

2 ВАЖНО Если собрались выйти из дома, не забудьте маску и перчатки

НОВЫЕ ОКРУГА

После вакцинации появляется чувство защищенности **3**

Аномальная жара не щадит никого. Что делать, если стало плохо **5**

Самые полезные лекарственные травы, которые растут на территории ТиНАО **12**

Мэр Москвы Сергей Собянин: 78 процентов годового плана по строительству мы завершили за шесть месяцев



ГАЗЕТА ТРОИЦКОГО И НОВОМОСКОВСКОГО АДМИНИСТРАТИВНЫХ ОКРУГОВ ГОРОДА МОСКВЫ

Болезнь? Ни в коем случае!



ВЛАДИМИР СКОЛЯКОВ

РЯЗАНОВСКОЕ 13 июля 2021 года. Евгения Лебедева считает, что беречь свое здоровье — самое главное. А потому спустя полгода после прививки сделала ревакцинацию от новой коронавирусной инфекции

Главное

Привиться и жить спокойно

Почти 70 процентов работников московских медицинских организаций и 74 процента сотрудников городского транспорта вакцинировались от COVID-19. Кроме того, как сообщила заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова, привиты более 65 процентов работников образовательных организаций города. — А это практически все школы, детские сады и организации дополнительного образования, — отметила заммэра. — Также привиты почти 70 процентов работников московских медицинских организаций и 76 процентов сотрудников социальных учреждений.

ЦИФРА

9,5

миллиарда рублей планирует вложить крупный инвестор в 2021–2022 годах для строительства 15 школ и детских садов на территории Троицкого и Новомосковского округов.

ПОГОДА НА ВЫХОДНЫЕ

Пятница, 16.07.2021

День, °С	Ночь, °С	Давление, мм рт. ст.
+30	+22	745
		Ветер, м/с
		2

Суббота, 17.07.2021

День, °С	Ночь, °С	Давление, мм рт. ст.
+32	+20	745
		Ветер, м/с
		1

Воскресенье, 18.07.2021

День, °С	Ночь, °С	Давление, мм рт. ст.
+28	+19	744
		Ветер, м/с
		1

НАШИ СТРАНИЧКИ В СОЦ СЕТЯХ

facebook.com/Префектура-ТиНАО-гМосквы-824424417654185

instagram.com/prefektura_tinao

facebook.com/Новые-округа-881808275217980

vk.com/club87169784

tinao.mos.ru

http://newokruga.ru

https://twitter.com/newokruga

https://instagram.com/novie_okruga

Защита требует обновления

ПАНДЕМИЯ

В столице определилась новая пятерка счастливицев, сделавших прививку с 5 по 11 июля и ставших участниками акции «Вакцина рулит!». Всего за время проведения розыгрышей обладателями белоснежных кросс-седанов Renault Logan Stepway стали 20 москвичей. Одними из первых, кому торжественно вручили ключи от призовых машин, стали двое жителей ТиНАО.

— Очень важно, что москвичи стали гораздо более ответственно относиться к санитарным требованиям и вакцинации. Ежедневно мы прививаем около 100 тысяч человек, — подчеркнул в своем блоге мэр Москвы Сергей Собянин.

Время работы пунктов продлили

Сделать прививку сегодня можно в более чем 300 точках.

— На базе городских поликлиник функционирует 119 центров вакцинации, их время работы было увеличено до 22:00, — уточнили в оперштабе. — Без записи сделать прививку можно в 45 павильонах «Здоровая Москва». Их режим работы тоже был увеличен — они работают с 8:00 до 22:00, но по факту принимают до последнего посетителя. Также вакцинация проводится в семи центрах госуслуг «Мои документы», торговых центрах и других популярных общественных местах. Среди них — один из крупнейших прививочных павильонов в Европе в Гостином Дворе. Режим его работы был рас-

ширен — теперь сделать прививку здесь можно с 8:30. Для иностранных граждан заработал крупнейший центр вакцинации в «Лужниках». Также мигранты могут сделать прививку в других пунктах, включая 25 городских поликлиник.

Параллельно в городе развернута кампания по ревакцинации — то есть повторной вакцинации для тех, у кого с момента прививки прошло больше полугода. С учетом того, что новый индийский штамм коронавируса «Дельта» оказался еще опаснее уханьского, москвичам рекомендуют перестраховаться и укрепить защиту своего организма от коронавируса. Сделать это можно в 21 пункте, в том числе в восьми павильонах «Здоровая Москва», в центре вакцинации в Гостином Дворе, а также в ряде городских поликлиник. Для жителей ТиНАО пункт ревакцинации работает в Рязановском в больнице «Кузнецкие» с 8:00 до 22:00. Для этой процедуры здесь выделено специальное помещение с отдельным входом.

ЦИФРА

21

пункт ревакцинации работает на территории Москвы. Один из них открыт в ТиНАО.

На предложение пройти ревакцинацию «новые москвичи» откликнулись охотно. Как рассказали в больнице «Кузнецкие», на повторную прививку каждый день приходят люди разных возрастов, которые понимают: лучше сделать укол, чем болеть. Кстати, в случае ревакцинации используется однокомпонентный препарат «Спутник Лайт», поэтому повторный визит не требуется.

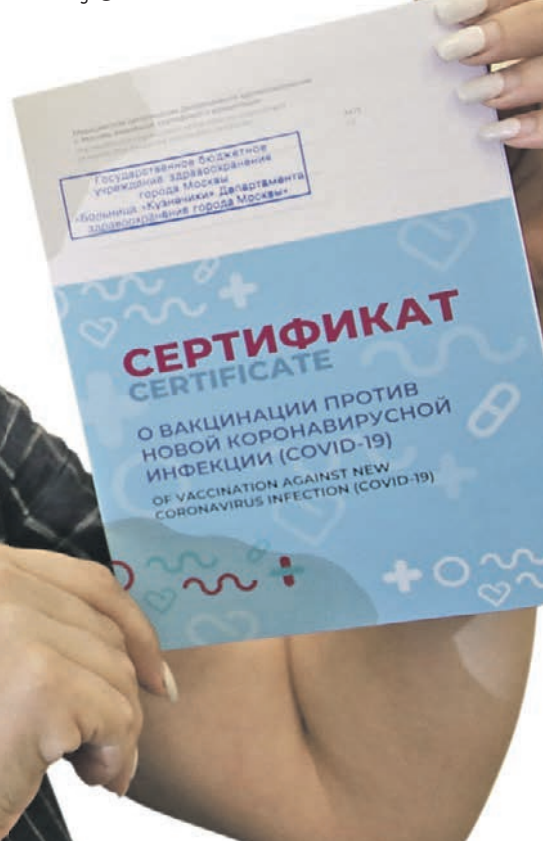
Помощь тяжелым пациентам

Тем временем количество тяжелых больных в ковидных госпиталях столицы остается высоким. Чтобы оказывать им всестороннюю помощь ежесекундно, во всех стационарах Москвы оборудовали палаты интенсивного наблюдения. — На фоне высокого уровня госпитализаций в городские стационары поступают много пациентов в тяжелом состоянии, которым требуется непрерывное медицинское наблюдение. Для того чтобы обеспечить таким пациентам высокий уровень оказания медицинской помощи, было принято решение организовать специальные палаты интенсивного наблюдения, — рассказала заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова. — Сейчас во всех городских стационарах, где проводится лечение пациентов с коронавирусной инфекцией, включая резервные госпитали, обустроено в общей сложности более 2200 коек. Мы оснастили палаты дополнительным оборудованием для контроля за

состоянием тяжелых пациентов, требующих повышенного внимания со стороны медицинского персонала. Также, по словам заммэра, в каждой палате теперь размещается круглосуточный пост медсестры. Это позволит оказывать медицинскую помощь максимально персонализированно и эффективно.

Лана Васнецова
newokruga@vm.ru

13 июля 2021 года. Рязановское. Евгения Лебедева показывает сертификат после прохождения ревакцинации от коронавируса



ДЕНИС ПРОЦЕНКО

Главный врач городской клинической больницы № 40

Команда ГКБ № 40 (в Коммунарке) 500 дней работает как ковидный госпиталь. Спасибо каждому, кто был или остается частью нашей команды. Вы — мои герои! Горжусь, ценю и уважаю каждого из вас. Тысячи спасенных жизней — вот наш главный результат. Впереди еще много работы, но мы обязательно со всем справимся!

Лучший город Земли

Москва вошла в шорт-лист международного конкурса «Мировая столица дизайна — 2024».

Это непростой конкурс, выход в шорт-лист — показатель того, что столица развивается в правильном и нужном направлении.

— Выход в финал — это показатель качественной работы всей команды специалистов столичной дизайн-индустрии и правительства Москвы, — рассказала заммэра столицы Наталья Сергунина. — Мегаполис старается эффективно использовать дизайн с точки зрения социальной, культурной и экономической жизни города. Поэтому был сделан еще один шаг на пути к презентации столицы как международной витрины уникальных идей и проектов, привлекательной для креативных предпринимателей. В свое время этого звания также удостоивались Лилль, Мехико, Тайбэй и Хельсинки.

Виталий Мезенцев
newokruga@vm.ru



Вакцинировалась и чувствую себя спокойно и уверенно

ПРОФИЛАКТИКА



Валия Щербакова из поселения Первомайское сделала прививку от коронавирусной инфекции еще в феврале. После того как вакцина стала доступной для людей старшего возраста, долго раздумывать не стала. Женщина понимала, что прививка — гарантия ее безопасности.

— Конечно, это не значит, что ты не заболеешь, — рассуждает Валия Исмагиловна. — Но, если вдруг вирус попадет в твой организм, прививка поможет переболеть без тяжелых последствий. Это же очень важно! Особенно людям, которые страдают хроническими заболеваниями.

За своим здоровьем женщина старается внимательно следить. Читает много литературы, прислушивается к мнениям экспертов.

— Посмотрите, что говорят наши вирусологи. Они призывают к вакцинации, говорят о том, почему она важна, объясняют принцип действия вакцины. Лично я благодаря прививке чувствую себя до-

статочно спокойно и уверенно, — говорит Валия Щербакова.

После вакцинации у жительницы Первомайского практически не было побочных симптомов.

— После первой прививки на следующий день была небольшая сонливость. Но я могу себе позволить отдохнуть, — улыбается Валия Исмагиловна. — А после второй немного болело место укола, если к нему прикоснуться. Может быть, это и есть побочное явление, а может, просто медсестра так укол сделала. Ведь легкая рука далеко не у всех.

Впрочем, как признается женщина, дискомфорт прошел довольно быстро.

— Конечно, после вакцинации я не перестаю носить маску и перчатки в общественных местах, — говорит

Щербакова. — Но могу уже ездить в общественном транспорте и не бояться заболеть. Если появится такая возможность, думаю съездить на поезде на родину — в Сибирь. Там мои родственники тоже сделали прививку.

Чего больше точно не хочет Валия Щербакова, так это повторения прошлого года локдауна.

ТОЛЬКО ПРИВИВКА ПОМОЖЕТ ИЗБЕЖАТЬ ПОВТОРЕНИЯ ЛОКДАУНА ПРОШЛОГО ГОДА

— Хорошо, что есть интернет. Мы можем списаться, созвониться. Но очень не хватает занятий «Московского долголетия» в старом формате. Там мы занимаемся рукоделием. А я всегда любила что-то шить. Да и собираешься на занятия почти как на праздник. Нужно уложить волосы, надеть красивое платье... После занятий мы тоже сразу не расходились, много гуляли. Ведь общение — это очень важно. Оно — залог хорошего настроения. Так что я очень жду момента, когда все будет так, как раньше, — улыбается Валия Исмагиловна.

Евгения Степаненко
newokruga@vm.ru



21 июня 2021 года. Десеновское. Пункт вакцинации в филиале № 1 Троицкой горбольницы (1). Жительница Первомайского Валия Щербакова (2)

АДРЕСА

В ТиНАО сделать бесплатную прививку от ковида по записи можно в четырех медучреждениях:

- Больница п. Московский: п. Московский, 3-й мкр-н, 7.
- Филиал № 1 Троицкой городской больницы: п. Десеновское, Нововатутинский пр-т, 12а.
- Щербинская горбольница: г.о. Щербинка, ул. Первомайская, 10.
- Больница «Кузнечики»: п. Рязановское, пос. Фабрики им. 1-го Мая, 31.

Душил кашель, выпадали волосы, а запахи обострились

Ситуация с ковидом в столице начала выправляться. Власти говорят об этом с осторожностью, напоминая: расслабляться рано. Уровень госпитализаций по-прежнему высокий, и многие пациенты поступают в тяжелом состоянии. А организм после удара вируса восстанавливается с огромным трудом.

Москвичка Александра Панасонова (на фото) убедилась в этом на личном опыте. Однажды она почувствовала температуру и слабость. Поначалу решила: простудилась.

— Но потом начался сильный кашель с мокротой, и родители настояли, чтобы я вызвала врача, — вспоминает Саша. Врач дал направление на КТ и посоветовал девушке сразу же взять с собой все

необходимое: скорее всего, понадобится госпитализация. Так и получилось. КТ показало 20 процентов поражения легких. К счастью, болезнь прогрессировала не сильно. Но многие осложнения у девушки начались уже после того, как ее выписали из госпиталя с отрицательным ПЦР-тестом.

— Дома мне было очень тяжело говорить. А ведь я преподаю английский и вынуждена много разговаривать. Да и по жизни довольно болтливая, — признается Саша.

Казалось бы, самое страшное должно было остаться позади. Поражение легких прошло. А воздуха все равно как будто не хватало. Элементарные бытовые моменты — переодеться, подняться по лест-

нице на крыльцо подъезда — все это вызвало невероятную усталость, причем настолько, что девушке приходилось садиться и отдыхать по 10–15 минут.

— Так продолжалось примерно две недели, — говорит москвичка.

Но это были еще не все «сюрпризы».

— Одной из очень неприятных побочных было то, что страшно выпадали волосы. Прошло это примерно спустя два месяца, но волос на голове стало значительно

меньше, — рассказывает Саша. — Даже сейчас видно, где растут короткие.

Кстати, запахи и вкусы во время болезни у нее не пропали, а наоборот обострились! Еда ей казалась слишком соленой, кислой или сладкой. Но есть не хотелось совсем.



Самым страшным для девушки оказалось то, что она заразила и своих родителей. Папе из-за особенностей организма справиться с болезнью было совсем непросто.

— Когда он вернулся из больницы, по квартире еле передвигался, а лежать мог только на животе, иначе начинался очень сильный кашель, — рассказывает Саша. — А у мамы болели голова и глаза. Была высокая температура и слабость.

Теперь девушка рада, что наконец это все закончилось. Здоровы родители, она сама. И ей больше не снятся кошмары, когда организм пытается бороться с болезнью и температура повышается. Хочется одного: чтобы это больше никогда не повторилось.

Алина Зинина
newokruga@vm.ru

Три станции запустят одновременно

Мэр столицы Сергей Собянин: «До ноября все перегоны должны быть уже пройдены»

14 июля 2021 года. Гендиректор компании «Мосметрострой» Сергей Жуков, мэр Москвы Сергей Собянин и заместитель мэра столицы по вопросам градостроительной политики и строительства Андрей Бочкарев (слева направо) на станции «Лианозово»



НЕДЕЛЯ МЭРА



В рабочем графике мэра Москвы Сергея Собянина большое внимание было уделено вопросам строительства транспортной инфраструктуры и жилья в городе.

Линии получают продление

В центре внимания главы столицы — создание новых станций метро. Задача поставлена амбициозная: в ближайшие годы 90 процентов москвичей должны получить подземку в шаговой доступности. Речь идет и о Новой Москве, жители которой смогут пользоваться станциями Калининско-Солнцевской, Сокольнической и новой Троицкой линий. Работы идут в разных частях города. Уделяют

внимание и продлению Люблинско-Дмитровской ветки. Три станции — «Улица 800-летия Москвы», «Лианозово» и «Физтех» — призваны облегчить дорогу до работы, учебы и отдыха москвичам, проживающим на севере города. Подземку ведут вдоль Дмитровского шоссе. Семь километров линии приходится сооружать в тяжелых условиях — рядом широкие магистрали, сложившаяся застройка и множество инженерных коммуникаций под землей. Тем не менее строите-

ли активно работают, чтобы обеспечить полмиллиона горожан станциями подземки в шаговой доступности.

— Люблинско-Дмитровская ветка метро — один из крупных проектов метростроения Москвы — 12 станций, — заявил Сергей Собянин. — От «Марьиной Рощи» до «Селигерской» мы уже построили девять. Осталось еще три станции до «Физтеха» и до поселка Северный. Работы идут полным ходом, построена большая часть тоннелей. До ноября все перегоны должны быть пройдены. По плану в 2023 году все три станции одновременно должны быть запущены.

Темпов не снижаем

В белом зале столичной мэрии Сергей Собянин наградил лучших архитекторов. Глава города, вручая дипломы, сообщил также: объем ввода недвижимости за шесть месяцев составил почти 80 процентов годового плана.

За почти девять лет в ТиНАО построили и ввели в эксплуатацию 21,3 миллиона квадратных метров недвижимости, из них 16,4 миллиона пришлось на жилье.

— В этом году темпов не снижаем, введем 2,5 миллиона квадратных метров, — сообщил глава Департамента развития новых территорий Москвы Владимир Жидкин.

Научная долина

Сергей Собянин дал старт возведению кластеров «Образовательный» и «Междисциплинарный» инновационного центра МГУ. Мэр подчеркнул: на месте абсолютно депрессивной территории один за другим начинают строиться новые, современные корпуса — научно-образовательные центры.

— Инновационный научно-технологический центр МГУ станет площадкой, которая объединит образовательный, научный и технологический потенциал страны, — заявил Сергей Собянин.

На территории центра планируется разместить девять кластеров площадью 455 тысяч квадратных метров. Флагманский кластер «Ломоносов» станет стартовой площадкой для первых резидентов.

Василиса Чернявская
newokruga@vm.ru

Нарушения исправляются

Специалисты выявили более трех тысяч нарушений при строительстве монолитных и железобетонных объектов в первом полугодии 2021 года. Об этом на пресс-конференции в Информационном центре правительства Москвы рассказал директор Центра экспертиз, исследований и испытаний в строительстве (ЦЭИ-ИС) Виктор Егоров.

Всего ЦЭИИС в этом году провел работы на 747 объектах, среди которых были жилые дома, детские сады, школы, сооружения транспортной и инженерной инфраструктуры. Наиболее знаковыми объектами стали жилые дома по программе реновации, школы в поселке Коммунарка и деревне Рассказовка, станции Кожуховской и Большой кольцевой линий метро. Эксперты оценивают их механическую, пожарную и са-

нитарно-экологическую безопасность. Особенно важными задачами центра Виктор Егоров назвал оценку качества строительных материалов, определение физико-механических свойств бетона и арматуры, измерение радиационных показателей на территории застройки и контроль уровня шума. Для проведения этих и других процедур используют более 1,2 тысячи сложных и редких приборов — ультразвуковые томографы, спектрометры, газоанализаторы, георадары.

— Основное количество нарушений — по бетону, — рассказал Виктор Егоров. — Хочу обратить внимание, что абсолютно все нарушения исправляются. Чаще всего несоблюдение правил фиксируется при проверке монолитных строений.

Никита Бессарабов
newokruga@vm.ru

Пожарное депо со скалодромом

Программа «Мой район» предусматривает создание не только социальной инфраструктуры, но и тех объектов, которые помогут обеспечить безопасность жителей. Так, в поселении Кленовское в деревне Чернецкое возведут пожарное депо со скалодромом.

В поселении уже есть одно пожарное депо — в селе Кленово. Но так как территория ТАО достаточно обширная, а некоторые населенные пункты удалены друг от друга на значительные расстояния, было принято решение построить еще одно здание на четыре машино-места. Помимо стоянки для спецтехники и помещений для ее обслуживания, в трехэтажном здании депо появятся пункт связи, медицинский пункт, залы для совещаний, учебные классы.

— Для сотрудников пожарной охраны сделают комнаты отдыха и тренажерный

зал, чтобы работники могли держать себя в хорошей физической форме, — рассказывает глава администрации поселения Кленовское Алаудин Чигаев.

Проектом также предусмотрено строительство на территории депо четырехэтажной учебно-тренировочной башни со скалодромом. Здесь специалисты смогут заранее отрабатывать действия при пожаре.

— Сейчас здание практически готово, — продолжает глава администрации. — Специалисты приступили к отделке фасада, уже началась и внутренняя отделка. Также рабочие проводят внутри здания инженерные сети. А снаружи для сотрудников пожарной охраны делают открытую парковку, что позволит без труда добираться до места работы на своем автомобиле.

Алина Зинина
newokruga@vm.ru

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ



Аномальная жара, пришедшая в столицу три недели назад, не спешит отступать. По прогнозам синоптиков, июль продолжит бить не только температурные рекорды, но и по здоровью горожан. А сочетание теплового стресса, который испытывает организм, и пандемии приводит к непоправимым последствиям.

По мнению экспертов, жара этого года может оказаться даже тяжелее аномального лета — 2010, когда в Москве ежедневно фиксировали до 700 смертей, в то время как обычно смертность в столице составляла 360–380 человек в день. Врачи утверждают: коронавирус в тандеме с жарой куда опаснее, чем смог от горящих торфяников. Такой двойной удар организм может не выдержать. Сейчас увеличилось количество горожан с обострениями хронических заболеваний, при которых возможны летальные исходы. С этими неутешительными про-

По мнению Александра Гурина, чтобы легче перенести этот период «злого солнца», нужно скорректировать свой привычный образ жизни и соблюдать ряд простых правил.

— Во-первых, нужно избегать перегрева организма и стараться не выходить на улицу в жаркое время суток, — советует главврач. — Если же это не получается соблюдать, то всегда нужно иметь при себе запас питьевой воды и закрывать голову от прямых солнечных лучей. Также на некоторое время я советую сократить спортивные тренировки до минимума, особенно интенсивные. Поверьте, вашему сердцу ни к чему сейчас дополнительные нагрузки. Если вы принимаете какие-то лекарства на постоянной основе, я рекомендую обсудить это с лечащим врачом, потому что, возможно, он скорректирует дозировку и схему приема препаратов. Главное, от чего предостерегает Александр Гурин, — легкомысленное отношение к своему здоровью. Если вы почувствовали себя плохо — не надейтесь на авось и не ждите, когда «само пройдет». — В случае резкого ухудшения самочувствия немедленно обращайтесь к врачу или вызывайте скорую помощь, — призывает он.

На вопрос, как быть, если вы запланировали пойти на прививку от коронавируса, но сомневаетесь, можно ли делать ее в такую погоду, Александр Гурин отвечает без тени сомнений:

— Не просто можно, а нужно. Жара не просто осложняет течение коронавируса, но и дает дополнительную нагрузку на и так ослабленный организм. А учитывая то, что коронавирус — сложнейшее заболевания с большим риском различных осложнений, жара может привести

СОЧЕТАНИЕ ТЕПЛООВОГО СТРЕССА И ПАНДЕМИИ ПРИВОДИТ К СТРАШНЫМ ПОСЛЕДСТВИЯМ

к увеличению количества тяжелых случаев течения заболевания, в том числе и с летальным исходом, — объясняет главврач. — Чтобы не ставить себя и своих близких под такую угрозу, я настоятельно советую вакцинироваться, если вы до сих пор этого не сделали. Кстати, и я сам, и вся моя семья сделали прививку от COVID-19 и нисколько об этом не жалею.

Лана Васнецова
newokruga@vm.ru

Берегите себя от двойного удара

Кстати

В минувший вторник температура воздуха в Москве побила рекорд 85-летней давности: столбик термометра поднялся до отметки плюс 33,1 градуса. В этих условиях все экстренные службы города работают в режиме повышенной готовности. На станциях метро и МЦК пассажирам раздают питьевую воду, а на столичных дорогах несколько раз в день проводится аэрация, чтобы охладить поверхность дорожного полотна и воздух, нагревающийся от асфальта.

Чтобы легче перенести период «злого солнца», в первую очередь нужно избегать перегрева и по возможности отложить дела до вечера

гнозами полностью согласен главный врач Вороновской городской больницы Александр Гурин. — Жара — это колоссальный стресс для организма, — говорит он. — В особой группе риска находятся пожилые и люди с хроническими заболеваниями. Например, у пациентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы резкое увеличение нагрузки на сердце может привести к обострениям, и если своевременно не предпринять меры, велик шанс возникновения инфаркта или инсульта. С особой внимательностью относитесь к состоянию пожилых людей, потому что их организм не может адаптироваться к аномальным температурным режимам, что также может привести к весьма печальным последствиям.



ПРОИСШЕСТВИЯ

Безопасность:

В Щаповском 11 июля экстренная помощь понадобилась пятилетнему мальчику. Малыш играл в своей комнате, когда родители нахаживались в соседней. Из любопытства он залез на подоконник, чтобы посмотреть в открытое окно, но потерял равновесие и упал с высоты третьего этажа. Экипаж санитарного вертолета доставил мальчика в больницу. Следователи устанавливают обстоятельства случившегося.

Спасение утопающих:

На озере Черепово в Десеновском едва не утонул мужчина. Спасатели ПСС «Троицкая» во время патрулирования получили сигнал о ЧП, когда незадачливый купальщик уже ушел на дно, и поспешили на помощь. К счастью, поиски оказались успешными: мужчину обнаружили на глубине 2,5 метра, подняли на поверхность и реанимировали. Сотрудники скорой помощи доставили пострадавшего в больницу.

Трагедия: А вот в деревне Мешково поселения Московский финал истории оказался трагическим. По данным следствия, 10 июля 2021 года при проведении земельных работ на частном участке произошел обвал грунта, в результате которого погиб мужчина. По факту нарушения правил безопасности при ведении строительных работ, повлекшего смерть человека, возбуждено уголовное дело. Прокуратура ТиНАО взяла его на контроль.

ЦИФРА

14

школ в Новой Москве сдадут в эксплуатацию до конца 2021 года. Девять из них строятся за счет городского бюджета, еще пять — на средства инвесторов.



«Новые округа» продолжают рубрику, где вы можете задать важный для вас вопрос и получить ответ. Мы вместе делаем ТиНАО лучше!

Старые лавочки возле подъезда заменили на новые

Анастасия Яновлева из села Красная Пахра поселения Краснопахорское:

У нас во дворе дома № 4 лавочки возле подъезда старые, несущие конструкции явно подгнили. Их уже ремонтировали не раз и даже покрасили не так давно, но не уверена, что на них безопасно сидеть. Недавно во дворе сделали ремонт, положили свежий асфальт. Скажите, возможно ли установить нам еще и новые лавочки? Отвечает заместитель главы администрации поселения Краснопахорское

Звоните и рассказывайте о своих проблемах по телефону (499) 557-04-24 (доб. 244)

ТЕПЕРЬ ЖИТЕЛЯМ КОМФОРТНЕЕ ОТДЫХАТЬ В СВОЕМ ДВОРЕ

Владимир Сухоруков:

Уважаемая Анастасия Васильевна! В рамках благоустройства во дворе вашего дома подрядчик выполнил установку новых парковых диванов на замену старым, пришедшим в негодность.

12 июля 2021 года. Краснопахорское. Лилия Петрова отдыхает на новой лавочке возле своего подъезда



ВЛАДИМИР СУХУРОВ

Экотропу восстановят до конца июля

Евгения Боровикова из поселения Московский:

Во время ливней у нас в 3-м микрорайоне размывло экотропу — одно из любимых мест для прогулок. Скажите, когда ее восстановят? Несколько раз видела там рабочих, но хотелось бы узнать сроки. Отвечает замглавы администрации поселения Московский Тимур Сократов: Уважаемая Евгения Александровна! Ждать осталось недолго. Работы по восстановлению экотропы в 3-м микрорайоне планируется завершить до конца июля.

Лифт поехал тихо

Юрий Смирнов из поселения Десеновское:

В четвертом подъезде дома № 2 по улице 3-я Нововатутинской лифт стал очень гулко и странно работать. Даже ездить на нем страшно: явно какая-то неисправность. Помогите решить проблему! Отвечает заместитель главы администрации поселения Десеновское по вопросам ЖКХ Александр Алябьев: Уважаемый Юрий Викторович! По вашему обращению специалист проверил лифтовое оборудование и устранил причину шума. Теперь лифт работает исправно.

Ремонту быть

Любовь Сокольников из поселения Новофедоровское:

Сделали дорогу в переулке между Славянской и Раздольной, засыпали все щебенкой. Пройти по ней невозможно. Когда ее заасфальтируют? Отвечает начальник отдела благоустройства и дорожной деятельности администрации поселения Новофедоровское Артем Оганян: Уважаемая Любовь Ильинична! После актуализации паспортов объектов дорожного хозяйства и определения объемов работ проезд будет включен в перечень по ремонту на 2022–2024 годы.

Дорожные знаки напомнят лихачам снизить скорость

Галина Еременко из поселения Рязановское:

На улице Крестьянской водители совершенно не соблюдают скоростной режим, гоняют, даже на поворотах не притормаживают! Переходить дорогу очень опасно, особенно в темное время суток.

Отвечает глава администрации поселения Рязановское Николай Бобылев:

Уважаемая Галина Викторовна! Специалисты коммунальных служб выполнили монтаж 24 дорожных знаков, а также установили три искусственные дорожные неровности из ударопрочной резины со световозвращающими элементами на улице Крестьянской. Теперь водителям придется снижать скорость, а пешеходам будет безопасно переходить дорогу в любое время суток.

Специалисты быстро поменяли сломанную дверную ручку

Евгения Трофимова из деревни Марушкино поселения Марушкинское:

Сломалась ручка у входной двери в первый подъезд дома № 14, где я живу. Теперь люди не могут нормально выйти на улицу и зайти домой. Прошу исправить ситуацию как можно скорее. Отвечает глава администрации поселения Марушкинское Сергей Вечкилев: Уважаемая Евгения Ефимовна! По вашему обращению 13 июля специалисты оперативно заменили сломанную дверную ручку по указанному адресу. Теперь открывать и закрывать входную дверь в подъезд стало снова удобно. Спасибо за ваше неравнодушие!

Гостицы для четвероногих

АКЦИЯ



Сотрудники полиции и члены Общественного совета УВД по ТиНАО побывали в приюте для бездомных животных в Щербинке, приняв участие в акции «Четвероногий друг в каждый дом».

За время пандемии количество хвостиков в щербинском приюте выросло. Теперь здесь живут уже более 1600 четвероногих. И, конечно, особенно эти бедолаги нуждаются в корме.

— Когда мы узнали о проблемах приюта, решили помочь ему, — рассказал член Общественного совета УВД по ТиНАО Андрей Кричевский. — Теперь мы взяли его под опеку! Нашу инициативу поддержал и Общественный совет УВД по ЦАО. Как рассказал заместитель председателя Общественного совета при столичной полиции Вадим Бреев, было решено принять участие в благотворительной акции и помочь несчастным четвероногим. Одна из главных проблем практически всех приютов — нехватка питания.

— За свой счет мы закупили более ста килограммов корма, — говорит Бреев. Взяв пакеты и банки с угощением для четвероногих, полицейские и общественники отправились в приют. Гостей встретила сотрудник Людмила Федотова. — У каждой собаки своя история, — рассказывает женщина. — Естественно, мы не знаем их кличек, поэтому многих называем по внешнему виду, например Черныш. Кого-то выбросили хозяева, оставшись без работы. Некоторым собакам не повезло еще больше — к нам в приют их доставили сильно избитыми.

Волонтеры, увидев таких бедолаг, сначала отвозят их в ветклиники, а уже потом отправляют в приют.

— Мы оказываем помощь каждой из собачек: прививаем, стерилизуем и ищем новых хозяев, — объясняет Людмила. — Но пока они не пристроены в новые дома к новым хозяевам, им требуется корм. И вы нас очень выручили.

В щербинский приют приезжают многие москвичи, которые хотят помочь пострадавшим животным. Один из волонтеров — замдиректора ГБУ «Автомобильные дороги ЮЗАО» Андрей Потопалов.

СОБАКИ ОЧЕНЬ НУЖДАЮТСЯ В ЗАБОТЕ И ВНИМАНИИ ЧЕЛОВЕКА

— Мы с единомышленниками регулярно приходим в приют, выгуливаем собак, чтобы они могли почувствовать, что о них заботятся, — говорит мужчина. Приезжает сюда и кинолог УВД по ТиНАО Наталья Трошина. В этот раз она провела тренировку с несколькими четвероногими. На территории приюта даже есть специальная площадка для таких занятий.

— Каждая из собак в независимости от породы имеет хороший потенциал для

23 июня 2021 года. Щербинка. Кинолог Екатерина Синько и собака Маришка, которая сейчас живет в приюте

обучения, — уверяет девушка. — Очень важно заниматься с ними. Наталья берет в руки мячик, бросает его, собака бежит за ним и быстро приносит обратно. За это Наталья угощает мохнатого кусочком сахара.

— Немного ласки, игровых элементов — и четвероногий друг будет слушаться и выполнять ваши просьбы... — советует кинолог. — Конечно, в идеале тренировки надо проводить регулярно и с каждой из собак. Жаль, не хватает на это времени. Но мы стараемся периодически приезжать в приют. Это важно.

Андрей Обьедков
newokruga@vm.ru

Кстати

В жару собаки могут получить тепловой удар. Если вы заметили у питомца частую одышку, пес не реагирует на команды или у него началась рвота, нужно оказать ему первую помощь: смочить прохладной водой подушечки лап, уши и живот. Но ни в коем случае не обливать холодной водой!



ВЛАДИМИР СКОПЯКОВ

Тренировка нужна и для видеосистем

Накануне выборов в Госдуму РФ, 16 сентября, Центризбирком проведет тренировку системы видеонаблюдения.

Отмечается, что трансляция будет вестись все три дня голосования и две ночи первого и второго дней голосования. Каждому кандидату будет доступна трансляция с участков на той территории, по которой он избирается. Кстати, запись с камер видеонаблюдения будет храниться в течение одного года.

Виталий Мезенцев
newokruga@vm.ru

Депутат Госдумы Дмитрий Саблин: Защищая право на образование, право на будущее

В поселении Сосенское введен в эксплуатацию образовательный центр «Формула». Соответствующие документы получил застройщик, сообщил депутат Государственной думы РФ Дмитрий Саблин (на фото).



Образовательный центр «Формула» включает школу на 550 учеников и детский сад на 150 воспитанников. За несколько дней до выдачи застройщику разрешения на ввод в эксплуатацию совместную инспекционную проверку на

объекте провели мэр Москвы Сергей Собянин и Дмитрий Саблин.

Возглавляемой депутатом рабочей группе «Развитие ТиНАО: гарантии и приоритеты социальной инфраструктуры» удалось обеспечить интересы жителей, принять

и реализовать решения по ускорению строительства этого, а также других объектов.

— Защищая интересы жителей округа, мы делаем его центром знаковых проектов, создаем самую современную, са-

мую комфортную и качественную среду для жизни людей, — сказал Дмитрий Саблин. — Благодаря этой работе Новая Москва сохраняет лидерство как территория опережающего развития качества жизни и комфортной среды — развития, ориентированного на внимание к интересам людей.

Депутат добавил, что запуск работы «Формулы» — это важная победа жителей Сосенского, шаг вперед для Новой Москвы как территории опережающего социального развития.

Лада Калинина
newokruga@vm.ru

ПРИЗВАНИЕ



Еще десять лет назад Максий Кесаролкар жил в Индии, в штате Гоа. Занимался бодибилдингом, был призером чемпионатов штата. Но в один момент жизнь дала новый виток, и он оказался в России, где, кажется, нашел себя. Теперь благодаря ему на улице Бианки в поселении Московский можно увидеть тренировки по зумбе, посмотреть на которые сходятся соседи из ближайших домов. Ведь это настоящее шоу! А стать участниками занятий хотят и жители других поселений.



В ТЕМУ

Зумба в Индии достаточно распространена. Но когда четыре года назад Максий предлагал вести ее в московских фитнес-клубах, многие задавались вопросом: а что это? Приходилось объяснять, что зумба способна заменить хорошую кардиотренировку в зале и даже сбросить лишний вес. Максий говорит, что за день может скинуть около двух кило. Настоятельно это активные танцы. Они помогают человеку стать выносливым и сильным, ведь задействуются сразу все группы мышц.

7 июля 2021 года. Московский. Фитнес-тренер родом из Индии Максий Кесаролкар проводит занятие по зумбе на свежем воздухе на улице Бианки (8). Зажигательная музыка и потрясающая энергетика этого молодого человека никого не оставляют равнодушными: танцуют все! Повторяйте движения и вы (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7)



Русский язык я научился понимать, гуляя по улицам и слушая, что говорят вокруг



ДЕТАЛИ К ПОРТРЕТУ

Конечно, «НО» не могли не спросить у Максия, что удивило его в Москве.

● Снег! Максий увидел его впервые. Сразу же открыл окно и начал ловить снежинки. Правда, сейчас снег, наоборот, его раздражает. А наши зимы, какими бы теплыми они иногда ни были для русского человека, канули Максию ужасно холодными!

● По своей стране Максий почти не скучает. Если только по близким и... свежей рыбе! Когда он переехал в Москву, то стал искать рыбный рынок, но ничего не нашел. А то замороженное, что увидел в магазинах, и вовсе не может есть. «Ну разве могут быть свежие креветки такими розовыми? Они же серые!» — поражается Максий. ● Встречая Новый год в России, Максий познакомился и с нашими советскими фильмами. Понравилось ему и «Тот, где один дом, второй, третий — все одинаковые», то есть «Ирония судьбы, или С легким паром», и «где мужчина и женщина работают вместе и друг друга не любят» — «Служебный роман».

В Новой Москве он оказался, когда устроился в фитнес-клуб в Московском. И его жизнь изменилась. Он начал не только проводить тренировки в зале, но и преподавать зумбу. Что творилось на этих уроках! От клиентов у Максия не было отбоя. С помощью зумбы он помогал другим отвлекаться от повседневных проблем, «выпустить пар», стать чуточку счастливее. И все шло прекрасно... Пока руководство не начало делать все возможное, чтобы уволить популярного тренера. — Знаете, фитнес-индустрия очень завистливая. Если у тебя много клиентов, другие не могут простить тебе этого, — объясняет Максий. — Я же вел и зумбу, и групповые тренировки, и индивидуальные. Таких тренеров, как правило, не любят... Потому что мы можем заметить всех.

Любимый наставник

Но если начальству молодой человек пришелся не по нраву, то среди занимающихся Максий стал самым любимым наставником!

— И когда мы узнали, что Максия больше не будет в нашем фитнес-клубе, то написали заявление руководству с просьбой его вернуть! — вспоминает Виктория Еремеева, которая как раз и ходила на эти занятия. — Что такое зумба, я знала. Занималась ею у другого фитнес-тренера. Но когда пришла к Максию, поняла: не смогу ходить ни к кому другому. Это были непередаваемые ощущения! Ты отключаешься от всего. Да, движения примерно одни и те же, и музыка похожа. Но для себя я поняла: мы, русские, так не можем это прочувствовать. У Максия же зумба, как и танцы, наверное, в генах заложены. После того заявления тренера в фитнес-клуб вернули. Но Максий там надолго не



Кстати

Зумба появилась совершенно случайно. Однажды кolumбийский хореограф и танцор Альберто Перес пришел на занятия и обнаружил, что забыл взять с собой кассеты с музыкой для тренировок. Мужчина не растерялся. Сбежал к машине, взял кассету со своими любимыми песнями и решил разбавить физические упражнения элементами сальсы, нумбии и реггетона. Тренировка настолько понравилась его клиентам, что он стал проводить ее все чаще.

Танцы в детдоме и уличные бои

Свою первую зумба-тренировку Максий устроил, будучи ребенком, когда жил в детском доме в Индии. Из развлечений для ребят там не было практически ничего, даже телевизора. Только радио. — И когда в эфире включали музыку, я не мог усидеть на месте, — вспоминает Максий. В такие моменты другие дети тоже становились рядом и повторяли придуманные юным танцором движения.

там по пять-шесть лет, а им больше ничего не остается. Мне же удалось этого избежать. А потом меня усыновили. Приемные родители Максия оказались людьми небогатыми. Но благодаря им подросток всегда был сыт, одет, обут. И все же старался самостоятельно зарабатывать себе на жизнь. Днем по возможности подрабатывал — мыл посуду в местном кафе, а по вечерам бегал на занятия в школу. Учебу он не бросал. — А еще в моей жизни всегда был спорт. Сколько себя помню, всегда им занимался, — говорит Максий. — Он приносил мне особое удовольствие. Впрочем, не просто удовольствие. Спорт помогал Максию выжить и заработать лишнюю копейку. Тренироваться просто так, для себя, у него не было финансовых возможностей. Поэтому любимое дело пришлось монетизировать. — Я занимался кикбоксингом, — говорит молодой человек. — И у нас проходили уличные бои, за участие в которых можно было получить хорошие деньги. Платили за бои зрители. Бывало, что за день удавалось заработать тысяч 20 в переводе на рубли.

— В Индии это, к сожалению, очень распространено, — вздыхает Максий. — Дети по пять-шесть лет, а им больше ничего не остается. Мне же удалось этого избежать. А потом меня усыновили. Приемные родители Максия оказались людьми небогатыми. Но благодаря им подросток всегда был сыт, одет, обут. И все же старался самостоятельно зарабатывать себе на жизнь. Днем по возможности подрабатывал — мыл посуду в местном кафе, а по вечерам бегал на занятия в школу. Учебу он не бросал. — А еще в моей жизни всегда был спорт. Сколько себя помню, всегда им занимался, — говорит Максий. — Он приносил мне особое удовольствие. Впрочем, не просто удовольствие. Спорт помогал Максию выжить и заработать лишнюю копейку. Тренироваться просто так, для себя, у него не было финансовых возможностей. Поэтому любимое дело пришлось монетизировать. — Я занимался кикбоксингом, — говорит молодой человек. — И у нас проходили уличные бои, за участие в которых можно было получить хорошие деньги. Платили за бои зрители. Бывало, что за день удавалось заработать тысяч 20 в переводе на рубли. Главное, чтобы за этим уличным «развлечением» вас не застала полиция. Такие

бои в Индии запрещены законом.

— У нас, спортсменов, не было никаких средств защиты. Сиялки, ссадины, разбитое лицо... Я иногда неделями не выходил из дома, пока все не заживет, — вспоминает Максий. — Позже занялся бодибилдингом. Вы бы видели меня тогда! Каждый день я съедал по пять тысяч калорий. Так что по сравнению с тем, что было, сейчас я очень стройный. Максий рассказывает обо всем с улыбкой. Серьезным становится лишь изредка, когда говорит о том, что ему очень больно вспоминать. Но и об этом рассказывать не стесняется, ведь это часть его жизни.

Жизнь после трагедии

В Москву он приехал шесть лет назад. — В Индии у меня была девушка из России. И когда мы узнали, что у нас будет ребенок, решили переехать сюда, — говорит Максий. Он, 22-летний парень, не боялся ничего. Ни новой, незнакомой страны, ни сложностей, которые могут возникнуть. И улетел за тысячу километров, чтобы быть с любимой, чтобы создать семью. Но...

Максия в этой зумба-компании вы узнаете сразу. Он — афроамериканец. И этим еще больше привлекает на свои тренировки. Улыбчивый, обаятельный мужчина своей фантастической энергетикой заполняет все пространство спортивной площадки. Даже те, кто случайно увидел его тренировку, не могут устоять на месте и... танцуют! Прочь зажатость и стеснение! Отдыхайте, наслаждайтесь моментом! Максий к этому и призывает.

ДАЖЕ ТЕ, КТО СЛУЧАЙНО УВИДЕЛ ТРЕНИРОВКУ МАКСИЯ НА СПОРТПЛОЩАДКЕ, НЕ МОГУТ УСТОЯТЬ НА МЕСТЕ

То, что Максий, оставшись без родителей, попал в детский дом, можно считать удачей, как бы абсурдно это ни звучало. В противном случае он мог оказаться на улице и просить милостыню у прохожих. — В Индии это, к сожалению, очень распространено, — вздыхает Максий. — Дети

— Моя девушка попала в смертельную аварию, — вспоминает Максий, изменившись в лице. Тогда его мечты о будущем рухнули в один момент.

— Я думал уехать обратно, домой. Не понимал, как сделать лучше. Сомневался, — говорит Максий. Пока не решил: он все-таки попытается остаться в России. Ведь слишком много сил было потрачено на этот переезд. А вернуться... успеет. Ему стоило невероятных усилий взять себя в руки и начать жизнь с чистого листа. На тот момент Максий уже неплохо говорил по-русски. Понимать наш язык научился месяца за четыре, гуляя по улицам и слушая, что говорят вокруг. Смотрел фильмы с субтитрами, чтобы привыкнуть к незнакомой речи. Вскоре и сам стал говорить бегло и понятно, хоть и с акцентом.

ЗНАЙ СВОИХ



О чем мечтают сегодняшние выпускники? Чаще всего все просто: поступить в вуз на выбранную специальность, начать самостоятельную жизнь, сдать на права, в конце концов... Но выпускники школы № 2065 поселения Московский Борис Лазарев и Александр Никитин пошли дальше.

В свои 17 лет ребята создали уникальный электрогидроfoil — самоходную доску для серфинга, которая способна парить над поверхностью воды. Благодаря этому изобретению вчерашние школьники стали без пяти минут полумиллионерами — именно в такую сумму оценивается устройство, с которым друзья надеются выйти на российский рынок. Почему электрогидроfoil наших героев можно считать лучшим в мире, узнали «НО». Идея создания электрогидрофоила пришла Борису около двух лет назад, когда он отдыхал с родителями во Вьетнаме. На пляже парень с восторгом наблюдал, как местные жители катаются на такой доске. Сам, конечно, тоже прокатился. Это оказалось настолько захватывающе, что по возвращении домой Борис решил во что бы то ни стало... создать подобное устройство своими руками! К тому моменту он успел изучить историю вопроса и поверить: это возможно. Идеей он поделился с другом Александром, да так эмоционально, что и тот вдохновился проектом. Заручившись поддержкой научного руководителя и Московского автомобильно-дорожного государственного технического университета (МАДИ), с которым школа ведет сотрудничество, друзья приступили к работе.

— Одних винтов, которые и помогают доске набирать скорость, у нас было около 15 штук! — говорит Александр. — Мы же не знали, какой лучше подойдет. И рассматривали все, а там уже решали, что лучше. И когда электрогидроfoil был готов, ребята приступили к самому главному — тестированию.

Волновались? Конечно! Ведь им предстояло встать на аппарат, который они сами и разработали. И не просто прокатиться с ветерком, но и выступить в роли критиков: нужно было оценить, где их электрогидроfoil требует доработок. Набрав скорость, устройство должно поднимать человека над водой на 10 сантиметров.

— Мы поехали в Московскую область на озеро. Правда, я так и не смог нормально поехать — постоянно падал, — смеется Александр. — В отличие от Бори. Он-то хорошо умеет стоять на доске. Так что испытания прошли успешно. Все работало прекрасно!

Единственное, что потребовало усовершенствования, — система охлаждения аккумулятора. Ребята поняли, что та, которая у них была, не очень безопасна и эффективна.

— За помощью мы обратились к нашему научному руководителю, учителю математики Степану Алексеевичу Чопчиану, и вскоре сделали все, как надо! — улыбается Александр.

Дорогая штукавина

Себестоимость одной такой доски — 350 тысяч рублей! И откуда у школьников такие деньги, спросите вы. Взяли у родителей? Слишком много. Заработали — нет пока такой возможности... Ученики поступили, как настоящие предприниматели. На этапе задумки нашли спонсора!

— У Бориса есть знакомые из Центра водного спорта, которые заинтересовались этой идеей и помогли нам воплотить ее в жизнь, — говорит Александр. И эта же компания готова купить у ребят их первый водный аппарат. Да еще



с десятков новых заказать. Не так давно руководство увидело, как работает электрогидроfoil, и решило: хоть в России этот спорт пока не очень развит, это может быть очень перспективно.

— Стоимость нашего изобретения мы оцениваем примерно в 500 тысяч рублей, — продолжает Александр. — Конечно, это непередаваемое чувство, когда ты что-то создал и у тебя хотят это купить! Главное — сохранить спокойствие и сильно не радоваться. Работать дальше и постепенно делать свой продукт еще лучше.

Шах и мат, конкуренты

Хотя при разработке ребята и так постарались учесть все ошибки иностранных гидроfoilов. Во-первых, сделали ставку на безопасность. На воде их устройство отключается, если спортсмен падает с доски. Для этого у него на ноге предусмотрено специальное крепление, которое в случае падения тут же отключает двигатель. У других компаний этого нет. Во-вторых, с помощью пульта доска способна разогнаться до 45 километров в час.

— В то время как у самого востребованного аналога скорость не больше 30 километров в час, — поясняет Александр. Получилось увеличить и время работы доски до ста минут. Ну и плюс ко всему хорошим бонусом станет цена.

— Такие устройства стоят около миллиона рублей. Не самое дешевое развлечение, — говорит Александр. — Но я надеюсь, что наше устройство сможет выйти на российский рынок. А почему нет?

Алина Зинина
newokruga@vm.ru

12 июля 2021 года.
Филимонковское. Борис Лазарев (слева) и Александр Никитин (2) изобрели уникальный электрогидроfoil (1)

Полетели над водой!

Время экспериментов

Когда ребята поняли, как их устройство должно выглядеть и работать, начертили схему, заказали в мастерской саму доску — основание, на котором будет стоять спортсмен. В школе на 3D-принтере напечатали все необходимые детали из пластика.

— Заказали запчасти для подводного крыла, которое помогает устройству парить над водой. А университет МАДИ предоставил нам аккумулятор, — вспоминает Александр.

На разработку проекта ушло около трех месяцев. Дольше пришлось ждать нужные детали, чертить схемы и прикидывать, как и что можно подключить. Конструкция электрогидрофоила школьникам была понятна с самого начала. Поэтому расчетов у ребят было не так много. Но так как российских аналогов таким доскам нет, собирать аппарат иногда приходилось методом проб и ошибок.

Борис Лазарев:
«Создавая свое изобретение, мы сумели сделать его самым безопасным в мире»



ВИКТОР ХАБАРОВ

ПО ЗОВУ СЕРДЦА

Старшеклассница школы «Летово» в поселении Сосенское Мария Колдубаева с трудом находит время в своем плотном графике. Ей всего 17 лет, а она уже преподаёт курсы по программированию, разрабатывает IT-проекты и занимается волонтерством. А одну из своих разработок — систему, которая поможет ученикам находить потерявшиеся вещи, активно внедряет в школы Троицка.

Все началось с того, что Маша оказалась в непростой ситуации — потеряла пальто. Причем не свое. Одолжила у подружки для костюмированной школьной вечеринки, но в суматохе его где-то оставила. — Я долго извинялась перед подружкой, — вспоминает Маша. — Наши поиски не принесли никаких результатов. Да и всех учеников школы ты не можешь опросить, особенно если она состоит из нескольких корпусов. Как тут разберешься? Пальто, увы, не нашлось. Зато у девушки появилась идея: создать сайт, где будут отображаться кем-то найденные вещи. Человеку, который увидел потеряшку, достаточно отнести ее к школьному гардеробу и положить в специальную ячейку с номером. А потом поместить фото вещи и номер ячейки на сайт. — И теперь все потеряшки возвращаются к своим хозяевам, — улыбается

Маша. — Не нужно искать, перебирать кучу чужих вещей, которые лежат где-то в школе и тоже ждут своих владельцев. Все аккуратно сложено в отдельные закрытые ящики. К тому же теперь искать свои вещи можно дистанционно! Такая система кажется довольно простой и понятной, если не учитывать, что для такой разработки нужно как минимум знать, как создавать сайты, и иметь желание решить проблему. Свою жизнь Маша хочет связать с разработкой и реализацией IT-проектов, начиная от идеи и заканчивая ее воплощением. Еще в средней школе она поняла, что это ее. И чтобы окончательно убедиться в своем решении, хотела сделать собственный проект. А поскольку без команды это не так интересно, постоянно говорила одноклассникам: «Давайте придумаем что-нибудь вместе. У нас получится!»

— Но одноклассники лишь ухмылялись: «Девочки программистами не становятся, не женская профессия», — говорит Маша. — Но я понимала, что это не так! Она продолжила ходить на курсы по информатике, изучать языки программирования самостоятельно. А одни курсы по программированию окончила настолько успешно, что уже в 16 лет преподавала их детям и взрослым из России и США. — Когда понимаешь, как это работает, можешь делать все что угодно буквально из воздуха! — уверяет Мария. В школе «Летово» Маша занимает должность prefecta — человека, входящего в школьный актив. Поэтому предлагать идеи и воплощать их в жизнь девушка не боится. И в свободное время на месте не сидит. Маша — волонтер. Она не состоит ни в какой организации, а сама проявляет инициативу. Однажды, например, попросила родителей отвезти ее в Филимонковский детский дом. И увидев, что там ребятам не хватает общения со сверстниками, решила поставить спектакль «Маленькие комедии для школьного театра». Все прошло на ура!

— В этом году я занималась программированием с ребятами, которые больны раком. Был такой проект, куда меня пригласили в роли преподавателя, — продолжает Маша. — Было непросто, но этот опыт помог мне многое осознать. Увидев ребят, как они сквозь боль и переживания находят в себе силы записаться на курсы, чтобы получить профессию, я начала ими по-настоящему восхищаться. Нам, людям, которым не нужно каждый день бороться за жизнь, бывает лень что-то делать, мы расстраиваемся из-за пустяков... И каждый раз, когда это происходит со мной, я вспоминаю тех ребят — и мне становится стыдно за свои слабости. Маша рассказывает, что ребят вдохновило программирование. А точнее мысль о том, что для такой работы не обязательно выходить во внешний мир, можно делать все здесь и сейчас. Для них это особенно важно, ведь работать таким детям можно, даже находясь в изоляции в больнице. Выходит, программирование для них — фактически единственный шанс, чтобы получить профессию. — Когда у них начало получаться, я увидела, как их глаза засияли. И они уже попросили заниматься снова с сентября, — говорит Маша.

Алина Зинина
newokruga@vm.ru

Не просто Мария



Школьница
Маша Колдубаева: «В 16 лет я преподавала программирование детям и взрослым из России и США»

Старшеклассница Мария Колдубаева разрабатывает IT-проекты и занимается волонтерством. Ленишься и тратить время впустую она себе никогда не позволяет

В каникулы гуляем с классиком

Конечно, летом и отдохнуть необходимо перед новым учебным годом, но и о знаниях забывать не стоит! Тем более что проект «Московская электронная школа» представил новый курс.

На сайте проекта подготовлена специальная программа, посвященная 200-летию со дня рождения Федора Михайловича Достоевского. У школьников сегодня есть уникальная возможность посмотреть видеоролик о детстве и юности писателя, а также совершить онлайн-прогулку по любимым местам писателя. Присоединяйтесь!

Виталий Мезенцев
newokruga@vm.ru

под ключ

15 минут до метро

Квартиры от 4,2 млн рублей

495 021 31 10

Застройщик ООО «СЗ «Стройком 1», адрес: 108818, г. Москва, пос. Десеновское, ул. Футбольная, д. 17, этаж 2, офис 202. Информация о проекте строительства и застройщике на сайте ЕИСЖС <https://наш.дом.рф>

На правах рекламы

ПРИРОДА И МЫ

Уникальность ТиНАО в том, что округ по определению — часть мегаполиса, но вписанного в природу больше, чем тысячи сельских поселений. Плюс из этого проистекает масса. Ну а сейчас извлечем и пользу: в ближайшие выходные, гуляя, можно собрать уникальную коллекцию трав-помощниц, которые пригодятся вам и на кухне, и в аптечке, и для косметических целей.

Вперед за чаем!

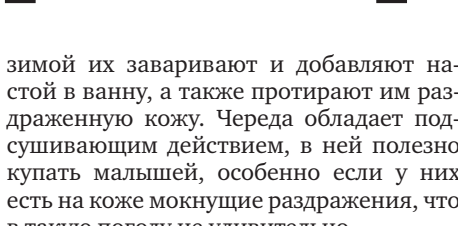
Например, под Киевским и Бекасовом в этом году было не так много иван-чая, как обычно, но он есть и еще цветет, а значит, самое время заготовить его для напитка. Что, он вам не нравится?! Значит, вы просто делали что-то не так. Иван-чай обладает дивным ароматом и тонким изысканным вкусом. Цветочки посушите отдельно, а листочки нужно не просто посушить, а прежде ферментировать. Проще всего это сделать так: после сбора верхушечных листьев помните их руками и скрутите в трубочки — так, чтобы выделился сок. Плотнo набейте эти трубочки в банку, накройте влажным полотенцем и уберите в темное место. Через 36 часов достаньте из сока, выложите на противень и подсушите при температуре 90 градусов. По опыту скажу, что в такую жару, как сейчас, все отлично высушивается и без духовки — на продуваемом крыльце, не под солнцем. Высушенное сырье смешивают с сухими цветочками и хранят в сухих, плотно закрываемых банках. Изумителен и чай из земляники и земляничных листьев.

Земляники в этом году много под Троицком, ну а там, где она уже сошла, остались подсохшие ягодки и, естественно, листья. Ягодки срывайте прямо на веточках, досушивайте и убирайте на хранение — очень ароматный будет чай. Листья земляники можно ферментировать так же, как и иван-чай. В лесах, кстати, и на вырубках поспела малина. Как использовать ее — сами решите, но совет от души: посушите немного ягод. Хранятся они отлично, а такой добавки в чай вы просто нигде не купите. Напиток из сушеной малины обладает жаропонижающим действием, помогает справиться с простудой. Витамина С в нем — как гуталина на фабрике у дяди кота Матроскина: завались!

Любители напитка из цикория могут отправляться за его корешками — пора. Готов к сбору и зверобой: чай из него с медом полезен при простудах, но не рекомендуется мужчинам. Ароматная душица — не только эффективная добавка к чаю. Это отхаркивающее, успокаивающее средство, положительно влияющее на работу кишечника, как и ее подруга-мята, которая еще и гонит желчь.

Для купания и здоровья кожи

Золотистая череда ждет вас возле пересохших по нашей жаре болотца и западинок. Цветочки череды посушите в тени,



плотнo набейте в стеклянную или пластмассовую емкость. Чистотел — знаменитый кожный доктор, его настоем можно протирать прыщички, раздражения, дерматитные воспаления.

Лекарственная ромашка — незаменимый в аптечке природный антисептик, ее полно на полянах между Минским и Киевским шоссе. Очень ароматен в этом году и знаменитый медонос — донник. Донник желтый особенно полезен: обрывайте верхушки растения, сушите, но так, чтобы цветки не потеряли золотистый цвет. Используют эту траву как мочегонное средство, а еще (проверено на



В ТЕМУ

В июле собирают также бессмертник (цмин песчаный, встречается в сосновых рощах, на песке, лекарство для печени), клевер (при воспалительных заболеваниях женских органов, мастопатии, вкусен в чае), листья вишни (для чая), листья дуба (для протирания кожи при ранках).

опыте!) из него получаются действенные компрессы при воспалении связок и артритных проявлениях.

Листья мать-и-мачехи посушите целиком, а затем покрошите руками. Отвар из них отлично смягчает кашель даже при коклюше! Ну а привычные всем ноготки (календула) помогают при заболеваниях ЖКТ и применяются как противовоспалительное средство.

Сила природной косметики

Для домашней косметички в лесу сейчас настоящая «сезонная распродажа». Посушите крапиву — будете ополаскивать зимой волосы ее отваром и сорвете массу комплиментов. Увидите васильки — значит, есть шанс сделать отличный лосьон для лица. Отцветшую на даче лаванду используйте для приготовления просто волшебного лавандового масла: цветы нужно настаивать в оливковом масле, периодически подогревая его на водяной бане, а затем хранить отцеженное масло в темной бутылке в холодильнике. С таким маслом зимой вы не будете испытывать трудностей с сухостью кожи рук, локтей, ног.

В самой поре сейчас и тысячелистник. У него много областей применения, скажем про основную и самую простую: отвар травы и цветков можно (и нужно) использовать как ополаскиватель для рта — никакие воспаления десен вам не будут страшны!

Ольга Никитская
newokruga@vm.ru

Отправляясь погулять в поля (1), внимательно смотрите, какие полезные травы там растут. Можно найти душицу (2), мяту (3), зверобой (4) и иван-чай (6). А вот малина (5), конечно, растет в лесу

Магия июльского разнотравья

зимой их заваривают и добавляют настой в ванну, а также протирают им раздраженную кожу. Череда обладает подсушивающим действием, в ней полезно купать малышей, особенно если у них есть на коже мокнущие раздражения, что в такую погоду не удивительно.

Соберите и чистотел — он всегда пригодится. Растет он везде, но в иных местах просто все заполоняет — видела такие «чистотельные полянки» неподалеку от Кокошкина. Совет: поступите просто — наберите чистотел, посушите его, связав венчиками, под продуваемым навесом, а когда высохнет, покрошите, помните руками, подстелив бумагу. То, что останется в руках — голые сухие стебли, — можете выбросить, а зелень и цветочки

СУШЕНАЯ МАЛИНА
ПОМОГАЕТ СНИЗИТЬ
ТЕМПЕРАТУРУ



ПОЛЬЗА ТЕЛУ

Пока не спала дикая жара, не забывайте пить больше жидкости. «НО» предлагают простые рецепты вкусных и полезных прохладительных напитков.

Врач-диетолога из Вороновского Наталья Прилепина считает, что лучше всего в жару пить воду! Простую негазированную воду. При этом не очень холодную, чтобы не простудиться. Вода, конечно, полезна, но безвкусна. А хочется не только пить, но и получать от процесса удовольствие.

Охлаждаемся правильно



— Сейчас на прилавках огромное количество прохладительных напитков, — говорит Наталья, но «прохладительные» они по большому счету только на словах. На самом деле там огромное количество сахара, консервантов. Эти напитки и не освежают, а, наоборот, вызывают еще большую жажду.

Но если пить покупные лимонады и соки плохо, то что же делать? Выход есть! Приготовим все сами. В этом случае напитки точно будут полезными!

Простой лимонад

Никогда не доверяйте покупным лимонадам. Да вы и сами наверняка замечали, что они и не освежают, и не избавляют от чувства жажды. Скорее наоборот: чем больше пьешь, тем больше хочется. Приготовим напиток сами. Возьмите 150 г сахара и 200 мл воды. Сварите сироп и остудите его. Два лимона (лимонат же!) и три апельсина тщательно вымойте и выжмите сок. Еще по одному лимону и апельсину просто нарежьте дольками. Сок смешайте с сиропом, добавьте 2 л холодной воды, немного мяты и сезонных ягод, которые тоже порежьте. Дайте лимонаду настояться не больше часа — готово! Если хочется лимонад подать красиво, сложите «пирамидку» из долек лимона и лайма (или апельсина) и залейте их лимонадом.



Холодный чай

Чай тоже прекрасно утоляет жажду и освежает. Лучше, конечно, взять зеленый, но и черный тоже подойдет. Заварите так, как любите именно вы, и обязательно добавьте немного имбиря и лимона. Хорошенько остудите, можно даже добавить немного кубиков льда и, пожалуйста, полезнейший и освежающий напиток готов! И, заметьте, без всякой химии. Кстати, польза этого напитка в первую очередь в имбире, который положительно влияет на сердечно-сосудистую систему. А это в жару очень важно.

Освежающий морс

Сейчас сезон красной смородины. Многие недолюбливают эту ягоду, считая, что особой пользы, например, по сравнению с черной смородиной, в ней нет. Но это совсем не так. Возьмите 500 г ягоды, промойте и перетрите со 100 г сахара. Залейте литром воды, доведите до кипения и проварите на самом медленном огне, пока сахар не растворится. Процедите и хорошо охладите. Жажду после этого напитка как рукой снимет.

Виталий Мезенцев
newokrug@vm.ru

Погода на нервах

По прогнозам синоптиков, изматывающая жара, пришедшая в Москву, вот-вот покинет регион.

Уже к концу этой недели нам обещают грозовые ливни и похолодание. Впрочем, до осенних холодов еще далеко. Так, научный руководитель Гидрометцентра России Роман Вильфанд сообщил, что оставшаяся часть лета по всем показателям обещает быть жаркой.

— По предварительным расчетам оцениваем, что и вторая по-

ловина лета, и август в среднем будут жаркими, — отметил он, пообещав при этом, что погода будет «нервничать», то есть возможны сильные перепады от жары к прохладе.

Напомним, что на этой неделе в столице был побит температурный рекорд 1936 года. Во вторник воздух раскалился до 32,7 градуса. Кстати, синоптики уже делают прогнозы и на осень. По словам Вильфанда, она ожидается «долгой и золотой».

Виталий Мезенцев
newokrug@vm.ru



Свежевыжатые соки без добавления сахара тоже помогут избавиться от жажды (1). Холодный чай с имбирем полезен для сердца (2), а лимонад (3) прекрасно освежает

Частности

Реклама

Недвижимость

● Срочная продажа, аренда квартир на ваших условиях. Т. 8 (495) 925-75-04

Юридические услуги

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) 938-98-96

БЕСПЛАТНАЯ ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЕЖУРНОГО ЮРИСТА
ЕСТЬ ВОПРОСЫ? ЗВОНИТЕ!
ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ
8 (499) 399-39-45

Авто, запчасти транспортные услуги

- Квар. переезд. Т. 8 (926) 979-99-15
- Грузоперевозки. Т. 8 (977) 374-49-44

Товары и услуги

- Ремонт стиральных машин и электроплит. Т. 8 (499) 964-69-64
- Ремонт стиральных машин и холодильников. Т. 8 (977) 000-68-92

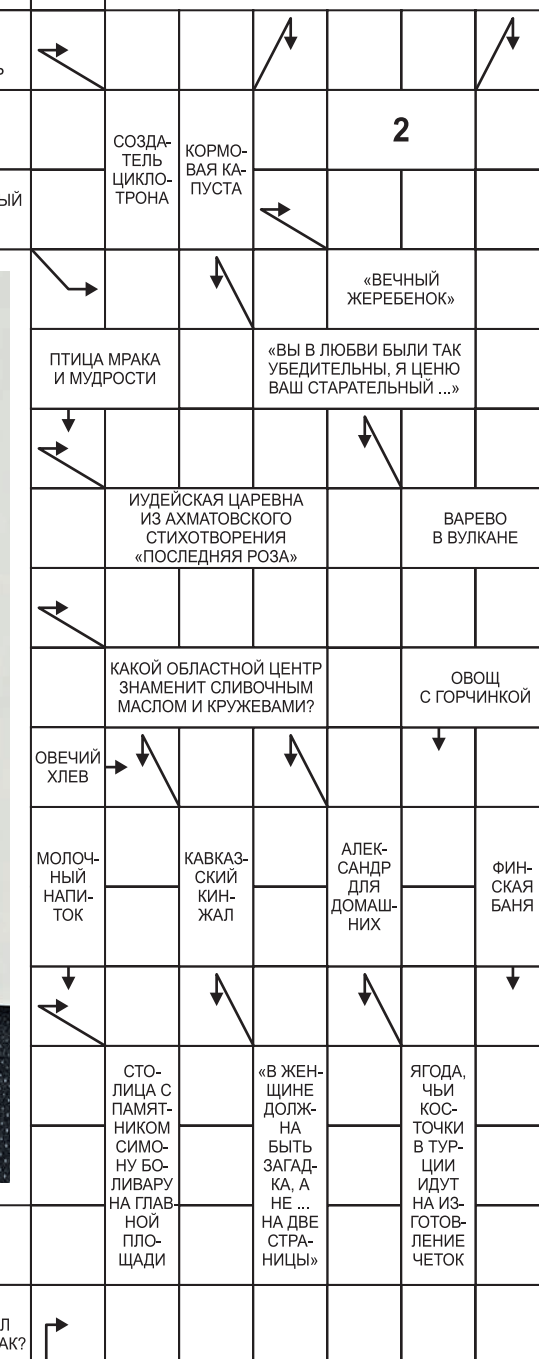
ВОПРОС-ОТВЕТ

Почему болит голова?

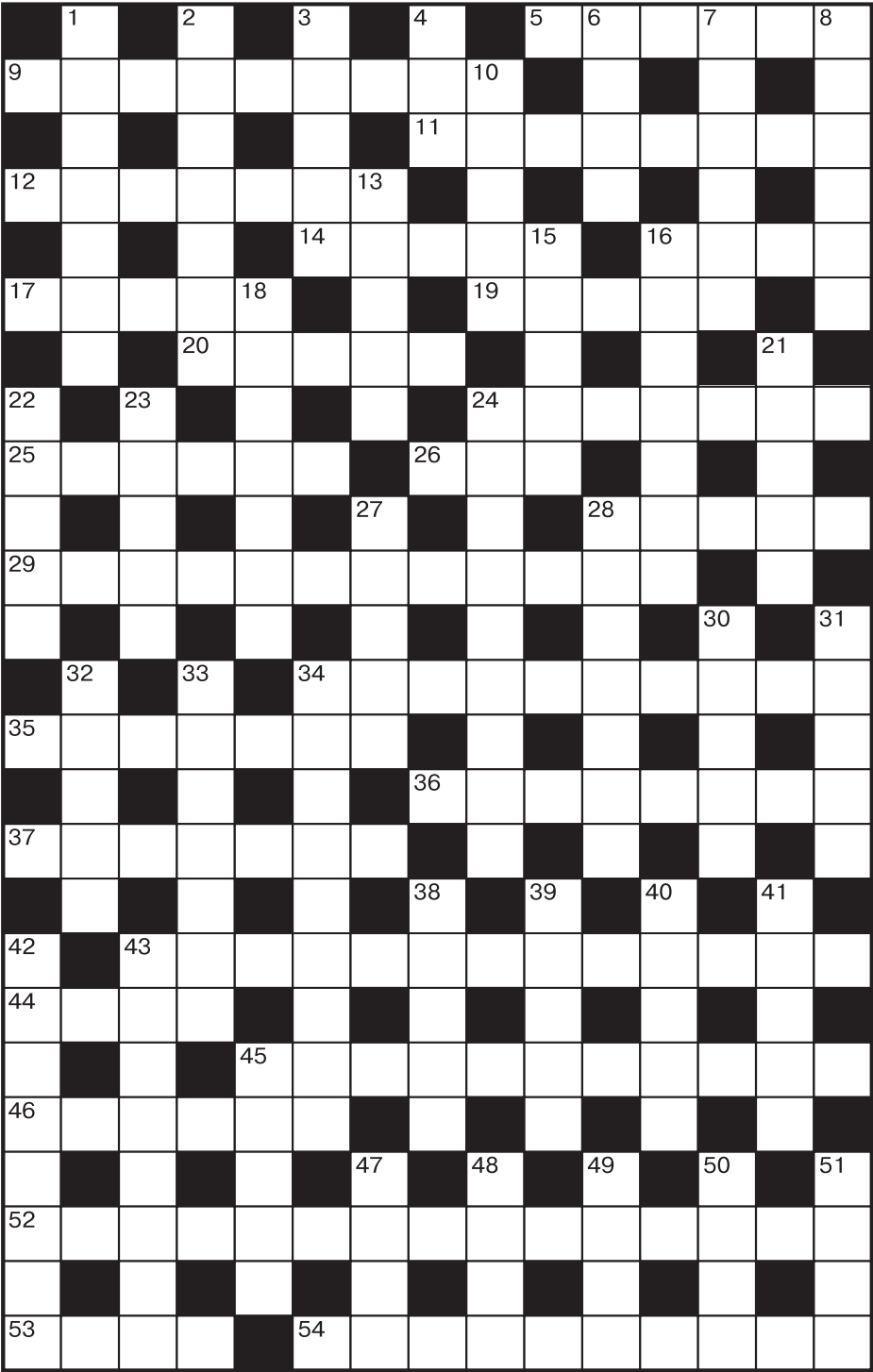
Наталья Пименова обратилась в редакцию с вопросом: почему при резкой смене погоды болит голова?

Отвечает врач Наталья Иванова из поселения Вороновское: — Ученые пришли к выводу, что головная боль при смене погоды — это встроенный механизм, который в свое время предупредил наших древних предков о приближении ненастья и необходимости как можно скорее найти укрытие. Это объясняется и с научной точки зрения: при смене давления происходит дисбаланс химических веществ в организме и расширение сосудов, изменяя приток крови к мозгу. Рекомендую в этом случае пить как можно больше воды, отказаться от кофе и черного шоколада и приложить влажное полотенце к затылку.

Кадастровым инженером Сучковой Еленой Сергеевной, Не квалификационного аттестата кадастрового инженера 77-16-77, 142117, МО, г. Подольск, ул. Кирова, д. 82, pik-nedvizhimost@yandex.ru, 8 (926) 136-28-88, в отношении земельного участка с кадастровым номером 50:27:0030615:120, расположенного по адресу: г. Москва, поселение Кленовское, с. Кленово, выполняются кадастровые работы в связи с исправлением ошибки в местоположении границ земельного участка. Заказчиками кадастровых работ являются Кадова Лариса Викторовна, проживающая по адресу: г. Москва, Осенний бульвар, д. 10, корп. 2, кв. 751, телефон 8 (915) 130-00-33. Собрание заинтересованных лиц по поводу согласования местоположения границ состоится по адресу: г. Москва, поселение Кленовское, с. Кленово, д. 18 (на участке, рядом с домом 18), 17.08.2021 г. в 10:00 часов. С проектом межевого плана земельного участка можно ознакомиться по адресу: 142117, МО, г. Подольск, ул. Кирова, д. 82, ООО «Пик-недвижимость». Возражения по проекту межевого плана и требования о проведении согласования местоположения границ земельных участков на местности принимаются с 26.07.2021 г. по 17.08.2021 г. по адресу: 142117, МО, г. Подольск, ул. Кирова, д. 82, ООО «Пик-недвижимость». Смежные земельные участки, с правообладателями которых требуется согласовать местоположение границы: все заинтересованные правообладатели земельных участков, смежные с участком с кадастровым номером 50:27:0030615:120, расположенные в кадастровом квартале 77:22:0030615. При проведении согласования местоположения границ при себе необходимо иметь документ, удостоверяющий личность, а также документы о правах на земельный участок.



КРОССВОРД

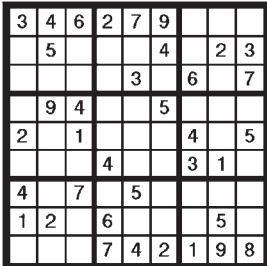
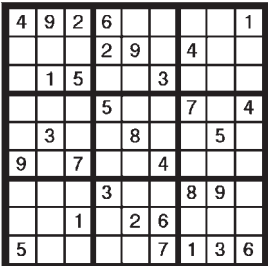
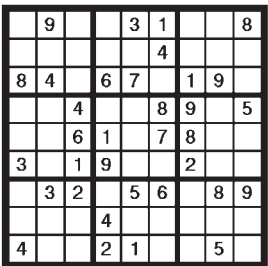
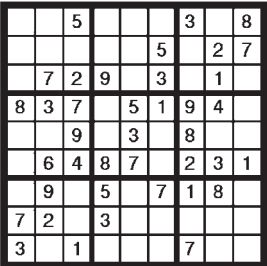


ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5. «Пылесос Солнечной системы». 9. Кто создал Казанский собор в Санкт-Петербурге? 11. Какого рыцаря Владимир Маяковский «сделал шутливым отчеством» Леонида Собинова? 12. ... от стекла. 14. Чем в бане хлещут? 16. Кто из секс-символов российского кино после школы хотел идти учиться на повара? 17. «Болотный барашек». 19. Стрыйичич наших дней. 20. Фигуристая пастила. 24. Конь «в самом расцвете сил». 25. Автобусная давка. 26. Отборочный. 28. Тара для засолки огурцов. 29. Куда амбал скидывает героя мультфильма «Выше головы!»? 34. Подставка под елку. 35. Адмирал среди участников плана «Валькирия». 36. Игра привязанным к палочке шариком. 37. Железяка, чтобы жар загребать. 43. Какой аппарат нейтрализует скачки напряжения в сети? 44. Биополе индивида. 45. Психологический настрой в коллективе. 46. Под каким псевдонимом знаменитый террорист Борис Савинков публиковал прозу собственного сочинения? 52. «Оконный камуфляж» на время войны. 53. Карточная игра, упомянутая во многих рассказах Александра Нуприна. 54. Какой музыкальный инструмент участвует в камерном струнном трио?

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Саннный спорт. 2. Живописец святых ликов. 3. Какой сериальный актер вышел из «Улиц разбитых фонарей»? 4. Река с самыми длинными крокодилами. 6. «Спит сова, вцепившись в ...» 7. Кто оглашал джунгли человеческим голосом? 8. «Стрижет купоны» с капитала. 10. Кран у чайника. 13. На чем окрошку готовят? 15. Оskarоносный актер в друзьях Эрнеста Хемингуэя. 16. Для кого тротуар придуман? 18. Олимпийский металл. 21. «Лицо» кроссворда. 22. Печать в паспорте. 23. Зеркальный. 24. «Отец русской авиации». 27. Бритни с эстрадной работой. 28. Какой город за глаза прозвали «Желудок Италии»? 30. Какая змея антилопами закусывает? 31. Ради кого Эдвард Нортон бесплатно переписал сценарий фильма «Фрида»? 32. Какая столица прежде носила название Летающий дракон? 33. Где установлен монумент Кристиану Роналду высотой почти в два с половиной метра? 34. Парчовый карп. 38. «Кислотное произведение» живописи. 39. При каком выяснении можно получить травмы разной степени тяжести? 40. Скульптура Микеланджело, которая и поныне воспринимается как символ всей эпохи Возрождения. 41. Как ходовой, так и дефицитный. 42. Первый Герой Советского Союза, кого занесли в список военной части навечно. 43. Многослойное стекло. 45. Чьим именем назвали первую высокоразвитую культуру Европы? 47. Маскировочный колер. 48. «Хоть мала иголка, а ... болит долго». 49. Что можно открыть в ванной? 50. Какую поэму Владимир Набоков написал в ответ на «оду революции» Александра Блока? 51. Кто был шефом канцелярии Министерства внутренних дел, под началом которого служил Иван Тургенев?

судоку

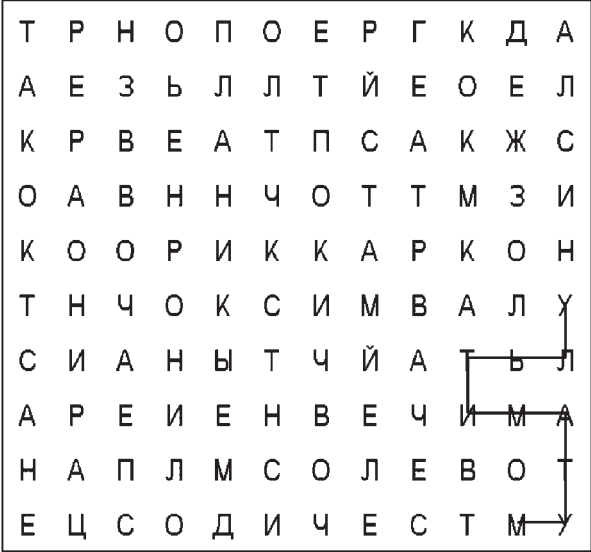
В каждой строке или столбце проставляются цифры от 1 до 9. Цифра может быть записана в ячейку только в том случае, если ее нет в горизонтальной и вертикальной линии, а также в малом квадрате 3х3, и если она может быть записана исключительно в одну клетку.



ЛАБИРИНТ

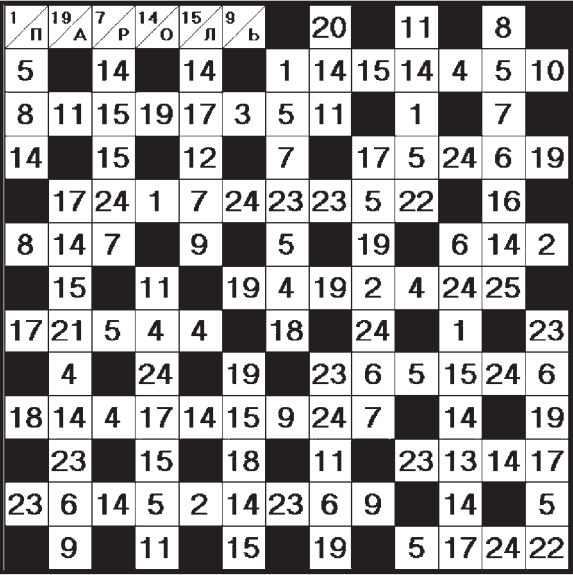
Отыщите ответы на наши вопросы. В скобках указано число букв в правильном решении. Первое слово мы вам уже подсказали.

1. «Вопрос, поставленный ребром» (10). 2. «Финалист слова» (9). 3. Кто не пьет и здоровье бережет (10)? 4. Сочинитель сюжета фильма (9). 5. Какое прозвище получило здание Московского международного Дома музыки за сходство с данным предметом (10)? 6. Результаты того, что у домового крыша поехала (11). 7. Курьер с письмами и газетами (9). 8. «Сахарный обжора» (10). 9. Что повышает самооценку актеров (12)? 10. «Люби ... сколько тебе угодно, но не требуй взаимности» (12). 11. «Краткое оформление» мыслей (8). 12. «Пускай ... нас речной прокатит по Москве ночной» (10).



КЕЙВОРД

Одинаковым буквам соответствуют одинаковые числа. Вам дается одно слово, которое имеет несколько цифр над каждой буквой. Остальные буквы нужно найти. По мере заполнения пробелов вы узнаете все новые буквы под цифрами.



ОТВЕТЫ

на задания
прошлого
номера

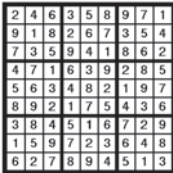
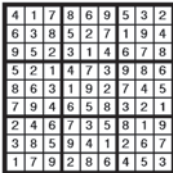
СКАНВОРД
ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Ноготки. Шагин. Доминикана. Кокос. Стоимость. Хайп. Белое. Щука. Каир. Абордаж. Юдзу. Индиго. Катамаран. Дюар. Сила. Магия. Кейджен. Авиетка. Кадриль. Растяпа. Гитара. Гроза. Гонконг. Зелье. Зевс. Магнолия. Анахайм. Шекспир. Мексика. Мясо. Пилот. Гуфи. Тоту. Аврал. Рыцарь. Вата.
ПО ВЕРТИКАЛИ: Игуана. Развязка. Бодрум. Гусл. Адепт. Гонг. Яковлева. Дисней. Явара. Аутизм. Мать. Общак. Наири. Самогуды. Опала. Фама. Относ. Массив. Такса. Ишак. Неаполь. Хрюн. Лапша. Анис. Паулс. Кекс. Гуляш. Тайна. Гало. Лай. Носик. Рада. Трюк. Жница. Олимп. Руан. Жаргон. Гомер.

КРОССВОРД
ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5. Предел. 9. Бондарчук. 11. Мопассан. 12. Аферист. 14. Терек. 16. Перо. 17. Друид. 19. Роман. 20. Каюта. 24. Вощанка. 25. Лапоть. 26. Бой. 28. Кисея. 29. Бениславская. 34. Каваримоно. 35. Самокат. 36. Биосфера. 37. Гладков. 43. Кинорежиссура. 44. Ждун. 45. Литотерапия. 46. Реалия. 52. Железнодорожная. 53. Язва. 54. Братислава.
ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Комфорт. 2. Ударник. 3. Крест. 4. Шум. 6. Рвач. 7. Дассен. 8. Леннон. 10. Кокер. 13. Театр. 15. Косой. 16. Панагия. 18. Дантист. 21. Склеп. 22. Алиби. 23. Шпана. 24. Восстание. 27. Гагат. 28. Калипсо. 30. Гомер. 31. Пожар. 32. Галлы. 33. Голдвин. 34. Какофония. 38. Герой. 39. Шифер. 40. Оскар. 41. Армия. 42. Джорджия. 43. Куравлев. 45. Линза. 47. Бобр. 48. Корт. 49. Мопс. 50. Анна. 51. Мята.

ЛАБИРИНТ
1. Химчистка. 2. Апокалипсис. 3. Тусовка. 4. Послевкусие. 5. Флагман. 6. Спиритизм. 7. Рейнкарнация. 8. Лановой. 9. Безысходность. 10. Командатура. 11. Партитура. 12. Плач. 13. Скандалист.

КЕЙВОРД
ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Экипаж. Артикль. Баклан. Пентатлон. Налог. Побудка. Несун. Убыль. Ратник. Верлибр. Вектор. Наперсник. Двор.
ПО ВЕРТИКАЛИ: Привод. Арсенал. Стекло. Биатлон. Геликон. Плоть. Рай. Пуд. Бозон. Вечер. Клан. Футболист. Полк. Экслибрис. Жанр.

судоку



СТОП-кадр

Плавание на сапбордах набирает популярность среди москвичей. Еще бы — в такой-то зной к воде тянет невероятно! Александра Кунтина, Полина Серегина, Леонид Сас и Егор Проценко решили прокатиться на этих досках по реке Десне в Троицке. Жарко, конечно, но что поделаешь! Как говорится, лето — это маленькая жизнь, а провести целую жизнь, пусть и маленькую, сидя в комнате с кондиционером, — перспектива так себе. Только одно «но»: о безопасности нужно помнить, даже когда чувствуешь себя как мороженое на солнце — того гляди растаешь.



АЛЕКСЕЙ ОРЛОВ

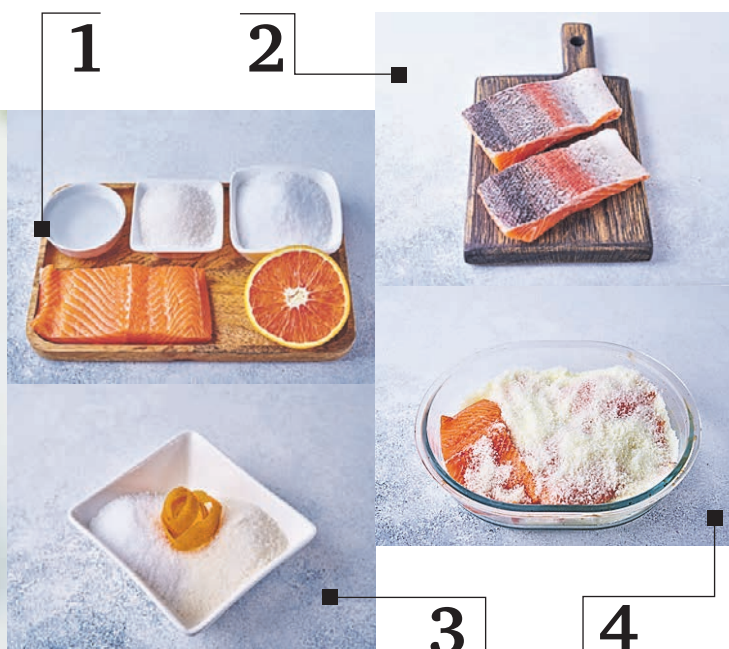
КУЛИНАРНЫЙ БЛОКНОТ НОВЫХ ОКРУГОВ

Как правильно засолить рыбу

Ингредиенты: красная рыба, соль 200 г, сахар 200 г, апельсин 1 шт., крепкий алкоголь 50 мл



ВАЛЕНТИН ЗВЕГИНЦЕВ



Плюс покупной рыбы в том, что купил и сразу съел. А плюс домашней — вы ее делаете именно такой, как надо вам (1). Рыба обязательно должна быть с кожей, которая не даст пересолиться. Промойте филе, удалите кости и просушите бумажным полотенцем (2). Смешайте соль с сахаром и добавьте цедру апельсина. Тщательно протрите кристаллики и цедру, чтобы она отдала свой аромат. Добавьте алкоголь (3). Положите рыбу в сахарно-солевую смесь и уберите в холод на 5 часов (4). Затем промойте — и готово.

Подготовил **Валентин Звегинцев**
newokruga@vm.ru

Гороскоп



в Раке до 22 июля, затем в Льве



растет, в Скорпионе до 20 июля, в Стрельце до 22-го, в Козероге до 24-го, далее убывает в Водолее



полнолуние 24 июля, 5:37

ОВЕН / 21.03–20.04 /

Овнам в эти дни стоит чаще прислушиваться к своим желаниям. Посвящайте больше времени тому, что вас вдохновляет, в приятной компании и обстановке. Лучшие дни — среда и суббота.

ТЕЛЕЦ / 21.04–20.05 /

Неделя обещает Тельцам успешное доведение до результата даже самых сложных дел. Подходящее время для покупок, поездок и встреч с друзьями. Удача ждет Тельцов в четверг и пятницу.

БЛИЗНЕЦЫ / 21.05–21.06 /

Близнецам не помешает расширить круг общения и открыть для себя что-то новое — хоть место, хоть знания. Лучшие дни — суббота и воскресенье.

РАК / 22.06–22.07 /

Ракам пришло время полноценно отдохнуть. Если отпуск не близко, постарайтесь снизить нагрузку и проведите в таком режиме хотя бы вечера и выходные. Лучшие дни — среда и пятница.

ЛЕВ / 23.07–23.08 /

Львам стоит больше уделять внимания здоровью. Это благоприятный период для подготовки и запуска новых проектов, творчества и воплощения планов. Благоприятные дни — вторник и среда.

ДЕВА / 24.08–23.09 /

Дев ждут полезные и интересные знакомства, в том числе и те, которые приведут к романтическим отношениям. Удачные дни — понедельник и пятница.

ВЕСЫ / 24.09–23.10 /

В начале недели Весам стоит увеличить деловую активность. Это принесет хорошие и быстрые результаты. Не лучший период для начала отношений. Благоприятные дни — вторник и суббота.

СКОРПИОН / 24.10–22.11 /

Скорпионов ждет благоприятная неделя как в плане карьеры и финансов, так и в личной сфере. Подходящий период для смены работы, должности. Удачные дни — понедельник и пятница.

СТРЕЛЕЦ / 23.11–22.12 /

Перед Стрельцами откроются новые перспективы. В эти дни удастся укрепить полезные связи, успешно начать новые дела. Лучшие дни — вторник и среда.

КОЗЕРОГ / 23.12–20.01 /

Рост работоспособности и обилие креативных идей произведут впечатление на руководство или партнеров Козерогов. Результаты не заставят себя ждать. Лучшие дни — понедельник и четверг.

ВОДОЛЕЙ / 21.01–19.02 /

Водолеям в эти дни стоит проводить больше времени в кругу людей с общими интересами. Также пойдут на пользу любые занятия, раскрывающие ваши таланты. Лучшие дни — вторник и среда.

РЫБЫ / 20.02–20.03 /

Рыб ждет удачный период для решения финансовых вопросов, в том числе для выхода на новый уровень доходов. Удачные дни — четверг и пятница.