

WWW.UV-KURIER.RU

UVKURIER@MAIL.RU

ТЕЛ. (499) 647-6831



Сергей Собянин: осенью откроют съезд с МСД на Каширку стр. 2

Ветераны с Краснодонской подарили раненым холодильник стр. 8

Упражнения для спины от тренера из Лефортова стр. 11 BCE HOBOCTИ ОКРУГА ЕЖЕДНЕВНО В ТЕЛЕГРАМЕ UV\_KURIER\_ UVAO



## Скоростной диаметр выведет на Каширку

Осенью на юге Москвы откроют важный съезд с МСД на вылетную магистраль

скоростном диаметре (МСД) планируют открыть новую эстакалу для съезда на Каширское шоссе в сторону МКАД. Об этом сообщил мэр Москвы Сергей Собянин, побывавший на строительстве объекта.

#### Пройдёт под путями МЦД-2

По новой эстакаде свернуть на Каширку в направлении области можно будет значительно быстрее.

По словам Сергея Собянина, в день МСД пользуются около 400 тысяч автомобилистов. Открытый в полном объёме прошлой осенью, диаметр сразу вошёл в тройку самых значимых магистралей Москвы наряду с МКАД и Третьим транспортным кольцом.

- Тем не менее для улучшения движения на МСД, для повышения его эффективности, для интеграции в улично-дорожную сеть Москвы реализуется ещё ряд дорожных проектов. Один из них здесь — это большой проект строительства эстакалы-съезда на Каширское шоссе, — отметил Сергей Собянин.

Длина новой эстакады составит 800 метров. Для проезда будет две полосы. Стройка илёт в сложных условиях: новая эстакада проходит над путями МЦД-2 и дорогой, по которой курсирует общественный транспорт. Однако работы ведут точно по графику. Движение поездов, автобусов при этом

не прекращается. Не поме шали строительству, кстати, и недавние сильные морозы: строительный бетон отогревали тепловыми пушками.

#### Короче и без светофоров

Новая эстакада улучшит автомобильное сообщение

## ПОЯВИТСЯ ЕЩЁ ОДИН ВАРИАНТ ДОЕХАТЬ ДО МКАД





Сергей Собянин проверил, как идёт строительство эстакады

между четырьмя районами, в которых живут около полумиллиона человек. Сейчас, чтобы выехать на Каширку при движении по МСД с юга столицы, необходимо уходить на Каспийскую улицу, затем по светофорам поворачивать на шоссе. Путь по новой эстакаде займёт в разы меньше времени. Ведь и расстояние будет короче, и светофоры на пути встречаться не будут.

МСД также планируют соелинить с федеральной трассой М-2, которая ведёт в южные регионы России. Для этого диаметр прокладывают за МКАД. После открытия связки МСД будет соединён сразу с тремя крупными транспортными артериями: скоростной трассой «Нева» до Санкт-Петербурга, магистралью «Восток» до Казани и автодорогой М-2.

## В колледжах появится более 10 тысяч бюджетных мест

Город поддержит девятиклассников, которые хотят получить перспективную специальность и быстрее начать работать. Как в своём телеграм-канале сообщил Сергей Собянин.

«Запускаем масштабную программу реорганизации среднетехнического образования. Вполовину увеличим приём на бюджетные места, чтобы все москвичи после окончания 9-го класса могли получить рабочую специальность», — написал мэр столицы, отметив, что число бюджетных мест вырастет на 10 тысяч с лишним.

Кроме того, кардинально изменятся программа обучения и его материальная база. По словам Собянина, в 53 колледжах



В Московском технологическом колледже

социального комплекса Москвы обучаются свыше 100 тысяч человек. Для эффективной учёбы, приближенной к работе реальных предприятий, планируют до конца года модернизировать и создать около 300 мастерских и лабораторий.

## В центре отреставрируют историческое здание биржи

Решение о реставрании трёхэтажного злания, объекта культурного наследия федерального значения, по адресу: ул. Ильинка, 6/1, стр. 1, приняли власти столицы. Об этом Сергей Собянин сообщил в своём телеграмканале.

Здание было построено в 1870-х архитектором Александром Каминским. После революции здесь надстроили третий этаж. Со временем часть убранства была утеряна. Раньше в здании располагалась биржа, теперь здесь находится Торгово-промышленная палата России.

«Специалисты выявили на фасаде локальные осыпания и отслоение краски

и штукатурки, трещины, а также коррозию на металлических элементах и повреждения гранитного цоколя», — написал мэр.

В порядок приведут фасал и металлическую крышу необычной формы, восстановят утраченные



Здание было построено в 1870-х годах

## Спортсмен из Люблина стал призёром Кубка России

еребряную медаль на Кубке России по бразильскому единоборству капоэйра выиграл житель Краснодонской улицы пятнадцатилетний школьник Егор Горбачев. Он учится в 8-м классе школы №1547, единоборствами занимается 10 лет.

— Мы с родителями долго выбирали, куда меня отдать на занятия, — рассказывает Егор. — Ходили в том числе и на танцы. А потом попробовали капоэйру, и мне сразу понравилось. Тут всё есть — и музыка, и акробатика, и бой!

У Егора внушительные спортивные успехи: он стабильно входит в тройку лучших спортсменов на московских и российских соревнованиях, выступает в своём возрасте уже по 3-му взрослому раз-

ряду. Есть мечта: получить звание мастера спорта, выиграть мировое первенство. Но он всё же готовится получить профессию и стать специалистом в области ІТтехнологий. Сейчас учится в профильном классе на четыре и пять. А в свобод-

ное время читает, любит фантастику и русскую классику. И отлично рисует в жанрах портрет и аниме.

Алексей ТУМАНОВ



В своём возрасте спортсмен выступает уже по 3-му взрослому разряду

## Кузьминская прокуратура помогла получить зарплату строителям

Кузьминская межрайонная прокуратура помогла 11 работникам строительной фирмы на Рязанском проспекте получить зарплату. Организация не платила людям более трёх месяцев.

— Строительная компания задолжала работникам 3,327 миллиона рублей, — говорит кузьминский межрайонный прокурор, старший советник юстиции Евгений Валдаев.

Прокуратуре стало известно, что, пока строители не получали зарплату, деньги на счетах компании были.

— Директору было вынесено представление об устранении нарушений, и возбуждено уголовное дело, — говорит Валдаев. — В Кузьминский суд направлено 11 исков о взыскании выплат. Принятые меры помогли. Строителям уже выплатили деньги, а также компенсацию за просрочку.

Ирма КОТИЯР

## Ещё две парковки в округе стали платными

Две городские автостоянки — в Лефортове и Печатниках — стали платными. Такое решение было принято ГКУ АМПП совместно с муниципальными депутатами районов. Стоимость парковки на обеих стоянках — 40 рублей в час.

Как уточнили в ГКУ АМПП, изменения затрагивают загруженные автомобилями улицы возле жилых домов, где местным жителям трудно найти парковочный карман. В нашем округе это автостоянка вдоль всей Угрешской улицы и парковка на чётной стороне Госпитальной улицы.

— Местные жители попрежнему смогут оставлять своё авто здесь бесплатно, но для этого им нужно будет оформить резидентное разрешение, — уточнили в организации.

Такое разрешение даёт право на ежедневную бесплатную стоянку на местах платной городской парковки с 20.00 до 8.00 в течение одного, двух или трёх лет. Но только если заявитель проживает в районе, где расположена платная стоянка. Чтобы оформить разрешение, нужно зайти на портал mos.ru в раздел «Каталог услуг»/«Транспорт»/«Парковка» и выбрать «Резидентное парковочное разрешение». Срок оформления услуги — шесть рабочих дней.

Михаил КОФАНОВ

## В Выхине-Жулебине спасли голодную летучую мышь

Вечером в экстренную службу «112» позвонила жительница дома на Лермонтовском проспекте. Она сообщила, что по подъезду мечется летучая мышь. Оказалось, животное пыталось перезимовать за почтовыми ящиками. Помочь рукокрылому млекопитающему приехала группа «СпасРезерв». Она объединяет добровольных пожарных и спасателей.

 Женщина попыталась сама поймать мышь, накрыть её обувной коробкой, но у неё ничего не получилось, — рассказал «ЮВК» спасатель Василий Фоминых.

Когда летучая мышь устала и зацепилась за почтовые ящики, спасатели аккуратно взяли её в руки, надев специальные перчатки-краги.

Животное было истощено. Спасатели отвезли мышь в Центр реабилитации рукокрылых при Московском зоопарке. Там её откормят и устроят на зимовку. А в мае выпустят на природу.

Ирма КОТИЯР



Летучая мышь занесена в Красную книгу Москвы

#### КОЛОНКА РЕДАКТОРА

## Когда планов громадьё

Вы строили планы на новый год? Наверняка да. А вы их уже начали выполнять? Вот тут возможны варианты. А ведь уже конен января — считай, месяц нового года уже прошёл. Почему же с нового года, с 1-го числа или с понедельника так хочется начать что-нибудь полезное, но не у всех получается? Думаю, потому что — а не очень-то и хотелось. Когда сильно хочется, препятствия не остановят. В иных случаях благим намерениям поможет простая организация дня. Мой любимый режиссёр Вуди Аллен когда-то сказал фразу, растиражированную Интернетом и ставшую крылатой: 80% успеха — появиться в нужном месте в нужное время. Не случайно появиться, а запланированно — когла сам себе опреледил, гле и когла тебе нужнее всего быть. Так вот с внедрением в распорядок дня нового занятия — то же самое. Надо определить место и время и регулярно там появляться, пока это не войдёт в привычку. В общем, в теории всё довольно просто. А если с самоорганизацией большие проблемы и наедине с собой новое дело не идёт, можно записаться на курсы по вашему интересу: там нужное место и время определят за вас. Я. кстати, уже записалась!

Очень радуют ваши письма в редакцию, где вы рассказываете о своих достижениях: учите английский, танцуете зумбу, занимаетесь фитнесом, ездите в поездки, побеждаете на соревнованиях, играете с внуками. Всё это тоже начиналось с планов.





BCE HOBOCTИ OKPУГА EЖЕДНЕВНО HA CAЙTE WWW.UV-KURIER.RU

## «Любимая волнуется, но переубедить

не пытается»

## Бывший доброволец из Текстильщиков решил заключить контракт с ВС РФ



Будущие контрактники заполняют бумаги в центре на улице Яблочкова

итель Юго-Восточного округа 35-летний Артур (имя изменено. — Ped.) намерен заключить контракт с Российской армией. Для этого он пришел в городской пункт отбора на контрактную службу на улице Яблочкова. Корреспондент «ЮВК» пообщалась с мужчиной.

#### На гражданке общаться не прекращали

Как рассказывает Артур, полгода назад он вернулся

## «ВО ВРЕМЯ СЛУЖБЫ Я МНОГОЕ ПЕРЕОСМЫСЛИЛ»

из Луганской области, куда уходил служить добровольцем. О том, что в армию набирают контрактников, мужчина узнал от бывших сослуживцев

– Мы не переставали общаться после возвращения на гражданку. И мои боевые братья все как один решили заключить контракт с

BC P $\Phi$ , потому что не могут оставаться в стороне. Часть сослуживцев уже отправилась в зону СВО, — говорит мужчина.

По словам Артура, нескольких его хороших друзей распределили на границу Брянской области.

 Не знаю, кула меня отправят, но в анкете укажу,

#### Что положено контрактникам и членам их семей

Единовременная выплата при подписании контракта – 195 тыс. рублей (если контракт подписан не менее чем на год) Выплаты на военную службу по контракту Адрес: ул. Яблочкова, 5, стр. 1 До отправки в зону СВО: • Денежное довольствие – 40-50 тыс. рублей будни - с 9.00 до 20.00 • Выплата по указу мэра Москвы – 50 тыс. рублей воскресенье – с 9.00 до 15.00 • Итого: за полный календарный месяц – 90-100 тыс. р Чат-бот: @MskContract\_bot • Денежное довольствие – 40-50 тыс. рублей Дополнительные выплаты за участие в СВО – 120-24 Выплата по указу мэра Москвы №52-УМ – 50 тыс. руб Итого: за полный календарный месяц — 210-340 тыс. р Льготы Дети и школа Зачисление в любой сад (с 1,5 года), школу вне очереди и без регистрации по месту жительства • Двухразовое питание, продлёнка, кружки Пожилые родственники 65+ Помощь соцработника на дому 3 раза в неделю • Проживание в геронтологическом центре по по-

что хотел бы попасть к ним. - добавляет он.

**Дополнительно** 

Ближайшие родственники • Бесплатное обучение выбранной профессии в

18 770 рублей в месяц на каждого ребёнка

#### Волонтёры помогают с бумагами

У Артура есть жена. Она отнеслась к его решению спокойнее, чем когда он отправлялся в зону СВО добровольцем.

— Любимая очень волнуется за меня, но понимает:

если я что-то решил — разубедить меня невозможно. Своё намерение я осмыслил и никаких сомнений на этот счёт не имею. Пока границы нашей страны под угрозой, на гражданке отсиживаться не буду. Во время службы я стал смотреть на жизнь иначе, и приоритеты у меня поменялись. Я сейчас нужен парням на переловой. — говорит будущий контрактник.

В пункте на улице Яблочкова волонтёры помогли Артуру оформить документы. Сейчас он проходит медкомиссию, а после отправится на собеседование с представителями Министерства обороны.

Пункт отбора открывается каждый день в 9.00. С понедельника по пятницу работает до 20.00, в субботу — до 18.00, в воскресенье — ло 16.00.

София РОСТОВЦЕВА

### Проезд по МСД в ЮВАО ограничили до 1 июля

На 200-метровом участке Московского скоростного диаметра ограничили движение автомобилей до 1 июля. Как уточнили в Центре организации дорожного движения, это связано с проведением строительных работ.

- Участок ограничения находится в районе дома 1г, стр. 1, на Шоссейной улице в районе съезда на Московский скоростной диаметр, — уточнили в ЦОДД.

Здесь четыре полосы движения, по две в каждом направлении. Полностью перекрывать проезд рабочие не стали. Они заняли одну из полос при движении на юг.

Михаил КОФАНОВ



## Плавучие бани оборудуют на набережной квартала «Южный порт»

Инфраструктура для отдыха и развлечений на воде появится на территории новой жилой застройки Южного порта. Об этом сообшил заместитель мэра Москвы по вопросам градостроительной политики Андрей Бочкарёв.

По его словам, на набережной в бывшей промзоне, которую сейчас активно реконструируют, оборудуют понтонный бассейн на открытом воздухе, плавучие бани, сухой фонтан и водную игровую площадку со специальным оборудованием.



Проект благоустройства промзоны «Южный порт»

Прибрежную зону Москвы-реки длиной порядка 3 километров реорганизуют по проекту редевелопмента бывшей промышленной террито-

рии Южного порта. Здесь создадут систему водных объектов, в том числе реку. наполняемую водой после дождя, — сказал Бочкарёв. Мария КАЛУГИНА

## Дом с привидениями

Что делать, если квартиру затопило, а виновник... ушёл из жизни

ительница Текстильщиков обратилась в редакцию с просьбой о помощи: её квартиру затопил сосед сверху. Казалось бы, ситуация рядовая, однако соседа давно нет в живых и квартира пустует с 2022 года. Кто в таком случае должен отвечать за причинённый ущерб, выяснял корреспондент «ЮВК».

#### Дверь вскрывали

80-летняя Татьяна Геннадьевна, живёт на 9-м этаже дома 50, корп. 2, на Волжском бульваре. Как рассказала женщина, потоп в её квартире произошёл в конце новогодних праздников.



# ПОСТРАДАВШИЙ ЖИТЕЛЬ ВПРАВЕ ТРЕБОВАТЬ ВОЗМЕЩЕНИЯ УЩЕРБА ОТ НАСЛЕДНИКОВ

— В тот день я ходила в гости к приятельнице. Мне вдруг позвонила дочь, которая заходила комне забрать банки с овощами. Просила скорее возвращаться, потому что с потолка текла вода, — рассказывает она. — Я примчалась и от увиденного чуть инфаркт не случился! Натяжной потолок по всей квартире провис. Ручьи текли по стенам.

вис. Ручьи текли по стенам. Воду не могли остановить несколько часов.

Дверь в квартире сверху никто не открывал. Коммунальщикам пришлось отключать воду по всему стояку. На следующий день жильё соседа сверху вскрыли в присутствии участкового, сотрудников УК и управы. Слесарь определил причину потопа — порвался кухонный шланг.

Но с поиском виновника возникли сложности.

— В УК меня огорошили: отвечать за потоп некому, так как сосед умер ещё в позапрошлом году, — пожаловалась женщина.

## Собственник всё-таки есть

Дом жительницы обслуживает частная УК. Однако «ЮВК» не удалось связаться с представителями компании. Редакция обратилась к председателю Союза жилищных организаций Москвы Константину Крохину. По его словам, отвечать за потоп в квартире Татьяны Геннадьевны кому-то всё-таки придётся.

— Если у хозяина квартиры есть наследники, они уже через полгода становятся полноправными владельцами жилья. Если наследников нет, квартира через

полгода после смерти владельца жилья переходит в муниципальную собственность и отвечает за неё Департамент городского имущества, — пояснил он.

В Департаменте городского имущества «ЮВК» сообщили, что владелец у квартиры есть.

— Указанный в реестре наследник может быть даже фиктивным. Такие схемы нередко используют мошенники, чтобы через несколько лет забрать жильё себе. Но настоящий собственник или липовый — дела это не меняет. Пострадавший житель всё равно вправе требовать возмещения ущерба, — отметил Крохин.

#### Что нужно делать

— Прежде всего жительнице нужно заказать выписку из ЕГРН на соседнюю квартиру, чтобы узнать ФИО и адрес владельца. Если в выписке не будет адреса, можно при подаче иска ходатайствовать перед судом о судебном запросе адреса ответчика. На него и нужно будет подавать в суд. Для суда потребуется фото

или видеоподтверждение протечки, акт о потопе, который составила УК и где написана причина протечки и её виновник, — уточняет он, — Также стоит подать заявление в прокуратуру и обращение в Мосжилинспекцию.

Однако, по словам эксперта, есть вероятность, что владелец квартиры не является виновником.

Это может быть и сама управляющая компания, говорит он. — Не каждая УК признает свою вину. В моей практике была ситуация: житель Кузьминок пострадал от прорыва трубы с горячей водой. Не только залило квартиру, но и сам житель получил серьёзные ожоги. Коммунальшики обвиняли соседей. Однако пострадавший житель заказал независимую экспертизу. Она показала, что прорыв был в общем стояке. Суд заставил коммунальщиков выплатить мужчине полмиллиона рублей. Поэтому, перед тем как подавать в суд, стоит заказать независимую экспертизу. А все издержки включить в судебный иск.

София РОСТОВЦЕВА

## Жительница Некрасовки захватила лестничную клетку

Собственница квартиры в доме 2а, корп. 3, на ул. Вертолётчиков захватила часть лестничной клетки, обустроив себе прихожую. Мосжилинспекция обязала её разобрать перегородку.

— На женщину пожаловался сосед. При проверке жалоба подтвердилась. Кроме того, жительница ограничила доступ к пожарному шкафу на лестничной клетке, а это запрещено, — уточнили в пресс-службе МЖИ.

Ни решения общего собрания собственников, ни разрешения на работы у жительницы нет. Поэтому инспекторы привлекли управляющую компанию к административной ответственности за бездействие и обязали разобрать перегородку. Предписание находится на контроле инспекторов.

Михаил КОФАНОВ



Часть захваченной лестничной клетки

#### ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

#### Вход в подъезд на улице Юных Ленинцев отремонтируют весной

Входная дверь подъезда плохо закрывается и открывается, потому что асфальт перед входом положили высоко. Помогите отрегулировать работу входной двери.

Влад, ул. Юных Ленинцев, 121, корп. 2, подъезд 1

— Сотрудники «Жилищника» отремонти-

руют входную дверь и площадку при входе в первый подъезд по указанному адресу весной, в срок до 1 июня, — сообщили в управе района Кузьминки.

Маргарита ИВАНОВА

Управа района Кузьминки: ул. Юных Ленинцев, 66, корп. 2, тел. (499) 742-0411. Эл. почта: uprava-kuzminki@mos.ru

## У детской поликлиники в Нижегородском восстановили освещение

С торца дома, напротив детской поликлиники, не горит фонарь, темно и опасно. Здесь ходит много мамочек с детьми. Просьба по-

> Зинаида Ивановна, Перовское ш., 16/2

В ГУП «Моссвет» сообщили, что освещение по указанному адресу вос-

становили. Сотрудники заменили перегоревшую электролампу. Освещение работает в штатном режиме в соответствии с регламентом технической эксплуатации наружного освещения Москвы.

Маргарита ИВАНОВА

Горячая линия по вопросам наружного освещения: **(495) 587-8758** 

## На 5-й Кожуховской починили лавочку

Возле подъезда сломана лавочка, одна из планок сиденья треснула, образовалась дырка. Когда отремонтируют?

Валентина, 5-я Кожуховская ул., 9, подъезд 2

Как сообщили в ГБУ «Жилищник района Южнопортовый», лавочку у второго подъезда по указанному адресу почини-

ли. Сотрудники участка заменили и закрепили неисправную доску. А весной, во время месячника по благоустройству и уборке, лавочку покрасят. Маргарита ИВАНОВА

ГБУ «Жилищник района Южнопортовый»: 2-й Южнопортовый пр., 19, корп. 1, тел. (499) 653-6574. Эл. почта: zhilishnikw@yandex.ru

## На улице Полбина наладили работу отопления

После ремонта в подвале у нас отключилось отопление по всему стояку в угловой комнате. По моим заявкам мер не принимают. Помогите подключить отопление в квартире.

Виктор Николаевич, ул. Полбина, 14, подъезд 1

— Сотрудники «Жилищника» провели работы по регулировке системы центрального отопления в техническом подполье по указанному адресу. Отопление в квартире жителя работает в соответствии с температурой наружного воздуха, — сообщили в управе района Печатники.

Житель в разговоре с корреспондентом газеты подтвердил, что отопление работает, и поблагодарил редакцию за помощь.

Маргарита ИВАНОВА

Управа района Печатники: Шоссейная ул., 86, тел. (495) 354-2808. Эл. почта: UpravaPechatniki@mos.ru.

BCE НОВОСТИ ОКРУГА ЕЖЕДНЕВНО НА САЙТЕ WWW.UV-KURIER.RU

нженеры компании «Альтер» из технополиса «Москва» на Волгоградском проспекте разработали робота, который может быть дворником, спасателем, исследователем. Вместо колёс у него — гусеницы. Их установили, чтобы робот мог без помех передвигаться по сугробам, полю, лесу. Разработкой инженеров из Печатников уже заинтересовались крупные промышленные компании России.

#### Хоть носилки, хоть видеокамера

Внешне робот (или гусеничная платформа, как его называют разработчи-

## Готов и людей спасать, и снег убирать

### В Печатниках представили уникальную разработку в сфере робототехники

идти камера очень высокой чёткости. На расстоянии 8 километров она различает цвет одежды человека, его причёску.

На платформу можно крепить коммунальное оборудование. К примеру ротор, который отбралучится быстрее, чем у дворника.

Кроме того, робот может перевозить грузы — около 250 кг.

#### Заряда на три часа

В технополисе «Москва» представили образец «без наполнения». Чтобы продемонстрировать возможности робота, его создатель, инженер Сергей Поехали!

тромотор, который работает тише бензинового. На полностью заряженной батарее платформа способна передвигаться около трёх часов, «Заправляется» аккумулятор от обычной ро-

#### Можно управлять сразу несколькими

Радиус действия пульта от робота — около километра. На таком расстоянии обмен данными происходит с помощью радиосигнала. Управлять платформой можно также через провод, радиус действия значительно больше — от 10 ло 25 км.

Для платформы инженеры из Печатников разработали и портативную станцию. Размером она с пачку чая. С её помощью на мониторе видно, где перемещается робот. К компьютеру можно подключить сразу несколько платформ и управлять ими одновременно

Разработкой уже заинтересовалась крупная компания, которая работает в сфере добычи полезных ископаемых. Робота она планирует использовать для сбора данных, перевозки грузов.

> Роман ФЛЕЙШЕР

### ДТП

#### Сбил пятерых на тротуаре

19 января в девять утра 22-летний водитель на «Ладе» ехал по Новочеркасскому бульвару. У дома 20, корп. 1, водитель не справился с управлением, выехал на тротуар, сбил пятерых пешеходов и врезался в остановочный павильон. Пострадавших с травмами различной степени тяжести госпитализировали.

#### Погиб пешеход на Перовском шоссе

21 января вечером, в начале девятого, 23-летний парень на автомобиле «Равон» ехал по Перовскому шоссе и у дома 10, корп. 1, потеряв управление, сбил мужчину 55 лет, стоявшего на тротуаре. Затем автомобиль врезался в фонарный столб. Пешеход от полученных травм скончался на месте. Также в аварии пострадал как сам водитель «Равона», получив переломы бедренных костей и тяжёлую сочетанную травму, так и пассажир - мужчина 25 лет. Его с переломами рёбер и сочетанной травмой увезла скорая.

#### Врезался в грузовик на МКАД

22 января днём, в половине двенадцатого, 21-летний парень за рулём «Мерседеса» ехал по внутренней стороне МКАД. В районе 16-го км водитель из-за потери управления врезался в грузовик МАН. Пострадал он же: мужчина получил закрытую черепномозговую травму, сотрясение мозга и подвывих шейного позвонка

> Отдел Госавтоинспекции УВД по ЮВАО





## Надсадный кашель может привести К ГРЫЖЕ

### Пять вопросов о коклюше педиатру из ЮВАО

Москве с осени прошлого года фиксируются случаи коклюша, который поражает главным образом детей. Болезнь эта неприятная — с мучительным кашлем, который не проходит порой до 100 дней. Об основных симптомах недуга, о возможных осложнениях и профилактике «ЮВК» рассказала заведующая отделением лучевой диагностики детской городской поликлиники №150 на Братиславской улице врачпедиатр Елена Пилевина.

#### Как отличить коклюш от простудных заболеваний?

Симптомы этого высокозаразного заболевания в начале болезни действительно маскируются под характерные для обычного ОРВИ. Но с течением болезни присоединяется спазматический кашель, который. как правило, заканчивается длительным высоким шумным выдохом (коклюшный кашель), который сложно с чем-то спутать.

#### Какие осложнения могут быть у болезни?

Возможны дыхательные осложнения, включая ас-



Пилевина, заведующая отделением лучевой диагностики детской городской

фиксию (острая нехватка кислорода) у младенцев. Также средний отит, разрыв барабанной перепонки при тяжёлых эпизодах кашля. Не исключены кровоизлияния в глаза, в кожу, в слизистые мембраны, а также пупочная грыжа и выпадение прямой кишки.

## **ИНОГДА** РОДИТЕЛИ ПУТАЮТ коклюш С КИШЕЧНОЙ **ИНФЕКЦИЕЙ**

Внутримозговое кровоизлияние, внутримозговой отёк могут привести к задержке умственного развития или к другим неврологическим расстройствам, к развитию эпилептических приступов — это происходит вследствие кислородного голодания мозга

Юную пашиентку семи лет привели с жалобами на приступы головокружения и сильной головной боли. Оказалось, что полгода назад девочка переболела коклюшем. Нарушение мозгового кровообращения стало следствием тяжёлого течения болезни.

#### В чём заключается профилактика коклюша?

Прежде всего в вакцинации. По региональному календарю профилактических прививок в Москве вакцинашия против коклюша проводится детям на первом году жизни — от трёх до четырёх с половиной месяцев

и в песть месяпев. — с последующей ревакцинацией в 18 месяцев и в шесть лет.

Коклюшем болеют и взрослые и дети, но дети переносят его значительно тяжелее, поэтому так важно вовремя предупредить болезнь.

### С чем связан рост заболеваемости в последнее время?

Причина — в увеличении количества непривитых детей.

Незащищённые пациенты могут заболеть сами, кроме того, полростки и взрослые являются своеобразным резервуаром для возбудителя коклюша и та-

в возрасте от 14 до 22 лет

ким образом часто становятся источником инфекции для незащищённых детей до одного года, а у них наблюдался самый высокий рост ежегодной заболеваемости и самый высо-

кий уровень осложнений. Например, в одной из семей мама была противницей прививок. Дочьполросток «принесла» коклюш из школы и заразила годовалую сестру. Девочка-подросток переболела относительно легко, а вот малышку пришлось госпитализировать.

#### Что делать 🖊 при первых симптомах?

При любом кашле, а тем более при спастическом коклюшном, необходим осмотр врача. Ни в коем случае не надо заниматься самолечением!

Защитить ребёнка поможет прививка

Иногда родители могут неверно интерпретировать рвоту, которой заканчивается каждый эпизод кашля, приняв её за кишечную инфекцию, и, соответственно, неверно выбрать препарат для лечения.

Однажды родители малыша пяти лет пожаловались, что мальчика несколько раз тошнило, и грешили на торт, который дети ели накануне на дне рождения. Но вместе со рвотой у ребёнка был и кашель. Оказалось, это коклюш.

> Ольга СОКОЛОВА

### Как купить билет по «Пушкинской карте»?

#### Чтобы принять участие в программе, нужно:



Зарегистрироваться на портале госуслуг

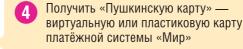


Подтвердить учётную запись



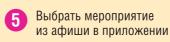
Установить мобильное приложение «Госуслуги. Культура»

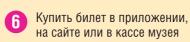




Участники —

граждане России





### Номинал карты —

с 1 января 2022 года 5 тыс. рублей





#### егиональная общественная организация «Дети и город» расположена на улице Маршала Кожедуба. Здесь помогают семьям в сложной жизненной ситуации, детям-инвалидам и ребятам-сиротам. Для детей проводят праздники во дворе, мастер-классы, чаепития. Стать таким помощником может каждый.

— Мои лочки Лала и Арина уже взрослые, но до сих пор дружат с ребятами, с которыми ходили на импровизированные кружки, играли во дворе, — говорит руководитель организации Наталья Клячковская.

Сейчас организация, кроме семей, живущих по соседству, помогает родителям и детям по всей Москве и даже в регионах.

– Мы курируем детский дом в Калужской области, отвозим гуманитарную помошь примерно раз в три месяца, — говорит Наталья.

Игрушек, одежды и гостинцев у ребят достаточно. А вот средства гигиены очень нужны: подгузники, туалетная бумага, влажные салфетки, зубная паста и щётки, шампуни «без слёз», чистящие и моющие средства.

В организации сейчас есть несколько адресных запросов от семей из ЮВАО. Обратилась мама-колясочница с Краснодарской улицы. У неё две дочери, возникли временные трудности из-за того, что пришлось купить дорогие лекарства, не положенные по ОМС. Выбраться из финансовой ямы позволит продуктовая помошь: особенно нужны

## Передайте в детский дом шампуни и подгузники

В центре на улице Маршала Кожедуба собирают помощь для сирот и нуждающихся



Волонтёр Надежда Андриевская передаёт сотруднику организации Елене Четоркиной подарки для детей-сирот

пастеризованное молоко в пакетах и соки, а также любые продукты с длительным сроком хранения.

Ещё один запрос — от многолетной семьи с Белореченской. Недавно здесь родился четвёртый ребёнок.

Годовалой малышке нужна смесь Nestogen. Такую же смесь, но только для новорождённой, а ещё фланелевые пелёнки попросила мололая нужлающаяся семья с Перервы. Мамам пригодятся средства ухода за малышами, для стирки детского белья.

Также организация приглашает молодых, весёлых и активных волонтёров для работы аниматорами на праздниках двора.

Принести помощь можно по субботам с 10.00 до 14.00 по адресу: ул. Маршала Кожедуба, 4, вывеска «РОООС «Дети и город». Сайт организации: www.poooc.ru/

Ольга СОКОЛОВА

### Ветераны с Краснодонской подарили раненым холодильник

Во всех отделениях Совета ветеранов района Люблино с самого начала специальной военной операции собирают помощь для бойцов и раненых.

Недавно в госпиталь им. Бурденко в Лефортове ветераны передали холодильник, две микроволновые печи, гостинцы.

Собирали всем миром: у нас очень отзывчивые пенсионеры, - говорит председатель первичной организации №8 Совета ветеранов Мария Борисова. — Дополнительная бытовая техника в госпитале нужна, так как там не только раненые, но и ухаживающие за ними жёны, мамы... В следующий раз подарим телевизор: ребята о нём тоже просили.

Для фронта здесь собирают

продукты с длительным сроком хранения, постельное бельё, прорезиненные перчатки, носки, термобельё.

Одна пенсионерка купила и принесла дюжину тельняшек, написала письма и нарисовала ангелов, - говорит Борисова.

Очередная отправка — в первой декаде февраля.

- Бойцы очень просили сухие домашние грибы, сухофрукты и травяные домашние чаи. — пояснила Борисова. -Пригодятся и обычный чай. кофе, сладкое к чаю, сгущёнка.

Приносить помощь можно во вторник или четверг с 10.00 до 14.00 по адресу: Краснодонская ул., 24 (вход со стороны проезжей части).

Ольга СОКОЛОВА

#### ОТЧЁТ

## Шесть коробок с играми и мешок мандаринов

В декабре «ЮВК» писал о тех, кто помогает людям или сам нужлается в помощи. Читатели активно откликнулись на просьбы стать волонтёрами и собрать подарки.

Для детей из многодетных семей благотворители принесли шесть коробок с развивающими играми, раскрасками, книгами, настолками, музыкальными игрушками.

25 человек пришли на благотворительную ярмарку, организованную православной службой помощи «Милосердие» в поддержку пациентов психо-неврологического

интерната в районе Люблино. Коробку со сладкими гостиниами передали подопечным РОО «Сильные духом» для инвалидов с ментальными нарушениями.

Пять килограммов мандаринов получили от наших читателей пациенты хосписа в Некрасовке через добровольцев фонда помощи хосписам «Bepa».

Четверо молодых людей решили стать добровольцами фонда «Достойная старость» и помогать бабушкам и дедушкам по дому.

А на Цимлянской улице произошла настоящая

святочная история. Мама четверых мальчишек и малышки-левочки, подопечная и одновременно доброволец группы милосердия храма святой мученицы Татианы Римской в Люблине перед Новым годом попросила живую ёлку. Лесную красавицу под самый потолок благотворитель-волонтёр доставил в самый канун праздника. А ещё семье подарили игрушки и сладкие гостинцы. Мальчишки получили конструкторы и солнцезашитные очки, о которых мечтали, а сестрёнка — платье принцессы. Ольга СОКОЛОВА



#### Давайте поможем друг другу!

Если кто-то бескорыстно помог вам, если кому-то помогли вы, напишите нам об этом. Есть ещё много людей, которым нужна помощь!

Присылайте письма на эл. адрес: dobroedelo@zbulvar.ru (в теме укажите: «Юго-Восточный курьер»)

## ГЛАВНОЕ — НЕ МОЛЧАТЬ

Как помочь ребёнку, подвергшемуся буллингу

роблему школьного буллинга, или, постарому, травли, всё чаще стали обсуждать в обществе. Потому что последствия её могут быть чуловищны. Совсем недавно, в декабре прошлого года, брянская восьмиклассница, жертва буллинга, чтобы отомстить обидчикам, открыла стрельбу по одноклассникам. Одна девочка погибла, четверо ранены. После этого школьница застрелилась сама.

«ЮВК» поговорил о буллинге с педагогом и психологом «Школы в Капотне» Валерией Агуреевой.



Валерия Агуреева, педагог и психолог в Капотне»

#### Классный руководитель не вмешивался

По мнению Валерии Агуреевой, в детском буллинге виноваты в первую очередь взрослые, которые не хотят его замечать.

 В 6-м классе я сама столкнулась с травлей сверстников и безучастием педагога, — вспоминает она. — Я была белой вороной: замкнутая, много читала. Мои одноклассники задирали меня. Это видел классный руководитель, но был безучастен. Олнажды я попросила его заступиться за меня. Вскользь на классном часе он попросил не обижать меня. Но буллинг продолжался. И лишь через несколько лет я смогла дать словесный отпор обидчикам. Для них это стало неожиланностью, и они отступили.

#### Травля боится огласки

Этот случай произошёл в «Школе в Капотне», где я работаю, - рассказывает Валерия Агуреева. В 8-м классе несколько подростков изводили эмошионального мальчика, который, получив двойку, мог расплакаться. Другие одноклассники молча наблюдали за травлей, а классный руковолитель делал вид. что не замечает этого. Когда бедолаге в рюкзак подкинули оскорбительные записки, он, весь трясущийся, плачущий, пришёл ко мне в кабинет и всё рассказал. В классе я громко при классном руководителе объявила, что происходят издевательства. Все вместе мы обсудили ситуацию, не называя конкретных зачинщиков. Детям стало стыдно за своё поведение, они извинились перед мальчиком. После я отлельно поговорила с учителем. В результате парень нашёл в классе друзей и поддержку. Окончив школу, продолжает обшаться с бывшими одноклассниками.

#### Что делать родителям

 В олной из школ в Лефортове четверо пятнадцатилетних мальчиков всех



### ЕМУ ВТЫКАЛИ ЦИРКУЛЬ В СПИНУ, ПРЯТАЛИ ФОРМУ В ЖЕНСКОМ ТУАЛЕТЕ

обижали, - рассказывает психолог. — Над одним из одноклассников они излевались кажлый лень. Он был замкнутый, разговаривал невнятно. Выделялся тем, что выглядел значительно взрослее ровесников, у него раньше всех появились усы. Ему втыкали циркуль в спину, били линейками. Отбирали физкультурную форму и прятали в женском туалете. прожгли рубашку. В ситуацию вмешалась классный руководитель: пообщалась

с родителями обидчиков и отдельно — с классом. Мальчиков объединила баскетбольная команла. это их сплотило.

Родителям надо насторожиться, если ребёнок ищет причины не идти в школу: жалуется, что плохо себя чувствует. Часто бывает подавленным и замкнутым, отказывается говорить о том, как прошёл его лень в школе. Он может плохо спать и видеть во сне кошмары. Может ухудшиться аппетит и

**Крестовский** 

† MOCT

понизиться успеваемость в школе. Поговорите с ребёнком, узнайте его точку зрения не комментируя. Важно понять, произошла конфликтная ситуация или это действительно случай буллинга.

В случае буллинга обратитесь за помощью к классному руководителю. в школьные службы психолого-педагогического сопровождения, а также в службу примирения. Запишите ребёнка в кружок или спортивную секцию. Это поможет ему обрести уверенность в себе и найти друзей.

Виктория КАЙТУКОВА

Более полная информация о буллинге на сайте тра́влинет.рф

### В Марьине посетитель магазина напал на ребёнка

Люблинский межрайонный суд заключил под стражу 43-летнего мужчину, который в продуктовом магазине на Новочеркасском бульваре напал на ребёнка.

- Шестилетняя девочка была в магазине с родителями. Неожиданно один из посетителей с силой схватил её за шею, крича, что свернёт её. Отец ребёнка оттолкнул мужчину и повалил на пол, - сообщили в Люблинской прокуратуре.

Из-за действий агрессора девочка сильно ударилась головой о стеллажи. Она плакала. Сотрудники магазина вызвали скорую и полицию. Напавшего задержали.

Задержанный пояснил, что угрожал ребёнку, находясь в сильном алкогольном опьянении. Ему предъявлено обвинение по статьям «покушение на убийство малолетнего, совершённое из хулиганских побуждений» и «приготовление к преступлению и покушение на преступление». Будет проведена психолого-психиатрическая экспертиза. Расследование уголовного дела на контроле в про-

Ирма КОТИЯР

#### НОВЫЙ ТЕЛЕГРАМ-КАНАЛ — ДЛЯ ВЕРУЮЩИХ И СОМНЕВАЮЩИХСЯ

- Как правильно молиться?
- Зачем христианам пост?
- Что нужно сделать, чтобы услышать Бога?
- Как прихожане помогают фронту?
- Где в Москве увидеть христианское искусство?

Рассказы о святых и чудесах, об иконах и церковных праздниках ответы священников на самые важные вопросы всё это ежедневно в телеграм-канале «Крестовский мост».

Читайте в Интернете по адресу: t.me/krestovsky\_most

ВСЕ НОВОСТИ ОКРУГА ЕЖЕДНЕВНО HA CAŬTE WWW.UV-KURIER.RU

#### Ответы на судоку со стр. 16

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

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

#### BONPOC - OTBET

#### Пособия для самых маленьких

Слышали, что теперь пособия по уходу за ребёнком для работающих мам будут платиться по-другому. Правда ли это и как их получить?

Мария М.

Отвечает сенатор РФ – представитель Мосгордумы в Совете Федерации Инна Святенко:



Это изменение касается особой категории мам — тех. кто принял решение выйти на работу до достижения ребёнком полутора лет. Это непростое решение для семьи, и оно никогда не принимается легко. Бывает, финансовое положение не позволяет либо карьерные перспективы такие, что приходится выходить не откладывая. И очень важно таких мам дополнительно поддержать. Потому что с малышом в таком возрасте трудно избежать больничных и форсмажоров. Раньше пособие по уходу за ребёнком сохранялось, если мама выходила на неполный день либо занималась надомной работой. Теперь пособие сохранится даже для тех мам, которые выходят на полный день. Важно дать семье уверенность в том, что государство поддерживает молодых родителей и всегда поддержит, если обстоятельства не самые благоприятные.

Поэтому в законодательство внесены изменения. Статья 256 Трудового кодекса РФ теперь действует в новой редакции, что позволяет сохранить пособие работающим мамам самых маленьких.

Чтобы оформить все необходимые документы для получения этих средств, нужно обратиться после рождения ребёнка: работающим — к работодателю, служащим – по месту службы, а индивидуальным предпринимателям, адвокатам и родителям, занимающимся другой частной практикой, если они платят страховые взносы в Социальный фонд России (СФР), - в любую клиентскую службу СФР в Москве. Пособие будет выплачиваться в полном объёме.

#### **ХРОНИКА**

#### В Марьине напали на прохожего

Вечером у продуктового магазина на улице Перерве 23-летний мужчина повздорил с 37-летним прохожим. Он избил его руками и ногами, попадая то в голову, то в живот. Очевидцы вызвали полицию. По решению Люблинского межрайонного суда агрессор заключён под стражу. По статье «хулиганство с применением насилия к потерпевшему» ему может грозить до пяти лет лишения свободы.

#### В Печатниках обчистили квартиру

Мужчина пришёл в гости к приятелю в квартиру на Шоссейной. Всю ночь они выпивали, потом хозяин уснул. А утром увидел, что вместе с приятелем «ушли» телевизор, смартфон, колонка и наушники. Он обратился в полицию. 30-летнего ранее судимого нарушителя задержали на Батюнинской улице. Смартфон он успел продать, остальное вернули хозяину. Возбуждено уголовное дело по статье «кража».

#### В Люблине душили ремнём

Житель Люблина находился дома с супругой. Выпив, он устроил жене сцену ревности, схватил нож и стал угрожать убийством. А потом попытался задушить её ремнём. На шум соседи вызвали полицию. В отделе полиции, протрезвев, нарушитель признал свою вину и раскаялся. Люблинской межрайонной прокуратурой утверждён обвинительный акт по уголовному делу. Мужу может грозить до двух лет лишения свободы

Ирма КОТИЯР

## Сувенирные мошенники

## Аферисты обманывали жителей округа, предлагая им лёгкую подработку

олее миллиона рублей выманили аферисты у пенсионеров столицы. Людям предлагали подработку на дому. И брали с них деньги за материалы лля изготовления сувениров.

#### Дешёвый пластик на вес золота

Пенсионерка с Донецкой улицы нашла в газете объявление о полработке. Предлагалось делать детали для сувенирных магнитов. Оплату обещали от 5 тыс. рублей в день!

Женщина приехала в офис к «работодателям», — рассказала «ЮВК» руководитель пресс-службы УВД по ЮВАО Валентина Нефедьева. — Там её встретили мужчина и женщина. Предложили подписать с ними договор и внести залог за материалы — 5 тыс. рублей.

Пенсионерка подписала договор, отдала 5 тысяч, получила несколько формочек и бутылочку эпоксидной смолы. Эпоксидку нужно было заливать в формочки и ждать, когла застынет.

Дома, когда она стала доставать уже застывшие детали, формочки сломались: материалы были низкого качества. Пенсионерка приехала в офис ещё раз. Там ей сказали, что делать она ничего не умеет: детали кривые, формы сломаны. Новых материалов ей больше не дадут и деньги не вернут! Ведь она привезла брак.

Женщина расстроилась. И заплатила ещё 5 тысяч, чтобы попробовать снова. История повторилась. Так пенсионерка с Донецкой осталась без 10 тыс. рублей и пошла в полицию.

#### Обманутых оказалось МНОГО

В полицию округа поступило более 20 заявлений от пенсионеров. Они платили по пять, а кто-то и по



20 и более тысяч рублей за возможность подработать, но материалы, что им давали, ломались в руках. Деньги «наниматели» не возвращали.

 Постепенно по Москве набралось более 150 таких заявлений, говорит Валентина Нефедьева. — Уголовные дела по статье «мошенничество» были объединены в одно производство. Общий ущерб оценить пока сложно: количество потерпевших продолжает расти. А обвиняемые за время своей деятельности купили квартиры...

#### Лжепредпринимателей взяли под стражу

В полиции выяснили, что сомнительным бизнесом занимаются лвое: пенсионер из Нижнего Новгорода и его приятельница-москвичка

КОГДА ОНА СТАЛА **ДОСТАВАТЬ ЗАСТЫВШИЕ** ДЕТАЛИ, ФОРМОЧКИ СЛОМАЛИСЬ

Они сняли офис более года назад и систематически размещали объявления о полработке лля пенсионеров, — говорят в прессслужбе округа. — При обыске у них нашли 150 полписанных логово-

ров, которые юридически никак не защищали людей. Были найдены и заготовки, и материалы, изъяты компьютеры, где они вели переписку. Известно, что никаких готовых изделий они не продавали. Всё было устроено так, чтобы люди платили залог, а изделия ломались в руках.

По статье «мошенничество в особо крупном размере в составе организованной группы» злоумышленникам может грозить до 15 лет лишения свободы. Следствие продолжается. Если кто-то ещё пострадал от этих людей, сообщите по тел. 8-903-757-6151.

Чтобы не попасться на уловки полобных мошенников, не платите работолателю леньги. Не соглашайтесь на условия с подобным «залогом». Ирма КОТИЯР

#### Давайте делать «Юго-Восточный курьер» вместе!

- У вас есть интересная тема для публикации?
- Вам понравился материал?
- Газета помогла решить проблему?

#### Пишите нам:

uvkurier@mail.ru, chitatel@internet.ru Звоните: (499) 647-6831

с 10.00 до 17.30 с понедельника по пятницу



ГОРОДСКАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ СЛУЖБА ПО ВОПРОСАМ ПОХОРОННОГО ДЕЛА

СОХРАНИТЕ ЭТУ ПАМЯТКУ! ИЗ ВСЕХ • организация церемоний • захоронение, кремация

- место на кладбище
- льготы и пособия
- удобный выбор необходимых позиций в электронном
- Номер свидетельства государственной регистрации 024.266



- под Ваш бюджет благоустройство захоронений с возможностью регулярного vхода
- волеизъявление, прижизненный договор

#### ПРОЩАНИЕ С МИРОМ - НАША ЗАБОТА.

8 495 181 66 64

ООО Ритуал.ру ОГРН 5167746491237 город Москва / Реклама 18+. Услуги оказываются партнёрами, входящими в группу компаний Ritual.ru. Информацию о партнерах вы можете получить на сайте ritual.ru.



RITUAL. RU

## Здоровая спина при сидячей работе

но страдают офисные работники, вынужденные подолгу сидеть на рабочем месте. Комплекс упражнений лля спины. который можно сделать прямо в офисе, дал тренер секции «Здоровая спина» проекта «Московское долголетие» в Лефортове выпускник кафедры физической реабилитации Московской государственной академии физической культуры Константин Дмитриев.

#### Отжимаемся в дверном проёме

Кисти рук ставим на дверной косяк на ладонь ниже уровня плеч, локти при этом оставив на высоте плеч. Корпус держим в небольшом наклоне, но стопы при этом полностью стоят на полу. Так при отжиманиях не только раскроется и расслабится грудной отдел, исчезнет чувство скованности в груди и спине, но и разгрузятся икроножные мышцы. Отжимаемся в комфортной амплитуде 20 раз.

#### **2.** Отводим прямую руку в упоре

Стоя перед стулом, опираемся одной рукой о подлокотник или о сиденье, при этом сохраняя прямую линию спины от копчика до шеи. На выдохе поднимаем вбок вторую руку, уводя её как можно выше. Так будет задействован межлопаточный отлел, растянутся и расслабятся грудные мышцы. Особенно это упражнение помогает при остеохондрозе грудного отдела позвоночника, так как оно укрепляет мышцы вокруг него, за счёт чего улучшается и осанка. Повторить нужно 20 раз на каждую руку.

#### 3. Расслабляем трапециевидные мышцы

Перед собой ставим два стула на расстоянии чуть







## ПРИ ОТЖИМАНИЯХ СТОЯ ИСЧЕЗНЕТ СКОВАННОСТЬ

больше ширины плеч. После встаём между ними, руками упираемся в сиденья или в подлокотники пальцами вперёд. Спину держим прямо, а ноги выдвигаем вперёд и сгибаем в коленях на 90 градусов. После чего медленно опускаем плечи, не сгибая рук, в комфортной для себя амплитуде и

В ГРУДИ И СПИНЕ

полнимаем плечи (как бы удивляясь) — движение похоже на отжимания на брусьях, но с упором на согнутые ноги. Это упражнение расслабит трапециевидные мышцы, которые обычно перенапрягаются при долгом сидении, а также разгрузит шейный отдел позвоночника. Повторить 20 раз.



#### 4. Делаем махи ногой

Перед собой ставим стул спинкой вперёд, с прямой спиной опираемся о спинку руками и немного наклоняемся к ней, а таз отводим назал ло уровня пятки опорной ноги. После поднимаем вторую ногу назад до уровня корпуса, при этом не двигая тазом. Рабочую ногу всё время держим на весу. Это поможет разогнать кровь и включить ягодичные мышцы и задние мышцы бедра, нередко затекающие от долгого сидения. А они уже раз-

## СПОРТАФИША Зарядка

9 февраля дворец культуры «Капотня» (2-й квартал Капотни, 20а) приглашает всех желающих на мастер-класс «На зарядку становись!» (6+). На занятие приходите в удобных спортивных одежде и обуви.

в Капотне

Зарядка пройдёт в фойе на первом этаже в 17.00. Вход свободный.

#### Чемпионат Москвы по боулингу в Лефортове

С 12 по 14 февраля в спортивном клубе «Самокат» (Самокатная ул., 2, стр. 1) пройдёт командный чемпионат Москвы (пятёрки) по боулингу. Первые два дня будут идти отборочные игры, а в последний день - финальные.

Прийти и поболеть за команды могут все желающие. Точное время соревнований позже можно найти на сайте Московской федерации боулинга fmsbowling.ru в разделе «Календарь соревнований».

Мария ГОРБУНОВА

#### ВСЕ НОВОСТИ ОКРУГА **ЕЖЕДНЕВНО** HA CAUTE

WWW.UV-KURIER.RU

ЗАДАВАЙТЕ вопросы. ПРЕДЛАГАЙТЕ ТЕМЫ ДЛЯ ПУБЛИКАЦИЙ

Пишите нам: uvkurier@mail.ru chitatel@internet.ru Звоните:

(499) 647-6831

с 10.00 до 17.30

### Шесть упражнений, которые можно делать в офисе, от тренера из Лефортова

торые обычно забирают на себя нагрузку расслабленных ног и ягодиц.

грузят мышцы спины, ко-

#### **5.** Включаем тазобедренные суставы

Это упражнение особенно подойдёт тем, у кого от силения как бы заклинивает бедренные и ягодичные мышцы.

Садимся ближе к краю стула с прямой спиной и без прогиба в пояснице, опустив руки вдоль корпуса и уперевшись ими в сиденье. Одну ногу ставим на пол и сгибаем под прямым углом в колене, а вторую вытягиваем и выпрямляем носком наверх. После поднимаем эту прямую ногу до уровня колена, запуская работу бедренных и паховых мышц, а также тазобедренных суставов и пресса. Повторяем 20 раз на каждую ногу.

## 6. Расслабляем

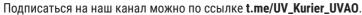
Нужно сесть ровно, одной рукой зафиксировавшись за стул. Вторую поднимаем, предплечье кладём на голову, а ладонь — на висок. После этого наклоняем голову к плечу верхней руки, слегка давя ладонью на висок и держим так 30 секунд. Потом поворачиваем голову к полмышке, а далонь смещаем на затылок и тоже слегка надавливаем, оставаясь в таком положении 30 секунд. Повторяем то же самое в лругую сторону с другой рукой. Это упражнение разгрузит и расслабит мышцы шеи, убрав болевые ощущения.

Мария ГОРБУНОВА Фото: Михаил Полобел

Для записи на занятия нужно прийти в фитнес-клуб «Идеал» по адресу: Ухтомская ул., 11. Занятия идут бесплатно в рамках проекта «Московское долголетие» (для женщин старше 55 лет и мужчин старше 60). С собой нужно взять паспорт, СНИЛС, социальную карту москвича.

#### Читайте «Юго-Восточный курьер» в Телеграме

В ленте публикуется самая интересная информация из свежих номеров газеты «Юго-Восточный курьер»: общественнополитическая жизнь столицы и округа, актуальные проблемы и достижения в сфере жилищно-коммунального хозяйства, новости строительства и благоустройства, хроника происшествий, социальные инициативы и варианты досуга, интервью





ПОМОЩЬ ОБМАНУТЫ ВКЛАДЧИКАМ (ВОЗВРАТ ВКЛАДОВ КОТОВ РАСТОР НЕДОВ ОТ ВКЛАДОВ КОТОВ ОТ ВКЛАДОВ СТОР НЕДОВ ОТ ВКЛАДОВ ОТ ВКЛАДОВ



## Что зашифровал Гайдар в своём псевдониме

## 22 января исполнилось 120 лет со дня рождения классика детской литературы

мя писателя Аркадия Гайдара, когда-то известное любому школьнику, ровно полвека носит Дворец творчества летей и мололёжи на улице Шкулёва (бывший Дом пионеров Ждановского района). В советское время его воспитанники собирали сведения о жизни и творчестве писателя, устраивали слёты пионерских отрядов имени Аркадия Гайдара и выпускали газету «Гайдаровские искры».

#### Номер своей винтовки записал в школьном дневнике

Детство Аркадия Голикова (настоящая фамилия писателя) прошло в Арзамасе. Он рано повзрослел. Как вспоминал сын писателя контр-адмирал, журналист Тимур Гайдар, — десятилетний Аркадий в письмах отцу, призванному на фронт в 1914 году, называет трёх своих младших сестрёнок «летишками».

### В 15 ЛЕТ ОН КОМАНДОВАЛ ВЗВОДОМ, В 17 -ПОЛКОМ

В 14 лет его принимают в ряды Российской коммунистической партии (РКП), к тому времени Аркадий уже год выполняет поручения арзамасской организации большевиков. А в 1918-м ученик реального училища патрулирует с революционными солдатами улицы. В школьном дневнике Голиков записывает номер своей винтовки: 302939.

Взрослые дела подросток легко совмещает с мальчишескими:



Аркадий Гайдар с сыном Тимуром 1928 год

учится, играет в школьных спектаклях и запоем читает.

Революционное детство закончилось в декабре 1918-го, когда Голиков вступил в Красную армию, чтобы «бороться за светлое царство социализма»

#### Был комиссован и начал писать

В 15 лет Гайдар командовал взводом, в 17 — полком. Эта фраза стала крылатой, в советское время ею обычно укоряли нерадивых школьников. А сын писателя размышлял. что звучит это красиво, но каким же авторитетом и убеждённостью в правоте своего дела должен был обладать юный командир, чтобы посылать в бой, а иногда на смерть бойцов, годившихся ему в отцы...

В 1923 году комиссованный после тяжёлых ранений командир РККА Аркадий Голиков начал писать.

Всего за два года, работая в пермской газете, он опубликовал 29 рассказов и повестей и



Памятник писателю установили в 1974 году рядом с Домом пионеров

115 фельетонов о бюрократах, о неумелых хозяйственниках и о рвачах.

#### Ребус на французский манер

Свои первые публикации писатель полписывал «Гайлар». При жизни он так и не раскрыл историю своего псевдонима, поэтому существует несколько версий. Самая распространённая — дословный перевод монгольского слова «гайдар», что означает «всадник, скачущий впереди». Однако сын писателя, отмечавший, что Гайдар с детства был большим выдумщиком, склонялся к другому варианту, предложенному Адольфом Гольлиным — школьным лругом и соседом Аркадия Голикова. Псевдоним — это придуманный шифр, да ещё с французским уклоном:  $\Gamma - A\ddot{\mathbf{H}} - \pi' A P$ . Известно, что в арзамасской гимназии и в реальном училище преподавали французский язык, и писатель впослелствии любил при случае ввернуть иностранное словечко. Получается так:  $\Gamma$  — первая буква фамилии Голиков; АЙ — первая и последняя буквы имени; д - пофранцузски «из» (например, мушкетёр д'Артаньян — человек из Артаньяна, местности во Франции); АР — первые буквы названия родного города. Расшифровывается как «Голиков Аркадий из Арзамаса». К слову, именно так назвал свою книгу об отце Тимур Гайдар.

В пользу этой версии говорит и то, что самые первые публикации в пермской газете в 1923 году писатель подписывал просто «Гайдар» без имени и инициалов. И лишь. потом стал использовать литературный псевдоним как фамилию.

#### Погиб, как герои его книг

Последний бой Гайдар принял осенью 1941 года под Киевом. Изза тяжёлых ранений, полученных в Гражданскую войну, его по состоянию здоровья не брали в действующую армию, и тогда Гайдар отправился на фронт в качестве военкора. Во время отступления Красной армии он отказался эвакуироваться из Киева и вступил в партизаны.

Автор «Военной тайны», «Дальних стран», «Р.В.С.» жил, воевал и погиб, как и герои его книг. Попав в засаду. Гайдар поднял небольшую группу в атаку и погиб в неравном бою с фашистами. Его последним произведением стал киносценарий «Клятва Тимура», который ему заказали в первые дни войны.

> Татьяна ЩЕРБАКОВА

#### ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

### В квартире устроили наркопритон. Что делать соседям?

В нашем доме в одной из квартир по ночам собираются молодые ребята. Из квартиры идут ужасные запахи. Жильиы угрожают соседям расправой в случае вызова полиции. Полиция приезжала, но дверь им не открывали. Прошу газету помочь

> Жительница района Печатники

– Необходимо позвонить или прийти в полицию и написать заявление. - ответила руководитель пресс-службы УВД по ЮВАО Валентина Нефедьева. - Заявление от жителя всегда регистрируют, после чего проводят проверку. Также в письменной свободной форме опишите ситуацию для управляющей компании. Главное - не идите с нарушителями на конфликт: не ругайтесь, не грозите полицией. Если конфликт уже произошёл, по возможности сделайте фото или видеозапись с угрозами на телефон. Фото можно распечатать и приложить к заявлению, также фото и видео можно принести на диске или флешке. Полиция разберётся в ситуации. Ирма КОТИЯР

Дежурная часть ОМВД по району Печатники: (495) 354-0192, (495) 354-0138

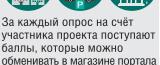
## КАК поучаствовать в опросах «АКТИВНОГО ГРАЖДАНИНА»



Вы сможете участвовать в опросах на городские темы







баллы, которые можно обменивать в магазине портала на билеты в музеи, на парковочные часы, сувениры и другие поощрения









## Прославленный спортсмен и мастер постановки ледовых шоу отметил 50-летие

ногие помнят Илью Авербуха как замечательного, артистичного спортсмена: в танцах на льду он становился чемпионом Европы и мира и серебряным призёром Олимпийских игр. Но после ухода из спорта у Ильи прорезался новый талант — постановщика красочных ледовых шоу. И много лет подряд его «Ледниковый период» был лидером телерейтингов и любимым зрелищем миллионов россиян. Но одной лишь ледовой площадкой его творческий полёт не ограничивается, о чём сам юбиляр нам с радостью и поведал.

#### Не последний рубеж

#### Илья Изяславич, с каким настроением встречали свой юбилей?

50 лет — это для меня определённый рубеж. И надеюсь, что не последний. Но, как говорится, на всё воля Божья. Нелавно увидел список проектов, которыми я занимался, их действительно очень много. Я могу сказать спасибо своей судьбе, своим родителям и Богу за всё то, что у меня есть.

#### Насколько я знаю, запланировано много новых проектов?

Сейчас, зимой, мы проводим в Москве, в саду «Эрмитаж» наш WinterFest — Зимний фестиваль. Там до начала весны будет проходить много интересного, и каждые выходные будем чем-то удивлять. А одной из изюминок будет проект «Народный ледниковый» — так мы его назвали. как аналог телевизионного шоу. Он для всех тех, кто спрашивал: «А простым людям можно поучаствовать?» Можно! Сначала будут первые отборы — заявку можно оформить на официальном сайте. — и те, кто их пройдёт, получат возможность создания танца с профессиональным фигуристом.

#### Упорная мама и хрустальная мечта

#### - А помните, как начиналось ваше фигурное катание?

Ещё до моего рождения мама приняла решение, что я буду заниматься фигурным катанием она приговорила меня к нему, меня никто не спрашивал! (Улыбается.) Меня, кстати, отовсюду отчисляли, но она говорила: «Ничего вы не понимаете!» — брала меня за руку и вела в другую секцию. И в конце концов решила, что сама меня будет тренировать. Занимались мы на открытом катке. А по профессии она микробиолог и к фигурному катанию не имела никакого отношения. Знала только, что надо ноги тянуть и руки, и на весь каток кричала: «Толкайся!» Мама для тренировок сшила мне комбинезон и бисером вышила от большой

любви на груди инициалы «И.А.», что вызывало смех у всех ребят, которые играли на этом катке в хоккей. (Смеётся.) С этого всё и началось.

#### А чем увлекаются ваши сыновья?

– Младшему сыну Льву сейчас только два года. Он научился говорить, и у него есть интересные рассуждения, но об увлечениях ещё рано думать. А старший сын Мартин — студент РАНХиГС, учится на фа-

МАМА ВЫШИЛА на моём **КОМБИНЕЗОНЕ** ИНИЦИАЛЫ «И.А.», ЧТО СМЕШИЛО ВСЕХ РЕБЯТ

культете международных отношений, а ещё он занимается киберспортом и пробует себя в качестве телевелушего.

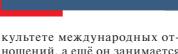
— Вы недавно признавались, что у вас есть мечта о строительстве театрального ледового пространства. Уже близки к её воплошению?

хватаюсь. Надо уже сконцентрироваться на чём-то одном. Конечно, нашей команде нужен свой дом. где будут проходить не только ледовые шоу. Могли бы, например, ещё создавать и детские театральные коллективы. Очень хочется, чтобы зрители приходили туда как в театр: раздевались в гардеробе, садились в удобные кресла, а мы мог-

ли выставлять световые партитуры. Ледовые дворцы всё-таки приспособлены для соревнований, а не лля леловых спектаклей. Такого дома нигде в мире нет, - и, может быть, нам удастся сделать так, чтобы он появился у нас в стране...

ПЕРСОНА 13

Валерия Хващевская, фото Вадима Тараканова (ИА «Столица»)



Возможно, воплощению этой идеи мешает то, что я за всё



24 ФИЛИАЛА В МОСКВЕ БЕСПЛАТНЫЙ ВЫЕЗД ЮВЕЛИРА К ВАМ ДОМОЙ

585-я проба – 4500 р. за 1 г, 750-я проба – 6500 р. за 1 г. Монеты, серебро, стоматологические коронки – дорого.

Компания по скупке золота и ювелирных изделий «Аурум» – одна из крупнейших столичных компаний в этом сегменте, принимающая ювелирную продукцию по государственным образцам Ориентир волотовалютной биржи, современный и точный процесс оценки.

## 1. Разбираем отличия скупки

«Аурум» от ломбарда. Насколько удобнее и выгоднее? В отличие от ломбарда, цена в скупке в разы выше. Ломбард принимает дёшево и налеется заработать на том. что клиент не сможет выкупить залог. Скупка же ориентируется на фиксированную цену биржи, работает по государственным образцам, имеет

в штате профессиональных ювелиров. Ломбард не оценивает камни, в скупке же учтут и их стоимость. Также ломбард накладывает на вас долговые обязательства. В скупке вы сразу получаете максимальную стои-мость вашего золота или ювелирных изделий наличными или на карту

### 2. Чем скупка «Аурум» отличается

от других? 24 филиала по всей Москве. Главный офис компании расположен на улице Петровка, недалеко от Большого театра и Высоко-Петровского мона-

Имеет свои ювелирные магазины. Часть изделий будет реализована в них. А за изделия вы получите значительно больше денег. Другие скупки могут принять всё как лом, по весу. Кроме того, компания «Аурум» работает официально, имеет Федеральной Пробирной Палаты.

#### 3. Выездная скупка от компании «**Аурум»** Новый сервис для вашего удобства.

Наш профессиональный ювелир (на фото именно он, согласитесь, так спокойнее) бесплатно приедет к вам домой, на работу, встретится в кафе в любое удобное для вас время. При себе имеет все необходимые инструменты, при вас произведёт оценку, ответит на все ваши вопросы



Выездная скупка, насколько это удобно? Спросим у читателя, Расторгуевой Вален-тины Ивановны: «Позвонила. При-

ехал приятный молодой человек. Угостила чаем, Артём разложил на столе все свои приборы ювелира Рассказал, как определяет пробу, смотрит камни. Очень увлекательно. Поболтали... В итоге предложил мне 73 000 р. за три ненужных старых кольца и серьги. Согласилась. же пришёл перевод на карту Всем рекомендую. Сразу видно, что тут работают честно!»



ВЫПЛАТА НА МЕСТЕ. НАЛИЧНЫЕ ИЛИ ПЕРЕВОД НА КАРТУ! **8** (800) 551 84 34

Вызов ювелира

ПОКАЖИТЕ ЭТО ОБЪЯВЛЕНИЕ и получите дополнительно 500 РУБ. К ОЦЕНКЕ!



Ближайшие к Вам филиалы: м. «Кузьминки», ул. Маршала Чуйкова, д. 4, эт. 1 • м. «Братиславская», ул. Братиславская, д. 12, стр. 1 • Люберцы м. «Котельники», Новорязанское ш., д.1А • м. «Кантемировская», ул. Пролетарский пр-т, д. 23А • м. «Трубная», ул. Петровка, д. 26, стр. 2, магази и. «котельники», новорязанское ш., д.1А • м. «Кантемировская», ул. Пролетарский пр-т, д. 23А • м. «Трубная», ул. Петровка, д. 26, стр. 2, маг Кристалл Мечты» • м. «Павелецкая», ул. Валовая, д. 2-4/44, стр. 1. ВСЕ ФИЛИАЛЫ РАБОТАЮТ ДЛЯ ВАС БЕЗ ВЫХОДНЫХ С 11.00 ДО 20.00

#### АФИША

#### Аниме на Лермонтовском

Культурный центр «Лидер» (Лермонтовский просп., 2, корп. 2) приглашает жителей 2 февраля в 16.15 бесплатно посетить лекцию-презентацию «Манга и аниме. Вклад в культуру и искусство». Участников ждёт встреча с молодым практикующим художником, руководителем студии аниме Анастасией Нуруллаевой. Слушателей ждут интересные факты из истории развития японской анимации. Тел. для справок: (495) 700-9527, 8-980-187-0921. Возраст 6+. Подробности на сайте окцювао.рф.

#### Экоурок в Рязанском

Интерактивное бесплатное экологическое мероприятие, которое познакомит ребят с красивейшим и загадочным явлением природы - снежинкой, пройдёт 3 февраля в 15.00 в центральной детской библиотеке №104 (1-я Новокузьминская ул., 16, корп. 2). Ребята узнают, от чего зависит форма снежинок, какие условия влияют на их рост, какую роль для людей и животных они играют. И самостоятельно сделают узорные снежинки из разных материалов на мастер-классе. Возраст 6+. Подробности на сайте окцювао.рф

#### «Мафия» на 1-й Вольской

Ознакомиться с настольной игрой с детективным сюжетом «Мафия» можно будет **1 фев**раля в 18.00 и 2 февраля в 17.00 в «ДК «Заречье» (1-я Вольская ул., 11). Поиграть можно будет бесплатно. Главное - чтобы собралась команда из 12 человек или больше. Тел. для справок (495) 706-8986. Обязательна регистрация на сайте. Подробности на сайте дкзаречьеокцювао.рф в разделе «Афиша». Возраст 12+

> Алексей ТУМАНОВ

В афише возможны изменения, уточняйте на сайтах организаторов.



## Ножом и стамеской отсекаем лишнее

■сть на Краснодонской улице Музей деревян-∎ной игрушки. Там можно ознакомиться, например, с аукой — деревянной предтечей современных кукол-пупсов. У этих кукол есть интересная история-легенда: мама сделала куклу для ребён-

В МУЗЕЕ ХРАНИТСЯ ДЕРЕВЯННАЯ КУКЛА, ПРЕДШЕСТВЕННИЦА СОВРЕМЕННЫХ ПУПСОВ

мостоятельно резать по дереву: здесь работает студия ГБУ «Юго-Восток», где всех желающих научат тонкостям создания деревянных игрушек разных регионов России. Моя мама очень люби-

довольны.

ла изделия из дерева. Она и предложила мне пойти в кружок при местном ЛК: «Может, попробуешь?» Я тогда был в 9-м классе, рассказывает педагог студии резьбы по дереву Руслан Мамлеев. — Сначала



## В Люблине обучат резьбе по дереву

учился резать по специальному скульптурному пластилину — мне не очень нравилось, потом перешёл на дерево. И хобби превратилось в профессию: с лёгкой маминой руки я стал резчиком по дереву, окончил Богородское художественно-промышленное училище, освоил традиции деревянной игрушки России. И сегодня с удовольствием передаю ребятам свои знания.

В студию принимают ребят с 10 лет: в этом возрасте они уже уверенно могут держать в руках инструменты — нож, стамеску, специальный штихель. Но бывают и исключения. Руслан Мамлеев рассказывает, что однажды к ним пришла девочка семи с половиной лет, и у неё всё прекрасно получалось.

Работы воспитанников выставляются на стеллажах музея, участвуют в различных фестивалях и конкурсах деревянной игрушки.

Алексей ТУМАНОВ

Адрес: Краснодонская ул., 39. Тел. для справок и за-писи: **8-915-116-3395** (Руслан Наилевич Мамлеев). Занятия проходят по понеде́льникам и пятницам с 17.00 до 19.00. Стоимость - 3 тыс. рублей в месяц, есть гибкая система скидок для социально незащищённых групп.

## В Кузьминках расскажут о пользе болот

Игровое тематическое занятие для детей и младших школьников «В гостях у Водяного» пройдёт **2 февраля** в 14.30 в экоцентре «Кузьминки» (Кузьминская ул., 10, стр. 1). Гости узнают, что такое водно-болотные угодья, зачем они нужны, почему не стоит осущать все болота. Ребята узнают о главных обитателях болот – лягушках, о том, какую пользу они приносят в природе и что случится, если все лягушки вдруг исчезнут. Маленьких посетителей экоцентра также ждёт викторина «Загадки водоёмов» и мастеркласс «Лягушонок», на котором они смастерят зелёного обитателя болот из цветной бумаги

Участие бесплатное, но обязательна запись по тел. (495) 377-3593. Возраст 6+



Занятие в экоцентре «Кузьминки»

#### Как записать ребёнка в кружки и секции





в учреждении дополнительного образования, в школе, колледже, в центре досуга, творчества и развития, в музыкальной или спортивной школе на базе которых организованы различные занятия

## У пятиклассницы из ЮВАО вышел сборник рассказов

лиса Исаева из 5-го «В» школы «Марьино» пишет рассказы и уже выпустила свою первую книжку «Не ищи приключений...». Иллюстрации к сборнику автору помогла стенерировать нейросеть.

### СМЕШНЫЕ И АБСУРДНЫЕ СЮЖЕТЫ **ЗАСТАВЛЯЮТ** СМЕЯТЬСЯ

В предисловии к книге филолог Денис Скворцов отметил: «Смешные и абсурдные сюжеты заставляют смеяться, с улыбкой перечитывая их вновь, есть здесь и жёсткие, правдивые истории». Алиса использует интересные литературные приёмы, например: «Небо покраснело, потому что ему

сказы школьница начала гол назал. А нелавно показала их близким родственникам

На день рождения Алисы мы подарили дочке издание сборника. Моя самая любимая история — «Лягушка и иголки». О том, как лягушка решила обзавестись иголками, как у ежа, — говорит мама автора Татьяна. Литературу Алиса полюбила с трёх лет, когда я стала ей читать сти-



Иллюстрации к сборнику Алисе помогла сгенерировать нейросеть

#### ОПРОС «ЮВК»

### Вы будете обращаться в суд, если вас зальют соседи?

- Конечно. Потребую компенсации ущерба.
- Нет, постараюсь договориться о выплате денег напрямую с соседями.
- Нет, нервы дороже.

Голосуйте в телеграм-канале t.me/UV\_Kurier\_UVAO

#### ЗВЁЗДНЫЙ РЕЦЕПТ

## Заливной пирог с капустой и фаршем

от актёра Сергея Рудзевича

хи Пушкина и других клас-

граммистом.

Виктория

Григорий Матвеев

КАЙТУКОВА

Пироги любят многие, но не все готовы тратить время на их приготовление, вель. как правило, это довольно долго. Поэтому актёр Сергей Рудзевич предлагает сделать быстрый пирог — заливной, с капустой и фаршем.

#### **ИНГРЕДИЕНТЫ**

- пшеничная мука 1 стакан,
- сметана 1 стакан.
- яйца 2 шт.,
- разрыхлитель 1 ч. л. (неполная)
- мясной фарш -100-150 г,
- капуста 100-150 г.
- растительное масло -
- соль по вкусу

Готовим тесто. Смешайте сметану и яйца, добавьте муку с разрыхлителем. Вымесите до однородного состояния.

Делаем начинку. Мелко нарежьте капусту. Фарш слегка обжарьте на растительном масле на сковороде. Добавьте капусту. перемешайте, посолите по вкусу и ещё немного обжарьте.

Форму для выпечки выстелите пекарской бумагой. Часть теста вылейте на дно, выложите на него начинку и залейте оставшимся тестом. Поставьте форму в разогретую до 180 градусов духовку примерно на полчаса.

Ирина МИХАЙЛОВА



#### ИТОГИ ОПРОСА

#### 4% выставляют старую мебель в приквартирный холл

В прошлый раз «ЮВК» спросил читателей: «Как вы избавляетесь от старой мебели?» Большинство (47%) ответили, что выносят её на контейнерную площадку. 27% поступают более хозяйственно находят на неё покупателя. 22% вообще не собираются выбрасывать мебель, она им ещё послужит. И лишь 4% признались, что выставляют ненужное в приквартирный холл — кому понадобится стол, шкаф или тумбочка, сразу смогут забрать. Хотя, честно говоря, захламлять общий холл — поступок весьма сомнительный.

#### реклама и частные объявления \_

#### **АВТОМОБИЛИ**

• Автовыкуп дорого. T: 8-925-004-0716 8-916-215-6206

#### ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

• Адвокаты. Возврат квартир. T. 8 (495) 210-2563

• Курьер без опыта, оплата 5-8 т. р./день. Поездки в банки и ИФНС. Т. 8-936-148-6371

**Тел. 8 (978) 823-98-97** 

- Приходи и зарабатывай. Т. 8-905-126-1966
- Сотрудник/ца. Зарплата гарантирована. Т. 8-901-720-9577
- Требуется консьерж, сутки/ трое. Отличные условия Ул. Верхние Поля, 16/1 (м. «Братиславская»). T. 8-985-566-9520

#### **ЗНАКОМСТВА**

• Сваха. Гарантированно! T. 8-985-985-6025



#### **НЕДВИЖИМОСТЬ**

- Абсолютно быстро. Аренда жилья. Т. 8-985-024-5755
- Арендую жильё. T. 8-964-635-0700
- Быстро сдам/продам.
- T. 8-915-459-6950
- Жители Москвы снимут квартиру. Т. 8-967-066-1442

#### ОБУСТРОЙСТВО И РЕМОНТ

• Бюджетный ремонт комнаты, квартиры поэтапно. Обои. Покраска. Плитка. Сантехника. Электрика. Окна. **Циклёвка** и ремонт паркета. Ламинат. Натяжной потолок. T. 8 (495) 978-0344

- Домашний мастер.
- T. 8-985-723-8703 Замена замков.
- Т. 8-925-402-8411, Владимир
- Замена замков T. 8-926-341-2727

## • Ремонт квартир. Т. 8-916-538-7058, Иван

#### КОМИССИОНКА

• Антиквариат. Бронза. Ёлочные игрушки. Значки. Статуэтки. Иконы. Подстаканники. Монеты. Портсигары. Самовары. Янтарь. Книги. Выезд. Т. 8 (495) 532-9781

- Антиквариат. Книги. Значки. Статуэтки. Подстаканники. Иконы Игрушки. Самовары куплю. Т. 8 (495) 643-7212
- Библиотеку домашнюю. Т. 8 (495) 724-3045

#### КУПЛЮ

Часы, значки, открытки, ёлочные игрушки, марки, денежные знаки и монеты, статуэтки, бижутерию и т.д., выпущенные в СССР и ранее +7-929-913-8109

Александр

- Куплю хрусталь, часы, значки. Т. 8-917-533-5750
- Ткани. Духи.
- T. 8-916-993-3664
- Часы (любое состояние), значки. Т. 8 (495) 723-1905
- Часы, значки, янтарь, монеты, фотоаппараты, бинокли. Выезд. Т. 8-965-397-3137

#### ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

- Грузоперевозки.
- T. 8 (495) 589-0078
- Грузоперевозки. Т. 8 (495) 744-7852
- Грузоперевозки. Профгрузчики. Упаковка. T.: 8 (495) 220-2235,

#### 8-903-000-7592 БЫТОВЫЕ УСЛУГИ

- Антенна, настройка, ремонт ТВ. Т. 8-977-575-8564
- Ремонт мебели.
- T. 8-925-504-5471

- Ремонт стиральных машин, электроплит и холодильников. Диагностика бесплатно. Т. 8-980-900-7114
- Ремонт: стиралки. холодильники и пр. T. 8-977-000-6892

#### ОБРАЗОВАНИЕ

ПОСТУПЛЕНИЕ!!! Вузы, колледжи МОСАП, КЭПИИТ. Лояльная система оплаты. **8-909-691-35-9**Аиц. 2864 от 30 октября 2019 г.
Аиц. 038531 от 17 июля 2017 г.

РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ 8 (495) 782-82-12 ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН:

www.edinrek.ru shop@zbulvar.ru

<u>www.uv-kurier.ru</u> ЮГО-ВОСТОЧНЫЙ КУРЬЕР январь 2024 №2 (1057)

#### ФОТОКОНКУРС «ЭХ, ПРОКАЧУСЬ!»

## «Грузовой велосипед — мой любимый

транспорт»

«На фото я и моё любимое транспортное средство - трёхколёсный велосипед (грузовой). Меня зовут Наталья, живу в районе Южнопортовый с детства. Мне 67 лет, из них уже пять я на пенсии. Тёплую половину года провожу в деревне, и велосипед очень выручает. С покупкой три года назад этого чуда, несмотря на больные колени, у меня появились мобильность и уверенность. Ведь с возрастом двухколёсный велосипед стал опасным из-за риска падений. Ежедневно мы с мужем работаем в саду и в огороде, а потом с июня по сентябрь ездим на велосипедах за 1,5 км купаться на озеро и обратно. Заодно по дороге прихватываем разные грузы, в том числе дрова для камина. Ну а зимой я посещаю занятия «Московского долголетия» – английский язык, ОФП. С мужем плаваем в бассейне, гуляем по Москве».



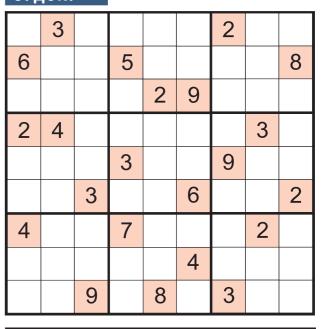
Дорогие друзья! «ЮВК» объявляет новый фотоконкурс «Эх, прокачусь!». Ждём ваших фотографий на любых средствах передвижения: хоть в автомобиле, хоть на самокате, хоть на лошади — в общем, на чём угодно. Главное — творческий подход и позитивный настрой.

Фото сопроводите небольшим рассказом о себе. Как вас зовут,

почему этот вид транспорта выбрали, чем занимаетесь в жизни, как любите отдыхать. Обязательно укажите, в каком районе вы живёте. С нетерпением ждём!

Технические требования: формат JPEG, размер не менее 1 МБ. Письма отправляйте на эл. почту **uvkurier@mail.ru**. В теме письма напишите: «Фотоконкурс». Победителей ждут призы.

#### СУДОКУ



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

Необходимо заполнить пустые клетки большого квадрата так, чтобы каждая строка, каждый столбец, каждый малый квадрат 3x3 содержали все цифры от 1 до 9 (каждая цифра встречается только один раз). Следует проверить строки, столбцы и малые квадраты с учётом уже вписанных цифр. В сложных случаях можно карандашом вписать в клетку цифры-«кандидаты». Ответы на судоку на стр. 9

#### **АНЕКДОТЫ**

Супружеская пара гуляет по осеннему парку.

– Да, дорогая, – говорит муж.

Жена:

– Если ты ещё раз на карканье вороны скажешь: «Да, дорогая», я обижусь и уйду.

Если подарить девушке цветы, то они скоро завянут

Если подарить девушке смартфон, то он когда-нибудь сломается.

Подарите девушке гаечный ключ на семнадцать: с ним точно никогда ничего не случится!

- Какие v вас отношения с вашим котом?
- Нормальные: я в его дела не лезу, он в мои.

Кот уверен, что откроется любая дверь, если долго и громко перед ней мяукать. Почти всегда он в этом оказывается прав. Даже если за дверью никого нет, её откроет тот, кто проходит мимо.

#### СКАНВОРД

<b>+</b>								1	лохань	1		1
Болтун (разг.)		и. Спор	sqd .sql iqoT .qəe ToN .rme	SOŇ. Ta		Спонсор театра	Угоще- ние на пиру		Аукцион валюты		Стяг	
Чер- нильный моллюск	атица. ценат.	<b>и:</b> Карак тка. Ме	<b>ертикал</b> REB .dn9	<b>По в</b> Карам	7							
<b>+</b>	ус. За- . Топь.	лв. Корп ян. Фрау	ти. Кирс 7 Тимь 4 Лоро	Травест 60й. ОІ		Бочка на колесах	Прес- тупный охотник		Бала- ганный шут		Прежнее назва- ние природы	
	.кпэмо	тэүП <b>:ип</b>	<b>ДН ІДТЗ</b> оризонта істерна. Е	10П		Дама с Олимпа	<b>+</b>		+		+	
$\nearrow$		1				Мужское амплуа актрисы		Волчья песнь на Луну		Сшибка мнений		Язычес- кий божок
	Дорога вдоль фронта		Леденец с повид- лом	Левый зарабо- ток чинуши				+		*		*
$\uparrow$				+	Буйвол- карлик	Кадет- ский лицей	<b>→</b>					
	Вятка после 1934 г.		Рабочее место шахтера	<b>→</b>	<b>*</b>				Единич- ный вектор	<b>→</b>		
<b>†</b>						Приток Оки		Леди с берегов Рейна	<b>→</b>			
	Чабрец		Непро- лазная трясина	<b>→</b>		+		<b>НЕ ПРИН</b> С 10				
	Первый шаг на пути к омеге		Строй декаб- ристов	<b>→</b>				конт				
					Верный пудель Маль-	<b>→</b>						

#### ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ, ПРЕДЛАГАЙТЕ ТЕМЫ ДЛЯ ПУБЛИКАЦИЙ

Звоните: (499) 647-6831 с 10.00 до 17.30 с понедельника по пятницу Пишите: uvkurier@mail.ru, chitatel@internet.ru



№2 (1057) ЯНВАРЬ 2024 год

**Издатель:** Издательский дом «Звездный бульвар» Павный редактор издательского дома: Ю.А.Сорокин Генеральный директор: А.И.Латышев. Первый заместитель главного редактора: Е.Ю.Ильин:

-ральявия дирек 10р. А.И.И.Вишев. Вый заместитель главного редактора: Е.Ю.Ильина. естители главного редактора: Ю.А.Мироненко, Ю.И.Невский, Е.Ю.Харо.

Главный редактор газеты «Юго-Восточный курьер»: О.В.Минаева.

Учредитель: Префектура Юго-Восточного административного округа города Москвы.

Адрес издателя: 117246, г. Москва, Научный пр., 19, 2-й этаж, комн. 6д, оф. 76. Адрес редакции: 127560, г. Москва, ул. Конёнкова, 15, корп. 1.

Электронная версия: www.uv.kurier.ru.

Газета зарегистрирована в Московском региональном управлении регистрации и контроля за соблюдением законодательства о средствах массовой информации ГК РФ по печати. Регистра соблюдением законодательства о средствах массовой информации I к РФ по печати. Регистра-ционный номер А-0.779 от 16 апреля 1999 года. Отпечатано в АО «ПраймПринт Москав», 141701, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачевский пр., 5в. Заказ №209. Тираж 360 000 экз. Подписано в печать 27.01.2024 г. Выход в свет 29.01.2024 г. Отдел по работе с читателями: тел. (499) 647-6831. Вопросы по доставке принимает единый контакт-центр редакции, тел. (499) 647-6828. Размещение рекламы: тел. (495) 782-8212. Газета распространяется на территории Юго-Восточного административного округа г. Москвы. Бесплатно. Может содержать материалы 12+