



# ЮЖНЫЕ ГОРИЗОНТЫ



## ЦИТАТА

**Мэр Москвы Сергей Собянин:**

С 25 октября москвичи старше 60 лет и граждане с хроническими заболеваниями, не прошедшие вакцинацию, должны соблюдать домашний режим

**Другие срочные меры 2**

ГАЗЕТА ЮЖНОГО АДМИНИСТРАТИВНОГО ОКРУГА МОСКВЫ **UGORIZONT.RU** 22 ОКТЯБРЯ 2021 ГОДА № 41 (966)



18 октября 2021 года. Преподаватель пищевого колледжа № 33 Виктория Атрощенко заняла первое место в IV национальном чемпионате «Навыки мудрых» в компетенции «Поварское дело»

## Блюда, достойные золота

**4**

АНАТОЛИЙ ЦЫБЕАЛОК

## ПАМЯТЬ

**Это нужно живым**  
В Донском районе высадили кедровую аллею доблести и славы **5**

## АКЦИЯ «ЮГ»

**Осенние мгновения**  
Лучшие фотографии, которые читатели прислали на конкурс «Краски округа» **8**

## МУЗЕЙ

**Картина маслом**  
Необычная выставка букв русского алфавита открылась в галерее «На Каширке» **11**





# Главной наградой станет здоровье



ВЛАДИМИР НОВИКОВ/ПРЕСС-СЛУЖБА МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

15 октября 2021 года. Мэр Москвы Сергей Собянин и главврач поликлиники № 121 Андрей Тяжелников (слева) в центре вакцинации в ГУМе. Здесь можно не только сделать прививку, но и сдать экспресс-тест

**Власти столицы просят москвичей соблюдать санитарные нормы и делать прививки от COVID-19. Стартовала осенняя акция по стимуляции вакцинации, ее победители могут выиграть квартиры.**

Помимо соблюдения санитарных правил, есть еще два направления для профилактики и борьбы с ковидом — своевременное массовое тестирование, для того чтобы вовремя выявить заболевшего, обеспечить его изоляцию, и вакцинация, рассказал мэр Москвы Сергей Собянин. Мэр призвал москвичей активнее прививаться. Уже более 80 процентов сотрудников сфер здравоохранения и образования вакцинировались. Но среди пожилых людей привитых меньше.

— Сегодня нет другого способа защитить себя от этой беды, — сказал Собянин. — Особенно это, конечно, важно для пожилых. Представителям стар-

шего поколения мы выдаем подарочную коробку или, как вариант, по их желанию 10 тысяч рублей — тоже, мне кажется, неплохой стимул. Но самый главный стимул, конечно, — это защитить свое здоровье и жизнь. Город принимает дополнительные меры, поощряющие тех, кто делает прививку. Например, вакцинированным сотрудникам кафе и ресторанов предоставят компенсацию части расходов на коммуналку.

Кроме того, для москвичей стартовала новая программа «Вакцина — твой ключ к здоровью!». Те горожане, кто сделал прививку или ревакцинировался, могут выиграть однокомнатную квартиру в Москве.

— Со следующей недели мы начинаем разыгрывать 10 квартир, — рассказал Собянин. Розыгрыши будут проходить

## КСТАТИ

Вакцинировавшиеся пожилые люди старше 65 лет могут получить набор «С заботой о здоровье» или вместо него компенсационную выплату в размере 10 тысяч рублей. Для их получения необходимо обратиться в Территориальный центр социального обслуживания.

по средам с 27 октября, в прямом эфире «Москвы 24».

Привитые, если и заражаются, намного легче переносят заболевание, подчеркнул мэр. Бесплатно привиться можно по записи в центрах вакцинации на базе поликлиник, и без записи в точках работы выездных бригад в популярных общественных пространствах, например в ГУМе. Здесь же можно ревакцинироваться «Спутником Лайт» и сдать экспресс-тест на ковид.

Сегодня в столице открыто уже 50 точек бесплатного экспресс-тестирования, экспресс-тесты сдали уже более 20 тысяч москвичей.

**ВИКТОРИЯ ТВЕРДОХЛЕБОВА**  
okruga@vm.ru

**Москвичи могут выиграть квартиру в рамках новой акции по стимулированию вакцинации от ковида**

## БЛОГ МЭРА

### КОРОНАВИРУС. О ДОМАШНЕМ РЕЖИМЕ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ, УДАЛЕННОЙ РАБОТЕ И ДРУГИХ РЕШЕНИЯХ 19 ОКТЯБРЯ 2021 ГОДА

Дорогие друзья, в сентябре Москва вступила в новый период роста заболеваемости COVID-19.

По сравнению с августом нынешнего года число выявляемых случаев инфекции выросло в 4 раза — до 42 тысячи случаев в неделю. С каждым днем растет и количество людей, госпитализированных в стационары с тяжелой формой заболевания. Если в конце лета мы госпитализировали 400–500 человек в день, то в последнее время — 1200–1500 человек ежедневно. В 2 раза выросло и число пациентов, находящихся в тяжелом и крайне тяжелом состоянии. Повторяется история прошлого года, когда заболеваемость коронавирусом тоже начала расти в сентябре, а ее пик пришелся на декабрь.

Но при всей внешней схожести осени 2020 и 2021 годов — между ними есть важные различия. Благодаря массовой вакцинации мы создали значительную прослойку людей, защищенных от ковида.

Первый компонент вакцины получили 5 млн москвичей. В основном это люди среднего возраста. Городская система здравоохранения адаптировалась к работе в условиях пандемии и в состоянии оперативно наращивать мощности коронавирусных госпиталей, не снижая объемы экстренной и плановой помощи.

Созданный запас прочности позволил Москве пройти сентябрь и большую часть октября 2021 г. без дополнительных ограничительных мер.

С другой стороны, нынешней осенней эпидемиологической обстановки серьезно осложняется из-за роста заболеваемости ОРВИ и другими респираторными заболеваниями, чего не было в прошлом году.

И самое тревожное — это ситуация с заболеваемостью ковидом среди старшего поколения.

По правде говоря, мы надеялись, что в начале осени пенсионеры вернутся в Москву с дачных участков и обязательно выберут время, чтобы сделать прививку.

К огромному сожалению, этого не произошло. Из 3 миллионов москвичей в возрасте 60+ вакцинацию прошли всего лишь 1,14 миллиона человек — чуть больше трети. В результате сегодня 60 процентов пациентов ковидных стационаров составляют москвичи в возрасте старше 60 лет.

Почти 80 процентов на ИВЛ — люди пожилого возраста. Среди умерших от ковида их доля достигает 86 процентов.

И, как правило, они не сделали прививку.

В этой ситуации мы должны принять срочные меры, чтобы защитить старшее поколение и другие уязвимые категории горожан.

■ С 25 октября 2021 г. до 25 февраля 2022 г. москвичи в возрасте старше 60 лет и граждане, страдающие хроническими заболеваниями, должны вновь соблюдать домашний режим — по месту постоянного жительства либо на садовых участках. Прогулки и занятия физической культурой на свежем воздухе не ограничиваются. Работающие граждане вправе оформить больничный.

При этом от необходимости соблюдать домашний режим освобождаются пожилые и хронически больные москвичи в случае, если они переболели COVID-19 в течение последних 6 месяцев либо прошли вакцинацию.

■ Также с 25 октября 2021 г. по 25 февраля 2022 г. работодатели, действующие на территории Москвы, обязаны перевести на дистанционный режим работы: не менее 30 процентов от общего числа работников; всех работников старше 60 лет и страдающих хроническими заболеваниями. Исключение — только для сотрудников, чье присутствие на рабочем месте является критически важным для функционирования организации.

Требование о переходе на удаленную работу не распространяется на вакцинированных и переболевших работников, а также на работников медицинских организаций, предприятий оборонки, «Росатома», «Роскосмоса» и некоторых других стратегических отраслей. Рекомендуем в первую очередь перевести на удаленку невакцинированных и неболевших сотрудников предпенсионного возраста и тех, кто по состоянию здоровья находится в зоне повышенного риска.

■ Главный санитарный врач по городу Москве принял решение (постановление от 19 октября 2021 г. № 3) об увеличении требований к обязательной вакцинации работников сферы услуг.

В соответствии с ним предприятия и организации, работающие в этих отраслях, обязаны в срок до 1 января 2022 г. обеспечить вакцинацию не менее 80 процентов от общего числа сотрудников. Вакцинацию первым компонентом необходимо провести до 1 декабря 2021 г.

Дорогие мои бабушки и дедушки, я хорошо понимаю, насколько утомительными и дискомфортными являются нынешние ограничения. Но другого способа уберечь вас от тяжелой болезни просто не существует. Пожалуйста, сделайте прививку. Тем самым вы защитите свое здоровье и сможете сохранить привычный образ жизни. Берегите себя и своих близких.

**ВАШ МЭР,  
СЕРГЕЙ СОБЯНИН**



# Экспресс-тесты защитят учеников и родителей

**В десяти московских школах появилась возможность сдать бесплатный экспресс-тест на COVID-19. Одной из них стала школа № 548 в Царицыне.**

Оперативно выявлять тех, кто может потенциально стать распространителем ковида — один из важнейших методов предотвращения роста заболеваемости. Дети чаще всего переносят болезнь в легкой форме или бессимптомно, при этом они почти в 1,5 раза чаще передают коронавирусную инфекцию совместно проживающим родственникам, чем взрослые. Ко всему прочему, дети — одна из наиболее социально активных групп населения. Ефим Рачевский, директор школы № 548, убежден: — Экспресс-тестирование на сегодняшний день жизненно необходимо! Ведь это чувствительный сиг-



14 октября 2021 года. Фельдшер Ирина Кобаева проводит экспресс-тестирование в школе № 2030 и демонстрирует ребятам оборудование, которое требуется для забора анализа

нал: либо в школе все здорово, либо есть несколько детей — переносчиков инфекции. А поскольку ковид у них бессимптомный, они чихнут один-два раза, то на это никто не обратит внимание, даже не заподозрит, что от этого чихания могут заразиться их одноклассники, мамы, папы, бабушки, дедушки. Поэтому введение в школах экспресс-

тестирования — очень хороший, разумный, цивилизованный шаг. Эта мера обезопасит многих. Главный врач детской городской поликлиники № 58 Татьяна Кижеватова уверена, что экспресс-тестирование школьников позволит быстро выявить бессимптомных носителей и вовремя прервать цепочку распространения коронавируса.

— Среди детей за последний месяц заболеваемость коронавирусом выросла в 2,5 раза, а также выросло число госпитализаций. Но в основном дети являются бессимптомными носителями. Они часто ходят в общественные места, торговые центры и кружки, очень контактные, а также часто заражают родных внутри семьи. Если мы на ран-

них этапах сможем разобщить больных и здоровых, то цепочка передачи коронавируса прервется — для этого и нужно экспресс-тестирование. Ученики смогут сдавать тесты раз в две недели. Об этом сообщила заммэра столицы, руководитель Оперштаба по контролю и мониторингу ситуации с коронавирусом в Москве Анастасия Ракова. Она также уточнила, что положительный результат экспресс-теста не станет основанием ни для того, чтобы признать ребенка заболевшим, ни для введения карантина в классе. — Но он является основанием для незамедлительного направления врача из поликлиники. Врач должен прийти на дом, тщательно осмотреть маленького пациента, в том числе проверить на наличие симптомов ОРВИ, взять ПЦР-тест и еще один экспресс-тест.

И только по результатам дообследования может приниматься решение о дальнейших шагах, — пояснила Анастасия Ракова.

В школе уже выстроена четкая логистика. Учебные заведения составят расписание с указанием дня, времени и места проведения теста. Каждый класс будет сдавать ПЦР отдельно от других, благодаря этому потоки учеников разных классов разведут. Экспресс-тестирование широко применяется в бытовых условиях и абсолютно безопасно, и при этом не является медицинской манипуляцией. Брать мазок будет тонкой и мягкой па-

лочкой, которой невозможно нанести вред. Экспресс-тест — это эффективный механизм выявления подозрения наличия заболевания: по результатам анализа его применения у пациентов с ОРВИ в Москве было выявлено всего лишь 2 процента ложноположительных результатов (то есть ПЦР-тестами впоследствии опровергались лишь два результата тестов из 100).

В мире данный вид тестирования часто используется в учреждениях, где сотрудники контактируют с большим количеством людей: в домах престарелых, больницах, школах, предприятиях и офисах. Экспресс-тестирование на коронавирус уже доказало свою эффек-

**Дети часто переносят вирус, сами не зная об этом. Но некоторые болеют так же тяжело, как взрослые**

тивность в зарубежных школах, например в Великобритании, Австрии и Германии. По мнению вирусологов, экспресс-тестирование поможет предотвратить передачу вируса друзьям, родителям и, самое важное, пожилым людям, которые особенно тяжело переносят коронавирус и у которых он часто приводит к летальным последствиям. Также благодаря этой мере снизятся как заболеваемость, так и нагрузка на врачей. А школам не придется переходить на «дистант».

**БОРИС ОРЛОВ**  
okrug@vm.ru

**Представители разных стран и религий обсуждают вопросы совместного взаимодействия в деле сохранения мира и сотрудничества.**

## Диалог о мире и сотрудничестве

В Информационном центре правительства Москвы на пресс-конференции, посвященной Московскому международному форуму «Религия и Мир» 26–27 октября, обсудили проведение мероприятия. Его темой станет «Межрелигиозный и межкультурный диалог в пространстве современного мира», ожидается, что в форуме в очном формате примут участие порядка тысячи представителей разных стран.

— Выступят митрополит Армянской апостольской церкви Армаш Налбандян, епископ Антиохийской православной церкви Димитрий Шарбак, ректор Университета Дамаска Мухаммад Ясар Абдин и другие. Будет представлено более 30 докладов, — отметил глава Департамента национальной политики и межрегиональных связей столицы Виталий Сучков.

**ГЕННАДИЙ ОКОРОКОВ**  
okrug@vm.ru

**Несмотря на рост населения, в Москве с каждым годом воздух становится все более экологичным. Так, за последние 10 лет объем выбросов опасных веществ уменьшился вдвое, сообщил мэр Москвы Сергей Собянин в ходе международного форума «Российская энергетическая неделя».**

## Бережем чистый воздух

Таких результатов удалось добиться прежде всего благодаря развитию энергосферы.

— С 1990 года население увеличилось на треть, при этом тепловое загрязнение сократилось на четверть, — отметил мэр. Если раньше считалось, что крупные города наносят наибольший ущерб экологии, то сегодня именно в мегаполисах развивается самая эффективная энергетика.

— За счет концентрации энергетических ресурсов, за счет сокращения энерге-

тических сетей, концентрации населения эффективность энергетике очень и очень высока, — отметил Собянин.

Москва уже снизила энергоемкость валового регионального продукта на 37 процентов. Были ликвидированы угольные и мазутные котельные, создана единая система тепловых центров, снизилось число аварий на магистралях. Мэр подчеркнул, что это — результат труда огромного коллектива.

**ИВАН ПЕТРОВ**  
okrug@vm.ru



14 октября 2021 года. На международном форуме «Российская энергетическая неделя» столица представила свои разработки



**Преподаватель пищевого колледжа № 33 Виктория Атрощенко заняла первое место в IV национальном чемпионате «Навыки мудрых» в компетенции «Поварское дело».**

«Навыки мудрых» — один из чемпионатов линейки WorldSkills Russia, но вместо молодых специалистов соревнуются преподаватели и люди старше пятидесяти лет. Таким образом организаторы чемпионата напоминают работодателям о плюсах профессионального развития не только новых, но и опытных сотрудников.

Для поваров непросто отставать от времени: в своей профессии им нужно уметь готовить блюда национальной и мировой кухни, а также применять современные технологии. По словам Виктории Атрощенко, гибкость и готовность экспериментировать — два самых важных качества, которые обязан иметь каждый повар.

— Сегодня тебя попросят приготовить щи, завтра заговорят о том, что гости хотят попробовать гуляш, а через неделю предложат добавить в репертуар луковый суп, — говорит она. — Такой профессии не может учить человек, который готовит по советским поваренным книгам. Мы, преподаватели, должны идти в ногу с современными тенденциями и давать только актуальные знания.

А можно ли придумать лучшее место для набора опыта, чем соревнование с другими специалистами? Едва



**Чтобы стать настоящим мастером своего дела, надо уметь и хотеть экспериментировать и постоянно учиться**

узнав о возможности принять участие в региональном чемпионате, Виктория согласилась. В марте этого года победила в нем. Решив не останавливаться на достигнутом, она отправила заявку на участие в национальном этапе «Навыков мудрых». Как отмечает сама повар, уверенности ей придавала ее тренер, Наталья Сомова.

— Когда я только начала преподавать, Наталья была еще студенткой, — говорит Виктория. — Она училась у меня, и ее курс стал первым, который я провела от начала обучения до выпуска. А сейчас мы поменялись ролями: она помогала мне готовиться к соревнованию, делилась со мной опытом. Она неунывающий человек и ни секунды во мне не сомневалась, говорила, мол, мы себя уже один раз как пара учитель — ученик успешно показали, так и сейчас не ударим в грязь лицом!

Подготовка к чемпионату была серьезной — шесть дней в неделю Виктория и Наталья встречались и отработывали типовые задания на скорость. Мало того что от конкурсантов требовалось приготовить три вкусных блюда, еще надо было их красиво подать —

и успеть сделать все за четыре часа. Виктория выбрала вегетарианскую пасту, горячее блюдо из птицы и консьоме. Она вспоминает, как на первых встречах только на готовку уходило до семи часов. Но после тренировок время сократилось — к началу чемпионата повар успевала выполнять все задания с солидным запасом минут.

— Не жалею, что потратила столько времени на подготовку, — говорит она. — Я доказала сама себе, что способна выдавать впечатляющие результаты и в сжатые сроки. А раз я знаю, что даю студентам актуальные знания, опираясь на свой опыт, то и ребята будут уверены, что обучение пойдет им только на пользу. А я как преподаватель большего и желать не могу.

**ГЛЕБ БУГРОВ**  
okrug@vm.ru



**Приготовить идеальный обед и победить**

18 октября 2021 года.  
Педагог колледжа № 33 Виктория Атрощенко (2) к состязаниям WorldSkills Russia готовилась на кухне часами (1)

## АКТУАЛЬНО

**■ Опечатаны за нарушения.** По итогам проверки Роспотребнадзор с 11 по 17 октября опечатал 14 объектов в Москве за нарушение мер профилактики COVID-19.

**■ Лечим комфортно.** Медучреждения столицы реконструируют, оснащают современным оборудованием, создавая комфортное пространство для лечения и работы врачей, рассказал мэр Москвы Сергей Собянин в интервью «ТВ Центру». «За всю историю Москвы было построено 400 зданий поликлиник. Мы поставили задачу, по сути, 200 из них сделать заново. Это будут новейшие и современные поликлиники, не хуже коммерческих», — рассказал он.

**■ Новый транспортный каркас города.** Благодаря БКЛ и МЦК новые схемы передвижения между районами получит треть москвичей, а завершение всех хорд улучшит экологическую ситуацию, отметил Сергей Собянин. Принципиально новую систему общественного транспорта позволяют создать и Московские центральные диаметры. Создание нового каркаса разгрузит транспортную сеть на 20 процентов.

**■ С праздником, работники дорожного хозяйства!** Более 30 тысяч специалистов круглосуточно обслуживают московские дороги. Они заботятся о том, чтобы город был чистым, комфортным и безопасным.

Сергей Собянин поздравил работников дорожного хозяйства с профессиональным праздником. «В любую погоду вы заботитесь о чистоте города. Благодаря вам преобразуются улицы, общественные пространства, дороги. Спасибо, друзья, за добросовестную работу!» — написал он на своей странице «ВКонтакте».

**■ Мегаполис бережет природу.** Жители мегаполисов оставляют гораздо меньший экологический след по сравнению с жителями небольших поселений, рассказал Сергей Собянин на страницах личного блога. «Развитие мегаполисов — не препятствие, а ключ к решению многих экологических проблем», — отметил мэр.

**■ Готовим фигуристов и гимнастов.** На территории бывшего Тушинского аэродрома появился спорткомплекс «Чкалов Арена». Здесь можно будет заниматься плаванием, фехтованием, гимнастикой, фигурным катанием, хоккеем и другими видами спорта.



17 октября 2021 года. Сотрудники дорожных служб наносят разметку по трафарету для велодорожки

Портал «Наш город», созданный для решения вопросов обустройства дворов, ремонта домов и дорог, отметил десятилетний юбилей.

## Портал продолжает развиваться

Коллектив и пользователей «Нашего города» с десятилетием портала поздравил президент России Владимир Путин. «Важно, чтобы и другие регионы широко внедряли у себя столь удобные современные сервисы», — отметил президент страны. В свою очередь мэр Москвы Сергей Собянин на странице в соцсети «ВКонтакте» сообщил, что благодаря «Нашему городу» за 10 лет удалось решить уже больше пяти миллионов вопросов, к проекту присоединились уже более 1,7 миллиона москвичей.

— На устранение многих проблем потребовались всего один-два рабочих дня, — сказал мэр. — Спасибо команде модераторов за оперативность и неравнодушные к людям. Будем расширять список тем для обращений.

**ОЛЬГА ОРЛОВА**  
okrug@vm.ru



**В Донском районе в обновленном сквере прошла акция памяти, посвященная 80-летию разгрома фашистов под Москвой.**

Несмотря на раннее утро, в сквере под стенами Донского монастыря многолюдно: пенсионеры, ветераны, военнослужащие Семеновского полка и монахи решили присоединиться к акции памяти. В этом нет ничего удивительного, ведь героизм наших предков — это общее достояние, общее наследие. По словам исполняющего обязанности пер-



13 октября 2021 года. Участница акции Нина Грошко (1). Вячеслав Агауров, Владимир Бакаев и Юлия Дрычева поливают кедр (2)

окружного совета ветеранов Южного округа Вячеслав Агауров решил принять участие в проекте, как только о нем узнал. Он твердо уверен: непростительно забывать тех, кто защищал Родину.

— Сегодня легко отвлечься от собственной истории, забыть о значимых датах, — говорит он. — Социальные сети услужливо подскажут, что сегодня день рождения

**Деревья для акции выбраны особые: сибирские кедры живут до восьми сотен лет**

мамы, деда или родного брата. Это неправильно: какие-то вещи нужно хранить в сердце, помнить о них всегда, не полагаясь на подсказки. И такие акции, как сегодняшняя, встряхивают всех нас, возвращают к тому, что важно и свято в нашей памяти.

Высадка деревьев закончена. Кедры, словно в строю, стоят друг за другом ровными рядами. Они еще совсем молодые: тонкие стволы и хрупкие ветви выглядят нежно и уязвимо. Но они окрепнут, поднимутся к небу и станут живым памятником событиям, которые произошли 80 лет назад. Напоминанием, которое не смоют проливные дожди и не сорвет ураганный ветер. Памятью, которая останется.

**ГЛЕБ БУГРОВ**  
okrug@vm.ru

## Сохраним память

вого заместителя префекта Южного округа Алексея Ерошина, передать эту память детям и внукам — одна из важнейших задач, что стоят перед нашим обществом. — Здесь высаживают деревья, которые будут напоминать будущим поко-

лениям о великой беде, но в то же время и о великой Победе, через которые прошла наша Родина, — говорит он. — «Аллеи доблести и славы» — это проект, значимость которого невозможно приуменьшить. Мы стремимся сформировать чувство патриотизма у молодежи, сохранить память о героизме нашего народа и привлечь всех граждан к изучению истории нашего отечества.

Кедры, к слову, выбраны не случайно: в среднем эти деревья живут до восьми сотен лет, прежде чем начинают чахнуть и высыхать. В акции мог принять участие каждый. Все, что требовалось, это предварительная регистрация — и инструменты, и сами саженцы организаторы предоставили совершенно бесплатно. Председатель комиссии по патриотическому воспитанию молодежи

**Трамвайная линия с 15 новыми остановками появится в Южном округе столицы — она улучшит транспортное обслуживание Чертанова Южного и Центрального. Согласно разработанному проекту, линия длиной три километра пройдет по территории пяти районов: от Чертановской улицы до станции Покровское второго маршрута Московских центральных диаметров. Площадь проектируемых работ составляет почти 71 гектар.**

## Трамвай доедет до Покровского

Новая линия пройдет в границах Чертанова Северного, Чертанова Центрального, Чертанова Южного, Бирюлева Западного и Зюзино. Благодаря ей можно будет быстрее и удобнее добраться до метро «Праздская» и платформы Покровское МЦД-2. Ожидается, что загруженность дорог уменьшится на 10–15 процентов. Строить линию будут по улицам Чертановская, Красного Маяка, Подольских Курсантов и Дорожная, при этом проведут противо-



24 августа 2021 года. Сейчас на трамвайных маршрутах в Чертанове Центральном ходят новые комфортные низкопольные составы «Витязь-М»

вибрационные мероприятия, создадут регулируемые пешеходные переходы, установят шумозащиту, а территорию озеленят. Здесь появятся велодорожки, велопарковки и пункты проката.

— Трамвай по-прежнему остается популярным видом транспорта в Москве, — отмечает замдиректора Института Генплана Москвы Игорь Бахирев. — Это экологичный и быстрый способ подвоза пассажиров. Более комфортный способ пересадки и альтернативные маршруты будут стимулировать людей пользоваться обще-

ственным, а не личным транспортом, помогут разгрузить дорожную сеть и сэкономить время в дороге. Протяженность линии составит 3,1 километра, рядом планируется построить новое трамвайное депо.

— Строительство нового депо — очень важное решение для развития всей трамвайной сети города, — отмечает Бахирев. — Действующие депо — имени Апакова и Октябрьское — практически исчерпали резерв и находятся на значительном удалении от южной части города.

**ГЛЕБ БУГРОВ, ОЛЬГА ОРЛОВА**  
okrug@vm.ru



Вы писали — мы помогли.  
Недочеты после капиталь-  
ного ремонта устранены.  
Мусор вывозят вовремя.  
Фонари снова светят



# Решение есть. Звоните нам

(499) 557-04-24, доб. 244 | [ug@vm.ru](mailto:ug@vm.ru)

Присылайте жалобы и вопросы на наш электронный адрес или звоните на горячую линию. Если у вас есть фотографии нарушений, обязательно присылайте их. Звонки принимаются с понедельника по пятницу

## МЕРЫ ПРИНЯТЫ

В редакцию газеты «Южные горизонты» обратилась жительница района Нагорный Татьяна Коршикова с жалобой, что во дворе дома 16, корпус 1, по Элетролитному проезду совсем обветшала детская площадка. Наши корреспонденты разбирались в ситуации.

## Детскую площадку отремонтировали



АНТОЛИЙ ЦЕПЕЛОК



Местная жительница рассказывает: она часто выходит гулять сюда с сыном Иваном.

— У нас хороший двор, прекрасное расположение, рядом метро, — рассказывает Татьяна Коршикова. — Когда несколько лет назад нам поставили новую современную детскую площадку, я очень радовалась. И сын до сих пор любит ходить на нее, ведь там есть качели, игровой комплекс, можно и покачаться, и полазить от души. Но, сокрушается Татьяна, все эти годы за детской площадкой никто не следит.

— Она совсем обветшала: краска облезла, — жалуется местная жительница. — Вместо ярких цветов родители с детьми наблюдают серую, облезшую поверхность деревянных элементов. А ведь активные ребята, бегая и хватаясь за все подряд, могут поцарапаться или занозить руки. К тому же пластиковые элементы на площадке разрисованы какими-то каракулями... Это понятно, детская площадка, но хотя бы иногда надо это смывать. Выезжаю на место, чтобы проверить жалобу. Детская площадка во дворе дома 16, корпус 1, по Элетролитному проезду определенно не в порядке: кра-

ска облезла, щиты детского городка разрисованы. — В таком состоянии площадка находится уже давно, — подтверждает проходящая мимо Екатерина Плотникова. — Я уже давно наблюдаю за ней, да руки никак не доходят куда-то сообщить, чтобы привели ее в порядок. Если поможет, то мы будем очень благодарны. Узнаю у специалистов, что ремонт детского и спортивного оборудования, на-

### ПРЯМАЯ РЕЧЬ

**КОНСТАНТИН НОВИКОВ**  
директор ГБУ «Жилищник Нагорного района»

По адресу проведены работы по ремонту игрового комплекса и качелей.

В настоящее время детская площадка безопасна для эксплуатации и находится в технически исправном состоянии. Дети могут приходить и играть.

4 октября 2021 года.  
Екатерина Плотникова показывает обветшавшую площадку. Сейчас площадку обновили

ходящегося на придомовой территории, занимается управляющая компания. Поэтому обращение направляю в «Жилищник Нагорного района» и дублирую в отдел жилищно-коммунального хозяйства районной управы.

Вскоре на место вышли рабочие и оперативно отремонтировали детскую площадку. Большой щит игрового комплекса, который был разрисован, покрасили в яркий синий цвет. А детские качели и облезлые ножки комплекса зашкурили и покрасили светлой краской. Выезжаю на место и проверяю работу: теперь все смотрится совершенно иначе. На площадке гуляет Надежда Корчагина со своей внучкой Сашенькой.

— Действительно, приходили недавно рабочие и все сделали, — рассказывает женщина. — Спасибо, что помогли решить проблему, нам теперь приятно ходить на обновленную площадку.

**АНДРЕЙ ОБЪЕДКОВ**  
[okruga@vm.ru](mailto:okruga@vm.ru)

## Поручни могут спуститься

**ВОПРОС** Во дворе дома весной меняли асфальт и убрали перила. Дом находится между двумя склонами. Зимой это будет ледяная горка. Пожилым людям и инвалидам там просто не подняться без перил. Скажите, что можно сделать?

Александр Тихонов, район Чертаново Центральное

Как рассказал «Южным горизонтам» глава управы района Чертаново Центральное Владимир Михеев, на улице Днепропетровской, 23, корпус 1, поручни на лестнице уже установили.

## Дворы благоустроили, а в парках проложили тропинки

**ВОПРОС** Во дворах домов на улице Бехтерева, 51, корпус 2, и Бехтерева, 49, корпуса 1–3, на детской площадке мусор и грязь. Нет покрытия для детей, не установлены карусели. Кроме того, необходимо оборудовать площадку для собак вдоль железной дороги, подальше от домов. И еще нужно сделать пешеходную дорожку вдоль больницы № 12.

Галина Занкова, район Царицыно

По этим адресам проводилось комплексное благоустройство дворов. Сейчас работы уже завершены: установлены и закреплены игровые элементы, ограждение, выполнено устройство искусственного покрытия, заверил глава управы района Царицыно Сергей Белов.

Что касается второй части вопроса, то в связи с плотной застройкой микрорайона устройство новых площадок для выгула собак не представляется возможным. Ближайшая площадка для выгула собак находится на улице Бехтерева, 31, корпус 4.

Устройство новой пешеходной дорожки на газоне вдоль ГКБ имени Буянова считаю нецелесообразным, ответил Сергей Белов. Ведь на территории Аршиновского парка и Корнеевских прудов обустроена обширная дорожно-тропиночная сеть.

## Лифт снова работает

**ВОПРОС** У нас идет капремонт. Отключили лифт. На девятом этаже проживает 93-летняя пенсионерка, ее с табуреткой выводят на прогулку. А меня нельзя, так как я с коляской. Скажите, что можно сделать?

Мария Рузина, район Чертаново Центральное

Глава управы района Чертаново Центральное Владимир Михеев рассказал «ЮГ», что лифт в 6-м подъезде дома № 8, корпус 1, по улице Красного Маяка был заменен во время проведения капитального ремонта. Также было получено разрешение от Роспотребнадзора по введению в эксплуатацию лифтового оборудования. Сейчас лифт в 6-м подъезде технически исправен и работает.

## ЦИФРА

# 24

обращения от жителей поступило на горячую линию газеты с 15 октября. Вопросы и жалобы мы принимаем по телефону и электронной почте.



# Новый парк с уютной набережной

**В Северном Чертанове по программе «Мой район» благоустроили территории рядом с храмом Державной Иконы Божией Матери и Верхним Чертановским прудом. Корреспондент «ЮГ» отправился посмотреть, как преобразилась прогулочная зона.**

Аккуратная дорожка, покрытая каменной плитой, уходящая лестницами от пруда к храму, пандусы... А вдоль берега лежит резиновая крошка, отлично подходящая как для неспешной прогулки, так и для утренней пробежки. По словам Алены Верховец, она не сразу поняла, куда попала — настолько изменилась территория вокруг Верхнего Чертановского пруда.

— Я живу по соседству и ни разу не обращала внимания на то, что у меня рядом с домом есть пруд, — говорит она. — Здесь все было заросшим, темным, так что даже мысли сюда зайти не возникало. А теперь здесь очень красиво, пруд наконец-то стал заметен, да что уж говорить — идти домой от метро стало в разы проще, не нужно обходить кругом храм!

Впрочем, здесь не просто проложили новую пешеходную зону — это настоящий



1



2

парк с уютными подвесными качелями и лавочками. Любители птиц тоже останутся довольны: теперь, когда береговая линия очищена, уток, живущих в пруду, можно спокойно покормить и сфотографировать. Но пенсионерка Ирина Круглова убеждена, что глав-

И я стараюсь выходить с ними как можно чаще: не хочу сидеть дома без дела. А тут такая прекрасная игровая зона! И горки, и качели, и стенки. Могу быть уверена, что мои непоседы не соскучатся. Ну и как приятный бонус уже для меня — совсем рядом с дет-

**Это целая прогулочная зона с площадками как для активного, так и для тихого отдыха**

ное достоинство облагороженной территории это, разумеется, детская и спортивная площадки.

— У меня две внучки, которым очень нравится гулять, — говорит она. —

ской площадкой есть тренажеры! Мне по горкам кататься уже несолидно, а вот сделать зарядку самое то!

Освоили новую набережную и собачники: Ирина Новичкова приходит сюда со своей собакой. Йорк Бася, по мнению хозяйки, в восторге.

— Хотя он и не щенок, но еще молодой, — объясняет она. — Поэтому наш родной двор ему быстро надоел. Зато каждый поход сюда для него — целое приключение! Да и мне приятно гулять в таком месте.

К слову, набережная Верхнего Чертановского пруда — не единственная территория, которая была облагорожена в районе. В этом же районе Кировградский бульвар, по которому большая часть жителей Северного Чертанова добиралась до метро, тоже преобразился: на нем появились площадки для тихого отдыха, на которых можно покататься на качелях, сыграть в шахматы и просто посидеть после трудового дня.

**ГЛЕБ БУГРОВ**  
okruga@vm.ru

## ЦИТАТА

**СЕРГЕЙ СОБАНИН**  
мэр Москвы

Наши усилия направлены сегодня в первую очередь на комплексное развитие районов, чтобы в каждом из них была создана качественная среда. Парки, скверы, бульвары, естественные пруды, деревья посадили, сделали спортивные и детские площадки, набережные и так далее.

Москва — большой город, и требуется очень много внимания и работы. Но от реализации этого проекта выиграют и спешащие по делам пешеходы, и жители, желающие прогуляться и отдохнуть рядом с домом.



3



4

17 октября 2021 года. В парке проложили пешеходные маршруты с учетом сложного рельефа (1), установили места для отдыха (3). 20 октября 2021 года. Ирина Круглова теперь ходит по этому маршруту к метро (2). Татьяна Кузнецова с дочкой Машей часто бывают на новой детской площадке (4)



После объявления акции «Краски округа», мы получили множество работ. Читатели «ЮГ» прислали десятки писем со снимками, на которых запечатлены неповторимые моменты всех сезонов: яркие летние дни, золото осенней листвы, первые заморозки и, конечно, дети, радующиеся прекрасной погоде.

Да-да, доставить приятные впечатления может любая погода, главное — наше настроение! Впереди — первый снег, нежной канвой очерчивающий ветви деревьев, пушистые шубы и ва-

**Фотоработы, присланные нашими читателями, мы публикуем на страницах газеты и на сайте ugorizont.ru**

режки, четвероногие питомцы в смешных ботиночках... Конкурс продолжается, присылайте ваши фотографии! К сожалению, мы не можем опубликовать все снимки в газете, но все кадры публикуются на сайте ugorizont.ru, а в печатном издании команда профессиональных дизайнеров отбирает самые-самые. Посмотрите, какая красота!

**ВИКТОРИЯ ТВЕРДОХЛЕБОВА**  
okruga@vm.ru

**АКЦИЯ**

Акция «Краски округа» продолжается. Присылайте ваши снимки на [ug@vm.ru](mailto:ug@vm.ru). Самые запоминающиеся кадры мы публикуем на страницах издания.



# Вы поймали самые лучшие и яркие мгновения



Октябрь 2021 года. Ирина Михайлова прислала фото сына Тимы в сквере на Россошанской улице (1). 7 октября 2021 года. Сергей Семин из Орехова-Борисова Южного обнаружил на прогулке новшкн с водой, сверху образовалась льдинка, а в нее вмерз кленовый лист (2). Потрясающее сочетание цвета — этот снимок храма Пресвятой Богородицы на улице ЯсеневоЙ сделала Мария Шпакова (3). 24 июля 2021 года. Полина Коверникова вспоминает летнее «Царицино», его фонтан (4) и царь-колокол (7), а Лариса Логвинова — художников на пленэре (5). 9 октября 2021 года. «Свидетели осени» от Анны Морозовой (6, 9). 24 сентября 2021 года. Дерево на снимке Галины Голушко словно никак не хочет отпускать лето (8)



**ПРЕКРАСНЫЕ МОМЕНТЫ**

Семья Кузнецовых из Южного округа стала одной из победительниц проекта «Мы про парки» от Мосгорпарка. Проект был запущен к юбилею — десятилетию Объединенной дирекции. Посетители присылали свои семейные истории, связанные с любимыми парками. Лучшие фото и истории победителей первого этапа опубликовали на канале Мосгорпарка, их снимки украшают территории столичных парков, а еще демонстрируются на медиафасадах Цифрового делового пространства. Кузнецовы переехали в Москву совсем недавно. — Мы сразу полюбили столицу за огромные разнообразные парки, особенно за уже ставший родным музей-заповедник «Коломенское» — нам повезло жить неподалеку, — рассказывает свою историю мама Валерия. — Всей семьей гуляем здесь каждый выходные, в будни ходим в парк только с детьми, пока папа на ра-

боте. Обожаем долгие пешие прогулки: по благоустроенным набережным и по тропинкам в лесу, по красивым цветущим садам и старой петляющей дороге из булыжников, вдоль прудов и ручьев, спускаясь в овраг и забираясь на пригорки с завораживающими панорамными видами — и все это здесь, в нашем «Коломенском»! Мы любим его именно за разнообразие — за одну прогулку можно столько всего увидеть! Мне, например, особенно нравится старинная архитектура на фоне ухоженных газончиков, супруг любит смотреть на воду и гулять вдоль набережной, а дети как истинные городские жители обожают сопирнаться с настоящей природой — бродить по тропинкам, прыгать через ручьи, забираться на горки, подмечать разнообразие растительности и наблюдать за животными. Любовь к такому совместному досугу на природе, к нашему парку мы передаем нашим детям, которых теперь уже трое!



Октябрь 2021 года. Семейство Кузнецовых на прогулке в музей-заповеднике «Коломенское». Эта фотография помогла им попасть в топ участников проекта «Мы про парки»



**ЭТО ИНТЕРЕСНО**

**ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ЛИСТОПАДУ**  
Занимательный путеводитель по осенним листьям подготовили специалисты музея-заповедника «Коломенское». А мы предлагаем вам посмотреть на самые необычные окрасы деревьев, которые можно встретить на улицах и в скверах Южного округа!



Листья вяза гладкого становятся желто-рыжими



Дерен белый по осени радует ярким пурпуром



Листья клена Гиннала чуть более светлые, чем у дёрена



Орех маньчжурский становится золотистым



## КОРОТКО

■ Проект строительства магазина одобрили в Бирюлеве Восточном.

■ Молодежная палата Бирюлева Западного рассказала о своей работе ученикам школы № 2001.

■ Онлайн-экскурсию по Крыму представил КЦ «Братеево».

■ ЦДиС Донского района провел спортивную эстафету.

■ Турнир по шашкам прошел в школе № 2116 в Зябликове.

■ В Нагатинском Затоне построят новый спорткомплекс.

■ Личностный тренинг провели в СДЦ в Нагорном районе.

■ В ТЦСО Орехова-Борисова прошел мастер-класс по декупажу.

■ Литературно-дискуссионный клуб появился в ЦД «Царицыно».

■ Занятие йогой проведут в ТЦСО Чертанова Северного.

■ Лекцию о здоровье прочитали в ЦКиС Чертанова Центрального.

■ В ДК «Маяк» Чертанова Южного открылась выставка художницы Татьяны Ежученковой.

Филиал музея «Эрмитаж» будет создан на территории бывшей промзоны «ЗИЛ», обновленный проект утвержден Комитетом по архитектуре и градостроительству столицы. **Власти и проектировщики рассказали, что собой представляет современное выставочное пространство.**

Архитектурная концепция филиала знаменитого музея уже согласована: ее пересматривали несколько раз, и шесть лет ушло на то, чтобы создать нужный образец. Фасад будет напоминать куб, который закроют металлической сеткой медного цвета.

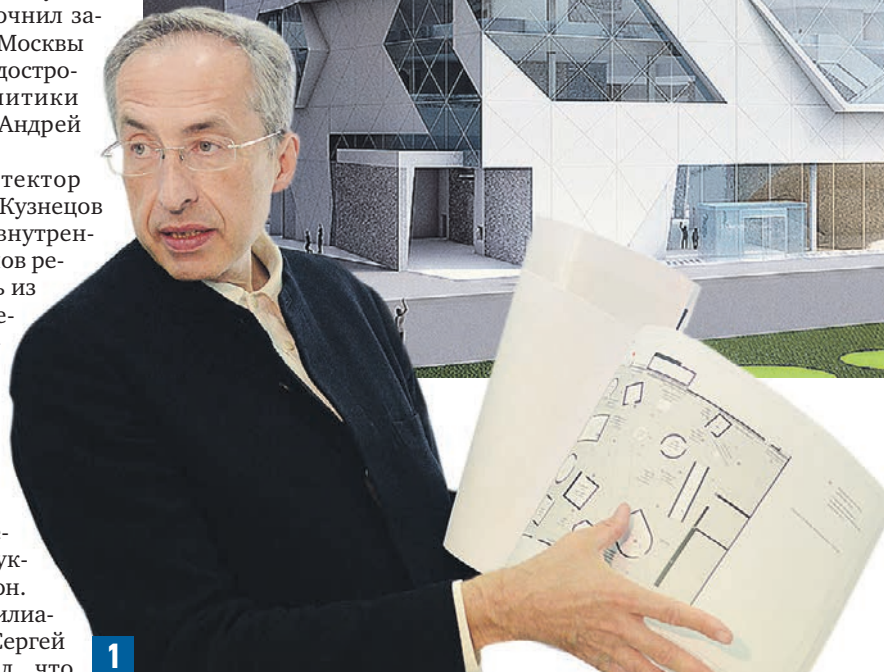
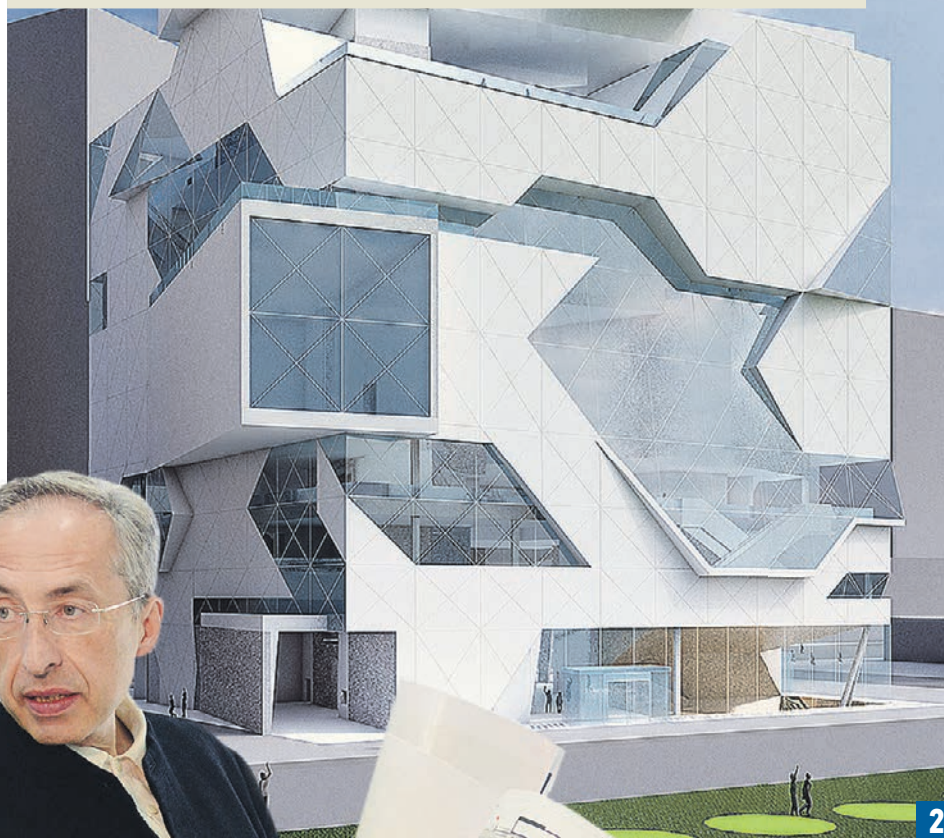
— Общая площадь комплекса составит около 12 тысяч квадратных метров. Музей построят на пересечении бульвара Братьев Весниных и улицы Родченко, — уточнил заместитель мэра Москвы по вопросам градостроительной политики и строительства Андрей Бочкарев.

Главный архитектор столицы Сергей Кузнецов рассказал, что внутреннюю отделку залов решено выполнить из натурального дерева с включениями бетона, стекла и стали.

— На пятом этаже в зоне открытой террасы предусмотрена пергола из деревянных конструкций, — отметил он. Автор проекта филиала «Эрмитажа» Сергей Чобан рассказал, что

## ДАНИЛОВСКИЙ

## Музей оденут в медь и стекло



Сергей Чобан (1), архитектор и автор проекта филиала музея «Эрмитаж» на ЗИЛе (2), также создал проект башни «Федерация» в Москва-Сити и здание спорткомплекса ЦСКА Арена

НИКОЛАЙ ПИКИН / ТАСС, STROYMOS.RU

## ЦИФРА

12

тысяч квадратных метров составит общая площадь нового музейного комплекса

проект оказался трудным в подготовке и занял три года.

— Для меня исторический «Эрмитаж» — это выразительный фасад, за которым находятся очень разные импозантные и интересные музейные пространства, — отметил он. — Самое главное из них — это, конечно, Иорданская лестница Растрелли. Именно с нее для меня начинается «Эрмитаж», и именно с такого же крупного входного пространства будет начинаться здание филиала. Это, безусловно, будет роднить новое здание с историческим музеем.

В филиале музея разместятся выставочные залы, ресторан, офисные и общественные пространства, а также подземный паркинг. Выставки займут четыре этажа. Сергей Чобан отметил, что новый музей станет важной точкой и для квартала, и для всей Москвы.

**ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ**  
okrug@vm.ru

## МОСКВОРЕЧЬЕ-САБУРОВО

В Культурном центре «Москворечье» 18 октября стартовала книжная выставка-обзор «Старые сказки на новый лад».

## Обыкновенный волшебник

Выставка посвящена 125-летию со дня рождения Евгения Шварца. Писатель знаком многим как автор сказок, самая известная из которых — «Обыкновенное чудо», но его талант не ограничивался детскими книгами. Поэт, сценарист, драматург, создатель пьес как для детей, так и для взрослых, Шварц заслуженно занимает место на книжных полках по всей стране. Гости Культурного центра «Москворечье» смогут узнать больше о биографии автора, его жизни и творчестве, послушать интересные и забавные истории о его произведениях. В экспозицию, кроме «Обыкновенного чуда», вошли и другие наиболее известные произведения Евгения Шварца, а также его сценарии и адаптации классических произведений под пьесы. Посмотреть выставку можно до 23 октября.

**ГЛЕБ БУГРОВ**  
okrug@vm.ru

## ДАНИЛОВСКИЙ

## ВСПОМНИТЬ ВСЕ

На фотографии Анастасия Николаева, волонтер-реставратор, очищает от белой краски, копоти и грязи вывеску «Керамико-плиточный завод» в Холодильном переулке. Работы проходили в рамках волонтерского проекта Remember.Moscow, цель которого — восстанавливать городские объекты с интересной историей. Вывеска плиточного завода в Даниловском районе именно такая: здесь производили плитку, которая и сегодня украшает станции Московского метрополитена.



REMEMBER.MOSCOW



**В галерее «На Каширке» открылась выставка культурно-просветительского проекта «Буквенница», посвященная русскому алфавиту.**

Яркие картины приковывают к себе внимание, стоит только их увидеть. Вот «П» скрывается в мозаике, похожей на витраж, из «О» вышел вполне узнаваемый филин, а «Ф» напоминает выставившего ножки жука. Автор работ Наталия Риво уверена, что у каждой буквы есть уникальный характер.

— Я начала рисовать буквы еще двадцать пять лет назад, — рассказывает художница. — И по сей день не могу сказать, что меня в них так зацепило. Просто рассматривала вечером старые, еще церковно-славянские литеры и поняла, что не могу от них оторваться. Решила попробовать набросать карандашом какую-нибудь из букв самостоятельно — и вот что вышло!



1

**НАГАТИНО-САДОВНИКИ**

# Буквы показывают характер

А вышло солидно: за двадцать пять лет появилось более двух сотен букв. И хоть в алфавите их всего тридцать три, каждая работа уникальна.

— Я предпочитаю называть свои картины портретами, — говорит Наталия. — Это не только завлекает посетителей, но и дает мне внутреннюю установку. Нет идентичных людей, так почему же буквы обязаны быть похожи как две капли воды? Работам художницы придает уникальность авторский стиль: вдохновляют Наталию как средневековые европейские витражи,

так и сочные краски африканских мотивов. Впрочем, Риво не скрывает, что в работе она использует еще один ориентир, без которого не только выставки, но и самого цикла работ она представить не может. — В сборниках сказок каждая история начинается с «красной буквы», — говорит она. — Она всегда крупная, необычная, больше иллюстрация, чем символ. Когда рисовала первые свои работы, частень-

ко придется по вкусу, — смеется Наталия. — Посудите сами: с помощью «Буквенницы» можно и свои лич-

ные инициалы нанести на одежду или сказать, что это такой необычный и яркий узор. Но главной своей гордостью на выставке художница считает малый зал, находящийся в конце экспозиции. Здесь любой посетитель галереи может взять в руки кисти и карандаши и принять участие в творческом процессе, нарисовав свою букву.

**Наталия Риво уверена: в каждой скучной и обыденной вещи можно найти источник вдохновения**

больше людей смотрели на вещи с непривычной точки зрения. Красота все время вокруг нас — в опавших листьях, в пене на поверхности кофе, в газете, оставленной на столе, даже в алфавите — нужно просто внимательнее приглядеться, и вы обязательно найдете что-то прекрасное даже в самых обыденных вещах.

**ГЛЕБ БУГРОВ**  
okrug@vm.ru



2

14 октября 2021 года. «Буквенница» — это яркие и красочные работы Наталии Риво, напоминающие иллюстрации к сказкам (1). Художница Наталия Риво рисует буквы всю свою жизнь (2)

Если вы хотите поделиться с нами новостью о том, что происходит в вашем районе  
**(499) 557-04-24**  
**UG@VM.RU**

**Реклама**

**Недвижимость**

- Быстро сдам/куплю. Т. (915) 459-69-50
- Риелтор Надежда. Т. 8 (906) 710-71-74
- Сниму жилье. Т. 8 (965) 159-17-42
- Сниму кв./ком-ты. Т. 8 (495) 772-50-93

**Строительство и ремонт**

- Поклейка обоев и другой ремонт. Недорого! Т. 8 (967) 555-80-49
- Замки. Замена. Т. 8 (926) 341-27-27

**Авто, запчасти, транспортные услуги**

- Квар. переезд. Т. 8 (926) 979-99-15
- Грузоперевозки. Т. 8 (495) 728-69-81
- Грузоперевозки. Т. 8 (495) 744-78-52
- А/Газель на дачу. Т. 8 (499) 394-30-60

**Юридические услуги**

**Правовой центр Адвокаты**  
**ЗАКОН И ПОРЯДОК**  
**8 (499) 399-00-67**  
Бесплатная юридическая помощь населению

**Городской Центр ПРАВОВОЙ ЗАЩИТЫ**  
 помощь обманутым вкладчикам  
 расторжение договора с юристами  
 жилищные и наследственные споры  
 • улучшение жилищных условий  
 • расторжение договоров аренды  
 • помощь по списанию долгов  
**8 (499) 938-95-85**

**ГОРОДСКАЯ КОЛЛЕГИЯ ЮРИСТОВ**  
**ДО КОНЦА МЕСЯЦА!** **БЕСПЛАТНОЕ СОСТАВЛЕНИЕ ЗАЯВЛЕНИЯ**  
 на остальные услуги -50%  
**БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ ЮРИСТА**  
 звоните прямо сейчас:  
**8 (495) 145-55-45**

■ **Московская социальная** юридическая служба. Бесплатные консультации. Составление исков. Участие в судах. Все споры, в т.ч. поможем вернуть или расслужебить квартиру, выписать из квартиры. Наследство. Семейные споры. Банкротство физлиц. Т. 8 (499) 409-85-01

**Работа и образование**

- Требуется охранник. Платим вовремя. Т. 8 (910) 001-69-39

**Товары и услуги**

**СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ**  
**Бесплатная диагностика слуха, подбор в день обращения.**  
**Выезд на дом. Скидки пенсионерам.**  
 Адрес: Варшавское шоссе 39, эт. 3, каб. 302В.  
**Тел. 8-495-123-39-29**  
**Vremiasluha.ru**

- **Куплю радиодетали** любые, провода, часы наручные в желтом корпусе, значки, награды, статуэтки, портсигары, бюсты, фарфоровая посуда, все времен СССР. Т. 8 (903) 125-40-10
- Ремонт бытовой техники. Выезд бесплатно. Т. 8 (499) 964-69-64
- Ремонт стиральных машин, холодильников. Т. 8 (969) 777-28-96
- Ремонт холодильников и стиральных машин на дому. Т. 8 (925) 450-18-83
- Ремонт: стиралки, холодильники и пр. Т. 8 (985) 636-91-89

**Коллекционирование**

**Светлана купит** книги до 1930 года за 120 000 руб. Детские книги до 1960 г. Журналы, плакаты, автографы, антиквариат, серебро, бронза, янтарь, часы, иконы, фарфор, значки, игрушки, машинки и др. Оценка бесплатно. Т. 8 (925) 835-80-33

**Букинист купит** книгу до 1927 г. за 50 000 руб. Журналы и детские книги до 1945 г. Архивы, рукописи, автографы, плакаты. Бесплатно оценку библиотеку. Куплю антиквариат, серебро, картины, иконы, фарфор, мебель, игрушки и др. Т. 8 (925) 795-57-97

**Книги куплю,** значки, статуэтки, подстаканники, самовары угольные, портсигары, иконы, будды, янтарь, шкатулки, монеты, елочные и детские игрушки СССР, открытки до 1940 г., фарфор, столовое серебро. Выезд бесплатно. Т. 8 (495) 643-72-12

- Книги. Выезд от 200 экз. Оплата сразу. Т. 8 (495) 241-19-52
- Книги, полки, ноты, открытки, архивы, иудаика, фото. Т. 8 (925) 585-40-56
- Куплю часы СССР. Т. 8 (985) 275-43-33
- Купим книги. Т. 8 (495) 721-41-46

**Разное**

АО «Объединенное Кредитное Бюро» сообщает, что 29.09.2021 в результате проведенных торгов была успешно завершена процедура приема-передачи кредитных историй ООО «Специализированное Кредитное Бюро» в количестве 2 372 068 кредитных историй физических лиц и 13 кредитных историй юридических лиц.



# Висите на здоровье!

В Москве набирает популярность новый вид оздоровления — инверсионная терапия. Вы лежите, а то и висите вверх ногами — и поправляете здоровье! Лежать можно на специальном инверсионном столе, а висеть — на турнике, в инверсионных ботинках. Полезна ли столь экзотичная практика оздоровления? С таким вопросом в редакцию «ЮГ» неоднократно обращались читатели.

Известный кардиохирург, президент «Лиги здоровья нации» Лео Бокерия, рассказывает:

— Я сам практикую инверсионную терапию много лет. Дело в том, что большую часть суток мы сидим. А кто-то много времени проводит стоя — например, стоматологи или мы, хирурги. В результате кровь циркулирует главным образом в нижней части тела. Отсюда варикоз, геморрой и прочие проблемы со здоровьем. Инверсионная терапия — это их профилактика, потому что если ноги выше головы, то кровоток перераспределяется. Хотя, конечно, это не панацея от болезней!

Многие москвичи пытаются с помощью инверсионной терапии разгрузить позвоночник. Ведь под тяжестью веса тела он, «сплюснутый» от долгого сидения, растягивается. А кто-то даже пытается лечить таким образом межпозвоночные грыжи и протрузии.

— Как показывает практика, более чем в половине случаев подобная практика дает определенный эффект, — рассказывает остеопат, мануальный терапевт, житель Южного округа Игорь Литвинов. — Есть специальные вытяжные столы, которые давно доказали свою эффективность. Другой вопрос, что этот вид терапии имеет множество противопоказаний.

Профессор, доктор медицинских наук, сотрудник клиники детской травмы ЦНИИ травматологии и ортопедии Владимир Меркулов относится к инверсионной терапии с осторожностью:



Представляем новую рубрику  
**ПРИЕМНЫЙ ПОКОЙ**

Как бороться с заболеваниями и побеждать, рассказывают врачи и эксперты

## Инверсионные ботинки

По сути, это просто накладки на голень, сделанные из кожи и поролона и снабженные металлическими крючками. Цена — от 2000 рублей.

12 октября 2021 года. Москвич растягивает позвоночник после тренировки с тяжестями в спортзале, снимая напряжение с мышц спины

— Чтобы избежать проблем с позвоночником, нужно прежде всего держаться в тонусе окружающий его мышечный корсет! Иными словами, регулярно выполнять физические упражнения — это основа основ! Нужно ли позвоночник растягивать? Да. Но, во-первых, строго следуя рекомендациям врача, а во-вторых, не на турнике, висая вниз головой. Нет, вреда для позвоночника от такого виса не будет, но и в терапевтическом эффекте я сомневаюсь. Улучшение лечебная физкультура.

Применять инверсионную терапию нужно дозированно.

— Я бы советовал начать с инверсионного стола, на котором вы можете постепенно менять угол наклона головы, — рассуждает Лео Бокерия. — Если вы висите на турнике, то начинать нужно с трех минут, постепенно увеличивая время. Запрыгнуть

## Начинайте постепенно

Специалисты советуют осваивать инверсионный вис постепенно — от трех минут в день. При этом важно контролировать свое состояние. И рядом обязательно должен быть кто-то, кто поможет слезть с турника.

## КСТАТИ

После систематических занятий инверсионной терапией наблюдаются снижение мышечного напряжения, укрепление связок, улучшение осанки, усиление кровообращения. У многих практикующих проходит боль, связанная с появлением межпозвоночной грыжи.

## Поговорите с доктором

Если у вас есть хоть какие-то хронические заболевания, перед тем, как «зависнуть», посоветуйтесь с врачом. Ведь вис вниз головой — это вариант физиотерапии, а ее использование имеет ряд ограничений.

## ПРЯМАЯ РЕЧЬ

**АНДРЕЙ ЗВОНКОВ**  
врач-терапевт неотложной помощи, автор книги «Пока едет «Скорая»



Инверсионная терапия известна с древнейших времен. Раньше

с ее помощью лечили грыжи позвоночника. Человека подвешивали вверх ногами, растягивали позвоночник, аккуратно снимали и укладывали на деревянный щит. Затем процедуру несколько раз повторяли, пока пациенту не становилось легче. Сейчас подобные висы — один из вариантов физиотерапии. Что при них происходит с точки зрения физиологии? Прежде всего, конечно, резко снижается нагрузка на сердце. Ему уже не нужно гнать кровь в голову — она идет туда самотеком. Во-вторых, конечно, растягивается позвоночник. Другой вопрос, что долго так висеть нельзя, потому что вся кровь приливает к голове, и сосуды, конечно, к этому не всегда готовы. Инверсионная терапия возможна только после консультации с врачом.

и сразу провисеть четверть часа — это опасно.

По словам Лео Антоновича, инверсионная терапия противопоказана людям с выраженным ожирением, а также с сердечно-сосудистыми патологиями. К противопоказаниям также относятся церебральный склероз, болезни слуха, конъюнктивит, глаукома, брюшная или вентральная грыжа, отслойка сетчатки, беременность, ожирение, использование препаратов, снижающих свертывающую способность крови, остеопороз, аневризма сосудов головного мозга и деменция.

**Сам Лео Бокерия порой держит ноги выше головы — чтобы дать отдохнуть сердцу**

— Инверсионная терапия — занятие для относительно здоровых людей, — пояснил Лео Бокерия. — А вот обычная ходьба показана практически всем! Кто гуляет не менее двух часов в неделю, живет в среднем на 6–8 лет дольше! Так что гуляйте по «Царицыну» и будьте здоровы.

**НИКИТА МИРОНОВ**  
okruga@vm.ru



**В культурном центре ЗИЛ с большим успехом прошел спектакль «Марьино поле». Его постановщик — молодой режиссер и в прошлом артистка Московского театра на Малой Бронной Екатерина Дубакина.**

Катя прославилась еще в детстве, сыграв рыжую обаяшку Машу — дочку героя Сергея Жигунова и подружку няни Вики в сериале «Моя прекрасная няня». Недавно она создала творческую группу ТДМ — «Театр — дело молодых», которая и вышла к зрителю с новой постановкой.

**Катя, на дворе экономический кризис, пандемия коронавируса, театральные залы разрешается заполнять только наполовину.**

**А вы создаете театр!**

Внутренняя необходимость созрела. И эта необходимость сильнее всех внешних проблем. Я очень захотела творческой свободы — делать спектакли по материалу, который выбираешь ты сам. И с людьми, которые тебе нравятся. И в месте, которое тоже выбираешь сам!

**Кстати, о месте. А почему именно культурный центр ЗИЛ? Тут какая-то особая публика?**

Я не думаю, что зрители, которые приходят в культурный центр ЗИЛ на спек-

## ДОСЬЕ

Екатерина Дубакина — российская актриса и певица, 31 год. Родилась в Севастополе. Окончила режиссерский факультет ГИТИСа. В 2010 году была принята в труппу Московского театра на Малой Бронной. Снималась в фильмах «Одинокое небо», «Думай, как женщина», «Красивая жизнь», «Метод», «Жара».

такти, сильно отличаются от других театральных зрителей, хотя, конечно, театр и культурный центр — это немного разные институ-

**Театральная публика есть везде: и в Южном округе, и в центре Москвы. Россия — очень театральная страна**

ции. В ЗИЛе огромное количество культурных мероприятий. Вообще, Россия — очень театральная страна. У нас театр —

в каждом областном центре. Если говорить о ТДМ, то к нам приходят разные зрители, в том числе знающие актеров по работе в других театрах. В их числе, я уверена, и жители Южного округа.

**Как вам удалось уговорить артистов принять участие в таком эксперименте? Ведь ваш театр, это, как сейчас говорят, стартап.**

В Театре на Малой Бронной я как режиссер уже выпустила два спектакля, и артистам понравилось работать вместе. Ведь важен не только результат, но и атмосфера, в котором создается спектакль! Поэтому артисты готовы даже сами себе гладить костюмы, следить за реквизитом — потому что у нас нет отдельных для этого сотрудников. И это, на мой взгляд, хорошо и правильно. Потому что в театре главное — не комфорт, а какой-то внутренний азарт и внутренняя юность, ощущение того, что мы живы и стараемся сделать мир чуть-чуть лучше. Да, это юношеская идея, но нас она заряжает!

Мы получаем удовольствие, кайф. Вот ровно поэтому и готовы преодолеть трудности.

**В общем, не за деньги, а из любви к искусству.**

Не только. Мне кажется, нас вдохновляет определенная миссия: мы несем свет и добро, как бы банально это ни звучало.

## ПОЧЕМУ МЫ СМОТРИМ СЕРИАЛЫ

**Катя, вас знают прежде всего как сериальную актрису...**

А я воспринимаю себя прежде всего как актрису театральную.

**И тем не менее. Почему все кино ушло в сериалы? Я часто разговариваю с актерами, в том числе очень извест-**

**ными, на игре которых выросли поколения, и почти все они сейчас снимаются главным образом в сериалах. Почему так?**

Я думаю, сейчас многое обусловлено экономическими вопросами. Снимать сериалы, наверное, выгоднее. Можно один раз придумать героев и долго их эксплуатировать. Ведь люди на сериалы буквально подсаживаются, они готовы следить за перипетиями жизни героев и 10, и 30, и 50 серий. К тому же сериалы можно смотреть бесплатно или за совсем небольшие деньги. А чтобы попасть в кинотеатр, нужно собраться, выйти из дома, добраться, успеть к сеансу, купить билет. Вот многие и экономят силы и средства. Ну и пандемия, я думаю, сыграла свою роль. Кто-то ходит в кинотеатр просто боится.

## ОСТРОХАРАКТЕРНЫЕ РОЛИ

**Катя, у вас есть мечта? Кого-то сыграть, что-то поставить?**

Меня часто об этом спрашивают, но я не нашла ответа. Дело в том, что сейчас любой материал настолько подвержен режиссерской трактовке, что любая твоя актерская мечта может трансформироваться до неузнаваемости. Поэтому какого-то конкретного героя назвать не могу. А вообще, мне всегда было интересно придумывать острохарактерных персонажей. Кстати, у нас скоро выходит спектакль «Самоубийца! Банкет» по пьесе Николая Эрдмана, я там играю свою самую любимую роль, потому что она очень острохарактерная. Впрочем, там все герои такие, потому что материал фарсовый. Вообще, мне очень нравится театр, в котором одновременно смешно и очень грустно. А что касается постановки... Очень хочу найти современную пьесу: что-то про сегодняшний день, но в то же время и вневременное, вечное. Жалко, что такой пьесы пока не нашла. Но я не сдаюсь и ищу!

**НИКИТА МИРОНОВ**  
okrug@vm.ru

## КСТАТИ

11 ноября в культурном центре ЗИЛ (ул. Восточная, 4, корп. 1, метро «Автозаводская», «Дубровка») состоится спектакль «Самоубийца! Банкет». А 25 ноября — спектакль «Марьино поле».

## Актриса театра и кино

# Екатерина Дубакина: Люблю, когда смешно и грустно

Актриса, режиссер Екатерина Дубакина любит творческую свободу и хочет сама выбирать и тему, и место для постановки













## ВЗГЛЯД

Быть папой становится модно и престижно. В минувшее воскресенье мы впервые официально отметили День отца, установленный в нашей стране Указом президента России Владимира Путина.



**НАТАЛИЯ ПОКРОВСКАЯ**  
okrug@vm.ru

## Папа сможет

Когда и почему стало нормой, что ребенком занимается исключительно мама, спорить можно бесконечно. Но на самом деле, давайте, дорогие женщины, признаем: не все мы можем и успеваем. А некоторые аспекты воспитания без мужского участия вообще невозможны. Счастье ребенка проехаться по парку на плечах отца ни с чем не сравнить. Мамам такое не потянуть, да и в голову вряд ли придет. А уж устроить в квартире навардак с воплями, визгом и хохотом тем более. Глядя, как мой сын возится со своими малышами, невольно вспоминаю Карлсона, внесшего в серые, скучные будни одинокого мальчика свежий воздух бесшабашных шалостей. «Мне этого не хватало», — говорит наш молодой отец. И ведь он прав! Как бы ни было это обидно нам, теперь уже дедушкам, да и бабушкам. Мы же постоянно были на работе, оставляя на потом общение с детьми. А современные папы другие. Может, как раз потому, что их детство прошло под девизом «взрослым некогда». Время было такое, вечно занятое. Но из него выросло поколение новых отцов, день которых действительно стоит отмечать. На детских площадках, в парках и скверах мужчин с колясками уже трудно не заметить. Уверена: через несколько лет придут они и на родительские собрания в школы. И смогут не хуже мам с задачами разобраться, косички дочке заплести. А главное, время на все это найдут. Потому что понимают: растущего малыша за две руки держать нужно, на равных — маме и папе. И тогда все в его мире будет правильным, надежным.

## ФОТОФАКТ УЛИЧНОЕ ИСКУССТВО



14 октября 2021 года. Возле галереи «На Каширке» выросли подосиновники... но, постойте, похоже, эти грибы — рукотворные! Выглядят арт-объекты как настоящие — вот и вышедшая погулять кошка замерла в недоумении: на вид гриб, но пахнет иначе... Что-то тут не так!

## РЕЦЕПТ

**ДЛЯ ВАС  
ГОТОВИТ  
ВАЛЕНТИН  
ЗВЕГИНЦЕВ**



1



2



3



4

## БУЛОЧКИ С КОРИЦЕЙ

- Тесто дрожжевое 500 г
- Корица 40 г ■ Коричневый сахар 120 г
- Сливочный сыр 120 г
- Сахарная пудра 2 ч. л. ■ Молоко 1 ч. л.

Что может быть лучше вкусной булочки с корицей да со сливочным соусом и чаем холодным осенним вечером? Ну а чтобы было быстрее и проще, приготовим их из уже готового теста. Раскатаем его в пласт толщиной не более 5 мм (1). Масло растопите на водяной бане, а корицу смешайте с сахаром. Кстати, если нет коричневого, то можно использовать и обычный. Но с коричневым — будет вкуснее! (2). Тесто смажьте маслом и посыпьте коричнево-сахарной смесью (3). Сверните тесто в рулет и нарежьте на равные части. Уложите булочки в жаропрочную посуду не слишком близко друг к другу и накройте пленкой. Оставьте в тепле на час, чтобы тесто подошло (4). Выпекайте при температуре 180 градусов в течение часа. Сливочный сыр смешайте с сахарной пудрой, при необходимости (если соус очень густой) добавьте чайную ложку молока. Соусом смажьте еще горячие булочки и дайте им немного остыть.