтительнее — внеуличным переходам (подземным и надземным), затем — регулируемым. Если перевозить ребёнка на личном автомобиле, учтите: юный пассажир должен быть пристёгнут. Штраф за нарушения правил перевозки детей составляет, согласно КоАП РФ, 3 тыс. рублей.

ОГИБДД УВД по ЮВАО

## итоги опроса

### Вызывать лифт по сотовому — это здорово!

В прошлый раз «ЮВК» провёл опрос: «Вы бы пользовались мобильным приложением для вызова лифта?»

Больше половины опрошенных (54%) ответили: «Да, это здорово», 42% считают, что это создаст лишние сложности, и малая часть (4%) ответила, что лифтом не пользуется. В общем, прогресс неотвратимо вторгается в нашу повседневную жизнь.

## опрос «ЮВК»

### На сайте газеты «Юго-Восточный курьер» uv-kurier.ru стартовал новый опрос

Через неделю осень, зарядят дожди. В связи с этим наш следующий опрос, посвящённый состоянию ливневых стоков:

«В вашем дворе после дождей долго стоят лужи?»

- Да.
- Нет, вода быстро уходит.
- Я этого не замечаю.



Принимайте участие в голосовании!

## АВТОМОБИЛИ

- Автовыкуп. Т. 8 (495) 227-5655

## БЫТОВЫЕ УСЛУГИ

- Акция. Ремонт холодильников, стиральных, телевизоров. Антенн. Плит. Т. 8 (495) 720-9672
- Антенна, настройка ТВ. Т. 8-977-575-8564
- Ремонт стиральных машин, холодильников и электроплит. Выезд бесплатно. Т. 8 (499) 964-6964
- Ремонт стиральных, посудомоечных машин, варочных панелей, духовых шкафов и бойлеров. Т. 8-915-656-0456
- Ремонт стиральных машин и холодильников. Т. 8-969-777-2896

## КОМИССИОНКА

- Антикварный магазин купит бронзу, монеты, значки, статуэтки, иконы, подстаканники, ёлочные игрушки, портсигары, самовары, янтарь, книги. Выезд. Т. 8 (495) 532-9781

**КУПЛЮ РАДИОДЕТАЛИ** любые, провода, часы наручные в жёлтом корпусе, значки, награды, статуэтки, портсигары, бюсты, фарфоровую посуду. Всё времен СССР. Т. 8-903-125-4010

- Антиквариат. Книги. Значки. Статуэтки. Подстаканники. Иконы. Янтарь. Самовары куплю. Т. 8 (495) 643-7212
- Антиквариат. Часы, янтарь, иконы, значки, монеты. Выезд. Т. 8-965-397-3137
- Библиотеку домашнюю. Т. 8 (495) 724-3045

**БУДУ, ИКОНЫ, КАРТИНЫ, КОРОНКИ, МЕБЕЛЬ, АРХИВЫ, СЕРЕБРО, ПАТЕФОН, САМОВАР, ЧАСЫ, ФАРФОР, ЗНАЧКИ, ИЗДЕЛИЯ ИЗ КОСТИ И ДРУГОЙ АНТИКВАРИАТ, КУПИМ 8 (495) 769-74-09**

- Букинист купит книгу, журнал до 1927 г. за 50 000 р. Архивы. Т. 8-925-795-5797
- Куплю измерительные приборы СССР: осциллографы, частотомеры и т. д. Радиодетали. Дорого. Т. 8-915-033-0001
- Куплю: швейную машинку, хозспорттовары, радиофото-технику. Т. 8-916-053-1698
- Ткани, бижутерия. Т. 8-916-993-3664

## ЗНАКОМСТВО

- Сваха. Гарантированно! Т. 8-985-985-6025

## НЕДВИЖИМОСТЬ

- Абсолютно быстро аренда/продажа. Т. 8-915-459-6950
  - Арендую жильё. Т. 8-964-635-0700
  - Жители Москвы снимут квартиру. Т. 8-967-066-1442
  - Сниму. Помог с ремонтом. Т. 8 (495) 782-5671
  - Услуги риелтора. Т. 8-925-700-1930
- ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ**
- Автогрузоперевозки, квартирные переезды. Разборка, упаковка бесплатно. Т. 8-926-979-9915, Анатолий
  - Автогрузоперевозки. Т. 8 (495) 728-6981
  - Грузоперевозки. Т. 8 (495) 589-0078
  - Грузоперевозки. Т. 8 (495) 778-7366

## ОБУСТРОЙСТВО И РЕМОНТ

- Абразивная циклёвка и ремонт паркета. Укладка массива, ламината. Ремонт квартиры поэтапно. Натяжной потолок. Окна и остекление балконов. Т. 8 (495) 978-0344
  - Замена замков. Т. 8-926-341-2727
  - Косметический ремонт. Т. 8-925-125-1880
  - Поклейка обоев и другой ремонт. Недорого! Т. 8-967-555-8049
  - Ремонт квартир. Т. 8-926-024-0665
  - Циклёвка. Т. 8-985-994-4810
- ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ**
- Адвокаты. Возврат квартир. Т. 8 (495) 210-2563
  - Частнопрактикующие юристы. Работа по результату. Т. 8 (495) 920-7696

## РАБОТА

- В типографию требуются брошюровщицы-переплётчицы с опытом работы. Оплата сдельная, дневные и ночные смены. Т. 8-985-811-4696
- Подработка: упаковщик, грузчик, кассир до 2000 руб./смена. Оплата сразу. Т. 8-905-700-3366
- Срочно! Требуется уборщица, грузчики. Т. 8-999-810-5089
- Требуется уборщица. Т. 8-925-046-2403

## РАЗНОЕ

- Уничтожим насекомых. Т. 8 (495) 978-6006

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



