

## 6 МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ Первый юбилей любимого проекта

# НОВЫЕ ОКРУГА

Восстанавливаются популяции сокола-сапсана и зайцев **4**

Накануне 8 Марта рассказываем о лучших женщинах ТиНАО **8**

Во время поста нельзя есть мясо. Это все знают, но не все знают — почему **12**



Президент России Владимир Путин: Стратегическая задача — вывести нашу экономику на новые рубежи **2**

ГАЗЕТА ТРОИЦКОГО И НОВОМОСКОВСКОГО АДМИНИСТРАТИВНЫХ ОКРУГОВ ГОРОДА МОСКВЫ

## Метрокольцо замкнулось. Москва установила рекорд



3

### Главное

#### Марьина Роща открыла двери

В четверг, 2 марта, был открыт новый пригородный вокзал Марьина Роща МЦД-2. — Порядка 130 тысяч жителей прилегающих районов Марьина Роща и Мещанский смогут поменять свои привычные маршруты и сэкономить до 20 процентов времени в пути, — написал в своем телеграм-канале мэр Москвы Сергей Собянин. — А у пассажиров МЦД-2 появилась 14-я пересадочная станция. Также после запуска вокзала разгрузится одноименная станция Люблинско-Дмитровской линии метро. Марьина Роща МЦД-2 — современный пригородный вокзал, созданный по стандартам московского транспорта. Им будет удобно пользоваться всем, в том числе маломобильным группам и пассажирам с детьми. Здесь установлены лифты и эскалаторы, а вестибюль будет работать и как пешеходный переход между двумя частями района. ТПУ «Марьина Роща» уже сейчас — один из крупнейших в Москве.

Виталий Мезенцев  
newokruga@vm.ru

**МОСКВА** 1 марта 2023 года. Мэр Москвы Сергей Собянин (на переднем плане), руководитель Департамента строительства Москвы Андрей Бочкарев, генеральный директор Мосметростроя Сергей Жуков и глава Департамента транспорта Максим Ликсутов на открытии БКЛ

### ПОГОДА НА ВЫХОДНЫЕ

Пятница, 03.03.2023

День, °С	Ночь, °С	Давление, мм рт. ст.
0	-2	738
		Ветер, м/с
0/100%	0/100%	4

Суббота, 04.03.2023

День, °С	Ночь, °С	Давление, мм рт. ст.
-1	-2	730
		Ветер, м/с
0/100%	0/100%	4

Воскресенье, 05.03.2023

День, °С	Ночь, °С	Давление, мм рт. ст.
-2	-4	730
		Ветер, м/с
0/100%	0/100%	4

### НАШИ СТРАНИЧКИ В СОЦ СЕТЯХ

[tinao.mos.ru](http://tinao.mos.ru)  
<http://newokruga.ru>  
[vk.com/club87169784](https://vk.com/club87169784)  
[https://t.me/tinao\\_mos](https://t.me/tinao_mos)

### ЦИФРА

# 35

тысяч компаний из столицы и других регионов России объединяет Московский инновационный кластер (МИК). Инновационной инфраструктурой Москвы пользуются изобретатели из различных областей нашей страны.

# Максимум заботы участникам СВО

## РАЗВИТИЕ



21 февраля 2023 года президент России Владимир Путин выступил с посланием к Федеральному Собранию. По ряду его поручений в Москве уже приняты решения, о чем сообщил мэр столицы Сергей Собянин (на фото).

В своем послании президент России Владимир Путин подвел итоги нынешнего сложного периода в жизни всей страны и дал оценку работе всех органов власти.

— Очень важны теплые слова благодарности в адрес всех без исключения участников специальной военной операции: военнослужащих, мобилизованных, добровольцев, военных медиков, гражданских специалистов, которые сегодня сражаются за суверенитет и безопасность нашей страны, — отметил мэр в своем телеграм-канале.

Задача, поставленная президентом, — окружить всех участников СВО и их семьи максимумом заботы и внимания, помочь как можно быстрее вернуться к мирной жизни — будет, безусловно, выполнена.

— Боевые действия на Украине пока еще продолжаются, — написал мэр. — И возможно, кому-то кажется, что сейчас не время строить планы на будущее. Но, как мы слышали, президент послал прямо противоположный сигнал. Владимир Владимирович сформулировал задачи на долгосрочную перспективу — по развитию транспортной инфраструктуры, промышленности, образования, здравоохранения, повышению качества жизни граждан.

### Поддержка семей мобилизованных

Президент России объявил о решении сформировать единые подходы по части материального обеспечения всех участников СВО, независимо от их статуса — мобилизованный, контрактник или доброволец.

Таким же единым должен стать и подход к оказанию помощи их семьям. Поэтому мэр Москвы подписал указ о распространении мер социальной поддержки на семьи военнослужащих по контракту и добровольцев — участников специальной военной операции.



### Как и семьи мобилизованных, они смогут получить:

- Ежемесячное пособие на детей в размере 100 процентов прожиточного минимума ребенка и единовременное пособие молодым родителям — в упрощенном порядке;
- внеочередное зачисление в детские сады по достижении возраста 1,5 лет;



21 февраля 2023 года. Москва. Президент России Владимир Путин во время послания к Федеральному Собранию

- освобождение от оплаты за посещение городских и муниципальных детсадов;
  - предоставление бесплатного двухразового горячего питания школьникам с 1 по 11-й класс;
  - предоставление бесплатного одноразового горячего питания студентам городских колледжей.
- Для супруг и детей трудоспособного возраста:**

- организация профессионального обучения и дополнительного профессионального образования;
  - помощь в поиске работы.
- Для всех членов семьи:**
- оказание психологической помощи;
  - содействие в оформлении социальных и иных выплат,

мер социальной поддержки, на получение которых имеет право семья;

- консультирование по юрвопросам.

### Поддержка экономики

Путин сформулировал важнейшую задачу расширения технологических возможностей российской экономики и роста мощностей отечественной индустрии.

— Москва — крупнейший научный и инновационный центр нашей страны и потому призвана сыграть ведущую роль в решении этой задачи, — отметил Собянин.

Московским предприятиям, по его словам, будет теперь проще получать льготные инвестиционные кредиты, чтобы упростить работу.

- От предприятий больше не потребуют данных по объему выручки от промышленно-производственной деятельности и численности персонала прошлых лет.
  - В программу льготного кредитования можно включить не только создание и реконструкцию производственных мощностей, но и благоустройство территории предприятий.
- Упрощение доступа к льготным кредитам позволит привлечь дополнительные инвестиции для реализации проектов модернизации действующих мощностей и создания новых производств.

### Инновации в деле

Президент России в послании Федеральному Собранию отдельно подчеркнул важность поддержки передовых технологий.

— Владимир Путин напомнил, что с этого года резиденты промышленных кластеров избавлены от чрезмерной фискальной и административной нагрузки, — отметил Собянин. — А спрос на инновационную продукцию стабильно растет, в том числе за счет долгосрочных заказов и субсидий. Уже 10 лет мы активно поддерживаем совершенствование инновационной инфраструктуры Москвы.

По данным мэра, в настоящий момент в столице 49 технопарков, в том числе семь создаваемых в рамках инвестиционных приоритетных проектов города. В них размещены больше двух тысяч компаний и создано около 70 тысяч рабочих мест.

Резиденты технопарков успешно реализуют проекты в разных сферах: науке, промышленности, ИТ и многих других. Продукция компаний используется в повседневной жизни как москвичами, так и жителями других регионов и стран, бизнесом и государством.

Сегодня московские технопарки — это место, где создаются разработки, улучшающие жизнь горожан каждый день!

Подготовил **Виталий Мезенцев**  
newokruga@vm.ru

# Крупнейшее метрокольцо в мире

## ТРАНСПОРТ



**1 марта президент России Владимир Путин и мэр Москвы Сергей Собянин открыли полноценное движение поездов по всей Большой кольцевой линии.**

Мэр попросил Путина подписать схему метро, на которой отображена и новая кольцевая линия в полном составе, на что президент ответил: «С удовольствием». Он синим маркером оставил размашистую подпись на карте и показал на камеру результат.

— Прошу вашего разрешения на пуск Большого кольца метро, — продолжил мэр.

— Как вы думаете, какой будет ответ? — с улыбкой спросил Путин, после чего дал команду: «Разрешаю. С Богом!»

Завершающим этапом реализации крупнейшего в мире проекта метростроения стал ввод в эксплуатацию девяти новых станций северо-восточного, восточного и южного участков БКЛ.

— Большая кольцевая линия значительно улучшит работу московского метро, а вместе с ней и всей транспортной системы Москвы, — отметил Собянин. — Десятки более коротких и удобных маршрутов, десятки миллионов сэкономленных часов, больше комфорта для миллионов пассажиров и возможности для развития подземки на долгие годы вперед — вот что значит для Москвы наше новое Большое кольцо.

Строительство Большой кольцевой линии Московского метрополитена является крупнейшим в мире проектом в области метростроения — 70 км путей с 31 станцией и 3 электродепо.

БКЛ стала самой протяженной кольцевой линией метро в мире, обогнав прежнего чемпиона среди подземных колец — Вторую кольцевую линию пекинского метро (57 км).

БКЛ соединила существующие и перспективные радиальные линии на расстоянии до 10 км от действующей Кольцевой линии, что позволит разгрузить первый (станции внутри кольца) и второй (собственно Кольцевая линия) пересадочные контуры московского метро. Ввод Большой кольцевой линии метро улучшил



1 марта 2023 года. Москва. Мэр Москвы Сергей Собянин вместе с рабочими на открытии самого большого метрокольца в мире (1). Здесь курсируют самые современные поезда «Москва 2020» (2)

ПРЕСС-СЛУЖБА МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

ВЛАДИМИР НОВИЦКИЙ/ПРЕСС-СЛУЖБА МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

транспортное обслуживание 15 млн жителей Москвы и Московской области. На многих маршрутах экономия времени при ежедневных поездках составит до 35–45 минут.

Кроме того, за счет существенного снижения нагрузки на другие линии положительный эффект от ввода БКЛ почувствуют все пассажиры Московского метрополитена.

На момент пуска линии со станций БКЛ можно сделать пересадки на 20 станций и 11 других линий метро, 3 пересадки на МЦК, 8 пересадок на МЦД.

Благодаря Большому кольцу для миллионов горожан стали ближе более 770 различных мест притяжения — парки, музеи, театры, спортивные комплексы, учебные и медицинские учреждения, промышленные предприятия, куда стало удобнее добираться.

На БКЛ будут курсировать порядка 100 современных российских поездов «Москва 2020», что позволит поддерживать привычные для московского метро короткие интервалы движения, особенно в часы пик.

Для обслуживания, ремонта и отстоя поездов было перепрофилировано электродепо «Замоскворецкое» и построены два новых электродепо, «Нижегородское» и «Аминьевское».

Для обеспечения эксплуатации БКЛ на Московском метрополитене было создано

## ВХОД НА СТАНЦИИ БКЛ ПЕРВЫЕ ПЯТЬ ДНЕЙ РАБОТЫ — БЕСПЛАТНЫЙ

но свыше 6 тысяч новых рабочих мест. Основные профессии: машинист электропоезда, дежурный по станции, монтер пути, электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования, слесарь-электрик по обслуживанию и ремонту оборудования, инспектор службы безопасности и другие. В частности, штат машинистов для Большой кольцевой линии укомплектован — свыше 500 специалистов будут управлять новейшими поездами «Москва 2020». Будущие машинисты 4,5 месяца обучались в Корпоративном

## В ТЕМУ

Транспортно-пересадочный узел «Рижская» ждет масштабное обновление. Этот хаб объединит станции действующего D2, будущих D3 и D4, а также две одноименные станции метро Калужско-Рижской и Большой кольцевой линий. У пассажиров появится возможность строить множество альтернативных маршрутов. ТПУ сделает удобнее передвижение свыше 200 тысяч жителей трех районов: Мещанского, Алексеевского и Марьиной Рощи.

университете Транспортного комплекса и еще 3 месяца проходили практику. И, наконец, БКЛ придала мощный импульс развитию прилегающих территорий, многие из которых находились не в лучшем состоянии.

По оценкам, к 2030 году благодаря БКЛ в зоне притяжения новых станций будет создано 391 тысяча новых рабочих мест.

**Виталий Мезенцев**  
newokruga@vm.ru

## Справка

Подготовительные работы по строительству Бирюлевской линии метро начнутся уже в этом году. Утвержден проект планировки ее второго и третьего участков. Новая ветка пройдет от станции «ЗИЛ» в Бирюлево Восточное и Западное. Она улучшит транспортное обслуживание нескольких районов столицы с населением более 700 тысяч человек. Разгрузит другие линии и прилегающие дороги.



**СЕРГЕЙ СОБЯНИН**  
Мэр Москвы

В столице работают около 30 тысяч НКО. В прошлом году мы в полтора раза увеличили объем их финансирования — до 600 млн рублей. С помощью грантов в ближайшее время будут реализованы 56 молодежных инициатив. Например, фестиваль уличных видов спорта «Наспорте». Проекты некоммерческих организаций принесут большую пользу москвичам и помогут сделать наш город еще отзывчивее и добрее.

#### СОБЫТИЯ: ВРЕМЯ МОСКОВСКОЕ

**Экономика:** Финансовой поддержкой в 2022 году воспользовались больше 13 тысяч субъектов малого и среднего предпринимательства. Город реализовал свыше 10 программ. Самой популярной стало льготное кредитование. Кассовая выручка предприятий за прошлый год увеличилась на 24%, а поступления в бюджет города — на 23%. **Транспорт:** Город все больше переходит на электротранспорт. Это будущее с точки зрения как технологий, так и экологии. **История:** Московская программа реставрации перешагнула знаковый рубеж — 2000 возрожденных памятников архитектуры. Таких объемов работ нет ни в одном другом городе мира. Ключевая заслуга принадлежит специалистам-реставраторам.

Ежедневно Сергей Собянин в своих соцсетях рассказывает о важнейших городских событиях. Узнать об этом вы можете каждую неделю со страниц нашей газеты.

## Чувствуйте себя как дома

### ПРИРОДА



Москва — один из самых зеленых мегаполисов мира. Половина территории города — это леса, парки, особо охраняемые природные территории. А ТиНАО — самые зеленые округа.

— Мало кто знает, но в городе ведется работа по возрождению популяций редких видов животных: их выращивают, выпускают в естественную среду обитания и потом следят за их судьбой. В рамках

### ВЕДЕТСЯ РАБОТА ПО ВОЗРОЖДЕНИЮ РЕДКИХ ВИДОВ

таких программ восстанавливаются популяции сокола-сапсана и зайцев — русака и беляка, — рассказал мэр Москвы Сергей Собянин в своем телеграм-канале.

#### Справка

Новое издание Красной книги Москвы вышло в 2022 году. В него вошли новые редкие виды, которые были замечены на территории города. В том числе и в ТиНАО.

В Красную книгу столицы внесены 16 видов животных и растений, которые раньше считались исчезнувшими. В новом издании есть и виды, которые можно найти на территории Новой Москвы. Здесь их особенно много.

А самое интересное, что в их поиске помогали не только специалисты, натуралисты и ученые, но и школьники. В частности, юные москвичи постоянно исследуют лес рядом с рекой Зименкой, где находят в большом количестве редкие виды. Одной из уникальных находок стал ирис сибирский.

Богат на диковинки и Валуевский лесопарк. Здесь находят редкие виды грибов. Откуда они здесь появились, доподлинно не известно. Но ученые предполагают, что споры некоторых редких видов грибов были привезены из Европы с растениями, которые появились тут благодаря одному из владельцев усадьбы Валуево.

Встречаются в ТиНАО и редкие птицы. В Валуевском лесопарке было замечено 96 видов пернатых, из них 81 гнездится в ТиНАО.

Специалисты смогли выявить три вида птиц, которые находятся в Красной книге России: гнездится средний пестрый дятел, возможно, гнезвился сапсан, а на пролете у нас останавливалась погостить скопа. Еще больше видов птиц помещены в Красную книгу Москвы и Московской области.

Дятел желна живет в Новой Москве. Он числится в Красной книге столицы



ВИКТОР ХАБАРОВ

## Пейте молоко

В Москве наладили собственное производство сухих молочных смесей, ими обеспечат молочные кухни города.

Решить важную для столицы задачу помог офсетный контракт. Суть такого договора проста: инвесторы вкладывают деньги в строительство или модернизацию производства, а город гарантирует закупку их продукции. Всего в 2022 году в рамках офсета на столичные молочные кухни поставили около 50 тысяч тонн продукции. Это не только сухие молочные смеси, но и соки, каши, творог, фруктовые пюре и прочее.

### ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

**37 тысяч** москвичей начали переселение в 69 новостроек по программе реновации в 2022 году.

**1 миллион** машин ежедневно передвигается по МКАД. Изменение дорожной разметки помогает сделать дорогу безопаснее и быстрее. В прошлом году реализовали 5 крупных проектов по изменению разметки.

**100 миллиардов** рублей — антикризисная поддержка от города бизнесу. Это льготные кредиты на инвестиционные проекты, отсрочки по аренде.

## Никто не забыт

В День защитника Отечества мэр Москвы возложил цветы к Вечному огню у Могилы Неизвестного Солдата в Александровском саду — главному военному мемориалу России.

Вечный огонь был зажжен в 22-ю годовщину Победы 8 мая 1967 года, и с того дня его пламя пылает более 55 лет. Обслуживание Вечного огня является почетной работой повышенной сложности. Ее выполняют наиболее опытные специалисты газового хозяйства Москвы. И в тот же день мэр вручил фронтовику Борису Павловичу Уткину знак «Почетный гражданин города Москвы». Таким образом он поздравил его со 100-летием.

## Ликова получит еще один мост

С 2011 года в столице появилось 38 крупных автомобильных, железнодорожных и пешеходных мостов, общая протяженность которых более 5,5 километра. В планах построить еще 20. Об этом рассказал мэр Москвы Сергей Собянин в своем телеграм-канале.

В ТиНАО построили десятки мостов через Пахру, Десну, Сосенку и другие реки, которые находятся на территории Новой Москвы. Среди этого списка — и большой 164-метровый мост через реку Лик

ву, возведенный во время строительства автодороги «М-3 «Украина» — д. Десна», которая связала Киевское и Калужское шоссе. Второй мост через Ликову стал частью дороги Марьино — Саларьево. — Новый метромост через реку Ликову будет построен на перегоне «Пыхтино — Аэропорт Внуково» Солнцевской линии метро, — сообщил мэр города. — Ликовский метромост длиной 460 метров станет двенадцатым метромостом Москвы и вторым по протяженности после Лужнецкого метромоста через Москву-реку. Завершат строительство в 2023 году.

А в центре города появится 57-метровый пешеходный мост через Водоотводный канал, который соединит стрелку острова Балчуг и Крымскую набережную. Пешеходный мост через Нагатинский затон поможет жителям быстрее добраться до одноименной станции БКЛ. Девять железнодорожных мостов через Яузу сегодня находятся на стадии строительства. Семь мостов предназначены для открытия МЦД-4. Два моста через Лихоборку и Канал им. Москвы станут частью высокоскоростной ж/д магистрали Москва — Санкт-Петербург.



Мосты помогают наладить сообщение и передвигаться между районами города

### ИЗМЕНЕНИЯ



От Калужского до Варшавского шоссе теперь будет по прямой. Уже этой осенью трассы соединят. Также в этом году откроют новую подстанцию скорой помощи в Щербинке и корпуса больницы в Коммунарке. Об изменениях в ТиНАО рассказал мэр Москвы Сергей Собянин.

— Четырехполосная трасса Варшавское шоссе — Андреевское — Яковлево протяженностью 11,9 километра будет состоять из эстакады, путепровода и моста через реку Десну и станет продолжением магистрали Калужское шоссе — Яковлево, — сообщил мэр Москвы Сергей Собянин.

Плюсы новой трассы в том, что дорожное сообщение между Троицком и Щербинкой, поселениями Десеновское и Рязановское станет гораздо удобнее. Появились и альтернативные пути выезда на Калужское и Варшавское шоссе. Также для жителей Троицка и близлежащих поселений станет доступнее МЦД-2. — После образования ТиНАО Москвы здесь построили больше 350 километров

## До Щербинки с ветерком



Калужское шоссе в этом году планируют соединить с Варшавским

дорог, до конца года запустим еще 70 километров, — сказал мэр. Также в столице продолжается развитие систем здравоохранения. В Щербинке появится новая подстанция скорой помощи. В разных округах Москвы появятся 10 поликлиник. Пациентов смогут при-

нять флагманские центры на территории больниц им. Буянова и Боткина, а также ГКБ № 15 им. Филатова, лечебно-диагностический комплекс ИКБ № 1, который уникален по своему оснащению, детский корпус и корпус лучевой терапии больницы в Коммунарке, лечебно-диагностический комплекс МКНЦ им. Логонова. Строительство трех поликлиник и одной подстанции скорой помощи планируют начать в этом году. Например, в районе Южное Медведково уже открыли поли-

### В ТЕМУ

Московские фармкомпании увеличивают объемы производства и делают новые лекарства. В рамках офсетного контракта предприятие строит свое производство, а город закупает его продукцию. Компания «Биокад» открыла завод в особой экономической зоне (ОЭЗ) «Технополис «Москва» и передала в медучреждения больше 670 тысяч упаковок лекарств. «Онкотаргет» тоже работает в ОЭЗ и обеспечивает город препаратами для лечения онкологических, неврологических, эндокринных и других заболеваний. Сегодня в Москве больше 200 предприятий, выпускающих изделия медицинского назначения и лекарственные препараты.

клинику. Медицинскую помощь там получают больше 16 тысяч детей. В пятиэтажное здание на ул. Полярной переехал второй филиал детской поликлиники № 110.

— Установлено самое современное оборудование, в том числе новый цифровой рентген-аппарат, аппарат УЗИ экспертного класса, новейшая техника для лора и офтальмолога. Есть кабинеты лечебной физкультуры и физиотерапии, — написал Сергей Собянин.

## ЗА ДЕСЯТЬ ЛЕТ ПОСТРОИЛИ 350 КИЛОМЕТРОВ ДОРОГ В ТИНАО

## Вторая жизнь промзоны

Утвержден проект реорганизации промышленной зоны Коровино на севере столицы.

— В Дмитровском районе — на участке между Ижорской, Лобненской и Вагоноремонтной улицами — построят современные промышленно-производственные здания и общественно-деловой центр общей площадью 84 тысячи квадратных метров. В итоге работу здесь смогут получить свыше 2,3 тысячи человек, — сообщил мэр Москвы Сергей Собянин, добавив, что в планах у специалистов строительство дорог, строительство новых улиц, организация парковок для автомобилей.



Промзона «Коровино» сможет дать больше двух тысяч рабочих мест

## Самый масштабный проект года

Самым масштабным проектом благоустройства на 2023 год стало благоустройство Воробьевской набережной.

— Проект состоит из двух частей: собственно набережной и аллеи Славы вдоль улицы Косыгина. На набережной отремонтируем спуски, установим другие указатели и обновим гранит, — написал мэр Москвы Сергей Собянин в своем телеграм-канале. Парадным входом на Воробьевы горы станет аллея Славы, а пеший маршрут приведет к горнолыжному комплексу и станции канатной дороги.



В теплое время года набережные идеально подходят для прогулок

## ЮБИЛЕЙ



Первый юбилей отметил проект «Московское долголетие». Он стартовал 1 марта 2018 года, став любимым проектом горожан серебряного возраста.

— Сегодня этот проект объединяет больше 500 тысяч москвичей. Он начинался с 12 направлений активностей, а сейчас их уже 39. В городе 13 тысяч таких групп в каждом районе. В 2019 году мы также начали создавать Центры московского долголетия — клубные пространства для общения и совместного творчества. Формат очень понравился жителям — в каждом центре особая дружелюбная атмосфера, — сказал мэр Москвы Сергей Собянин.

На сегодняшний день таких центров уже 71, они дальше будут открываться в других районах столицы.

Регулярно занятия «Московского долголетия» посещают 223 тысячи человек. Особенной популярностью проект пользуется у жительниц столицы от 60 до 70 лет. И это далеко не все любопытные наблюдения.

Эксперты подсчитали: за время существования «Московского долголетия» участники прошли 108 миллионов километров со скандинавскими палками, спели миллиарды песен, поставили сотни спектаклей, создали десять модных коллекций и даже организовали вокально-инструментальный ансамбль.

Все это помогает жителям Москвы не только проводить время интересно, но и полезно.

Надежда Рунихина, главный гериатр столицы, считает:

— Условия, созданные в многочисленных программах «Московского долголетия», позволяют гражданам пожилого возраста следовать рекомендациям и принципам здорового образа жизни: поддерживать физическую активность, заниматься когнитивным тренингом, сохранять позитивный эмоциональный

# С песней по жизни



1 марта 2023 года. Мэр Москвы Сергей Собянин и Алла Шатилова на торжественном мероприятии, посвященном пятилетию проекта «Московское долголетие» в кинотеатре «Художественный»

фон. «Московское долголетие» позволяет проводить просветительские образовательные программы, информировать пожилых людей о принципах здорового

## УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА ИЗ ТИНОАО СОЗДАВАЛИ МОДНЫЕ КОЛЛЕКЦИИ

питания в пожилом возрасте, сохранения памяти, сохранения хорошего сна, рассказывать о важности диспансерных осмотров, вакцинопрофилактики.

Директор Российского геронтологического научно-клинического центра РНИМУ имени Н. И. Пирогова Ольга Ткачева рассказывает:

— Мы провели клиническое исследование, которое доказало оздоровительный эффект проекта «Московское долголетие». Как мы это делали? Мы обследовали участников проекта до включения в проект и несколько месяцев после включения в проект. Мы увидели увеличение физической активности, увеличение силы мышц, увеличение скорости ходьбы. Мы увидели нормализацию психоэмоционального статуса человека — улучшение

настроения, отсутствие признаков депрессии, тревоги, что очень важно.

Проект дополняют Центры московского долголетия, что помогает участникам посвящать больше времени занятиям.

— Проект «Московское долголетие» уникален. Он охватывает все сферы полноценной жизни современного человека, позволяет продлить жизнь, наполненную здоровьем, отличным настроением, радостью общения с близкими и сохранять социальную активность и достойное качество жизни на многие годы, — считает главный клинический фармаколог Департамента здравоохранения Москвы Марина Журавлева.

Евгения Степаненко  
newokruga@vm.ru

## Вывести на чистую воду

Ежегодно в Москве реконструируют и строят новые инженерные коммуникации. Благодаря этой работе, запущенной под руководством мэра Москвы Сергея Собянина, в городе уже 11 лет не было крупных сетевых аварий.

В многоквартирных домах Москвы стабильно работает электричество, поступает вода, тепло. Отдельные случаи — когда жителям приходится отстаивать свои права на чистую воду, и это не многоквартирные дома, и поставщик воды не Мосводоканал. Недобросовестные сервисные компании в коттеджных поселках плохо справляются со своей работой, поставляя ржавую и мутную воду. Что делать в таких случаях? Конечно, защищать свои права.

Эмиль Дмитриевич Жданов переехал из городской квартиры в коттеджный поселок в поселении Вороновское около

двух лет назад. Понравилось место — рядом лес, озеро и, в отличие от старых поселков, где сплошные глухие заборы, территория открытая, место по-соседски дружелюбное. Поэтому, когда в поселке начались проблемы с водой, в локальном чате никто молчать не стал — объединились, собрали подписи и пошли по инстанциям. — Вода, которая идет по трубам, забирается из местной скважины, и наша управляющая компания отвечает за ее очистку. Но бывали случаи, когда вода шла ржавая, мутная. Претензий не было — вода была бесплатной. Но потом за нее стали собирать плату как за питьевую, — рассказывает житель поселка.

К решению вопроса привлекли депутата Мосгордумы Валерия Головченко (на фото) и добились того, что пробы воды из крана взяли эксперты Роспотреб-



надзора. Оказалось, что вода действительно не соответствует российским ГОСТам. А вот УК жалоб не слышала, говорят жители. Поэтому решено было идти в суд: при содействии депутата собственники обратились в Троицкий районный суд, и он принял сторону жителей. Действия УК были признаны противоправными. Управляющую компанию, которая долгое время игнорировала претензии, привлекли к ответственности: изменения качества воды не заставили себя ждать, на скважине теперь новое оборудование, и жалоб в чатах больше нет.

Но это не конец истории. Ведь если услуга была оказана некачественно, то уплаченные деньги придется вернуть. В соответствии с решением суда жителям пересчитают плату за питьевую воду за период с августа по декабрь 2021 года.

— Давно ушли те времена, когда мы были бессильны перед ЖЭКом. Мы платим за услуги и имеем право требовать качества за свои деньги, а если оказанная услуга еще и угрожает здоровью — и компенсации. Это нормальные договорные отношения, но они работают только тогда, когда стороны соблюдают все условия, — напоминает депутат МГД Валерий Головченко. — Очень важно, что многие москвичи сегодня отстаивают свои права и обращаются в суд. Это очень хороший знак — это говорит о том, что правовое сознание людей растет, а люди доверяют государству и понимают — оно на их стороне. Рассмотренная ситуация — хорошее подтверждение того, что общими усилиями и законными путями можно решить любую проблему, — говорит депутат.

Виталий Мезенцев  
newokruga@vm.ru



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

## Чистота и порядок: закрасили вандальные надписи

Николай Саранцев из поселения Воскресенское: *Живу в поселении Воскресенское по адресу: поселок Воскресенское, Чечерский проезд, дом № 122, корпус 1. Недавно шли с сыном домой и случайно заметили, что на втором, третьем и четвертом этажах кто-то разрисовал стены эвакуационных лестниц. Закрасьте их, пожалуйста, как можно скорее. Смотрится очень некрасиво!*

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

## ГРАФФИТИ ПОЯВИЛИСЬ НА ЗАПАСНОЙ ЛЕСТНИЦЕ

Отвечает заместитель начальника отдела жилищно-коммунального хозяйства и благоустройства администрации поселения Воскресенское **Юрий Дудочкин**: *Уважаемый Николай Васильевич! Рабочие закрасили вандальные надписи на эвакуационной лестнице. Надеемся, что больше подобного не повторится. Спасибо за обращение!*

21 февраля 2023 года. Воскресенское. Анна Шмелева прошла по запасной лестнице и увидела, что граффити больше нет



ВЛАДИМИР СМОЛЯНОВ

## Порядок взяли под контроль администрации

Василина Романова из поселения Щаповское: *Живу в поселке Щапово. Проходя мимо дома № 10, заметила, что там очень много мусора. Будьте добры убрать мусор. Заранее благодарю!* Отвечает главный специалист отдела жилищно-коммунального хозяйства и благоустройства администрации поселения Щаповское **Максим Луценко**: *Уважаемая Василина Александровна! Рабочие убрали мусор по указанному вами адресу. Спасибо за обращение. Администрация поселения усилила контроль за содержанием этой территории. По вопросам благоустройства и содержания территории вы можете информировать администрацию поселения Щаповское по адресу: поселок Щапово, дом № 2, написав на почту scharovskoe@mos.ru или по телефону (495) 865-60-66.*

## Рабочие починили доводчик входной двери

Татьяна Мурина из поселения Роговское: *Живу в доме по адресу: улица Школьная, дом № 17, подъезд 1. Сломался доводчик на входной двери, стало очень неудобно. Почините, пожалуйста!* Отвечает заместитель главы администрации поселения Роговское по вопросам жилищно-коммунального хозяйства **Елена Хотовицкая**: *Уважаемая Татьяна Михайловна! Рабочие оперативно починили доводчик входной двери. Теперь она плотно закрывается. Спасибо за обращение!*

Подготовила **Алина Зинина**  
newokruga@vm.ru

## Аварийное дерево убрали быстро

Тамара Лавинская из поселения Кленовское: *Просим удалить аварийное дерево вблизи дома № 1 на улице Мичурина. Мы проживаем во втором подъезде, заметили, что при сильном ветре дерево может упасть.* Отвечает глава администрации поселения Кленовское **Алаудин Чигаев**: *Уважаемая Тамара Алексеевна! Вашу проблему решили, дерево срубили. Теперь около вашего дома безопасно. Благодарим за информационную поддержку наших жителей. По подобным вопросам обращайтесь в администрацию.*

## Свет восстановили

Александр Афанасенко из поселения Краснопахорское: *В доме № 6 в селе Красная Пахра в подъезде не работает свет. Посмотрите, пожалуйста, и исправьте поломку.* Отвечает заместитель главы администрации поселения Краснопахорское по вопросам жилищно-коммунального хозяйства **Владимир Сухоруков**: *Уважаемый Александр Александрович! Сотрудники вашей управляющей компании заменили светильник в вашем подъезде, потому что он был не исправен. Спасибо большое за сигнал!*

## Подъемник появится

Владимир Проселков из поселения Сосенское: *Нет электрического подъемника от подъездной двери до лифта. А я инвалид-колясочник, не могу подняться. Восемь лет сижу дома и добиваюсь установки. Что можно сделать?* Отвечает глава администрации поселения Сосенское **Татьяна Тараканова**: *Уважаемый Владимир Гаврилович! Сейчас проводится конкурсная процедура отбора подрядной организации, которая сможет сделать электрический подъемник. Сроки установки: первый-второй кварталы 2023 года.*

# Женское это дело

## ДАТА



Красивые, женственные, милые, изящные... Так мы привыкли говорить о женщинах. Но не стоит забывать, что они еще сильные, выносливые и неординарные. По крайней мере наш праздничный разворот, посвященный Международному женскому дню, как раз о тех, кто не боится бить рекорды, держать в руках что-то тяжелее дамской сумочки и заниматься «неженскими» вещами.

## Взять гири в руки

Для жительницы поселения Внуковское Алены Ландиной понятие «тяжело» — довольно растяжимое. Спортсменке нет еще и 18 лет, а она уже одна из самых сильных девушек страны. Буквально на днях приехала с Первенства России по гиревому спорту с серебряной медалью, подтвердив свое место в сборной страны. Что впереди? Новые соревнования, тренировки и... гири!  
— В этот спорт я попала случайно, — говорит Алена. — Мне было 14, когда я приехала с папой на спортивный праздник в «Лужники», где впервые и взяла в руки гири.  
Как ни странно, упражнения с ней девушке понравились. И Алена решила почаще брать тяжести в свои руки, а вскоре стала чемпионкой Москвы. Друзья от гиревого спорта Алену, конечно, отговаривали. Мол, неженское это дело. Но девушка слушать никого не стала. Особенно когда спорт стал приносить огромное удовольствие, а главное — результат.

## Две минуты без воздуха

Больше двух минут жительница Троицка Мария Овчинникова может плавать под водой без воздуха! У этого спорта даже название есть — апноэ.  
— В начале заплыва у меня только одна мысль: что я здесь делаю?! Можно мне уйти? — шутит Мария в разговоре

## ФАКТ

Что мы можем сказать о празднике 8 Марта? Что это день женщин? Тех, что получают цветы и ходят в платьях? А вот и нет! Исторически это день тех женщин, которые боролись за свои права, показывали, что они ничуть не хуже мужчин и им нужны хорошие условия труда, зарплата и различные пособия. Такие борцы за справедливость вряд ли мечтали о цветах и духах, подарках и поздравлениях. Ну а сегодня без этого никак! Так что есть повод порадоваться!

с «НО». — Но вскоре это проходит, и потом я стараюсь ни о чем не думать, чтобы никакая мысль не помешала мне показать хороший результат.  
Под водой Мария ощущает себя как в вакууме. Ничего не слышно. И даже помощи ждать не от кого. С одной стороны, страшно. С другой... Поначалу Мария даже шутила, что стала заниматься апноэ, чтобы побыть наедине и в тишине. Но теперь ей уже как-то не до шуток. Простое увлечение стало для нее серьезным хобби. А на полке красуется несколько медалей. В том числе и награда чемпионки Москвы.

## На высоких нотах

Однажды певица Светлана Феодулова так разволновалась на концерте, что «вылетела» в четвертые октавы, исполнив самые высокие ноты! Так артистка поняла, что ее голосовым возможностям практически нет предела, и попала в Книгу рекордов Гиннесса! К стати, чтобы установить рекорд, нужно изрядно потрудиться. И не только для того, чтобы на момент выступления быть в форме.  
— В моем случае все переговоры велись через Книгу рекордов России. Она и фиксировала все здесь, в Москве, и материалы отправляла за границу, — рассказывает Светлана. — Там была куча нюансов! Проводилась видеосъемка, профессиональная аудиозапись с моего микрофона, которая переводилась в специальный формат. Среди присутствующих были профессионалы с именем и статусом, утвержденные организаторами Книги рекордов Гиннесса. Кроме них были еще люди со статусом, но не из музыкальной сферы, простые зрители.  
Абсолютно к каждому человеку предъявлялись жесткие требования. Любая мелочь могла насторожить организаторов и сорвать весь процесс. К счастью для Светланы, все закончилось благополучно. И через шесть месяцев ее рекорд подтвердили на мировом уровне. Она официально стала обладательницей самого высокого голоса на планете.  
Такому феномену есть свое объяснение.  
— Мы даже целое исследование проводили, — говорит Светлана. — Мои голосовые связки очень эластичные. И во время пения они смыкаются там, где это просто невозможно для обычного человека.

## Подарки с небес

Сотрудник Московского авиационного центра Екатерина Орешникова никаких рекордов, конечно, не ставила. Но могла бы войти в список женщин, которые с легкостью справились с профессией, куда девушек почти не берут. Екате-



Пилот Московского авиационного центра Екатерина Орешникова во время работы (1). Ольга Ильичева из Краснопахорского — дальнобойщик (2). Любовь Оболенская (3) по будням преподает химию, а в свободное время она — добровольный пожарный

## ЦИФРА

# 1050

рублей стоит букет из пяти тюльпанов в столице. Так что, мужчины, не забудьте порадовать своих женщин.

## ИНТЕРЕСНО

Оказывается, у 8 Марта были свои цвета — фиолетовый, зеленый и белый. Первый означает справедливость, второй — надежду, а третий — чистоту. Правда, сейчас они больше не используются.

рина — пилот! В вертолете ей намного комфортнее, чем за рулем автомобиля. Даже несмотря на то, что вылетает она по весьма непростым поводам — помочь тем, кто оказался в беде. Но работа Екатерины — это не только происшествия. Небо подарilo ей все: карьеру, любимую работу и даже семью. С мужем она познакомилась на работе.

## Крепко держится за баранку

Еще список женщин с необычными профессиями могла бы точно дополнить блистательная блондинка Ольга Ильичева из Краснопахорского. Вот уж кто-кто, а она чувствует себя за рулем, как дома. Без труда справится и с легковушкой, и даже с «Газелью». Ольга — дальнобойщик!  
Когда «НО» только познакомилась с ней, ее машина почти каждый день выезжала по маршруту Москва — Тверь ночью! Не каждый бы мужчина справился с такой задачей. А Ольга — с легкостью. Да еще и выглядела так, как будто приехала не с очередной смены, а вышла из спа-салона. Магия? Нет! Женская смекалка.  
— Да я в отпуске три года не была, — признавалась Ольга.  
А корреспонденты «НО» не могли поверить своим глазам. И вместо рассказа о тяжелых буднях водителя услышали о прекрасных рассветах Тверской области, о том, как удивителен мир из окна машины, и о людях.  
— У меня прекрасный коллектив! Коллеги, к которым езжу в Тверь, всегда меня ждут и возмущаются, если не я к ним приезжаю. С водителями-мужчинами очень дружеские отношения. Кто-то Лелей называет, кто-то Олей. Шеф, например, в шутку — Ольгой Сергеевной, — рассказывала дальнобойщик.

## С огнем на «ты»

Любовь Оболенская по будням преподает химию ребятам из Московского, а в свободное время тушит пожары (лесные палы). Такое необычное увлечение практически стало для нее второй работой. Если не образом жизни. Любовь даже сменила обычные сапоги на берцы, в которых ходят добровольные пожарные. В них ей намного привычнее. А еще исследовательские работы, которые она проводит со своими учениками, как раз и посвящает своему необычному хобби.

Алина Зинина  
newokruga@vm.ru

## МНЕНИЕ

ВАЛЕНТИН ЗВЕГИНЦЕВ  
Шеф-редактор  
газеты «Новые  
округа»



Накануне 8 Марта женщины вдруг вспоминают, что они... женщины! И начинается вот это вот: «А что ты мне подарить?» и знаменитое: «Ну я же девочка!» И это при том, что в другое время они говорят о равноправии полов. Обожаю это: «А почему ты не помогаешь даме снять пальто?», а когда ты ей намекаешь, мол, неплохо бы сделать чисто женскую работу и помыть посуду, то в ответ раздается: у нас равноправие! Так у нас равноправие или кто-то тут дама с ногтями размера? Я, например, хорошо представляю себя у плиты, а вот тебя с дрейлой — ну с трупом. Это все равно, что женщина-президент, такой же нонсенс... Представлю, сколько сейчас гневных «фи» раздалось в мой адрес. Ну, конечно, я утрирую. Женщина может быть и президентом, и боксершей, и главой компании. Быть целеустремленной, самостоятельной, в чем-то

## БУДЬТЕ СИЛЬНЫМИ, СМЕЛЫМИ, НО ЭТО ТАМ... ЗА ПОРОГОМ ДОМА

независимой, смелой и, наконец, сильной... Но это там — за порогом дома. А вот тут, рядом со мной, будь женственной и хоть в чем-то слабой. Ну не могут в одном доме жить два мужика, пусть даже один из них и в юбке (все, теперь мне надолго запрещен въезд в Европу). И тогда я точно буду знать, что со мной, при всей своей силе и независимости, живет настоящая женщина. И не надо мне напоминать ни про пальто, ни про подарки, ни про цветы. Все будет! Да-да-да, я знаю, что мне сейчас могут возразить: надо самому быть настоящим мужиком! И вот сложно тут поспорить, а потому сейчас, накануне 8 Марта, я хочу поздравить женщин и пожелать им всего дух вещей: ни в коем случае не забывайте, что вы женщины; и чтобы рядом с вами обязательно оказался настоящий мужчина.

## Москвич выезжает на дороги

Начиная с 3 марта кроссовер «Москвич 3» и электромобиль «Москвич 3е» можно будет купить у всех официальных дилеров.

— Уже открыты 52 точки продаж и сервисного обслуживания в 23 городах России. В ближайшее время все они будут оформлены в узнаваемом бренде «Москвича», — сообщил мэр Москвы Сергей Собянин.

Сотрудники дилерской сети проходят обучение, чтобы обеспечить высокий уровень работы сервиса. Большое внимание уделяется работе с электромобилями. В 2022 году с конвейера сошли первые 600 машин, из них 200 с электродвигателем.

Евгения Степаненко  
newokruga@vm.ru

### ФАКТ

145 километров газопроводов построили и реконструировали в прошлом году в Москве, причем треть из них находится в ТиНАО. Город занимает лидирующие позиции среди других регионов по обновлению инженерных коммуникаций. А всего с 2010 года в столице реконструировали почти 1,4 тысячи километров газовых сетей. Об этом сообщил заместитель мэра Москвы по вопросам жилищно-коммунального хозяйства и благоустройства Петр Бирюков.

## А не пойти ли нам в баню?

Термально-оздоровительный комплекс построят в Новой Москве. Стоимость объекта составит порядка 600 миллионов рублей.

Жители ТиНАО смогут посещать флоатинг-бассейн, термальную спа-зону, хиллинг-центр, бассейны, тренажерный зал и банный комплекс. — Мы строим дороги, развязки, социальную и инженерную инфраструктуру, объекты рекреации. Достойное внимание мы всегда уделяем созданию точек притяжения, реализации уникальных инфраструктурных объектов, — сказал руководитель Департамента развития новых территорий города Москвы Владимир Жидкин.

Евгения Степаненко  
newokruga@vm.ru

# Книги, которых ждут



## СВОИХ НЕ БРОСАЕМ



Жители Новой Москвы собирают гуманитарную помощь не только для солдат, которые сейчас находятся в зоне специальной военной операции (СВО). Жители Сосенского отправили в Донецк и Луганск книги, в которых нуждаются школы и библиотеки.

Сбор, который проходил в поселении, носил название «101 доброе дело». Проводят его уже не в первый раз.

В ноябре-декабре 2022 года для жителей Луганской и Донецкой народных республик москвичи собрали жизненно необходимые вещи. Удалось отправить более 350 коробок с теплой одеждой, обогревателями и предметами первой необходимости. По словам одного из организаторов акции, Елены Платоновой, тот сбор вызвал отклик у жителей Сосенского.

— Мероприятия «101 доброе дело» — это, с одной стороны, системная работа, а с другой — очень волнительное мероприятие для всех нас. Думаю, это из-за чувства сопричастности к чему-то важному и доброму, — говорит Елена.

В этот раз сбор был направлен на нужды юных жителей ЛНР и ДНР. По словам Елены, сотрудники международной ассоциации благотворительных фондов «Мама»



Февраль 2023 года. Сосенское. Волонтер Федор М. разбирает книги, которые собрали в пунктах акции «101 доброе дело» (1). Приносили разные печатные издания: от журналов до энциклопедий (2)

рассказали, что в школах и библиотеках республик не хватает учебников и других печатных изданий. Посоветовавшись, организаторы «101 доброго дела» решили, что нужно помочь детям новых регионов и собрать книги.

— Волонтеры предложили отправить еще и подарки для ребят, потому как

## САМЫМ ЯРКИМ ПОДАРКОМ СТАЛ ДВУХМЕТРОВЫЙ МИШКА

акцию мы начали еще перед Новым годом, — рассказывает Елена. — Горожане поддержали эту идею.

По итогам сбора в пункты приема гуманитарной помощи принесли более 100 коробок. Помимо книг, среди которых были энциклопедии, развивающие пособия, жители Новой Москвы приноси-

ли целые пакеты игрушек, наборов для творчества, развивающих игр, канцтоваров. Но, по словам Елены, самым запоминающимся пожертвованием стал двухметровый плюшевый медведь, которого в пункт сбора волонтерам пришлось заносить втроем. Жители, которые принесли игрушку, не захотели представиться. Последним этапом акции стал сбор книг в школах Сосенского. Ученики, их родители и педагоги довольно активно приносили книги и канцтовары.

— Директора и педагоги не отказали в проведении акции. Наоборот, всецело поддержали. Мы считаем, таким образом дети получают крайне полезный опыт практической помощи нуждающимся, — говорит Елена.

В будущем организаторы «101 доброго дела» хотят продолжить работу и по другим направлениям. Например, начать оказывать поддержку пожилым людям, ведь им требуется особая помощь.

Таисия Иванова  
newokruga@vm.ru

# Паучок научит буквам

КНИГА



**В библиотеке № 259 поселения Московский представили книгу «Паучок Филимоша. Веселая азбука». Ее автор, Ирина Хабарова, решила помочь детям выучить буквы и придумала свою игровую программу. А проиллюстрировала книгу студентка и жительница Московского Виктория Нечаева.**

На презентации одним из первых вопросов, которые задавали Ирине, был вопрос про очень своеобразный выбор персонажа. Пауки, как правило, не становятся главными героями книг, ведь арахнофобия (боязнь пауков. — «НО») — довольно распространенный страх у людей. Но только не в семье Ирины, в их доме уважают любое живое существо. И пауки — не исключение. В своей книге автор хотела показать детям, что эти насекомые совсем не страшные.

Идея поместить паука на страницы азбуки появилась почти пять лет назад. — Изначально я хотела, чтобы история Филимошки была в более современных локациях. Первое, что пришло в голову, это попавший случайно в пылесос паучок, который старается из техники выбраться, — вспоминает Ирина. — Идея появилась, когда во время уборки одно насекомое попало под щетку пылесоса. Но потом от этой концепции отказалась. Декорации истории поменялись, остался только главный герой.

Именно тогда и родилась идея написать книгу. Но Ирина не торопилась приступать, подумала, что просто сказка для детей — это скучно. Как педагог она хотела, чтобы ее произведение было по-

лезным. Идею составить азбуку подсказала... внучка. Ирина обучала ее буквам и чтению. А чтобы уроки не были нудными, Ирина занятия проводила в игровой форме. И тогда ее осенило: не все родители знают, как эффективно обучать своего ребенка буквам.

— Дети намного проще воспринимают информацию, когда ее подают через игру. Будь то обучение бытовым делам или алфавиту, — рассказывает автор книги. — Но чтобы узнать об этом, нужен опыт работы с детьми. У многих родителей такого опыта нет. Так почему бы не помочь им?

Так и началась работа не просто над книгой для детей, а над азбукой. Ирина никуда не торопилась

**9 февраля 2023 года. Московский. Ирина Хабарова на презентации своей книги «Паучок Филимоша. Веселая азбука»**



ВИКТОРИЯ НЕЧАЕВА

и писала ее, только когда было вдохновение. Единственный дедлайн, который она себе поставила, — это юбилей, который отпраздновала в 2022 году.

В течение почти пяти лет Ирина писала историю про маленького паучка, который познает мир вокруг и учит буквы, звуки, а потом и целые слова. А параллельно составляла список обучающих игр, которые тоже должны были стать частью книги.

— Ближе к завершению работы я подумала о том, что нужно еще и проиллюстрировать азбуку. И как-то

во время разговора с подругой об этом упомянула.

Та сказала, что знает девушку, которую может заинтересовать такая работа, — вспоминает Ирина. — Дала мне номер Вики, мы созвонились. И начали вместе работать.

Из-под кисти Виктории начали выходить герои азбуки. Насекомые, животные, птицы и растения. И однажды, оформляя очередную страницу, художнице пришла в голову

идея, как можно еще больше разнообразить обучение ребенка. Она предложила Ирине на некоторые страницы поместить элементы раскраски. Совсем простые: например, где-то попадет черная-белая цветочек или божья коровка,

## ВНУТРИ АЗБУКИ ЕСТЬ ИГРЫ И РАСКРАСКИ, ТАК РЕБЕНКУ БУДЕТ ИНТЕРЕСНЕЕ ОБУЧАТЬСЯ

которым предложат подарить цвет. Так дети будут учить цвета, а еще развивать воображение. Ирина согласилась, и тогда на некоторых страницах появились раскраски.

— Испытала, если можно так сказать, книгу на соседях. Мальчик у них плохо читал и совсем учить буквы не хотел. Но, по словам мамы, когда они начали заниматься с «Филимошкой», проблемы эти как рукой сняло, — с улыбкой говорит Ирина. — Надеюсь, что моя книга поможет не только соседям, но и другим ребятишкам.

Правда, тираж азбуки небольшой, всего 50 штук. Но ознакомиться с книгой всегда можно в библиотеке Московского. Остальные же экземпляры Ирина решила раздать друзьям и знакомым, которым они могут пригодиться.

**Ирина Лешкевич**  
newokruga@vm.ru

## МозгТерапи: Япония на страже здоровья Вашего мозга!

**+ПОДАРОК ПРИ ПОКУПКЕ\***



**Здравствуйте!**  
У моего папы настоящая беда с памятью. Ему 72 года. Он подвижный, активный, но забывает элементарные вещи. Постоянно ищет свои очки, ключи, мобильный телефон, а теперь еще стал забывать дорогу домой. Я недавно прочитала о японском средстве для поддержания работы головного мозга — МозгТерапи. Расскажите, пожалуйста, поможет ли оно моему папе?  
**Ирина М., Красноярск, для папы (72 года)**

### Мнение эксперта:

— Да, недавно в Россию пришло уникальное японское средство для восстановления клеток головного мозга. Оно называется **МозгТерапи**.

Согласно международной статистике, Япония — страна самых пожилых людей в мире. При этом они активны, жизнерадостны, посещают театры и рестораны, много путешествуют. Ученые знаменитого университета города Киото изучили этот феномен. Оказалось, что одно из любимых блюд японцев — это уникальный моллюск азума пектиниды, который водится прямо у берегов Японии. Из него выделили целебные **ФОСФОЛИПИДЫ**. Они являются ремонтными кирпичиками, которые в буквальном смысле «чинят» клетки головного мозга. Так в России появился этот уникальный продукт с непроизносимым названием, которое переводчик перевел просто — **МозгТерапи**.

Курсовой прием **МозгТерапи** позволяет восстановить нормальную работу головного мозга — главного компьютера нашего организма.

### МозгТерапи может помочь вернуть:

- память, сообразительность, скорость реакций
- способность сосредоточиться
- координация движений, устранился тремор рук
- здоровый сон без ранних пробуждений, ощущений усталости и разбитости с утра
- хорошее настроение, уйдут перепады настроения
- обострятся зрение и слух
- прекратятся чувство беспокойства, тревоги, раздражительность
- устранились головные боли
- Вы забудете про скачки артериального давления



\*При покупке 3 упаковок. \*\*Сделано в Японии. БАД. ООО «Национальный центр здоровья», ОГРН 1167746824354, РФ, 127287, г. Москва, Петровско-Разумовский проезд, д. 29, стр. 4, помещение 1, комн. 24. СГР № RU.77.99.11.003.R.002309.08.20 от 03.08.2020. Акция действует с 01.03.2023 по 01.09.2023. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по телефону: 8 (800) 100-55-60.

**Звоните и уточняйте, где купить, прямо сейчас!**

**8 (800) 100-55-60**

**ЗВОНОК ПО РОССИИ БЕСПЛАТНЫЙ**

**НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ**

На правах рекламы.

# На посту

## ВКУСНО И ПРОСТО



**Алина Пырсыкова из Сосенского задалась вопросом: «Почему в пост нельзя именно мясо?» Автор телеграм-канала «Еда для жизни» и шеф-редактор «НО» Валентин Звегинцев с удовольствием отвечает.**

Вообще, по канонам и общепринятым объяснениям считается, что мясо и мясные продукты, молоко, яйца, пищу животного происхождения нельзя есть в пост не потому, что мы гнушаемся этой едой,



считаем ее скверной, а потому, что качество пищи влияет на душу, на ум и сердце. Скоромная пища утяжеляет плоть, придает ей дебелость, отягощает мозг.

Но на самом деле есть и другое объяснение, которое нашли кулинарные историки. Оказывается, ни язычники, ни христиане весной в принципе не ели мяса, потому что... его не было. Скотину накануне зимы забивали, потому что кормить ее было нечем. Соответственно, мясные блюда на столах появлялись как раз зимой, а к весне (к посту) запасы заканчивались.

Это как с арбузами и дынями. Вспомните, раньше же они появлялись у нас только осенью. То есть и мясо было сезонным продуктом.

Но как бы там ни было, поститься или нет — ваш выбор. А приготовить блюдо без мяса сегодня не составляет никакой трудности.



Во время поста приветствуется простая пища: крупы, овощи, макаронные изделия. Но даже из простого набора продуктов можно приготовить массу блюд

## Частности

Реклама

### Недвижимость

- Сниму жилье. Т. 8 (965) 159-17-42

### Товары и услуги

- Ремонт бытовой техники. Выезд бесплатно. Т. 8 (930) 333-81-42

**РЕМОНТ**  
СТИРАЛЬНЫХ МАШИН,  
ХОЛОДИЛЬНИКОВ, ЭЛЕКТРОПЛИТ  
Пенсионерам **50%** Бесплатный  
СКИДКА до **50%** ВЫЕЗД  
8-495-023-13-69

### Работа и образование

- Оператор-консультант.** З/п от 60 000 р. Активные продажи. Прием и обработка входящих звонков. Работа с постоянными клиентами. Стабильные еженедельные выплаты. Опыт работы от 1 года. График работы: полный рабочий день. Иван. Т. 8 (999) 837-64-76

- Повар** в бизнес-зал аэропорта Внуково. 2/2, есть ночные смены, от 70 000 руб. Оплата проезда. ТКФ. Анастасия. Т. 8 (929) 942-08-92

### Искусство и коллекционирование

- Куплю книги, зн. Т. 8 (917) 533-57-50

### ИЗВЕЩЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ СОБРАНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ МЕСТОПОЛОЖЕНИЯ ГРАНИЦЫ ЗЕМЕЛЬНОГО УЧАСТКА

Кадастровым инженером Кирилловой Оксаной Сергеевной (125375, г. Москва, Малый Гнездиковский пер., д. 9, стр. 7, oksana.kirilova.1990@mail.ru, тел. 8 (985) 333-14-98, № 28205) выполняются кадастровые работы в отношении земельного участка, расположенного: Российская Федерация, город Москва, внутригородская территория городской округ Троицк, город Троицк, Октябрьский проспект, земельный участок 33Б, 77:00:000000. Заказчиком кадастровых работ является Департамент городского имущества города Москвы, 123112, г. Москва, 1-й Красногвардейский пр-д, д. 21, стр. 1, тел. 8 (495) 777-77-77.

Собрание по поводу согласования местоположения границы состоится по адресу: г. Москва, 1-й Автозаводский пр-д, д. 4, корп. 1, 3 апреля 2023 г. в 11 часов 00 минут. С проектом межевого плана земельного участка можно ознакомиться по адресу: г. Москва, 1-й Автозаводский пр-д, д. 4, корп. 1. Требования о проведении согласования местоположения границ земельных участков на местности принимаются с 3 марта 2023 г. по 3 апреля 2023 г., обоснованные возражения о местоположении границ земельных участков после ознакомления с проектом межевого плана принимаются с 3 марта 2023 г. по 3 апреля 2023 г. по адресу: г. Москва, 1-й Автозаводский пр-д, д. 4, корп. 1.

При проведении согласования местоположения границ при себе необходимо иметь документ, удостоверяющий личность, а также документы о правах на земельный участок (часть 12 статьи 39, часть 2 статьи 40 Федерального закона от 24 июля 2007 г. № 221-ФЗ «О кадастровой деятельности»).

### ИЗВЕЩЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ СОБРАНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ МЕСТОПОЛОЖЕНИЯ ГРАНИЦЫ ЗЕМЕЛЬНОГО УЧАСТКА

Кадастровым инженером Никулиной Викторией Викторовной (125375, г. Москва, Малый Гнездиковский пер., д. 9, стр. 7, Nikulina\_VV@mosgorbti.ru, тел. 8 (967) 107-02-07, № 27645) выполняются кадастровые работы в отношении земельного участка с кадастровым номером 77:17:000000:3304, расположенного по адресу: Московская область, Ленинский район, Внуковский с.о., д. Рассказовка, уч. 45, 77:17:0100206. Заказчиком кадастровых работ является Департамент городского имущества города Москвы, 123112, г. Москва, 1-й Красногвардейский пр-д, д. 21, стр. 1, тел. 8 (495) 777-77-77.

Собрание по поводу согласования местоположения границы состоится по адресу: г. Москва, 1-й Автозаводский пр-д, д. 4, корп. 1, 3 апреля 2023 г. в 11 часов 00 минут. С проектом межевого плана земельного участка можно ознакомиться по адресу: г. Москва, 1-й Автозаводский пр-д, д. 4, корп. 1. Требования о проведении согласования местоположения границ земельных участков на местности принимаются с 3 марта 2023 г. по 3 апреля 2023 г., обоснованные возражения о местоположении границ земельных участков после ознакомления с проектом межевого плана принимаются с 3 марта 2023 г. по 3 апреля 2023 г. по адресу: г. Москва, 1-й Автозаводский пр-д, д. 4, корп. 1.

При проведении согласования местоположения границ при себе необходимо иметь документ, удостоверяющий личность, а также документы о правах на земельный участок (часть 12 статьи 39, часть 2 статьи 40 Федерального закона от 24 июля 2007 г. № 221-ФЗ «О кадастровой деятельности»).

Кадастровым инженером Пахомовой Марией Викторовной, квалифик. аттестат № 50-11-742, адрес: Дмитровский р-н, с. Куликово, ул. Новокуликово, д. 36, к. 55, тел. 8 (925) 802-05-86, e-mail: topologia@list.ru, выполняются работы по уточнению местоположения границ земельного участка с КН 50:26:0171106:660, расположенного по адресу: г. Москва, п. Кокошкино, ул. Центральная, д. 31. Заказчик работ Вахромов Игорь Валентинович, адрес: г. Москва, ул. Стандартная, д. 15, кв. 19. Собрание заинтересованных лиц по поводу согласования местоположения границ земельного участка состоится **04.04.2023 г. в 11:00** по адресу: Московская обл., г. Дмитров, мкр. им. Вл. Махалина, д. 21, оф. 205. Ознакомиться с проектом межевого плана, выразить возражения по межевому плану и требования о проведении согласования местоположения границ земельных участков на местности можно с 03.03.2023 г. по 03.04.2023 г. по адресу: Московская обл, г. Дмитров, мкр. им. Вл. Махалина, д. 21, оф. 205. Смежные земельные участки, с правообладателями которых требуется согласовать местоположение границ и чьи интересы могут быть затронуты, расположены в кадастровом квартале 77:18:0171107. При проведении согласования местоположения границ при себе необходимо иметь документ, удостоверяющий личность, документы, о правах на земельный участок.

### ИЗВЕЩЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ СОБРАНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ МЕСТОПОЛОЖЕНИЯ ГРАНИЦЫ ЗЕМЕЛЬНОГО УЧАСТКА

Кадастровым инженером Кирилловой Оксаной Сергеевной (125375, г. Москва, Малый Гнездиковский пер., д. 9, стр. 7, oksana.kirilova.1990@mail.ru, тел. 8 (985) 333-14-98, № 28205) выполняются кадастровые работы в отношении земельного участка, расположенного: Российская Федерация, город Москва, внутригородская территория поселение Филимонковское, квартал № 133, земельный участок 2, 77:17:000000. Заказчиком кадастровых работ является Департамент городского имущества города Москвы, 123112, г. Москва, 1-й Красногвардейский пр-д, д. 21, стр. 1, тел. 8 (495) 777-77-77.

Собрание по поводу согласования местоположения границы состоится по адресу: г. Москва, 1-й Автозаводский пр-д, д. 4, корп. 1, 3 апреля 2023 г. в 11 часов 00 минут. С проектом межевого плана земельного участка можно ознакомиться по адресу: г. Москва, 1-й Автозаводский пр-д, д. 4, корп. 1. Требования о проведении согласования местоположения границ земельных участков на местности принимаются с 3 марта 2023 г. по 3 апреля 2023 г., обоснованные возражения о местоположении границ земельных участков после ознакомления с проектом межевого плана принимаются с 3 марта 2023 г. по 3 апреля 2023 г. по адресу: г. Москва, 1-й Автозаводский пр-д, д. 4, корп. 1.

При проведении согласования местоположения границ при себе необходимо иметь документ, удостоверяющий личность, а также документы о правах на земельный участок (часть 12 статьи 39, часть 2 статьи 40 Федерального закона от 24 июля 2007 г. № 221-ФЗ «О кадастровой деятельности»).

### ИЗВЕЩЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ СОБРАНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ МЕСТОПОЛОЖЕНИЯ ГРАНИЦЫ ЗЕМЕЛЬНОГО УЧАСТКА

Кадастровым инженером Верхотуровым Кириллом Анатольевичем (МО, г. Красногорск, Ильинское шоссе, д. 6, кв. 240, verkirill@list.ru, тел. 8 (916) 377-60-17, реестровый номер 27053) в отношении земельного участка с К№ 50:21:0120114:222, расположенного по адресу: город Москва, поселение Сосенское, вблизи д. Летово, уч. № 7, выполняются кадастровые работы по уточнению местоположения границы земельного участка.

Заказчиком кадастровых работ является Расходчиков Е. В., проживающий по адресу: Москва, пр-т Мичуринский, д. 6, корп. 2, кв. 37, тел. 8 (985) 289-66-79.

Собрание заинтересованных лиц по поводу согласования местоположения границы состоится по адресу: г. Москва, ул. Тушинская, д. 17, этаж 9, оф. 4, 4 апреля 2023 г. в 10 часов 00 минут.

С проектом межевого плана земельного участка можно ознакомиться по адресу: г. Москва, ул. Тушинская, д. 17, этаж 9, оф. 4.

Требования о проведении согласования местоположения границ земельных участков на местности принимаются с 3 марта 2023 г. по 22 марта 2023 г., обоснованные возражения о местоположении границ земельных участков после ознакомления с проектом межевого плана принимаются с 3 марта 2023 г. по 22 марта 2023 г., по адресу: г. Москва, ул. Тушинская, д. 17, этаж 9, оф. 4.

Смежные земельные участки, с правообладателями которых требуется согласовать местоположение границы: К№ 50:21:0120114:233, 50:21:0120114:2601, 50:21:0120114:2602, 50:21:0150309:1106, расположенные в кадастровых кварталах 77:17:0150309, 77:17:0120114 и все другие заинтересованные лица.

При проведении согласования местоположения границ при себе необходимо иметь документ, удостоверяющий личность, а также документы о правах на земельный участок (часть 12 статьи 39, часть 2 статьи 40 Федерального закона от 24 июля 2007 г. № 221-ФЗ «О кадастровой деятельности»).

### ИЗВЕЩЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ СОБРАНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ МЕСТОПОЛОЖЕНИЯ ГРАНИЦЫ ЗЕМЕЛЬНОГО УЧАСТКА

Кадастровым инженером Никулиной Викторией Викторовной (125375, г. Москва, Малый Гнездиковский пер., д. 9, стр. 7, Nikulina\_VV@mosgorbti.ru, тел. 8 (967) 107-02-07, № 27645) выполняются кадастровые работы в отношении земельного участка с кадастровым номером 77:17:000000:2653, расположенного по адресу: Московская область, Ленинский район, Внуковский с.о., д. Рассказовка, уч. 45/1, 77:17:0100206. Заказчиком кадастровых работ является Департамент городского имущества города Москвы, 123112, г. Москва, 1-й Красногвардейский пр-д, д. 21, стр. 1, тел. 8 (495) 777-77-77.

Собрание по поводу согласования местоположения границы состоится по адресу: г. Москва, 1-й Автозаводский пр-д, д. 4, корп. 1, 3 апреля 2023 г. в 11 часов 00 минут. С проектом межевого плана земельного участка можно ознакомиться по адресу: г. Москва, 1-й Автозаводский пр-д, д. 4, корп. 1. Требования о проведении согласования местоположения границ земельных участков на местности принимаются с 3 марта 2023 г. по 3 апреля 2023 г., обоснованные возражения о местоположении границ земельных участков после ознакомления с проектом межевого плана принимаются с 3 марта 2023 г. по 3 апреля 2023 г. по адресу: г. Москва, 1-й Автозаводский пр-д, д. 4, корп. 1.

При проведении согласования местоположения границ при себе необходимо иметь документ, удостоверяющий личность, а также документы о правах на земельный участок (часть 12 статьи 39, часть 2 статьи 40 Федерального закона от 24 июля 2007 г. № 221-ФЗ «О кадастровой деятельности»).

## ОБРАЗОВАНИЕ

Ученики из инженерного класса школы № 2120 в поселении Московский поняли, что могут улучшить жизнь родного города, и создали свою «зебру», которая поможет обезопасить пешеходов на дороге. О том, как именно должен работать новый пешеходный переход, узнали «НО».

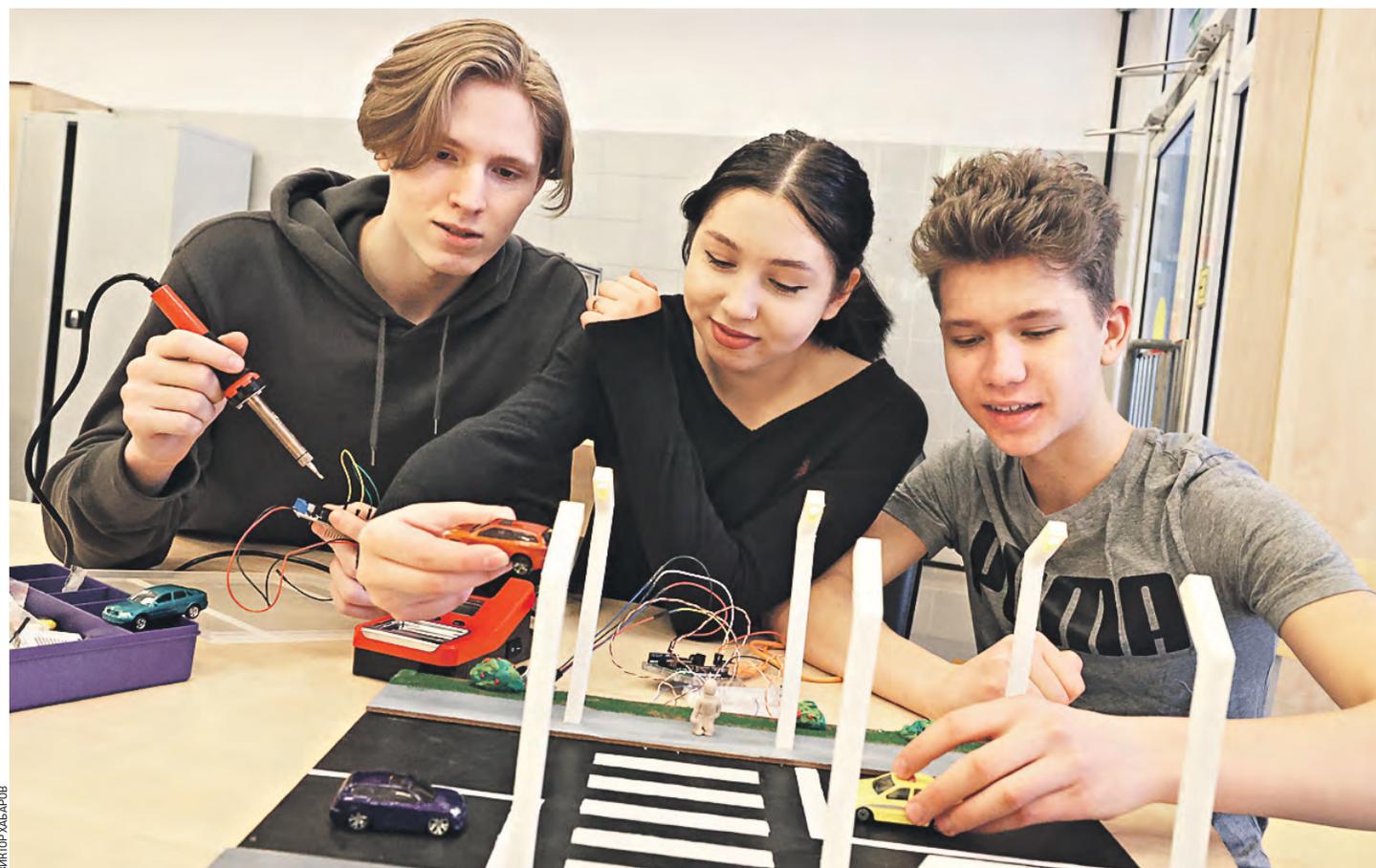
По данным ГИБДД, на конец 2022 года число погибших в дорожно-транспортных происшествиях увеличилось во многих городах России. При этом почти 30 процентов ДТП — это наезды на пешеходов.

Особенно опасно на дорогах в темное время суток. К концу дня внимание пешеходов и водителей становится рассеянным, а реакция притупленной. Из-за этого шанс попасть в ДТП гораздо выше, чем утром или даже днем.

— Начать заниматься этой темой и исследовать статистику аварий на дорогах мы решили, посоветовавшись с одноклассниками. Из обсуждения поняли, что очень сильно переживаем за своих родных, особенно когда те возвращаются поздно домой, — рассказывает Анна Кецко, ученица инженерного класса школы № 2120. — И многие высказались, что боятся происшествий именно на дороге. Ребята решили, что можно попытаться улучшить систему дорожного движения. А самым простым, но эффективным способом, станет модернизация «зебры».

— На самом деле устройство нашего изобретения очень простое. Человек подходит к пешеходному переходу, после чего загораются фонари, которые находятся на некотором расстоянии от «зебры». Таким образом водителей заранее оповещают о том, что на дороге есть люди, — объясняет Анна.

Устройство реагирует на вес человека. Перед «зеброй» устанавливают платформу, длина которой должна соответствовать ширине перехода, чтобы прохожий точно наступил на нее. Далее срабатывает механизм устройства и посылает сигнал в фонари. Те загораются, сигнализируя автомобилистам, что в этот момент на дороге кто-то есть.



ВИКТОР ХАБАРОВ

## «Зебра» взвесит вас и предупредит об опасности

Минимальный воспринимаемый платформой вес рассчитан на ребенка (около 10 килограммов), а максимальный — на группу людей (около 500 килограммов). Кроме того, перед тем как приступить к созданию прототипа, школьники изучили и законодательство. Все дело в том, что яркость фонарей, которые и будут оповещать водителя о пешеходах, должна укладываться в рамки правил, установ-

ленных Министерством строительства и жилищно-коммунального хозяйства.

— Ну и чтобы понять, на каком расстоянии от «зебры» устанавливать световые сигналы, мы выяснили, сколько составляет средний тормозной путь автомобиля. Максимально где-то 100 метров, — говорит Анна. — Так что, проведя расчет, остановились на 120 метрах. В этом случае будет больше уверенности в том, что

20 февраля 2023 года. Московский. Артемий Чикишев, Анна Кецко и Павел Латышов (слева направо)

автомобиль точно не наедет на пешеходный переход.

Еще одним важным, по мнению ребят, моментом является дешевизна проекта. Для его работы не нужны дорогие материалы. Ведь школьники сумели собрать устройство в условиях своей инженерной лаборатории. Это может помочь в большем распространении системы.

И сейчас ученики готовятся к тестированию своего изобретения. Испытания планируют проводить на территории своей образовательной площадки. По словам ребят, места должно хватить.

—Естественно, после тестирования нам еще предстоит работа над возможными ошибками, — говорит Анна. — Но вся наша команда уверена, что доведенная до ума система поможет обезопасить дороги не только в Москве, но и в других регионах страны.

Ирина Лешкевич  
newokruga@vm.ru

## Все лучшее — детям

В столице утвердили приоритетные планы развития образования на 2023 год. Об этом рассказал мэр Москвы Сергей Собянин в своем телеграм-канале.

— С сентября в городе начнет действовать единый стандарт предпрофессионального образования, — сообщил мэр Москвы Сергей Собянин. — Столичные технологии и наработки теперь станут использоваться по всей России. С этого года «Московская электронная школа» — основа для развития федеральной информационной системы «Моя школа». Планируем ввод новых школ и садов.

Стандартизуем подходы к капитальному ремонту объектов образования. За 12 лет в Москве построили 528 новых зданий школ и детских садов.

Свыше миллиона ребят сели за парты в этом учебном году. Из этого числа 119 тысяч — первоклассники. 95 процентов из них пошли в школу, которая находится рядом с их домом. Это указывает на то, что родители этих детей доверяют качеству городской системы образования. В большинстве московских районов есть возможность обучать ребенка в детском садике начиная с двух лет и двух месяцев.

Евгения Степаненко  
newokruga@vm.ru

## ЦИФРОВОЙ ПОЛИС ОМС 2023

С 01 декабря 2022 года полис ОМС стал цифровым и может быть выдан в виде выписки со штриховым кодом



Теперь при обращении за медицинской помощью вы можете предъявить по своему выбору полис ОМС на материальном носителе или документ, удостоверяющий личность.

Оформите ваш цифровой полис ОМС в пунктах выдачи полисов АО «МАКС-М»:  
 М Теплый стан, г. Троицк, Сиреневый бульвар, д. 7  
 г. Москва, поселение Десёновское, 2-я Нововатутинская ул., д. 5  
 М Саларьево, г. Московский, ул. Радужная, д. 6  
 М Бульвар Дмитрия Донского, г. Щербинка, ул. Юбилейная, д. 3а

Лицензия Банка России ОС № 2226-01

МЕДИЦИНСКАЯ  
СТРАХОВАЯ  
КОМПАНИЯ

МАКС-М

телефон горячей линии: 8 800 333 60 03  
WWW.MAKSM.RU





# СТОП-КАДР

Анна Гришина из Московского напоминает мужчинам: не забудьте 8 Марта заглянуть в цветочный магазин и купить красивый букет тюльпанов! Вы, может быть, спросите: зачем? Пустая трата денег ваши цветочки! Ну постоят они день-другой... и все! И вот тут допустите грубейшую ошибку или, что еще хуже — получите по физиономии. Цветы не бывают лишними! Даже если вы собираетесь подарить любимой сковородку (а что, хороший подарок. Вы видели цены на них?!), букет цветов станет прекрасным дополнением. Даже если о сковородке вас просили.



ВИКТОР ХАБАРОВ

## КУЛИНАРНЫЙ БЛОКНОТ НОВЫХ ОКРУГОВ

### Проще пареной репы — печеная репа

Ингредиенты: репа 3–4 шт., рис 100 г, лук и морковь по 1 шт., оливковое масло 20 мл, соль и перец по вкусу



Достаточно необычное блюдо, которое тем не менее не может не получиться (1) Репу заверните в фольгу и запекайте 40 минут. Затем аккуратно чайной ложкой удалите мякоть (2) Рис залейте кипятком и поддержите 15 минут. Морковь и лук обжарьте до мягкости. Теперь смешайте рис, овощи и мякоть репы и немного потемите на сковороде. Не забудьте соль и перец (3) Нафаршируйте репу и поставьте ее в духовку на 10–15 минут (4) При подаче можно посыпать блюдо любимой зеленью.

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

## Гороскоп



в Рыбах до 20 марта, затем в Овне



растет, во Льве до 6 марта, в Деве до 8 марта, убывает в Весах до 11 марта, далее в Тельце



полнолуние 7 марта, 15:40

### ОВЕН / 21.03–20.04 /

Овнам лучше всего именно на этот период запланировать самые важные и ответственные дела, которыми вы собирались заняться в ближайшее время. Удачные дни — четверг и воскресенье.

### ТЕЛЕЦ / 21.04–20.05 /

Тельцы будут полны идей и сил, потому что это один из лучших периодов для начала осуществления своих планов. Но занимайтесь сейчас лишь тем, что нравится. Лучшие дни — понедельник и суббота.

### БЛИЗНЕЦЫ / 21.05–21.06 /

Близнецам в эти дни очень важно проводить больше времени с любимыми и близкими по духу людьми. Благоприятные дни — четверг и пятница.

### РАК / 22.06–22.07 /

Ракам стоит в эти дни удовлетворить свою потребность в чем-то новом. Займитесь тем, что никогда не делали, отправьтесь туда, где еще не были. Благоприятные дни — вторник и суббота.

### ЛЕВ / 23.07–23.08 /

Львам неделя обещает удачу во всех делах. За что бы вы ни брались, все будет получаться с легкостью, а результат будет превосходить все ваши ожидания. Удачные дни — понедельник и пятница.

### ДЕВА / 24.08–23.09 /

Девам стоит уделить больше внимания сфере романтических отношений. Если таковых нет — самое время их начать. Лучшие дни — среда и воскресенье.

### ВЕСЫ / 24.09–23.10 /

События этой недели внесут что-то новое в жизнь Весов. У одних неизбежен профессиональный рост, других ждут приятные перемены на личном фронте. Удачные дни — понедельник и пятница.

### СКОРПИОН / 24.10–22.11 /

Скорпионам стоит больше бывать вне дома, участвовать в мероприятиях, где можно завести знакомства как делового, так и романтического характера. Благоприятные дни — среда и воскресенье.

### СТРЕЛЕЦ / 23.11–22.12 /

Позитивные изменения в личной жизни Стрельцов могут отодвинуть на второй план все дела. Постарайтесь найти баланс. Лучшие дни — вторник и пятница.

### КОЗЕРОГ / 23.12–20.01 /

Козерога ждет благоприятный период для развития, получения новых навыков, расширения кругозора. Отправляйтесь в путешествия или на курсы. Лучшие дни — среда и воскресенье.

### ВОДОЛЕЙ / 21.01–19.02 /

Водолеям судьба готовит встречи и события, благодаря которым жизнь заиграет новыми красками. Это вдохновит вас на новые идеи и свершения. Удачные дни — понедельник и пятница.

### РЫБЫ / 20.02–20.03 /

Рыб ждет благоприятный период для перемен, постановки новых целей и начала их реализации. Удачные дни — вторник и суббота.