



# ЮЖНЫЕ ГОРИЗОНТЫ



**ГОСТЬ НОМЕРА**

**Сергей  
Маковецкий:  
Социальных  
сетей боюсь**

→ 12

ГАЗЕТА ЮЖНОГО АДМИНИСТРАТИВНОГО ОКРУГА МОСКВЫ

3–9 МАРТА 2017 ГОДА № 8 (736)

UGORIZONT.RU

**Жильцов пятиэтажек  
не отправят на выселки**

→ 2

**Новый мост соединит  
два округа**

→ 6

**Первоцветы «Царицына»  
уже распустились**

→ 14

**М**есяц март в одном из домов района Москворечье-Сабурово ждут с нетерпением, ведь 8-го числа — мамин день, а еще в марте отмечают день рождения тройняшек. Когда муж и сын спрашивают своих прекрасных дам, что им подарить на праздник, девочки от подарков отказываются, говорят, главное, чтобы близкие были счастливы.

28 февраля 2017 года. Юлия Зубкова и ее дочери-тройняшки Александра (слева), Валерия (справа) и Виктория (спереди)



ПЕЛАГИЯ ЗАМЯТИНА

## Мамино счастье

**Женская половина семьи Зубковых  
принимает поздравления с 8 Марта**

→ 10

**У метрополитена  
появилось приложение**

Мобильное приложение «Метро Москвы» позволяет пассажирам строить маршруты с использованием всех видов городского транспорта: метро, МЦК, наземного транспорта, пригородных электричек и аэроэкспрессов, — получать актуальную информацию о работе метро и МЦК, пополнять карту «Тройка» и многое другое. Пользователи смартфонов под управлением операционных систем iOS и Android могут скачать новое приложение в App Store и Google Play уже сейчас.

# Новостройка по соседству

## Жильцов старых пятиэтажек переселят в просторные дома, которые возведут в их же районе



**НИКИТА МИРОНОВ**  
okruga@vm.ru

Власти намерены советоваться с горожанами до включения квартала в программу сноса.

Новые квартиры будут предоставляться москвичам в том же районе, поблизости от места проживания. Об этом мэр Москвы Сергей Собянин сообщил в своем микроблоге.

— Новые квартиры, как и прежде, будут предоставляться недалеко от места проживания. Как правило, в том же районе. Ни на какие выселки людей отправлять не будут. Это исключено! — подчеркнул градоначальник.

Кроме того, по словам Собянина, в процессе реализации программы сноса будут учитываться интересы жителей.

— Это крайне важно, потому что люди привыкли к своему району и переезжать обычно мало кто хочет, — рассказывает заслуженный архитектор России Виктор Логвинов. — К тому же у многих налажены социальные связи: друзья, соседи, знакомые. Дети хотели бы ходить в тот же детский сад или школу. Конечно, важно, что район проживания власти сохраняют.

Ранее столичный мэр поручил подготовить поправки в федеральный закон относительно программы сноса пятиэтажек. Об этом он сообщил на заседании президиума правительства столицы.

### СПРАВКА

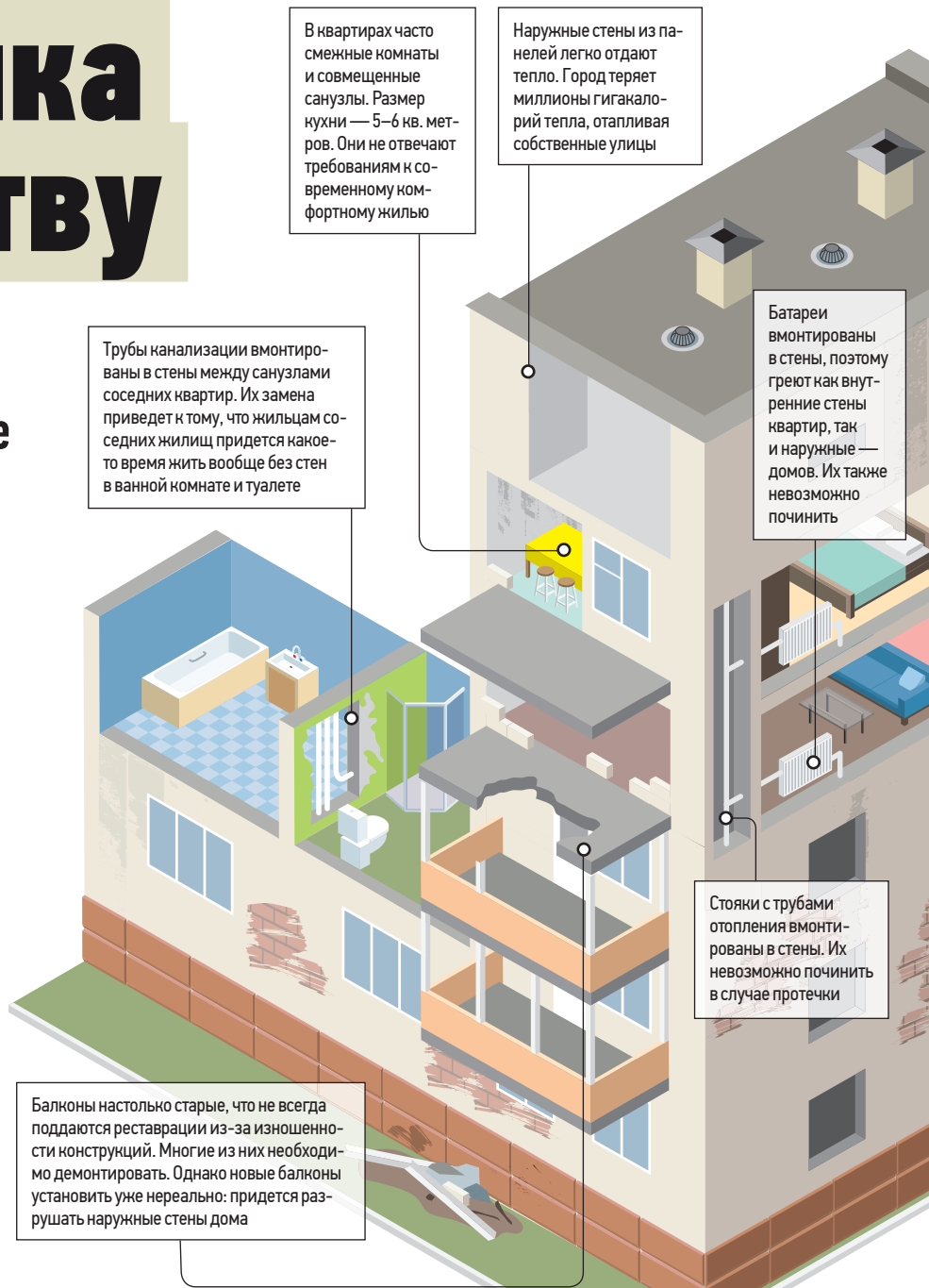
Большая часть пятиэтажек в Москве была построена в 1950–1960-е годы, когда требовалось в кратчайшие сроки расселить горожан из бараков и коммунальных квартир. Это жилье изначально строилось как максимально дешевое, которое можно возвести за считанные месяцы. На капитальный ремонт оно не рассчитывалось. Предполагался срок службы — 25–30 лет.

— Я прошу в месячный срок подготовить предложения по стартовым площадкам для строительства первых домов, в месячный срок прошу подготовить поправки в городской бюджет и в Адресную инвестиционную программу для того, чтобы мы могли реализовать первоочередные шаги по реализации данной задачи, — отметил Сергей Собянин.

Мэр также отметил, что в Москве будет создан штаб по реализации программы реновации старых пятиэтажек, который он сам и возглавит.

Кроме того, решение создать новую программу расселения и сноса ветхого жилья поддержал Владимир Путин.

— Президент поддержал решение по созданию новой программы реновации пятиэтажек. По сути дела, для реализации этой программы активно должны рабо-



В квартирах часто смежные комнаты и совмещенные санузлы. Размер кухни — 5–6 кв. метров. Они не отвечают требованиям к современному комфортному жилью

Наружные стены из панелей легко отдают тепло. Город теряет миллионы гигакалорий тепла, отапливая собственные улицы

Батареи вмонтированы в стены, поэтому греют как внутренние стены квартир, так и наружные — домов. Их также невозможно починить

Трубы канализации вмонтированы в стены между санузлами соседних квартир. Их замена приведет к тому, что жильцам соседних жилищ придется какое-то время жить вообще без стен в ванной комнате и туалете

Стояки с трубами отопления вмонтированы в стены. Их невозможно починить в случае протечки

Балконы настолько старые, что не всегда поддаются реставрации из-за изношенности конструкций. Многие из них необходимо демонтировать. Однако новые балконы установить уже нереально: придется разрушать наружные стены дома

### ПРЯМАЯ РЕЧЬ

**МИХАИЛ ПОСОХИН**  
президент Национального объединения изыскателей и проектировщиков России, архитектор



Уже всем понятно, что дополнительное вложение денег в суще-

ствующий старый жилой пятиэтажный фонд бессмысленно. Панельное домостроение зародилось не в нашей стране. Это был общемировой послевоенный тренд. Но качество панельных домов, к примеру, во Франции и у нас — разное. Тем более что партийные органы тогда поставили задачу еще больше удешевить материалы и планировочные решения для строительства этих домов. После войны ситуация с жильем была ужасная. Эти дома были рассчитаны на 25 лет эксплуатации и удовлетворили острую потребность того времени в жилье. Тогда это была положительная история. Однако эти дома были сделаны наспех.

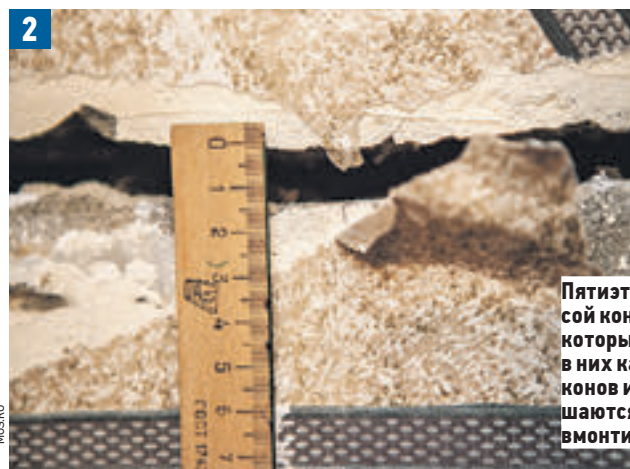
### ПРЯМАЯ РЕЧЬ

**СТЕПАН ОРЛОВ**  
председатель Комиссии Московской городской думы по городскому хозяйству и жилищной политике



Ситуация с пятиэтажным фондом всем давно известна.

В Мосгордуму поступает огромное количество писем и устных обращений. С этой проблемой к нам приходят на прием жители Москвы. В городе на протяжении нескольких лет реализуется программа сноса пятиэтажных домов сносимой серии. Эта программа уже практически завершена. Нужно начинать новую.



Пятиэтажки обладают целой массой конструктивных особенностей, которые не позволяют провести в них капремонт: конструкции балконов изношены (1), стены разрушаются (2), а трубы и отопление вмонтированы в стены (3)

## Новая программа переселения затронет около 1,6 миллиона жителей столицы



тать все городские комплексы, весь город, — сказал мэр.

Действительно ли пятиэтажки необходимо сносить? Эксперты считают, что да.

— Часто в пятиэтажках приборы отопления встроены в стену, и чтобы их заменить, надо разместить приборы отопления в комнате, таким образом уменьшив полезную площадь помещения, — сетует зампреда совета муниципальных образований Москвы Михаил Львов. Некоторые стояки горячей и холодной воды необходимо вынести из стен, и они тоже займут часть полезного пространства квартиры.

Ирина Кушнарева, жительница пятиэтажки в районе Нагатинский Затон, программой расселения очень довольна.

— С одной стороны, окна у нас выходят на парк «Ко-

ломенское», и мне это очень нравится, — рассказывает Ирина. — С другой, дом старый, кухня и комнаты маленькие. А нас в двухкомнатной квартире пятеро. Если вместо этой тесной «двушки» нам дадут другую, в новом доме, то жить нам всем будет намного удобнее. А главное — район останется тем же. У нас очень хорошо — тихо и зелено, да и живем здесь почти всю жизнь. Очень надеюсь, что в ближайшие годы дом все-таки снесут и нас переселят в новый.



19 сентября 2016 года. Москвичи отмечают: машин на дорогах стало меньше, а движение — свободнее

# Пробки меньше, скорость больше

## Москва покинула десятку самых загруженных городов мира



БОРИС ОРЛОВ  
okrug@vm.ru

Согласно рейтингу нидерландской компании TomTom столица улучшила позиции, сместившись с пятого места в 2016 году на тринадцатое. Столица России также получила специальную награду за организацию парковочного пространства, что отмечено в рейтинге индексом Р. — Такой результат по оценкам специалистов TomTom был получен благодаря внедрению интеллектуальной

транспортной системы и комплексной схемы организации дорожного движения в городе, — пояснила руководитель пресс-службы столичного Департамента транспорта Алена Еремина. Отдельно компания отметила достижения Москвы по организации парковочного пространства. Как утверждает, водители стали тратить на 65 процентов меньше времени в поисках легального места парковки. — В последние годы в международных рейтингах Москва не занимает первых мест по числу пробок. При этом крупные мировые го-

рода Мехико, Бангкок, Лос-Анджелес ухудшают свои позиции, а в Москве показатели загруженности дорог снижаются каждый год, — заявила Еремина. По ее словам, в городе функционирует система аналитики, основанная на показаниях детекторов транспорта, установленных на улицах. По данным Центра организации дорожного движения, в 2016 году скорость движения на столичных дорогах увеличилась более чем на 13 процентов — с 45 км/ч в 2010 году до 51 км/ч в 2016 году.

### РЕЙТИНГ

Независимый рейтинг загруженности дорог TomTom ведется одноименной крупной нидерландской компанией, выпускающей устройства для автомобильной и персональной GPS-навигации. Исследование по загруженности дорог проводится ежегодно более чем в 200 городах по всему миру и признано одним из самых авторитетных.

В столице на Берсеневской набережной обнаружена уникальная кабацкая печать. Она принадлежит питейному заведению «Вытегорский кабак». Находку археологи датируют XV–XVIII веками. Она представляет собой круглую печать из оловянистой бронзы — сплава меди и олова.

## Археологи нашли уникальную печать

Размер находки — 19 на 20 миллиметров, вес составляет почти три грамма. За всю историю российских археологических исследований, по сообщению официального портала мэра и правительства Москвы, предмет такого рода обнаружен впервые. — Эта находка уникальна, — говорит руководитель Департамента культурного наследия Москвы Алексей Емельянов. — На ней указана принадлежность к совершенно определенной организации — Вытегорскому кабаку. Аналогичных печатей еще не находили. Одна сторона артефакта — совершенно гладкая, без следов каких-либо изображений. На другой стороне печати четко различима надпись в четыре строки:



17 февраля 2017 года. Печать, найденная на Берсеневской набережной

«Печать Вытегорского кабака», а в конце есть элементы орнамента в виде двух растительных побегов. Археологи продолжают внимательно изучать находку. Кроме изучения найденного артефакта, специалисты постараются выяснить, где именно располагался Вытегорский кабак. Пока существуют две версии. По одной из них кабак мог располагаться в городе Вытегре в Вологодской области. И тогда, как вариант, ее мог потерять кто-то из администрации питейного заведения, приехав в Москву по работе. Вторая версия: кабак под названием «Вытегорский» находился в Москве.

ЕКАТЕРИНА ПЕТРОВА  
e.petrova@vm.ru

В 2016 году москвичи посетили культурные учреждения города 64 миллиона раз. Треть москвичей — активные посетители музеев.

## Наш досуг становится культурнее

Докладывая о столь впечатляющем результате, глава столичного Департамента культуры Александр Кибовский отметил: — Даже если мы будем брать в расчет туристов, гостей, то это где-то по три-четыре посещения на каждого жителя города. Он добавил, что, по данным социологических исследо-

ваний, почти треть москвичей — активные, постоянные посетители музеев, театров и концертных залов. По словам Александра Кибовского, посещаемость городских музеев в прошлом году выросла на 300 тысяч человек и достигла 20 миллионов.

ВАСИЛИЙ СОЛДАТОВ  
okrug@vm.ru



23 ноября 2016 года. Выставка археологических находок Арктики в Музее Москвы

Столичные власти решили выделить материальную помощь ветеранам войны и ликвидаторам аварии на Чернобыльской АЭС.

## Матпомощь ветеранам

Выплаты, как ожидается, получат более 200 тысяч человек. «Распорядился выделить материальную помощь ветеранам войны — ко Дню Победы и ликвидаторам аварии на ЧАЭС — к очередной годовщине, 26 апреля», — написал мэр в своем официальном микроблоге Twitter. Ожидаемая численность москвичей — получателей

единовременной материальной помощи ко Дню Победы — 184 753 человека. Также выплату получают в общей сложности примерно 16 тысяч участников ликвидации аварии на ЧАЭС либо пострадавших от аварии на ЧАЭС, других радиационных аварий и катастроф.

ЕВГЕНИЙ ФЕДОРОВ  
okrug@vm.ru

В праздничных мероприятиях по случаю Масленицы приняли участие 800 тысяч горожан. Об этом сообщает столичная полиция.

## Широка ты, русская Масленица!

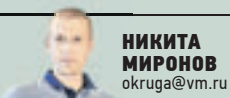
Фестиваль «Московская Масленица» стартовал в столице 17 февраля. Каждый день на нескольких площадках столицы проходили концерты, посетители праздника традиционно угощали блинами. Фестивальные площадки были открыты в центре Москвы, в парках, на ВДНХ. Кульминацией праздника в последний день празднования на Манежной площади стала имитация сожжения восьмиметровой Масленицы изо льда.

В фестивальное меню вошли 120 видов блинов с мясом, рыбой, икрой, творогом, тыквой, вареньем, шоколадом, ягодами, мороженым и даже с томатом, пармезаном и базиликом. Поклонники необычных рецептов могли найти разноцветные угощения. Например, желтые, зеленые, и красные блины, «блинное печенье», а также лакомства по-азиатски, по-европейски и по-кавказски.

АНДРЕЙ ВАСИЛЬEV  
okrug@vm.ru

**РЕПЛИКА**

В 16 парках Москвы прошла акция «Ночь на катке». Лед вот-вот растает, но мы еще можем успеть покататься!



**НИКИТА МИРОНОВ**  
okrug@vm.ru

**Давайте красиво закроем сезон. И откроем новый!**

Аномально теплое начало марта заставляет торопиться! Ведь еще совсем немного, и этот кайф — катание на коньках — станет окончательно недоступен. Катки во дворах уже растаяли. А вот всепогодные — они есть в каждом районе — еще работают. Не пора ли туда выбраться и торжественно закрыть сезон? Ведь в следующий раз мы можем покататься на открытом воздухе разве что в ноябре! Вообще, скажу по секрету, я не удержался и взялся за другое весеннее развлечение — велосипед. Москва-река растаяла, а ее набережная в «Коломенском» и Братеевском парке для велопрогулок вполне годится. По крайней мере снега там уже нет: знай крути педали! Удовольствие, кстати, невероятное. Слева вода, справа сугробы, а ты не сешься между летом и зимой на велике! Главное — потеплее одеться. А еще, наверное, настало время долгих пеших прогулок. В прошлые выходные я прошел вдоль реки от «Коломенского» до Капотни и получил массу удовольствия. Сделал кучу фотографий, побеседовал с рыбаками, открыл для себя уютную кафешку в Братеевском парке... По такой погоде грех не выбраться на свежий воздух. Так давайте уже выбираться. Весна пришла — и календарная, и климатическая, и, елки-палки, в душе. Давайте проведем ее весело и с пользой!



Всегда приятно первыми опробовать новые технические решения, которые сегодня активно внедряются городом. Думаю, что выбор именно нашей школы в качестве площадки для испытания работы инновационного оборудования связан с успешным использованием информационных технологий в учебном процессе

**Наталья Заусаева**, директор школы № 2000. В этом году образовательное учреждение оборудуют уникальными программно-аппаратными комплексами «Образование»



**БРАТЕЕВО**

20 февраля 2017 года. Танцевальный коллектив «Армида» Детской школы искусств № 10 на сцене берлинского театра Theater des Westens, где прошел международный фестиваль Tanzolymp. В нем приняли участие танцевальные коллективы со всего мира и продемонстрировали почти 900 номеров за четыре дня. Несмотря на такую конкуренцию, ребята из «Армиды» выиграли золото в номинации «Классический танец»

АНТОН ГЛОВА

**Наши корреспонденты ходят по районам и рассказывают о самых интересных событиях недели**

**ЧЕРТАНОВО ЮЖНОЕ**

Более 400 человек посетили фотофестиваль, посвященный лисам и совам, который прошел 25 февраля в Покровском парке. Посетители увидели тематическую выставку снимков сов и лис, смогли сфотографироваться с животными и птицами, а также поучаствовали в бесплатной лотерее.



25 февраля 2017 года. В Покровском парке прошел фестиваль любителей лис и сов

**Выходной среди лис**

Фестиваль организовала Молодежная палата Чертанова Южного при поддержке управы района. — В течение месяца шел отбор художественных фотографий для тематической выставки, любой автор мог прислать до трех своих работ, — рассказал председатель Молодежной палаты Чертанова Южного Евгений Михин. — Мы также пригласили орнитологов и владельцев домашних лис,

которые рассказали о сложностях содержания таких необычных питомцев. Молодые парламентарии не оставили без внимания и достижения науки в сфере одомашнивания диких животных и провели небольшие лекции. — Мы говорили о работе Новосибирского Института Генетики и Цитологии, а точнее про эксперимент по приучению лисиц, — добавил Евгений Михин.



**НАГОРНЫЙ**

121

решение принял Совет депутатов района в минувшем году. Всего представители власти провели 15 заседаний, пять из которых — внеочередные



**НАГАТИНСКИЙ ЗАТОН**

30

пожаров и 18 возгораний в жилом секторе потушили спасатели в прошлом году. Ежемесячно в районе возникает 2–3 возгорания или пожара



**ЦАРИЦЫНО**

100

спортсменов приняли участие в турнире по самбо под названием «Гордость отцов». Его приурочили ко Дню защитника Отечества

**ОРЕХОВО-БОРИСОВО ЮЖНОЕ**

Получатели соцслужб района посетили лекцию, посвященную происхождению русского языка. Встреча прошла в библиотеке № 149.



— Возникли интересные дебаты на тему употребления нестандартных слов русского языка, — отметили в библиотеке.

**МОСКВОРЕЧЬЕ-САБУРОВО**

В творческом центре «Москворечье» прошел бесплатный мастер-класс по изготовлению подсвечников ручной работы.



Из подручных материалов участники сделали нарядные сувениры, которые внешне мало чем отличались от дорогих дизайнерских изделий, купленных в магазине.

**ЧЕРТАНОВО ЦЕНТРАЛЬНОЕ**

Девятиклассники школы № 880 приняли участие в московском дне профориентации и карьеры «Россия — моя история».



Они пообщались с представителями учебных заведений высшего и среднего профессионального звена и узнали о привлекательности разных профессий на рынке труда.

## ДОНСКОЙ

■ Спортсмены школы олимпийского резерва «Юность Москвы» приняли участие в первенстве столицы по плаванию. Георгий Касторский и Владимир Никитин вошли в команду сборной Москвы. Они поборются за медали на всероссийских соревнованиях «Веселый дельфин» с 26 по 30 апреля.



## ЧЕРТАНОВО СЕВЕРНОЕ

■ Нежилое строение по адресу: ул. Чертановская, вл. 14г, признано самовольной постройкой и снесено. Здание занимало площадь в 240 квадратных метров. Как сообщили в управе района, работы по благоустройству освободившейся территории запланированы на весенне-летний период.



## ДАНИЛОВСКИЙ

■ Роботов из экоматериалов собрали посетители культурного центра ЗИЛ. Так организаторы привлекли внимание к проблеме сохранения природы в эпоху технического прогресса. — Технологии делают жизнь удобнее, но они не должны вредить окружающей среде, — отметили в ЗИЛе.



## ЗЯБЛИКОВО

Музей боевой славы школы № 534 снова принимает гостей. Побывать в нем могут все желающие.

### Обновленный музей снова открыл двери

Церемонию открытия приурочили ко Дню рождения поэта и Героя Советского Союза Мусы Джалиля. Ученики выступили с рассказами о жизни, боевой славе и творчестве Мусы Джалиля. — Ребята прочли стихи поэта, а в заключение Ангелина Зотова, председатель Совета ветеранов района Зябликово, обратилась к учащимся с напутственной речью, — рассказали в школе. Все желающие посетить музей могут свободно пройти после 15:00.

## БЕЗОПАСНОСТЬ

Жители юга столицы могут спать спокойно, ведь за порядком в округе следят лучшие полицейские города.



■ Сотрудники уголовного розыска по Донскому району задержали женщину, бросившую своего новорожденного ребенка на уличном подоконнике дома на Ленинском проспекте. Подозреваемой оказалась 34-летняя приезжая из Средней Азии.



■ Полицией района Царицыно задержали 40-летнего мужчину по подозрению в ложном сообщении об угрозе взрыва. Мужчина был найден в состоянии алкогольного опьянения в одном из жилых домов на Севанской улице, в котором, по его словам, и готовился взрыв.



■ В районе Нагатина-Садовники задержан 28-летний житель Краснодарского края, подозреваемый в краже иномарки. По словам потерпевшего, неизвестный угнал с подземного паркинга, расположенного в 1-м Нагатинском проезде, автомобиль марки «Ауди», после чего скрылся. Ущерб составил 1,2 миллиона рублей.

## БИРЮЛЕВО ЗАПАДНОЕ

Мемориальное мероприятие «Вахта памяти» прошло в сквере Школьный у памятника «Стела погибшим летчикам». Митинг и возложение цветов приурочили к празднованию Дня защитника Отечества.

### Жители чтут героев войны



22 февраля 2016 года. Представители управы района Бирюлево Западное, ветераны, школьники и равнодушные жители приняли участие в «Вахте памяти»

Молодежь и представители старшего поколения собрались вместе 22 февраля у «Стелы советским летчикам», погибшим в 1941 году при защите южных подступов к столице нашей Родины. В «Вахте памяти» участвовали представители управы района

Бирюлево Западное, аппарата Совета депутатов муниципального округа, ветераны, молодые парламентарии, члены общественных организаций района, местное отделение партии «Единая Россия» и просто неравнодушные жители окрестных домов.

— «Вахта памяти» с митингом и возложением цветов — это замечательная традиция, которая помогает не забывать подвиги наших воинов и чтить их память, — отметили в управе. В завершение власти района поздравили всех с Днем защитника Отечества.

## ОРЕХОВО-БОРИСОВО СЕВЕРНОЕ

Отбор участниц для проекта «Королевская осанка» прошел 21 февраля в ТЦСО «Орехово».

### Королевы прошли гордым шагом

В отборочном туре приняли участие 20 человек, сообщили на странице учреждения в соцсети. — У нас очень много красивых дам, которые были готовы принять участие в этом проекте, — рассказала руководитель центра Елена Коннова. Моделями стали женщины, живущие в районах Орехово-Борисово Северное, Орехово-Борисово Южное и Братеево.

## БИРЮЛЕВО ВОСТОЧНОЕ

Театр «На окраине» отметил 30-летие. По такому случаю актеры устроили «капустник».

### Театральная история за три часа

Молодые актеры 18 февраля рассказали зрителям со сцены ДК «Загорье» историю театра «На окраине» от создания до сегодняшних дней. Они также исполнили особенно полюбившиеся зрителям отрывки из спектаклей, стихи и баллады. — Нам хотелось в одном сюжете рассказать биографию театра, о праздновании предшествующих юбилеев, отразить, чем занимался наш театр на протяжении 30 лет, — рассказал руководитель театра «На окраине» Владимир Швейковский. — Тут и классика, и музыкальные произведения, и танец.

Подготовили **СВЕТЛАНА ГАВРИЛОВА, АННА НИКУЛЬНИКОВА** okruga@vm.ru



Чтобы стать успешным программистом не обязательно заканчивать Московский государственный университет. Для кого-то достаточно будет

и среднего специального образования. То же касается и делопроизводителей, которые после колледжей успешно конкурируют с многочисленными выпускниками различных юридических вузов нашей страны

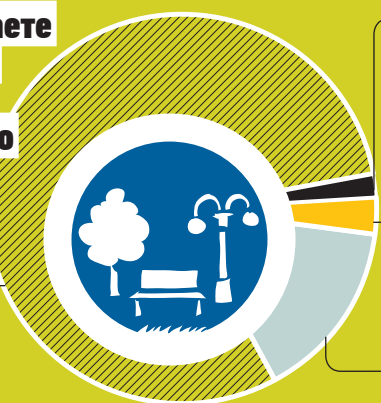
Любовь Духанина, депутат Госдумы, заместитель председателя Комитета по образованию и науке, о развитии профессионально-технического образования в России

На пустыре площадью более 80 гектаров в Братеевской пойме благоустроят новый парк. В предложенную концепцию благоустройства входят площадки для мини-футбола и тенниса, велодорожки, экотропы.

Поддерживаете ли вы новую концепцию Братеевского парка?

80% Да, поддерживаю предложенный проект

По данным ag.mos.ru



2% Да, поддерживаю, но хочу оставить свои предложения по проекту

3% Нет, пусть все остается, как сейчас

15% Это должны решать специалисты

## НАГАТИНО-САДОВНИКИ

Ежегодный фестиваль «Наши общие возможности — наши общие результаты» собрал более тысячи участников. Участникам помогли выбрать профессию.

### Спортивная игра для химика

Фестиваль прошел на базе Московского многопрофильного техникума имени Леонида Красина. Дети и родители из районов Нагатина-Садовники, а также Даниловский, Донской, Нагатинский Затон поучаствовали в программе, которую подготовили педагоги столичных техникумов и школ. — На фестивале провели более 50 мастер-классов, презентаций

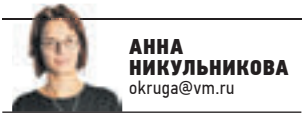
школьных музеев, выставок учеников и студентов, — рассказали в управе района Нагатина-Садовники. Ребята учились создавать сайты и редактировать фотографии. Но больше всего восторга у зрителей вызвали площадки «Химическое шоу» и «Спорт — залог успеха». Школьники убедились, что наука — это интересно, а спорт — весело.



## Арка дружбы над заливом

22 февраля 2017 года. Префект Алексей Чельшев на встрече с жителями округа. Слева депутат Мосгордумы Татьяна Ломакина

### Префект Алексей Чельшев рассказал, что новый мост соединит Юго-Восточный и Южный округа



**АННА НИКУЛЬНИКОВА**  
okrug@vm.ru

Новые транспортные развязки, трамвайная линия и мост — префект Южного округа Алексей Чельшев 22 февраля провел очередную встречу с жителями и рассказал о планах по транспортному строительству в округе на ближайшие годы.

— Это основная тема, которой сейчас занимается правительство Москвы, — подчеркнул префект. — На юге строятся два особенно важных для нас объекта. Первый — это Южная рокада от

Балаклавского проспекта с переходом под железной дорогой и выходом на Пролетарский проспект. Уже в 2018 году мы рассчитываем получить еще одну поперечную связку, которая соединит две части Южного округа. И второй проект — строительство соединения Элеваторной улицы с улицей Подольских Курсантов, а также строительство там

**От Элеваторной улицы до станции метро «Правжская» пустят трамвай**

трамвайной линии от станции метро «Правжская» до Элеваторной улицы.

Как рассказал Алексей Чельшев, второй проект завершен уже на 70 процентов, и москвичи могут получить новую связку уже ко Дню города. Она соединит Чертаново с Бирюлевым, отсюда жителям будет легче добираться в Царицыно, Москворечье-Сабурово, Орехово-Борисово, а также районы Зябликово и Братеево.

— А с 1 февраля 2017 года строители взяли за новый крупный объект. Он помо-

жет осваивать территории ЗИЛА и Нагатинской поймы, — продолжил Алексей Чельшев. — Это строительство набережной от проспекта Андропова в сторону юго-востока и строительство моста через залив.

Окончание работ намечено на 2019 год. Благодаря мосту жители смогут попадать в Юго-Восточный округ с проспекта Андропова, а не только с Велозаводской улицы или Серпуховского Вала.

Кроме того, скоро начнется строительство Третьего пересадочного контура (ТПК), он соединит четыре станции метро на юге столицы.

### Оповещение о проведении публичных слушаний

НА ПУБЛИЧНЫЕ СЛУШАНИЯ ПРЕДСТАВЛЯЮТСЯ:

1. В Донском районе проект планировки территории по адресу: Варшавское шоссе, вл. 25а, вл. 25а, стр. 2, 3, 5, 6, 12, 13, 14. Период проведения экспозиции: с 10.03.2017 по 16.03.2017 (включительно) в помещении бизнес-центра ЗАО «Бизнес, Финансы, Недвижимость» по адресу: Варшавское ш., 25, стр. 6 (центральный вход). Время работы экспозиции: в будние дни — с 11:00 до 19:00; в выходные дни (11.03.2017 и 12.03.2017) — с 10:00 до 15:00. Во время проведения экспозиции проводятся консультации по проекту межевания по следующему графику: 13.03.2017 с 16:00 до 19:00, 14.03.2017 с 16:00 до 19:00. Собрание участников публичных слушаний: 21.03.2017 в 19:00 в помещении бизнес-центра ЗАО «Бизнес, Финансы, Недвижимость» по адресу: Варшавское ш., 25, стр. 6 (центральный вход). Время начала регистрации — с 18:00.

2. В районе Нагатино-Садовники проект межевания территории квартала, ограниченной: Высокой улицей, Нагатинским бульваром, северной границей жилого массива, проспектом Андропова. Период проведения экспозиции: с 10.03.2017 по 17.03.2017 (включительно) в помещении ГБУК города Москвы «ЦБС ЮАО № 165» по адресу: Нагатинская наб., 20, корп. 2. Время работы экспозиции: в будние дни (10.03, 14.03, 15.03, 16.03, 17.03) — с 13:00 до 19:00; в выходные дни (11.03 и 12.03) — с 13:00 до 17:00. В понедельник, 13.03.2017 — экспозиция не работает. Во время проведения экспозиции проводятся консультации по проекту межевания по следующему графику: 14.03.2017 с 17:00 до 19:00, 16.03.2017 с 17:00 до 19:00. Собрание участников публичных слушаний: 23.03.2017 в 19:00 в помещении ГБОУ города Москвы «Школа № 1375» по адресу: Нагатинская наб., 24. Время начала регистрации — с 18:00.

3. В районе Чертаново Южное проект планировки части территории производственной зоны № 36 «Красный Строитель», расположенной на пересечении Варшавского шоссе и проектируемого проезда № 4579.

Период проведения экспозиции: с 10.03.2017 по 16.03.2017 (включительно) в помещении ГБУК города Москвы ДК «Маяк» по адресу: ул. Газопровод, 9а. Время работы экспозиции: в будние дни — с 11:00 до 19:00; в выходные дни (11.03.2017 и 12.03.2017) — с 10:00 до 15:00. Во время проведения экспозиции проводятся консультации по проекту межевания по следующему графику: 14.03.2017 с 16:00 до 19:00, 15.03.2017 с 16:00 до 19:00. Собрание участников публичных слушаний: 23.03.2017 в 19:00 в помещении ГБОУ города Москвы «Лицей № 504» по адресу: Варшавское ш., 143, корп. 6. Время начала регистрации — с 18:00.

В период проведения публичных слушаний участники публичных слушаний имеют право представить свои предложения и замечания по обсуждаемым проектам посредством:

- записи предложений и замечаний в период работы экспозиции;
- выступления на собрании участников публичных слушаний;
- внесения записи в книгу (журнал) регистрации участвующих в собрании участников публичных слушаний;
- подачи в ходе собрания письменных предложений и замечаний;
- направления в течение недели со дня проведения собрания участников публичных слушаний письменных предложений, замечаний в окружную комиссию.

Окружная комиссия ЮАО: 115280, Москва, ул. Автозаводская, 10, тел.: (495) 675-86-18, (495) 675-73-68, blokhsini@mos.ru. Информационные материалы по проектам будут размещены с 10.03.2017 на сайте префектуры ЮАО [ua.mos.ru](http://ua.mos.ru) в разделе «Окружная комиссия по вопросам градостроительства, землепользования и застройки».

Окружная комиссия по вопросам градостроительства, землепользования и застройки при Правительстве Москвы в ЮАО

На проспекте Андропова появится новый пешеходный переход. По предварительным данным, это будет удобная пешеходная зона с лифтами и движущимися дорожками.

### Переход оснастят траволаторами

Правительство Москвы объявило конкурс на проект строительства пешеходного перехода. Стартовая цена контракта составила почти 47 миллионов рублей. Это максимальный бюджет, выделенный под строительство объекта.

Согласно требованиям, переход должен быть оснащен по последнему слову техники. Подрядчику предстоит органично вписать в пешеходное пространство группы движущихся дорожек — траволаторов, а также предусмотреть переход к будущему парку развлечений.

Пешеходы должны иметь возможность пройти к остановкам наземного транспорта. Особое внимание уделят лестницам. Для обеспечения комфорта москвичей переход оборудуют четырьмя современными лифтами.

— Итоги конкурса будут подведены 22 марта, — сообщает пресс-служба Департамента строительства. Новый переход протянется от станции метро «Технопарк» через проспект Андропова. В ближайшем времени здесь ожидается увеличение пассажиропото-

ка — «Технопарк» станет частью большого транспортно-пересадочного узла (ТПУ). Он будет обслуживать жителей нового квартала, раскинувшегося на территории промышленной зоны ЗИЛ. Среди предполагаемых «активных пользователей» ТПУ также посетители будущего парка развлечений и сотрудники бизнес-центров на проспекте Андропова. Переход войдет в систему узла и станет одной из его важнейших артерий.

**ОЛЬГА СМЕРНОВА**  
okrug@vm.ru

В Москве началась подготовка жилого фонда к весне. Наш корреспондент узнал, как проходит промывка подвальных помещений в районе Орехово-Борисово Южное.

### Весна идет, весне — уборку!

На данный момент работы по промывке цоколей идут в домах по следующим адресам: дом № 39, корпус 3, на улице Ясеновой, дома № 7, № 5 и № 56 на улице Ворожской, а также дом № 15, корпус 1, в Гурьевском проезде.

Кроме промывки, в список обязательных работ входит ремонт входных дверей подъездов, замена поврежденных окон и напольной плитки, а также покраска цоколей.

— Не забываем и о проверке электропроводки оборудования, — рассказывает

заместитель директора ГБУ «Жилищник» района Орехово-Борисово Южное Андрей Левкин. — Мы смотрим целостность проводов, убираем в короба провисшие кабели. Для этого необходимо отключить электричество на 25–45 минут. Разумеется, накануне мы обязательно оповещаем об этом жильцов дома на информационных досках у входов в подъезды.

А когда на улице потеплеет, начнется и покраска цоколей. Предпочтительны черный и коричневый цвета: они меньше всего пачкают-

ся. Минимальная температура для начала таких работ — четыре градуса тепла. В среднем подготовка одного дома занимает от пяти до семи дней. По графику, плановые работы в жилых домах должны завершиться 26 апреля. К этому моменту к весне должно быть полностью подготовлено 173 дома. Но сотрудники ГБУ «Жилищник» района Орехово-Борисово Южного обещали все закончить на неделю раньше установленного срока.

**ПАВЕЛ ЕФИМОВ**  
okrug@vm.ru

# Вечерний променад



22 февраля 2017 года.  
Муниципальный депутат  
Михаил Горемыкин  
на благоустроенной Коломенской набережной

## Благодаря депутатам на набережной появились дорожки, скамейки и свет



НИКИТА МИРОНОВ  
okrug@vm.ru

Михаил Горемыкин из Нагатинского Затона «депутатствует» уже 18 лет. Жители района идут к нему буквально потоком. — Самое частое обращение — по поводу лифтов, — рассказывает Михаил Юрьевич. — Многие дома в районе старые, и лифты ломаются. Пожилым человеку, согласитесь, непросто подняться пешком даже на пятый этаж. А если нужно на 12-й? В общем, я стараюсь сделать все возможное, чтобы тот или иной дом поско-

рее попал в городскую программу по замене лифтов. В управе к таким обращениям относятся с пониманием и делают все возможное, чтобы лифтовое оборудование заменили быстрее. И все-таки самое большое внимание депутаты уделяют благоустройству. Недавно удалось решить ситуацию с детским садом во дворе дома по Коломенской набережной. — Там совсем не было освещения. Никакого, — рассказывает депутат. — Зимой, как известно, темнеет рано, и детям было очень некомфортно гулять. И страшно, и удариться в темноте можно.

Депутатам, к счастью, удалось добиться установки фонарей. Теперь гулять детям можно и вечером! Кстати, об освещении. Благодаря народным избранникам наконец-то удалось осветить Коломенскую набережную Москвы-реки. Раньше фонари горели только на проезжей части. А пешеходы вечером гуляли в потемках. Теперь же вся набережная освещена. Более того: здесь появились новые пешеходные дорожки, скамейки, детские и спортивные площадки. Набережная превратилась в своеобразный местный



Представляем новую рубрику  
**МУНИЦИПАЛЬНАЯ ВЛАСТЬ**  
о том, какие вопросы решают депутаты на территории Южного округа

бродвей. Здесь можно не только гулять, но и заниматься спортом. — Сейчас мы с коллегами много внимания уделяем капитальному ремонту домов, — рассказывает Михаил Юрьевич. — Ведь муниципальные депутаты следят за ходом работ и участвуют в их приемке. Это, согласитесь, очень ответственная и очень нужная нашим жителям работа.

Муниципальный депутат Андрей Смакотин (на фото) работает в Бирюлеве Западном. Чаще всего, по словам Андрея Владимировича, жители обращаются с двумя проблемами — ЖКХ и работа участковых. Он всегда старается помочь. Но, к сожалению, не всегда хватает полномочий.

## Программу расселения — поддержим!

Распространенная причина обращений жителей — работа участковых инспекторов полиции. — Наш район считается недорогим, ведь метро нет, поэтому квартиру можно сдать дешево, — рассказывает депутат Андрей Смакотин. — А где дешевая аренда, там и мигранты. Но живут они, бывает, нелегально. Или ведут себя не так, как в Москве принято: кричат, слушают музыку. Участковые, конечно, должны держать их под контролем. Но большинство жителей района понятия не име-

ют, кто же у них участковый. По словам Андрея Владимировича, муниципальным депутатам необходимы дополнительные полномочия. Например, возможность принимать участие в их аттестации и оценке работы, к которой необходимо привязать размер зарплаты полицейских. — Если участковые станут подконтрольны не только своему начальству, но и через депутатов жителям рай-

она, они станут работать лучше, — убежден Андрей Смакотин. Еще одна важная проблема — много 4-х и 5-этажных домов в районе. — Они панельные, очень изношенные, построенные в середине прошлого века по старым технологиям, — рассказывает Смакотин. — Жители приходят постоянно: то входная группа, где двери в подъезд, разбита, то трубы текут. Мы, конечно, совместно с управой

добиваемся ремонта. Но эти дома, мне кажется, не ремонтировать, а сносить нужно. А на их месте строить новые, современные. Потому что ремонт не помогает уже. По-моему, очень здорово, что город сейчас разрабатывает программу сноса и расселения старых домов. Мы как муниципальные депутаты ее поддержим и окажем всяческое содействие в реализации. Все-таки человек в Москве должен жить в достойных современных квартирах.

ЕВГЕНИЙ ФЕДОРОВ  
okrug@vm.ru

Выпускники центра содействия семейному воспитанию «Южный» расскажут об опыте самостоятельной жизни.

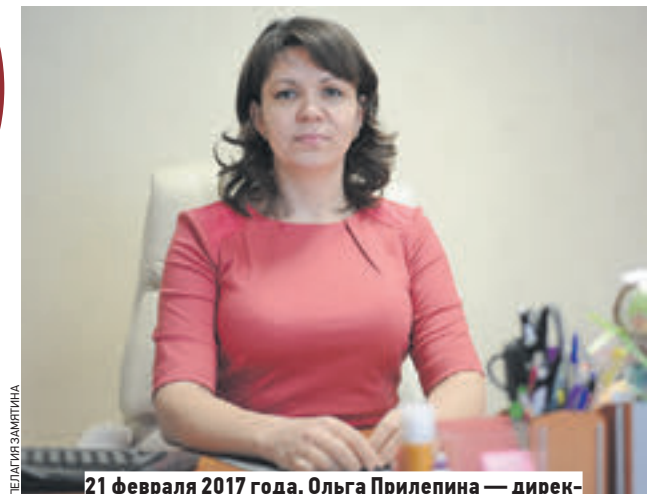
## Семья сильна, когда над ней крыша одна

Грядущий март в центре содействия семейному воспитанию «Южный» отметится большим событием — встречей выпускников. Они познакомятся с нынешними воспитанниками и расскажут, как устроились в жизни и создали свои семьи. — Сейчас в центре проживают подростки от 14 лет и старше, — отмечает директор центра «Южный» Ольга Прилепина. — Так что работу с ними строю как со взрослыми. Конечно, они хотят поскорее достичь совершеннолетия, жить самостоятельно и ни от кого не зависеть, — говорит директор, — но, выходя из стен центра, сталкиваются со множеством проблем. Именно поэтому у нас налажена работа службы постинтернатного патрона-

та: сотрудники сопровождают выпускника до 23 лет. — Если в 2014 году на сопровождении стоял один человек, то сейчас — 26, — рассказывает Ольга Прилепина. — В 2017 году планируем увеличить до 32. Выпускник должен сам обратиться с просьбой о дальнейшем сопровождении. Ребята все чаще понимают, что им это нужно: кто-то опасается стать жертвой мошенников, кто-то переживает из-за смены образа жизни, кто-то просто боится одиночества. Тогда ребята могут попросить кураторов о помощи. — А еще многие заводят семью и, бывает, просят совета по воспитанию детей, — улыбается Ольга.

### ЛЮДИ ДЕЛА

АННА НИКУЛЬНИКОВА  
okrug@vm.ru



21 февраля 2017 года. Ольга Прилепина — директор центра содействия семейному воспитанию «Южный». Пришла на должность 20 февраля 2014 года. Параллельно работала директором социального приюта (ныне центра поддержки семьи и детства «Планета семьи»). 4 декабря 2014 года начала работать в центре «Южный» на постоянной основе. 1 июня 2015 года к центру присоединили детский дом № 9

Московские парки начали подготовку ко Дню Победы. А праздничные мероприятия, которые пройдут в этот день, выберут москвичи.

## Как отметить День Победы, решат жители

«Активным гражданам» позволят выбрать от одного до трех парков, в которых будет голосовать за программу. Среди парков — участников голосования — «Сокольники», сад «Эрмитаж», парк «Кузьминки», Сад имени Баумана, Парк Победы, Парк Горького, парк «Красная Пресня», Таганский, Лианозовский и другие парки. Жителям Южного округа предлагается выбрать активности для парка «Садовники» из нескольких вари-

антов: концерты посвященные военной тематике, концерты классической музыки, фейерверки, показы фильмов о войне, уроки ретротанцев, поэтические чтения и мастер-классы для детей. Кроме того, участники опроса смогут предложить свои варианты развлечений.

ДМИТРИЙ ПТИЧКИН  
okrug@vm.ru



Обучающийся в центре внешкольного образования «На Сумском» Тимур Хамраев стал лауреатом премии Минобрнауки России

ЮЖНЫЕ ГОРИЗОНТЫ  
3-9 марта 2017  
№ 8 (736)  
UGORIZONT.RU

ЮЖНЫЕ ГОРИЗОНТЫ  
3-9 марта 2017  
№ 8 (736)  
UGORIZONT.RU

новых киоска «Печать» появятся на территории района Бирюлево Западное

**Первый этаж**

Театральная студия занимается на цокольном этаже, а наверху есть танцевальный зал и кабинет музыки.

# Мэри Поппинс споеет на бис

Культурно-досуговый центр «Созвездие» в районе Орехово-Борисово Северное даст фору многим любительским театрам столицы. На цокольном этаже здания репетирует театр-студия «Браво», и ни в каком-нибудь кабинете, а на современной сцене с профессиональным световым и звуковым оборудованием! На ее оснащение ушло почти десять лет. Зато теперь выступить на такой сцене стремятся как молодые, так и взрослые актеры театра-студии.

**Световой и режиссерский цеха**

Художник по свету и звукорежиссер работают бок о бок. Слева на столе лежат пульты звукорежиссера, а справа — ноутбук, где сохранена программа для световой «картинки».

**Световая пушка**

Она подает мощный луч света, который высвечивает одного из героев спектакля, привлекая и ему внимание зрителя.

**ПРЯМАЯ РЕЧЬ****ЕКАТЕРИНА ДЕНИСОВА**

художественный руководитель театра-студии «Браво»

Театр-студия «Браво» был образован в 2008 году. В то время у нас не было ни сцены, ни реквизита, ни светового оборудования, но мы начали делать первые спектакли и постепенно закупать технику. Сейчас у нас современная театральная площадка, на которой возможно многое. Мы готовимся к постановке «Мэри Поппинс», премьера которой пройдет 24 марта в 19:00. Это будет волшебная история, которая заинтересует и детей, и взрослых. Спектакль сложный технически, но мы стараемся все отработать так, чтобы зритель ничего не заметил и воспринимал все театральные приемы как настоящее чудо.

**Софитная ферма**

Это легкая конструкция, внутри которой размещаются осветительные приборы. Она используется в театрах, концертных и зрительных залах для размещения осветительных приборов (софитов) и для защиты светильников от механических повреждений.

**Театральный занавес**

Элемент одежды сцены, отделяющий ее от зрительного зала. Занавес открывается и закрывается в соответствии с театральным действием и задумкой режиссера.

В Южном округе находятся 13 структурных подразделений Территориальной клубной системы «Орехово». В каждом из них есть занятия, кружки и секции для людей всех возрастов

**Подиум**

Зрительный зал рассчитан на 50 мест. Чтобы публике было хорошо видно сцену с любого ряда, в зале устанавливается подиум разной высоты, на которых размещаются стулья для зрителей.

**Микрофон**

Как правило, пространство сцены озвучивается подвесными микрофонами. Хотя в последнее время актеры театра-студии «Браво» на большинстве выступлений пользуются головными микрофонами.

**Освещение**

С помощью компьютерной программы художник по свету включает отдельные световые приборы, размещенные на потолке перед сценой. Благодаря фильтрам они могут давать свет разных оттенков: белый, желтый, красный, синий или зеленый.

**Карман сцены**

Небольшое пространство слева от сцены выполняет разные функции. Например, в ходе представления оттуда могут внезапно появиться актеры или там же спрятаться. Здесь могут играть музыканты, скрытые от глаз зрителей, или будет находиться сценический реквизит, который может понадобиться во время представления.

**Вход**

Узнать нужное здание очень просто. Над главным входом висит фирменная вывеска «Территориальная клубная система «Орехово»».

**Адрес**

Театральный зал находится в здании Культурно-досугового центра «Созвездие» по адресу: Борисовский пр-д, 22, корп. 1, стр. 2.

**Раздевалка**

На минус первом этаже расположена комфортная раздевалка для воспитанников студии

**Туалет****Запасной выход**

По правилам пожарной безопасности в здании есть запасной выход. Он находится сбоку от сцены, по пути в гримерку.

**Гримерка**

В гримерке артисты спектаклей и концертов готовятся к выходу: надевают концертные костюмы, делают прически и наносят грим

**СПРАВКА**

## ТЕРРИТОРИАЛЬНАЯ КЛУБНАЯ СИСТЕМА «ОРЕХОВО» СУЩЕСТВУЕТ УЖЕ 23 ГОДА

В 1994 году в единую Территориальную клубную систему «Орехово» были объединены 12 помещений района. Учреждение работает по 10 основным направлениям творческого развития детей, молодежи и представителей старшего поколения: хореографическое, вокально-хоровое, театральное, цирковое, музыкально-инструментальное, декоративно-прикладное, эстетическое, интеллектуальное развитие, раннее развитие, спортивно-оздоровительное. Сегодня в ТКС «Орехово» работает более сотни клубных формирований и числятся свыше двух тысяч человек. Многие творческие коллективы учреждения имеют звания лауреатов международных, всероссийских конкурсов и фестивалей.

**Декорации**

Все декорации к спектаклям Театра-студии «Браво» уникальны и изготавливаются по авторским эскизам.

**Сцена**

Сценическая зона покрыта ковровым покрытием. Сцена многоплановая и позволяет менять фон спектакля по задумке режиссера. Центр заказывает фоны у мастеров, которые печатают краской нужные изображения на ткани. Всего на сцене центра «Созвездие» можно сменить пять фонов. Обычно любительские театры могут позволить себе только два-три фона.



23 февраля 2017 года. Юлия Зубкова с дочками (1). Семья Зубковых в полном составе (слева направо): мама Юлия, сын Эдуард, папа Роман, дочери Валерия, Виктория и Александра (2)



## Мамино счастье

**Женский день для семьи Зубковых особенный — ведь в их семье растут дочки-тройняшки**



**АННА НИКУЛЬНИКОВА**  
okrug@vm.ru

Почти 15 лет назад жительница района Москворечье-Сабурово Юлия Зубкова даже представить себе не могла, что станет многодетной мамой. А сейчас она растит четверых детей, потрясающе выглядит и успевает заниматься любимыми увлечениями. Юлия встречает нас дома. Извиняется за обстановку: — У нас в разгаре ремонт! Мы проходим в комнату девочек. На фотообоях вниз головой висят акробатки на лентах, а рядом стоит шведская стенка. На диване сидят и улыбаются принцессы в одинаковых синих платьях. Лера, Саша и Вика — тройняшки, 25 марта им исполнится по семь лет. У них есть старший брат Эдуард, ему 12. Он сейчас в школе. — Проболел дома неделю, поэтому даже ради газеты не стал отпрашиваться, — улыбается мама.

### ТРОЙНОЙ ПОДАРОК

После рождения первого ребенка Юля с мужем запланировали второго. Когда врачи сделали УЗИ, они услышали стук малень-

кого сердца. Один... второй. Юлия позвонила мужу и сказала, что они ждут двойняшек. Он отнесся спокойно: двойня так двойня. А еще через несколько месяцев, после очередного осмотра, врачи сообщили, что у Юлии будет... тройня. — Я была в шоке. Позвонила мужу, истерично плача. Он слушал и сам не верил такой новости. Сейчас мама вспоминает свои опасения с улыбкой, но тогда ей было страшно подумать, как прокормить и воспитать четверых детей.

### ДРУГ ЗА ДРУГА ГОРОЙ

Когда девочки родились, все сомнения развеялись. Сын Эдуард обрадовался и помогал за ними ухаживать. Дочки подросли, и проявились их отличия. Саша выглядит старшей, она чуть выше сестер и самая спокойная, а вот Лера и Вика — живчики. Девочки рано научились самостоятельно есть, одеваться и причесываться. — Когда им было три с половиной года, они пошли 1 сентября в детский сад со старшей группой. Все воспитатели поразились: «Ничего себе! Ваши девочки сами заправляют за собой

кровати, а ребята старше этого еще не умеют». Юлия признается, что с рождением дочек поменялся круг ее знакомств. Зубковы знают всех родителей тройняшек в своем районе. — Одна знакомая мама посоветовала подписывать вещи. Оказалось, очень полезно, — отмечает Юлия. — У дочек вся одежда одинаковая, они сами так хотят, а иначе поссорятся, выясняя у кого платье красивее. При этом младшие Зубковы всегда готовы прийти друг другу на помощь.

— Однажды девочки ругались на детской площадке из-за какой-то мелочи. Тут подошел мальчик и грубо

## Девочки занимаются спортивной акробатикой и мечтают стать цирковыми артистками

отнял у одной из девочек игрушку. Они миглом забыли ссору и вступились за сестру.

### АКРОБАТКИ ПОД ПОТОЛКОМ

У младших Зубковых свои увлечения. Эдуард любит футбол и туризм, и недавно



Девчонки выстраиваются в пирамиду, чуть ли не зависая в воздухе. На полу появляются маты. Трио акробаток садится на шпагат, становится мостиком и выстраивает новые сложные пирамиды. Одно слово, артистки!

— У Вики и Леры второй юношеский разряд по спортивной акробатике, — удивляет мама. — Правда, иногда мне как маме страшновато видеть их трюки. Юлия от детей не отстаёт. Каждый день она отвозит их в детский сад и школу, а сама едет в спортзал и по несколько часов занимается фитнесом. Потом забирает детей и отвозит на секции.

С родителями других тройняшек Зубковы иногда катаются на лыжах. А со старшим сыном Эдуардом мама мечтает поучаствовать в состязании по спортивному ориентированию.

### ЛУЧШИЙ ПОДАРОК — МАМИНА УЛЫБКА

Приближается 8 Марта, и мамы семьи Зубковых, конечно, не останутся без внимания. Папа и старший брат уж точно придумают, чем удивить четырех красавиц.

На первый взгляд, задача, кажется, не из простых, но Юлия подмечает, что на самом деле девчонки совсем не избалованные.

— Бывает, спрашиваю, что хотят получить, например, на день рождения, а они отвечают, что ничего и не нужно — все есть. Лишь бы мама и папа были счастливы.

мама. — Как-то мы стояли в магазине, девочки бегали, набирали сладости. К нам подошел тренер по спортивной акробатике и спросил, не хотим ли мы записаться. Конечно, хотим!

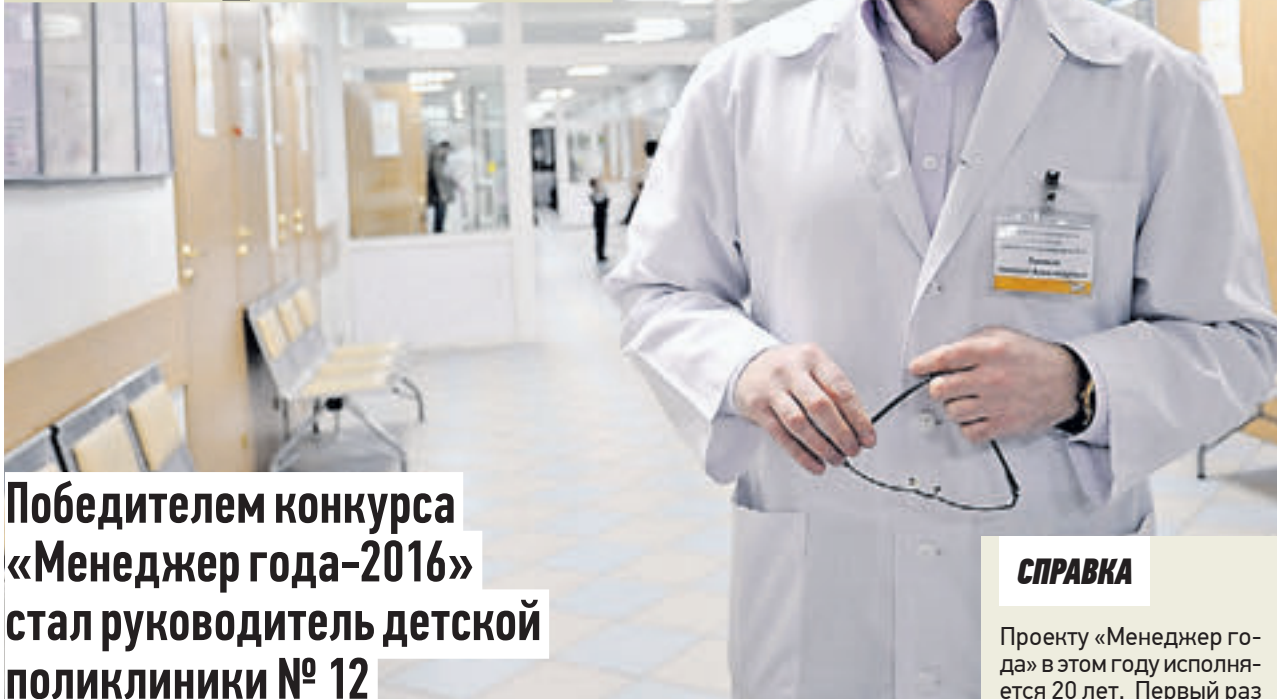
Едва услышав об акробатике, дочки бегут переодеться в яркие костюмы с пестрыми юбками и залезают на шведскую стенку.

он выиграл окружное соревнование по спортивному ориентированию. А вот сестры мечтают стать цирковыми акробатками.

— Я долго искала, в какую секцию их отдать. На синхронное плавание и художественную гимнастику нас не взяли, — говорит

## К лучшим врачам нет очередей

20 февраля 2017 года. Николай Пронько в коридоре детской поликлиники № 12



Победителем конкурса «Менеджер года-2016» стал руководитель детской поликлиники № 12



ПАВЕЛ ЕФИМОВ  
okruga@vm.ru

Во вторник, 28 февраля, в здании правительства Москвы вручили награды лучшим менеджерам в сфере здравоохранения. Корреспондент «ЮГ» побывал в поликлинике № 12, которую возглавляет победитель конкурса Николай Пронько. Встречая у входа, главный врач обращает мое внимание на одно из достижений поликлиники. Посетителей с утра много, но очередей за медицинскими картами, как это было раньше, нет. Все потому, что здесь карты — электронные. Находятся они в кабинетах врачей, точнее, в их компьютерах.

— Мы были одними из первых, кто внедрил эту систему, — отмечает Пронько. — В июле прошлого года это был лишь пилотный проект. Электронная карта — часть единой программы автоматизированного рабочего места специалиста. — Время на прием сокращается в разы, — говорит главный врач, приглашая меня осмотреть «его владения». Первая остановка — небольшая детская комната на первом этаже. Она появилась не так давно на месте бывшей справочной. Во время «экскурсии» лучший менеджер рассказыва-

ет и о себе. Первый раз главным врачом Николай Пронько стал в 21 год. Тогда в сельской больнице подмосковного Григорьевска лечились не только местные жители, но и пациенты из четырех близлежащих деревень. — До этого у меня уже был опыт работы, — говорит Пронько. — Во время воинской службы я был санитарным инструктором батальона. Сегодня Пронько не только возглавляет поликлинику, но и принимает пациентов как практикующий врач-невролог. На третьем этаже

### СПРАВКА

Проекту «Менеджер года» в этом году исполняется 20 лет. Первый раз конкурс провели в 1997 году. Тогда его посвятили 850-летию Москвы. В этом году жюри определило шесть абсолютных победителей, 40 победителей в 16 отраслевых номинациях, а также 26 менеджеров из пяти компаний в номинации «Команда года».

поликлиники замечаю логотип портала «Активный гражданин» — Жители столицы выбрали лучших врачей, — объясняет главврач. — Из десятка лучших педиатров четверо работают у нас. Может быть, поэтому у пациентов этой поликлиники появляются реже? Вот и сам главный врач, по его словам, болеет лишь один день в году.

Из десятка ведущих педиатров города четверо работают в поликлинике № 12

Две поликлиники Южного округа принимают участие в пилотном проекте по диагностике заболеваний курильщиков

## Проверить легкие можно бесплатно

В столице стартовал пилотный проект по диагностике заболеваний курильщиков. Современная методика низкодозной компьютерной томографии позволяет диагностировать рак легкого более точно, а количество выявленных случаев на ранних стадиях увеличивается более чем в два раза. Обследование предназначено для пациентов, входящих в группу риска и имеющих стаж курения более 30 лет. Исследование актуально и для бросивших курить менее 15 лет назад. Новая программа «Низкодозная компьютерная томография грудной клетки — скрининг рака легкого и других заболеваний органов грудной клетки» разработана НИЦ медицинской радиологии столичного Департамента здравоохранения. Получить направление на скрининг можно в городской поликлинике у терапевта, участкового врача или врача общей практики. Обследование будут проводить специалисты лучевой диагностики в Московском НИЦ борьбы с туберкулезом (ул. Речников, 25) и 10 городских поликлиниках, которые участвуют в проекте. Из них две находятся в Южном округе: городские поликлиники № 170 (ул. Подольских Курсантов, 2, корп. 2) и № 2 (ул. Фруктовая, 12). Скрининг делается бесплатно по полису ОМС. Результаты вносятся в общую городскую базу (Единый радиологический информационный сервис и ЕМИАС). Они будут доступны врачам городских поликлиник. При наличии показаний пациент может быть направлен на дополнительные обследования или консультации специалистов, в том числе врача-онколога. Вне зависимости от результатов скрининга всем пациентам, употребляющим табачные изделия, рекомендуют посетить в поликлинике кабинеты по отказу от курения.



ОЛЬГА РЕДИЧКИНА  
o.redichkina@vm.ru

### ПРЯМАЯ РЕЧЬ

#### ЕЛЕНА БОГОРОДСКАЯ

главный фтизиатр Департамента здравоохранения города Москвы, директор МНПЦ борьбы с туберкулезом



Это очень важный проект, который затрагивает самые уязвимые по раку легкого группы населения. К сожалению, врачи-фтизиатры регулярно сталкиваются с онкопатологией легких у лиц, страдающих туберкулезом или перенесшим его. Часто к нам направляют пациентов с образованиями в легких с целью проведения дифференциально-диагностических мероприятий для исключения туберкулеза. И у них мы выявляем онкопатологию. Именно поэтому Департамент здравоохранения города Москвы включил в число медицинских организаций, участвующих в проекте, филиал по ЮАО ГБУЗ МНПЦ борьбы с туберкулезом (ул. Речников, 25), где будут проходить скрининговое обследование на компьютерном томографе с целью выявления онкопатологии легких лиц, состоящих на учете у фтизиатра в группах диспансерного наблюдения.

До недавнего времени считалось, что только динамические физические нагрузки (кардиотренажеры, бег) снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний.

## Вместо бега — на коврик!

Однако, по последним данным, занятия йогой также оказывают положительное воздействие на кардиоваскулярные факторы риска, в том числе на уровень липопротеинов низкой плотности (ЛНП) и систолического артериального давления. При сравнении эффектов йоги и аэробных нагрузок в исследованиях с участием здоровых лиц и пациентов с уже имеющейся артериальной гипертензией было показано, что воздействие на индекс массы тела, массу тела, систолическое артериальное

давление, холестерин ЛНП и ЛВП и триглицериды оказалось сравнимым. — Практикующие йоги в ее пользу никогда не сомневались, — рассказывает йогатерапевт Павел Шишкин. — Йога — вид спорта, доступный для людей с исходной переносимостью физических нагрузок, например при уже имеющейся патологии сердца, а также для пожилых людей и лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

ОЛЬГА РЕДИЧКИНА  
o.redichkina@vm.ru

**РАЗВИТИЕ** финансовая группа  
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ РЕГУЛИРУЕТСЯ ЦЕНТРАЛЬНЫМ БАНКОМ РОССИИ

### ДОСТОЙНО ЖИТЬ НА ПРОЦЕНТЫ

до **20%** годовых

- ЕЖЕМЕСЯЧНЫЕ ВЫПЛАТЫ
- КАПИТАЛИЗАЦИЯ ВКЛАДОВ
- СРЕДСТВА ЗАСТРАХОВАНЫ

ПРИНИМАЕМ СБЕРЕЖЕНИЯ

тариф	проценты
доходный	15%
8 марта	18%
пенсионный	20%

ПОЛУЧИТЕ В ПОДАРОК КОМПЬЮТЕР или ТЕЛЕВИЗОР

**ПРАЗДНИЧНЫЕ условия всем к 8 Марта!**

8(495)225-85-23 8(499)753-53-77  
www.finrazvitie.com м. Белорусская, 4-й Лесной пер., 4

Кредитный потребительский кооператив «Финансовая Группа РАЗВИТИЕ» ИНН 9710013106, ОГРН 1167746557901. Член СРО «Кооперативные финансы» (Свидетельство №325 от 22.07.2016 г.). Сбережения принимаются в сумме от 50 000 руб. до 5 000 000 руб. сроком от 6 мес. до 2 лет. Процентная ставка зависит от срока и суммы размещения, подробности по телефону +7(495)2258523. Участвовать в программах могут только пайщики Кооператива. Вступительный взнос 2000 руб. \* Подробную информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке получения, узнавайте по телефону. Срок акции с 01.11.16 по 31.03.17. РЕКЛАМА

# Сергей Маковецкий: Боюсь погрязнуть в соцсетях

**Съемки сериала «Гибель империи» проходили на территории музея-заповедника «Царицыно»**

В этой классической картине Владимира Хотиненко Сергей Маковецкий сыграл профессора права Нестеровского. Сейчас народный артист снимается в многосерийном фильме «Трасса смерти», в основу которого легли реальные события убийств на трассе «Дон» в 2014 году. Маковецкий рассказал нам, как проходили съемки сериала, о своих героях и поклонниках.

## ТРАССА СМЕРТИ

Мой герой — полковник Мельников, представитель

Следственного комитета России — возглавляет расследование этого дела. Между прочим, первый раз играю следователя современной России. Поскольку события, о которых рассказывается в фильме, происходили недавно, и в настоящее время идет процесс над преступниками, то вся съёмочная группа добивалась максимальной достоверности. У большинства из нас неверное представление о работе следователя. Следователь — это ручка, бумага и, разумеется, интеллект. Следователь добывает доказательства. Когда играешь представителя той или иной профессии, пытаешься понять: «А в чем суть его работы?» У следователя — это анализ. У него нет оружия. И когда я вижу, что следователь выхватывает пистолет, то хочу сказать: «Постойте,

**Теперь я точно знаю, как распознать настоящего следователя**

это дело оперативников». Хороший следователь помнит все детали, возвращается к прошлым делам, пересматривает их, ищет взаимосвязь с новыми делами.



10 июня 2012 года. Актер Сергей Маковецкий на 23-м открытом российском кинофестивале «Кинотавр»

## О БАНДИТАХ

Я рад, что играю положительного героя. Всегда приятно играть хорошего человека. Интересно создавать образ человека со своим

взглядом на происходящее, умного, с аналитическим мышлением. Мой герой — живой человек. Мой Фима в фильме «Ликвидация» тоже хороший человек,

хотя у него есть проблемы с законом. Никогда аналогий не провожу и вам не рекомендую. Мой герой расследует, выясняет — кто стоит за бандой, кто организатор? Дело было очень сложное, и его расследование проходило долго. Преступники не оставляли после себя улик. Только выходили на след, и он обрубался.

## О РЕЖИССЕРАХ

Один из моих любимых режиссеров — Владимир Хотиненко. Я снялся в шести его лентах. Услышал, что он собирается снимать новый фильм, кажется, о Ленине. Мы не просто актер и режиссер, мы соратники. Но это необязательно, что он приглашает меня в каждый проект. Хорошие художники работают с теми, с кем хотят, кто подходит им на роль, и это правильно. Надеюсь еще поработать с Владимиром Ивановичем.

## СВЯЗЬ С ПУБЛИКОЙ

У меня нет сайта, социальных сетей. Боюсь, что как только я создам страницу, то, как говорится, как в болоте завязну. Вижу примеры сумасшествия у своих коллег — когда актер в паузе между дублями пишет в социальные сети. Боюсь, что скоро из могилы будут делать селфи. Люди, вместо того чтобы помочь, снимают страдания человека. Это чудовищно. Внук заставил пользоваться эсэмэсками, чтобы можно оперативно беседовать, но не более того.

## НЕ РАДИ ДЕНЕГ

Актерам в нашей стране всегда мало платили, если сравнивать с гонорами западных актеров, так это смешно. Никогда в жизни я не снимался ради денег. Мне хочется работать и получать при этом удовольствие, а по-другому я не могу. Разумеется, если за работу в хороших картинах платят достойные деньги, это замечательно.

Подготовила  
**АНЖЕЛИКА ЗАОЗЕРСКАЯ**  
okrug@vm.ru

## ДОСЬЕ

Сергей Маковецкий — советский и российский актер театра и кино. На большом экране дебютировал в 1982 году в роли Александра Пролеткина в фильме «Взять живым». В 2010 году награжден Орденом Почета, также неоднократный лауреат премий «Ника», «Золотой Орел» и других наград.

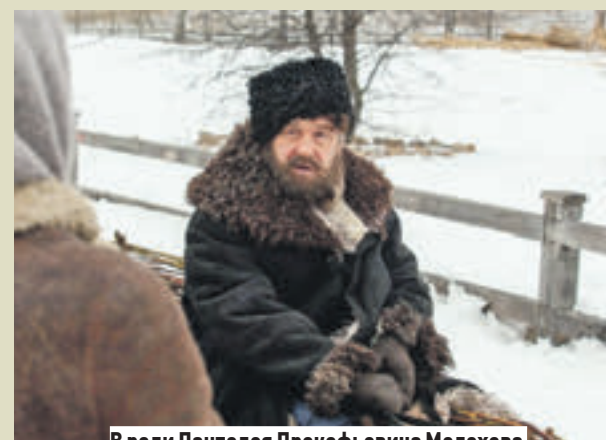
## ФИЛЬМОГРАФИЯ



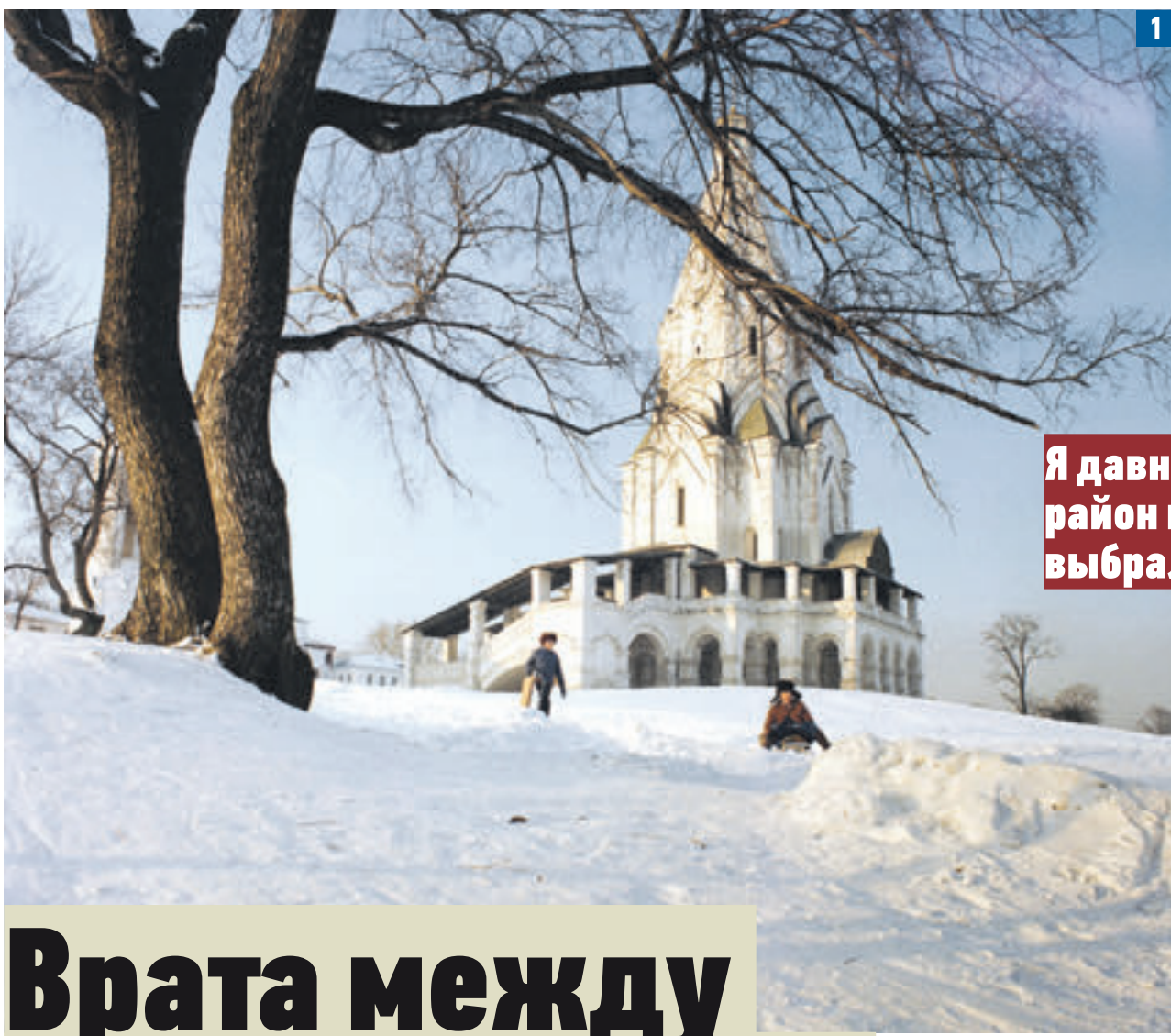
Озвучивал Князя Киевского в серии мультфильмов о трех богатырях (2004–2016)



В роли первого присяжного (в центре) в фильме «12» (2007)



В роли Пантелея Прокофьевича Мелехова в телесериале «Тихий Дон» (2015)



# Врата между двумя эпохами

## Писатель Борис Евсеев селит героев своих рассказов и романов у мистического Голосова оврага

У прозаика Бориса Евсеева недавно вышел роман «Казенный колокол». Он продолжает серию «Странствия души», начатую романом «Офирский скворец». «Офирский скворец», опубликованный два года назад, получил две престижные награды: стал финалистом премии «Ясная Поляна» и лауреатом премии Валентина Катаева. Действие «Офирского скворца» происходит частично в Коломенском — там же, где живет сам Борис Евсеев. Он пе-

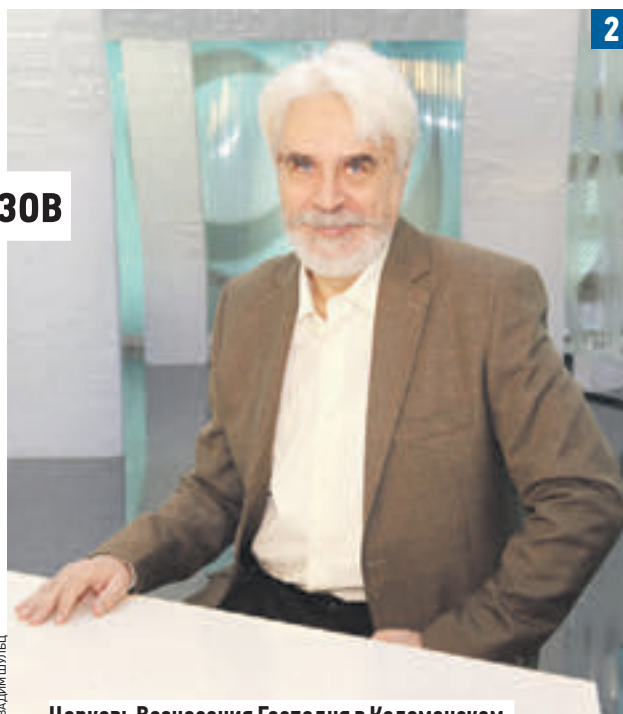
реехал в Москву в 2003 году и поселился на Судостроительной улице. **Борис Тимофеевич, почему вы выбрали именно этот район?** В детстве я жил у Днепра и не мог себе даже представить, что есть места, где реки нет. Как камышовый кот, я всегда тянулся к заводям и плавням. Это чувство биологическое, бессознательное. В Коломенском и окрестностях я впервые побывал в 1973 году, еще будучи студентом Института имени Гнесиных. Я приехал

в кинотеатр «Орбита» посмотреть фильм «Иван Васильевич меняет профессию». Билеты удалось взять только на поздний сеанс, и я пошел гулять в Коломенское. После той прогулки эти места стали являться во сне. **У вас есть любимые места в округе?** Само Коломенское, с церковью Вознесения и домиком Петра, а также места близ Бобрового острова: затоны, набережные. Люблю дворец царя Алексея Михайловича. Пусть это и новодел, но

я уже не мыслю Москвы без этого восставшего из пепла дворца. Восстановление людей и зданий все равно когда-нибудь произойдет. Ничто значимое не исчезает, оно продолжает существовать в других, не всегда доступных глазу и обыденному уму пространствах. **Как родился замысел «Офирского скворца»?** Гуляя как-то в Коломенском, я увидел скворца с ярко-желтым надклювьем и красными заушинами. Он

**Я давно полюбил этот район и при переезде выбрал его сразу**

ступал размашисто, как землемер, и произносил звуки, схожие с человеческими. А неделю спустя я прочел у князя Михаила Щербатова про «землю Офирскую», под которой тот подразумевал будущую Россию. Чуть спустя к коломенскому скворцу и князю Щербатову привязался авантюрист и писатель XVIII века Иван Тревога. Эти неблизкие материи как магнитом притянуло друг к другу. Тут же возникла и современная авантюрная ситуация: девушка



Церковь Вознесения Господня в Коломенском. Неподалеку от нее разворачиваются события романа «Офирский скворец» (1). Писатель Борис Евсеев (2)

по имени Кирилл и повеса Володя Человеев тоже захотели побольше узнать про царство Офира.

**Связующим звеном между XVIII и XXI веками в романе оказывается Голосов овраг. Вам нравятся городские легенды о том, что через него можно перенестись в другую эпоху?**

Есть зафиксированные в исторических хрониках свидетельства времен Алексея Михайловича и Екатерины Великой, а также рассказы людей нашего времени. В газете «Московские ведомости» за 1832 год сухим языком полицейского дознания была изложена история крестьян Ивана Бочкарева и Артема Кузьмина, вышедших во времена войны с Наполеоном из деревни Дьяково, присевших отдохнуть на краю оврага, близ огромных камней, и там пропавших. Объявились они на том же самом месте, но уже через 20 лет. Расспросить их подробно, видимо, не удалось, так как крестьяне эти быстро умерли. Возможно, Голосов овраг был и остается не только «временной ямой», но и чем-то вроде психологического укрытия, в котором можно уберечься от несчастий и бед. Правда, плата за это была высокая — жизнь!

**В каких еще ваших произведениях действие происходит в Южном округе?**

В рассказах «Гул земли», «Арина-речь», «Лицедув», «Борислав». В новом романе, который я думаю закончить через год, часть действия будет происходить в Нагатинской пойме. Таинственные случаи, которых в моей жизни было предостаточно, очень сильно меня притягивают. Отсюда — такое внимание к местам действия рассказов или романов. Рельеф человеческой души часто несет на себе нестираемый отпечаток рельефа местности. Такое «одушевление» природы и мест проживания вообще свойственно русскому — и шире — общеславянскому национальному характеру.

Беседовала  
**МАРИЯ РАЕВСКАЯ**  
okrug@vm.ru

Центр досуга «НЭО-XXI Век» в рамках фестиваля ShakesFest-2017 начинает прием заявок на участие в конкурсах чтецов, рисунков и перевода. Фестиваль пройдет с 16 по 22 марта.

## Читать или рисовать, вот в чем вопрос

Юные чтецы и переводчики могут отправить заявки до 7 марта, а художники — до 10-го. Участники будут соревноваться в младшей, средней и старшей возрастных категориях — от 7 до 18 лет. — В прошлом году в конкурсе чтецов участвовали более 20 ребят, в конкурсе рисунков — свыше 30, — рассказала преподаватель иностранного языка и куратор конкурса Юлия Шувалова.

По ее словам, в этом году фестиваль приурочен к юбилею таких классиков англий-

ской литературы, как Чарльз Диккенс, Джон Голсуорси, Льюис Кэрролл, и других авторов. Соответственно, и программа фестиваля посвящена викторианской Англии. Так, участникам конкурса рисунков предложат проиллюстрировать приключения Алисы, чтецы представят произведения английских поэтов XIX века. На конкурс переводов вынесут отрывки произведений английских прозаиков.

**АДИУХ ШИПШЕВА**  
okrug@vm.ru

**Financial BROKER** ОЧЕНЬ ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ  
Микрофинансовая организация

В рамках программы «Стратегия успеха+» Инвестиции с доходностью до 25% годовых

8 495 255-55-57 8 495 646-83-75  
Позвоните и получите бесплатную консультацию! www.mfo-finbroc.ru/investoram.php

9 ЛЕТ УСПЕШНОЙ РАБОТЫ

- Парк Культуры ул. Лява Толстого, д. 5/1, стр. 1, офис А-603
- Бибирево ул. Бибиревская, д. 8, корп. 1, офис 315
- Калужская ул. Профсоюзная, д. 65, корп. 1, 2-й этаж
- Братиславская Мясницкий бульвар, д. 1
- Тушинская ул. Вильямовская, д. 9, корп. 1, офис 511
- Сокол Ленинградский проспект, д. 74А
- Молодёжная ул. Оршинская, д. 5, офис 203
- Перовская ул. Нижняя Перовская, д. 43А, оф. 47

ООО МФО «Финансовый Брокер» действует на основании закона от 02.07.2010 №151-ФЗ «О микрофинансовой деятельности и микрофинансовых организациях». Свидетельство Банка России о внесении сведений в государственный реестр МФО от 22.03.2016 №001803045007653, ОГРН 115774625160. Юридический адрес: 119034, г. Москва, ул. Лява Толстого, д. 5/1, стр. 1. Денежные средства принимаются от физических и юридических лиц на основании договора займа согласно нормам действующего законодательства РФ. Данные условия применяются по программе «Стратегия успеха+» на срок от 6 до 36 месяцев на сумму от 150000 руб. с возможной пролонгацией, процентная ставка зависит от суммы и срока договора. Срок действия договора займа — до 29.03.2017. Подробная информация об остальных условиях договора займа и страхования уточняйте на сайте или по телефону. Время работы офиса: понедельник-пятница: с 10:00 до 21:00, суббота: с 11:00 до 16:00. ООО МФО «Финансовый Брокер» является членом СРО «Единство» (запись №605 в реестре СРО «Единство» от 27.07.2016). Реклама.

# Каждой женщине — свои тюльпаны

Первоцветы «Царицына» уже распустились



28 февраля 2017 года. Арина Максимова вдыхает аромат первых весенних цветов в Царицынской оранжерее



АННА ПОВАГО  
a.povago@vm.ru

Желтые нарциссы, фиолетовые крокусы, розовые и белые тюльпаны, орхидеи и даже мексиканские пальмы — оранжерея музея-заповедника за день до наступления весны по-настоящему расцвела. 1 марта ее двери открылись для посетителей.

— Вот это — пальма хамедорея, — рассказывает заместитель начальника отдела развития территории и оранжереи ГМЗ «Царицыно» Лидия Комиссарова. — Ее цветы очень похожи на мимозу, так что здесь она — настоящий символ наступающего женского дня.

Чтобы уже к самому первому весеннему дню здесь распустились цветы, сотрудникам оранжереи приходится немало поработать. Их подопечные — создания нежные и немного капризные. Свой подход необходимо каждому.

— Мы сажаем их еще в сентябре, самое позднее — в октябре, — продолжает Лидия Николаевна. — В противном случае к марту они не успеют. На языке агрономов такая работа с растениями называется выгонкой. Она требует большого внимания, но главное — каждый цветок нуждается в любви и ласке.

По словам Лидии Комиссаровой, цветы всегда успока-

ивают, умиротворяют, но людей раздраженных, злых, переполненных гневом к растениям лучше не подпускать.

— Уже научно доказано, что если рядом с цветком окажется человек, от которого так и пышет злобой, растение может погибнуть в течение трех часов, — объясняет моя собеседница. — Так что цветочная терапия помогает не во всех случаях.

Здесь цветок часто сравнивают с женщиной. Сотрудники оранжереи говорят: у тюльпанов, орхидей и других их подопечных женский характер. Нет в природе исключительно женского цветка. Все они — для них, для самых красивых и близких. А вот исключительно

популярные у нас желтые цветы, — говорит Лидия Николаевна. — Выбирая, нужно отталкиваться от характера каждой девушки. И лучше дарить цветы в горшках. Это благороднее. Растение должно быть живым. К тому же, создавая букеты, многие флористы относятся к цветам неаккуратно, пренебрежительно. Долго в вазе они стоять не будут. Жалко.

Самый лучший выход из положения, по мнению Лидии Николаевны, просто привести избранницу в оранжерею.

— Если нет желания держать дома живые цветы, а красоты очень хочется, мы всегда рады гостям, — говорит она. — Зачастую прямо

**Исключительно женских цветов не существует. Зато есть мужской цветок**

мужской цветок существует.

— Это нарцисс, — говорит Лидия Николаевна. — У него дурманящий аромат, но все мы хорошо помним легенду о мужчине, влюбленном в самого себя. Вот и у нарциссов бутоны опущены вниз, он не смотрит на посетителя. Такой цветочно-человеческий типаж. У женщин все по-другому. Пора раз и навсегда попрощаться с мифом, что розы любит каждая, а потому и 8 Марта именно они, голландские и эквадорские королевы, станут лучшим подарком мамам, подругам, любимым. Каждая женщина любит свой цветок и именно его ждет на праздник.

— Кто-то любит ромашки, кто-то фиалки, а кому-то больше всего нравится не-

здесь весной назначают свидания влюбленные пары. Мы очень часто видим счастливые лица и слышим признания в любви.

## СПРАВКА

Правильно дарить цветы — настоящее искусство. Помимо того, что в букете должно быть нечетное количество роз, гвоздик или тюльпанов, нужно помнить: если вы дарите девушке только один цветок, он должен быть по-настоящему экзотическим, редким. Если букет не является произведением флористического искусства, то нужно учесть: по этикету цветы нужно дарить без упаковки.

## Реклама

### Недвижимость

- Сниму комнату. Т. 8 (495) 589-02-33
- Сниму квартиру. Т. 8 (925) 038-19-63
- Сниму кв-ру. Т. 8 (495) 641-70-58
- Сниму квартиру. Т. 8 (965) 229-79-99

### Транспортные услуги

- Выкуп авто. Т. 8 (967) 100-09-00
- Автопереезды. Т. 8 (495) 728-69-81
- Грузоперевозки. Т. 8 (495) 744-78-52
- Автовыкуп. Ср. Т. 8 (495) 772-55-88

### Строительство и ремонт

**Льготы пенсионерам**  
**РЕМОНТ**  
КОМНАТ  
КУХОНЬ  
ВАННОЙ  
**ВЫГОДА 50%**  
от мелкого до капитального  
запишитесь в очередь на  
бесплатный выезд специалиста  
мы - ЭКСПЕРТЫ  
ТЕЛЕКАНАЛА «РОССИЯ-1»  
8 (495) 928-18-87

**ЗАВОД МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИЙ**  
**ДВЕРИ от 3400Р**  
**СТАЛЬНЫЕ**  
КИТАЙСКИХ ДВЕРЕЙ - НЕТ!  
**АКЦИЯ** задвижка + утеплитель в подарок  
**ОТДЕЛКА:** от эконом до VIP  
**• ГАРАЖНЫЕ ВОРОТА**  
**• РЕШЕТКИ**  
ЗАМЕР, ДОСТАВКА, УСТАНОВКА - БЕСПЛАТНО  
8-495-792-29-89  
8-495-960-52-72 24ч

**Юридические услуги**  
■ Московская социальная юридическая служба. Бесплатные консультации. Составление исков. Участие в судах. Все споры, в т. ч. вернем или расслужбим квартиру. Выпишем из квартиры. Наследство. Семейные споры. Банкротство физлиц.  
Т. 8 (499) 409-85-01  
■ Адвокат. Т. 8 (962) 963-20-57  
■ Адвокаты. Юристы. Т. 8 (495) 517-53-30

**Кредиты, ссуды**  
ООО «Кредит Консалтинг»  
**ДЕНЬГИ**  
с любой кредитной историей от 11% годовых до 20 лет  
www.credit24.ru  
8 (495) 777-77-52  
8 (929) 5000-900

- Обои. Т. 8 (963) 976-11-85
- Замки. Замена. Т. 8 (925) 737-01-33

### Искусство и коллекционирование

- Купим книги. Т. 8 (495) 721-41-46
- Часы, значки. Т. 8 (495) 723-19-05
- Купим книги. Т. 8 (925) 585-40-56
- Предметы старины. Т. 8 (495) 304-78-18

**КАЧЕСТВО ГАРАНТИРУЕМ**  
**ДВЕРИ** ОТ ЗАВОДА  
БОЛЕЕ 1000 МОДЕЛЕЙ  
скидка только в марте 15%  
ВХОДНЫЕ СТАЛЬНЫЕ  
МЕЖКОМНАТНЫЕ ШКАФЫ-КУПЕ  
Пр-т Андропова, 8, цок.эт., №87  
м. «Технопарк»  
• 8 (495) 151-22-24  
www.zakaz-dverey.ru  
БЕСПЛАТНО: ЗАМЕР И ДОСТАВКА  
СКИДКИ ПЕНСИОНЕРАМ И ИНВАЛИДАМ

**ПРИНЦИПЫ СБЕР**  
СитиСберЪ  
**до 16%**

**ИМАЕМ РЕЖЕНИЯ**  
**ГОДОВЫХ**

✓ Особо выгодные условия для ПЕНСИОНЕРОВ  
✓ ВЫДАЕМ ЗАЙМЫ под залог недвижимости и авто  
Мы действуем на основании Федерального закона № 190. Надзорным органом является Центральный Банк Российской Федерации

**Сбережения застрахованы**  
Система Страхования Сбережений  
г. Москва  
• Симферопольский бульвар, 4 м. Нахимовский проспект  
• Борисовский проезд, 40а м. Домодедовская  
тел.: 8 (800) 2000-164 (звонок по РФ бесплатный)  
8 (499) 343-3000, www.citysber.ru  
КПК «СИТИСБ» ИНН 7728326674 КПП 772701001 ОГРН 5157746209825 СРО № 576 от 21.01.2016 г.



Поставьте четкую достижимую цель. Например, через месяц занятий научиться подтягиваться 10 раз или похудеть на три килограмма. Достигнув одной цели, ставьте новую



Найдите опытного тренера. Он составит вам план занятий и будет следить за его выполнением. К тому же всегда даст совет, если у вас возникнут трудности



Не пропускайте тренировки. Никогда. Если болят мышцы, нагрузки можно снизить, но прийти на спортплощадку или в зал нужно обязательно. Тренировка должна войти в привычку



Найдите единомышленников и занимайтесь вместе. Вы будете мотивировать друг друга тренироваться и стыдиться, если кто-то пропускает тренировки



Определите свой вид физической активности. Если вам не хочется «таскать железо», сядьте на велотренажер. И здесь не понапраслу? Попробуйте аэробику. Занятия должны приносить удовольствие



Старайтесь по возможности заниматься до обеда. С утра вы полны сил, а после работы, бывает, хочется только есть и спать. Зато утренние тренировки дают бодрость на весь день

# Пять килограммов до весны: миссия выполнима

## Как не бросить спорт через месяц занятий и добиться реальных результатов



НИКИТА МИРОНОВ  
okrug@vm.ru

Мы все хотим начать новую жизнь, особенно после праздников. Иногда даже начинаем! Идем в спортзал или на тренажерную площадку. В Южном округе

только для воркаута построено около 400 площадок. Но на большинстве мы не видим толп занимающихся. Почему? Сегодня мы расскажем о том, как начать и не бросить заниматься спортом. — Главная причина прекращения занятий — отсутствие мотивации. Человек

пришел в фитнес-центр или на дворовую площадку, но толком не понимает зачем, — рассказывает преподаватель кафедры теории и методики атлетизма Академии им. Лесгафта, кандидат педагогических наук Дмитрий Медведев. — Он то железо потягает, то побегает, то через скакалку попы-

### СПРАВКА

Как уверяют психологи, для формирования привычки достаточно 30 дней. Если вы каждый (!) день, без пропусков, будете заниматься спортом, то у вас почти со 100-процентной вероятностью сформируется привычка. Второй совет психологов: если нет времени или сил, делайте хотя бы 10 процентов тренировки. Но делайте!

гает — то есть без конкретной цели занимается всем подряд. Через месяц максимум ему это надоедает. Ведь если нет четкой цели, то нет и конкретных результатов.

Как пояснил психолог Александр Федоров, вторая распространенная причина прекращения занятий — стресс от выхода из зоны комфорта.

— Попад в фитнес-центр или выйдя на спортплощадку перед домом, человек начинает испытывать дискомфорт. «Ой, на меня все смотрят. А я толстый, или худой, или неспортивный, что обо мне подумают!» — рассказывает эксперт. — Через какое-то время этот дискомфорт надоедает, и неудавшийся спортсмен возвращается в зону комфорта — на диван. Ринат Хисямов, член Международной ассоциации спортивных наук, добавляет, что причиной отказа от занятий часто оказывается банальная крепатура — боль в мышцах.

— «Ой, мышцы болят, сегодня на тренировку не пойду». Два-три пропуска, и человек навсегда прекращает занятия, — рассказывает Ринат.

Нередко бросить помогают «доброжелатели». «Зачем тебе эти занятия, я тебя и такой люблю!» — повторяет муж, недовольный на самом деле тем, что вас вечером нет дома и некому разогреть ужин. Или подруги вместо спортзала советуют посетить кафе, чтобы «поесть вкусняшек». А еще нас губит слишком кратковременная мотивация. Женщины, например, активно худеют то к свадьбе подруги, чтобы «влезть в платье», то к поездке в отпуск. А потом, когда свадьба или отпуск заканчиваются, можно бросить занятия и толстеть!

## Реклама

### Работа и образование

■ Офис от 40 т. Т. 8 (917) 573-54-06  
■ Работа. Офис. Т. 8 (925) 740-37-69

### Туризм и отдых

**СНП Путевки**  
в детские лагеря:  
■ Анапа  
■ Крым  
■ Болгария  
■ Черногория  
■ Италия  
Туроператор СНП  
☎ (495) 928-73-94  
www.snp.ru  
м. «Курская»

### Товары и услуги

**Срочный ремонт** стиральных машин любой сложности. Любая работа — 500 руб. Выезд, диагностика — бесплатно. Гарантия до 3-х л. Скидки пенсионерам! www.mosrem24.ru. Т. 8 (495) 545-15-79

■ Дом. мастер Т. 8 (495) 723-87-03

### Мебель

■ Ремонт мебели. Т. 8 (925) 504-54-71

### Разное

20 февраля 2017 года — день рождения спортивной команды «СК Звездный». Права на данное название принадлежат Сунтееву Владиславу Владимировичу, 11.03.1975 г. р.

## Гарантия доставки газет

Позвоните по телефону горячей линии и подтвердите, что еженедельно получаете газету. Если вам не принесли очередной номер — звоните по телефону горячей линии  
**(499) 557-04-00**

## ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА УМЕР БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК?



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

Городская специализированная служба ЗАО «Ритуал-Сервис» (сайт в Интернете www.ritual.ru), учрежденная Правительством Москвы в лице ГБУ «Ритуал», в 1993 году, рекомендует следующий порядок действий в случае наступления смерти близкого человека.

### Как уберечь себя от обмана - первые действия!

1. Немедленно обратитесь в проверенную городскую специализированную службу ЗАО «Ритуал-Сервис» по телефону: 8 (495) 300-1-300 (КРУГЛОСУТОЧНО) и вызовите официального городского ритуального агента.
2. Запишите ФИО выехавшего к Вам сотрудника, чтобы не ошибиться и открыть дверь именно ему.
3. Вызовите сотрудников скорой помощи (тел. 103) и полиции (тел. 102).
4. Ни в коем случае не передавайте никому паспорт умершего до заключения договора на оказание ритуальных услуг.

По любым вопросам, которые могут возникнуть в ситуации, когда из жизни ушел близкий, всегда можно получить квалифицированную помощь, позвонив по телефону 8 (495) 300-1-300 или оставив заявку на сайте службы [www.ritual.ru](http://www.ritual.ru) (Ритуал.ру). Специалист городской службы незамедлительно возьмет на себя все заботы по организации траурных мероприятий и обеспечит достойное прощание с ушедшим.

