

Газета Центрального административного округа



**КУЛЬТУРНЫЙ
КОТ.
ВОЗВРАЩЕНИЕ
МУЗЕЙНОГО
ХРАНИТЕЛЯ 11**



**КАКИЕ
ВЫПЛАТЫ
И ЛЬГОТЫ
ПОЛАГАЮТСЯ
КОНТРАКТНИКУ 4**



НАШИ ГЕРОИ

**ПОЭТ СЕРГЕЙ ЛОБАНОВ:
МЫ НАЧИНАЕМ
ПОНИМАТЬ, ЧТО БЫТЬ
РУССКИМ ПРЕКРАСНО 9**

Возрожденный маршрут



ДВИЖЕНИЕ КРУГЛОГОДИЧНОГО РЕЧНОГО ЭЛЕКТРОТРАНСПОРТА ВОЗОБНОВИЛИ СПУСТЯ 32 ГОДА

ГОРОД

Мэр Москвы Сергей Собянин, президент России Владимир Путин и капитан электросудна Александр Холоднов (справа налево) на церемонии запуска первого регулярного маршрута электрического речного транспорта на Москве-реке. На новых судах пассажиры смогут добраться от причала «Киевский» до «Сити» без пересадок и с красивым видом на город примерно за 20 минут.

2

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

Изобретатели испытали свой продукт за ленточкой

5

Студенты и ученые МГУТУ им. К. Г. Разумовского изобрели особую линейку продуктов для участников СВО. Батончики, галеты и напитки с патриотичными названиями и натуральным составом способны не только утолить голод, но и усилить концентрацию. Эффект от такого перекуса уже оценили на фронте.

Адреса спасения от летнего зноя: выбираем места отдыха у воды

13

Хоть искупаться в жаркий день в Центральном округе пока и не получится, оборудованных мест отдыха у воды, где можно прекрасно провести время, в сердце столицы предостаточно — и на прудах, и на набережных, и у фонтанов. Предлагаем вместе отправиться в путешествие по лучшим «водным» адресам нашего округа, чтобы вы могли выбрать идеальный для себя.

Где бюджетно помыться, когда холодная пошла

12

В редакцию «МЦ» пришло письмо от читателя, которое стало отправной точкой для целого расследования: где в центре Москвы можно бюджетно принять ванну или душ в период отключений горячей воды? И хотя кажется, что слова «дешево» и «центр» в одной фразе не уживутся, варианты нашлись!

ЦИТАТА

Новоселье с комфортом

СЕРГЕЙ СОБЯНИН
мэр Москвы

С начала года стартовало расселение почти 120 домов по программе реновации. Больше 12 тысяч москвичей уже заключили договоры на новые квартиры, еще 2,5 тысячи определились с выбором жилья. Под заселение город передал 14 новостроек. Еще 12 будут готовы принимать жильцов уже в ближайшее время. Для переезда бесплатно предоставляем грузчиков и автотранспорт. Этой услугой можно воспользоваться после заключения договора на новую квартиру. А заявление очень просто подать через суперсервис на mos.ru. С начала программы реновации в столице обеспечили расселение 757 домов. Почти 120 тысяч москвичей уже живут в новых квартирах или оформляют документы и готовятся стать новоселами.

КОРОТКО

В столице расширили перечень специальностей для назначения городских именных стипендий: добавили свыше 25 направлений. Теперь стипендиатами смогут стать еще больше студентов, которые обучаются наиболее важным для города профессиям. В этом году такие стипендии получат две тысячи студентов 1–4-го курсов, обучающихся на бюджете. Претендовать на выплаты могут те, кто достиг хороших результатов в учебе и активно участвует в общественной жизни вуза и города. Размер стипендии — 6500 рублей в месяц.

В прошлом году каждый пятый рубль инвестиций в экономику Москвы был направлен на развитие промышленности, технологии связи и науки. Речь идет о сумме, превышающей 1,1 триллиона рублей.

Запуск МЦД-4 все ближе — западный радиус почти готов. На Калужском направлении осталось завершить работы на одной из 16 станций — Солнечной. Остальные уже привели в порядок.



2 июня 2023 года. Открытие обновленной станции «Площадь трех вокзалов»

Каждый день мэр Москвы Сергей Собянин в своих социальных сетях рассказывает жителям столицы о наиболее важных городских событиях и масштабных проектах. Многие из них напрямую касаются жизни Центрального округа. Узнайте обо всем и на страницах «МЦ».



1

20 июня 2023 года. Президент России Владимир Путин и мэр Москвы Сергей Собянин рассмотрели экспонаты выставки в Музее транспорта столицы на Северном речном вокзале (1) и запустили первый регулярный маршрут электрического речного транспорта на Москве-реке (2)

— Основные элементы судов — в том числе все программное обеспечение — российского производства, — подчеркнул он. — В салоне установлены информационные экраны и USB-зарядки, работает бесплатный Wi-Fi, есть площадки для перевозки самокатов и велосипедов. Оператором нового речного электрического транспорта стала российская компания «ВодоходЪ. Пассажирский порт», с которой правительство Москвы заключило контракт полного жизненного цикла. Сергей Собянин пояснил, что фирма в течение 15 лет будет заниматься поставкой, ремонтом и техобслуживанием электросудов и плавучих причалов.

— На новых судах пассажиры смогут добраться от «Киевского» до «Сити» без пересадок и с красивым видом на город примерно за 20 минут, — поделился мэр Москвы, добавив, что второй такой регулярный маршрут «Автозаводский мост — Печатники» длиной 13 километров планируется запустить до конца этого года.

В итоге, отметил он, поездки станут удобнее для жителей 18 районов столицы — это порядка 1,5 миллиона человек.

— К тому же использование электрических судов улучшит экологическую ситуацию в городе, — сказал Сергей Собянин. На электросудах предусмотрены разные варианты оплаты проезда: билетом «Кошелек» картой «Тройка», абонементом «Единый» на 90 и 365 дней без доплаты, банковской картой, по биометрии.

— Решили сделать до 23 июня включительно проезд бесплатным. Поздравляю всех с новым видом транспорта в городе! — заключил мэр.

Для обслуживания пассажиров на Москве-реке разместят 23 плавучих причала диаметром 10 и 16 метров. Они смогут принимать до двух судов одновременно, а зарядка электрического транспорта будет проходить в процессе посадки и высадки пассажиров.

МАРЬЯНА ШЕВЦОВА
okrug@vm.ru

Речные маршруты

Президент России Владимир Путин и мэр Москвы Сергей Собянин 20 июня запустили движение регулярных и круглогодичных речных электросудов.

Первый маршрут нового вида общественного городского транспорта проходит по центру Москвы от причала «Киевский» до «Сердца столицы». Старт движению дал Владимир Путин.

— В добрый час, в добрый путь! Разрешаю, вперед! — сказал глава государства, и первое судно «Яуза», погудев, отправилось с причала «Киевский».

— Гудит, как настоящий, — пошутил Сергей Собянин, который вместе с президентом присутствовал на церемонии на Северном речном вокзале, где прошло совещание по вопросу развития внутренних водных путей.

— Настоящий, конечно, — добавил Владимир Путин.

Президент и мэр также побывали на борту нового электротранспорта. Особенно ему понравились панорамные окна, из которых открывается прекрасный вид на столицу. Сергей Собянин подчеркнул, что запуск регулярных речных электросудов — это уникальный проект не только для Москвы и России, но и для мировой практики.



2

— 32 года тому назад речной транспорт в Москве был остановлен, — напомнил мэр. — С тех пор он не функционировал, хотя в свое время пользовался большой популярностью у мо-

ОТ «КИЕВСКОЙ» ДО «СИТИ» МОЖНО БУДЕТ ДОБРАТЬСЯ БЕЗ ПЕРЕСАДОК

скваичей, потому что река расположена так, что местами можно гораздо быстрее проехать на речном трамвайчике, чем объезжать по дорогам. Иногда это

занимает час, а здесь — около 15–20 минут — можно проехать тот же маршрут. И, конечно, вид города с Москвы-реки, из этих трамвайчиков сам по себе очень интересный. Я думаю, больше половины пассажиров будут проезжать для того, чтобы просто полюбоваться Москвой.

Длина первого маршрута составит 6,5 километра, по нему будут ходить восемь электросудов, которые назвали в честь столичных рек: Синичка, Сетунь, Пресня, Филька, Сходня, Раменка, Яуза и Неглинка. Глава города уточнил, что каждое транспортное средство вмещает до 50 пассажиров, есть места для маломобильных граждан.

МЕДИЦИНА



АННА МАМАДИДЗЕ

16 мая 2023 года. Врач Анна Темнова обследует москвичку Людмилу Богатыреву

Проект помогает следить за здоровьем

За первый месяц работы павильонов «Здоровая Москва» около 70 тысяч жителей столицы прошли обследование в них. В ЦАО они открыты в пяти парках, так что, отправляясь на прогулку, можно заглянуть в ближайший и узнать о своем здоровье — бесплатно и без предварительной записи.

— Проект «Здоровая Москва» набирает популярность с каждым годом. Формируется культура следить за своим здоровьем: многие москвичи регулярно проходят диспансеризацию. Это можно делать по пути на работу, гуляя в парке с детьми, перед занятиями спортом, — рассказал мэр Москвы Сергей Собянин. Каждому посетителю подбирают программу обследования, которая учитывает

пол, возраст, семейный анамнез, наличие вредных привычек и прочие аспекты. Москвичи, переболевшие COVID-19, могут пройти дополнительные исследования. — В рамках программы обследований мы предлагаем более 11 исследований, направленных на выявление рисков развития сахарного диабета, заболеваний дыхательной системы, сердечно-сосудистых патологий и других заболеваний, — рассказала руководитель центра медицинской профилактики Депздрава Москвы Татьяна Елагина. — Всего за час вы можете получить полное представление о своем здоровье, а также профессиональные рекомендации. Если по результатам обследования будут выявлены какие-либо отклонения, то па-

циентам проведут дополнительные исследования прямо в павильоне или дадут направление в городскую поликлинику для их проведения либо на консультации к профильным специалистам других медорганизаций. После прохождения диспансеризации результаты исследований, протоколы осмотров и заключения врачей будут доступны пациентам в их электронных медкартах. В Центральном округе павильоны «Здоровая Москва» работают в пяти парках — «Красная Пресня», «Фестивальный», «Таганский», а также в парке искусств «Музеон» и Парке Горького. Можно прийти туда в любое время с 8:00 до 20:00 — павильоны работают без перерывов и выходных.

Наследие на холсте



АЛЕКСЕЙ ОРЛОВ

15 июня 2023 года. Школьница Анастасия Никифорова в спецноминации «Москва архитектора Алексея Щусева» представила картину, изображающую Мавзолей Ленина. Жюри признало рисунок одним из лучших!

В столице подвели итоги конкурса детского рисунка «Наследие моего района». Победителей поздравил мэр Москвы Сергей Собянин.

Торжественная церемония награждения прошла в бывшей усадьбе купца Морозова — старинном особняке в Басманном районе. Работы юных художников выставили в роскошных залах на втором этаже. По условиям конкурса ребята должны были изобразить любое здание, памятник или место в городе, которое они считают особенным. Так, Илья Хацкевич написал рассвет в Марфо-Мариинской обители, а Арина Круташова — зимний вечер во внутреннем дворике детской художественной школы имени Серова, в которой она постигает изобразительное искусство. — Это место находится на Пречистенке, и я всем советую там

побывать, — сказала Арина, подчеркнув, что дворик очень кинематографичный. В этом году помимо основной было восемь спецноминаций. Например, «Москва архитектора Алексея Щусева». Ребята, которые приняли в ней участие, внимательно изучили наследие мастера. Так, среди работ появился Большой Москворецкий мост, Казанский вокзал и даже Мавзолей Ленина. — Я часто бываю на Красной площади и каждый раз разглядываю это сооружение, — объяснила свой выбор Анастасия Никифорова. Для спецноминации «Памятники-герои» Валерия Ильинова изобразила скульптурную композицию на Басманке, посвященную народным ополченцам. Анна Неклюдова, прогулявшись «По местам династии Романовых в Москве», запечатлела Палаты бояр Романовых на Варварке. А Алиссия Карими победила в номинации «Лев-

хранитель». Она изобразила одного из львов, которые «всегда на страже» дома в Ермолаевском переулке. — Мы знаем, что ребята, которые участвуют в нашем конкурсе, через 10–15 лет будут работать в Москве, развивать и благоустраивать город, — сказал глава столичного Департамента культурного наследия Алексей Емельянов. — Возможно, кто-то из них свяжет свою жизнь с охраной памятников. Всего награды получили 36 человек, из них четверых также отметили дипломами проекта «Активный гражданин». — Здорово, что вы так любите Москву, — пожелал успехов победителям Сергей Собянин. — Мы стараемся, чтобы вам было уютно и интересно в родном городе. Работы победителей до 22 июня можно увидеть на Рождественском бульваре. НАТАЛЬЯ ТРОСТЬЯНСКАЯ okrug@vm.ru

ПРЕМИЯ

Впервые в конкурсе новаторов поучаствуют школьники

В столице выбрали 90 лучших проектов премии «Новатор Москвы». В этом году в конкурсе зарегистрировалось более 2500 участников.

Претенденты на победу будут соревноваться в трех номинациях: для авторов с инновационной идеей, для разработчиков, готовящих продукт к выводу на рынок, и для проектов, уже нашедших своего покупателя. — Особенность этого года — участие в конкурсе школьников, — подчеркнул мэр Москвы Сергей Собянин. — По просьбе одного из юных изобретателей мы снизили возрастной порог участников до 14 лет и получили 15 заявок от участников в возрасте до 18 лет. В финал выйдут 36 проектов. Имена победителей конкурса станут известны в августе.



ЕКАТЕРИНА ЛЕКСЕЕВА

12 июня 2023 года. Команда «Корпораты» получила премию, создав агрегатор площадок и услуг креативных индустрий Москвы

ДОСТИЖЕНИЕ

Наш технополис стал лучшим

Особая экономическая зона (ОЭЗ) «Технополис «Москва» в третий раз возглавила рейтинг промышленных парков и особых экономических зон России.

По результатам 2022 года столичная ОЭЗ стала лучшей среди 126 площадок. — Сегодня в столичной ОЭЗ работают больше 200 предприятий. Около 90 из них — в статусе резидента. Они выпускают лекарства, программные продукты, микросхемы и другую важную для страны продукцию, — рассказал мэр Москвы Сергей Собянин.



16 мая 2023 года. Слесарь Алексей Корнеев на работе в «Технополисе «Москва»

Друзья с передовой остаются в твоей жизни навсегда

Единый пункт отбора на контрактную службу по улице Яблочкова продолжает принимать желающих отправиться в зону проведения спецоперации. Корреспондент «МЦ» познакомился с будущими защитниками.

Военнослужащий Владимир М. готовится к отправке в учебный центр, чтобы затем выехать за ленточку. Проверяет необходимые документы и вещи, сложенные в большой рюкзак. Увидев журналистов, мужчина предложил познакомиться, включив на телефоне патриотическую песню. «Горит, полыхает над крепостью знамя. / И перед атакой застыли бойцы. / В сердцах их отвага на лицах сияла. / Когда в штывковую на немцев пошли», — звучит из динамиков.

— Это песня моего товарища, который отправился на передовую, — говорит Владимир. — Она поднимает во мне патриотические чувства. Владимир уже бывал в зоне проведения СВО. Там он действовал в составе добровольческого отряда «Барс».

— В марте прошлого года я решил отправиться на спецоперацию, потому что не мог оставить без поддержки своих пацанов, — говорит Владимир. — Если честно, то я бы отправился на Донбасс еще в 2014 году. Но дети, а у меня их трое, еще были очень маленькие и нуждались в отцовском внимании.

В августе прошлого года во время выполнения боевого задания Владимир был ранен.

— Меня долго лечили. Но, как видите, пошел на поправку, — улыбается мужчина. — Теперь я готов помогать своим товарищам на спецоперации давать отпор врагу.

В телефоне Владимира тихо продолжают играть фронтовые песни. Мужчина признается: это его стихи, его музыка, его голос. Сейчас в репертуаре музыканта-любителя — около двухсот песен под гитару, большинство из них посвящены военной тематике. В них отражены события, пережитые им на передовой. А еще истории солдат, которые мужественно проявили себя в сражении с украинскими националистами.

— На передовой — много историй для размышления, на основе которых можно написать песню, — говорит контрактник. — Я до сих пор не могу забыть историю про бойца из Хабаров-



19 июня 2023 года. Контрактник Владимир в Едином пункте отбора (1). 20 июня 2023 года. Депутат Мосгордумы Наталья Метлина посетила столичный пункт отбора на военную службу по контракту и оценила высокий уровень организации его работы (2)

ска, с которым познакомился в прошлом году. Когда я встретил этого здорового мужчину, ему было уже 45 лет. Помню, что он жил с родителями, а детей у него не было. Узнав, что он некрещеный, предложил ему: «Вот убьют тебя, и ты попадешь в ад. Давай покрестимся?» Он согласился. И когда после этого он пришел в казарму, мой товарищ уже был другим человеком. Пацаны тоже так говорили. А через некоторое время он даже получил орден Мужества.

Мужчина говорит, что на передовой заметил положительные перемены в тех, в ком и не ожидал. Действительно, условия военного времени срывают маски и обнажают души многих солдат и офицеров.

— Хочу сказать самое главное. Друзья, которых ты находишь на передовой, остаются в твоей жизни навсегда, — продолжает военнослужащий. — Фронтовые товарищи точно будут рядом. И ничто не способно сломить эти чувства.

Поддержать контрактников в столичный пункт приехала



КОНТАКТЫ

О работе пункта отбора и условиях набора на службу по контракту можно узнать, позвонив на горячую линию 117 или на портале mos.ru. Также получить ответы на вопросы о контрактной службе поможет чат-бот @MskContract_bot в мессенджере «Telegram».

Льготы и выплаты контрактникам



Льготы военному

- Всем военнослужащим положено бесплатное медицинское обследование, лечение и обеспечение лекарствами, также бесплатное питание и обмундирование.
- Через 20 лет службы — выход на пенсию.
- При увольнении — от 35 до 290 тысяч рублей, в зависимости от срока службы.



Льготы родным

ДЕТИ И ШКОЛА

- Зачисление в любой сад (с 1,5 года), школу вне очереди и без регистрации по месту жительства.
- Двухразовое питание, продленка, кружки.
- Ежемесячные выплаты — 18 770 рублей на каждого ребенка (прожиточный минимум).



ПОЖИЛЫЕ РОДСТВЕННИКИ (65+) УЧАСТНИКОВ ВОЕННОЙ СПЕЦОПЕРАЦИИ

- Помощь соцработника на дому три раза в неделю.
- Проживание в геронтологическом центре по показаниям здоровья.



ДОВОЛЬСТВИЕ

ВЫПЛАТЫ ДО ОТПРАВКИ В ЗОНУ СВО

- Денежное довольствие — 40–50 тысяч рублей ежемесячно.
- Выплата по указу мэра Москвы — 50 тысяч рублей ежемесячно.
- **Итого:** за полный календарный месяц 90–100 тысяч рублей.
- единовременная выплата при заключении контракта минимум на год — 195 тысяч рублей.



ВЫПЛАТЫ В ЗОНЕ СВО

- Денежное довольствие — 40–50 тысяч рублей.
- Дополнительные выплаты за участие в СВО — 120–240 тысяч рублей.
- Выплата по указу мэра Москвы — 50 тысяч рублей.
- **Итого:** 210–340 тысяч рублей за полный календарный месяц нахождения в зоне специальной военной операции.



ИНОСТРАНЦАМ

- Можно получить гражданство Российской Федерации.
- 150 000 рублей — единовременная выплата.
- До 15 000 рублей — компенсация билетов на переезд семьи в Москву.
- 7 дней проживания семьи в гостинице ММЦ в Москве.



ВОЗРАСТ

Служить по контракту можно в возрасте от 18 до 60 лет. Также кандидат должен быть годным к военной службе по состоянию здоровья. Граждане, не пребывающие в запасе и получившие высшее или среднее профессиональное образование, могут заменить один год военной службы по призыву на два года военной службы по контракту.



ВРЕМЯ РАБОТЫ

Пункт отбора на военную службу по контракту по адресу: Москва, улица Яблочкова, 5, строение 1.

График работы пункта

- Будни — с 9:00 до 20:00
- Суббота — с 9:00 до 18:00
- Воскресенье — с 9:00 до 16:00

депутат Мосгордумы Наталья Метлина. Она призналась, что восхищается ими.

— Я потрясена количеством людей, которые пришли сюда, чтобы подписать контракт с Во-

оруженными силами РФ, — рассказала Наталья Метлина. — Для меня это неожиданно. Это десятки людей разных возрастов, и я хочу низко поклониться им в ноги, независимо от того, прой-

дут они отбор, окажутся ли они в Вооруженных силах, окажутся ли они затем на театре военных действий или нет. Тот факт, что они пришли по зову сердца, понимают ситуацию, в которой сейчас находится наша страна — мне кажется, это еще

один укор тем, кто сомневается в единстве нашей страны.

Побывал в пункте отбора и депутат Мосгордумы Александр Козлов (на фото). Он пообщался с будущими военными.

— Важно организовать постоянную поддержку, взаимодействие, общение. Все должны понимать, что заключение контракта не оставляет человека один на один с собой, — уверен Коз-

лов. — Вся страна поддерживает ребят — и государство, и общество. И это настраивает на позитивный лад, на достижение результата — победу в специальной военной операции.

АЛЕКСАНДР ЗОСИМОВ
okruqa@vm.ru



Ученые и студенты факультета пищевых технологий и биоинженерии Московского государственного университета технологий и управления имени К. Г. Разумовского разработали линейку высокотехнологичных продуктов длительного хранения для участников СВО. Корреспонденты «МЦ» понаблюдали за процессом их приготовления и узнали, в чем особенность такого дополнения к солдатскому пайку.

В одной из аудиторий развернута целая мини-пекарня. Ассистент кафедры цифровой нутрициологии, гостиничного и ресторанного сервиса Екатерина Пашкович раскладывает ингредиенты для приготовления батончиков, получивших название «Патриот». — Нам понадобятся овсяные и гречневые хлопья, — рассказывает она. — А еще смесь из пяти злаков, вяленые яблоки, сублимированная малина, льняное масло, мед, кедровые орехи и клюква.

Пашкович смешивает продукты, после чего нарезает заготовки для батончиков и отправляет их в печь на пять минут. Поясняет: из одного замеса можно получить от 12 до 20 батончиков. За соседним столом преподаватели и студенты «колдуют» над приготовлением галет «Панцирь». Технолог Ольга Звягина добавляет в смесь из ржаной, овсяной, пшеничной и гречневой муки заранее разведенные дрожжи и солод, растительное масло, и вымешивает тесто в тестомесильной машине.

— Тесто должно получиться упругим, но при этом не собираться в комок и не прилипать к рукам, — объясняет Звягина. Хорошенько раскатав тесто, его тоже отправляют в печь. За про-



Энергетические и патриотические

цессом внимательно наблюдает заведующий кафедрой цифровой нутрициологии гостиничного и ресторанного сервиса доцент Дмитрий Куликов.

КАЗАКИ НА ФРОНТЕ ЕДЯТ ПРОДУКТЫ, ЧТО РАЗРАБОТАЛИ САМИ

— Мы на факультете пищевых производств и биоинженерии вместе с аспирантами и студентами разработали линейку продукции, включающую сухие функциональные напитки, растворимые, галеты «Панцирь», функциональные батончики

«Патриот» и мюсли «Миротворец», — говорит он. — Уникальность в том, что продукты изготавливаются из натурального сырья. Кроме того, в рецептуре задействованы вторичные сырьевые ресурсы зерновой промышленности, такие как пшеничный зародыш и мучки (побочный продукт, который получается при переработке круп. — «МЦ»).

По словам Дмитрия, продукт получился хорошо сбалансированным по жирно-кислотному и белковому составу.

— Если сравнивать с цельным зерном или с крупами, то состав по витаминам и другим элементам получился более насыщенным, — продолжает он. — Например, мучка овсяная



содержит бета-глюканы, растворимую клетчатку, которая положительно сказывается на работе желудочно-кишечного тракта. Линейка продуктов может храниться длительное время, что особо ценно в условиях фронта. Такой перекус быстро восстановит силы бойцам.

29 мая 2023 года. Ассистент кафедры цифровой нутрициологии, гостиничного и ресторанного сервиса Ольга Звягина отправляет в печь батончики для бойцов СВО (1). В его составе все натуральное (2)

— Вот, к примеру, галеты, — показывает доцент. — Они не плесневеют, не прогорают. Но при этом повышают пищевую статус питания военнослужащих, участвуют в соматических процессах, гематологических. Они не заменяют обычного питания, но замечательно подходят для питания в условиях СВО. Утрированно — это сухпай, который имеет хорошие показатели. Дмитрий подчеркивает, что существуют рекомендации по употреблению таких продуктов. — Мы рекомендуем либо употребить одну порцию — пять штук печенья и галет, либо один батончик. Если одновременно есть и то, и другое, то может развиваться гипervитаминоз, — предупреждает он.

Что касается напитков, то они готовятся на основе экстрактов целого ряда трав и содержат водород в активной форме. Он участвует в регуляции нервной системы. При этом напиток не возбуждает ее, но помогает в выведении токсинов. У артиллеристов, операторов систем ПВО, снайперов — то есть людей, у которых должна быть максимальная концентрация, — показатели, связанные с вниманием, работоспособностью, сосредоточенностью на деталях, становятся значительно выше. Все продукты, разработанные в МГУТУ, получили одобрение. — По этим продуктам наши студенты защищали комплексные квалификационные работы совместно с работодателями, — говорит Куликов. — Некоторые ребята-казаки, защищавшие эти проекты, сегодня защищают родину на СВО. И сами едят продукты, разработкой которых занимались лично.

ДМИТРИЙ ТОЛКАЧЕВ
okrug@vm.ru

ВАЖНО



16 июня 2023 года. Волонтеры Маргарита Черных (слева) и Арина Звенигородская предлагают москвичу узнать о контрактной службе

Вдохновляет пример боевых товарищей

В столице, помимо Единого пункта отбора на военную службу по контракту на улице Яблочкова, продолжают работать точки информирования, расположившись в самых многолюдных местах: у центральных городских вокзалов, станций метро, крупных торговых центров и так далее. В ЦАО такие пункты открыты по 11 адресам.

На площади трех вокзалов у стойки информирования стоит волонтер Арина Звенигородская. К девушке один за другим подходят желающие узнать о контрактной службе и записаться в защитники. Среди желающих оказался и Александр.

— Когда Родина зовет, то нужно идти. Сидеть в стороне — это не по мне, — говорит москвич, держа в руках информационный буклет. — К тому же у меня в семье есть хороший пример — мой дядя кадровый военный в отставке. Я решил пойти по его

стопам, поэтому посчитал своим долгом заключить контракт. Теперь дело за малым — реализовать задуманное. Вещи уже все собрал, с родными все обсудил, пообещал им, что обязательно вернусь. И обещание свое сдержу.

Друг Александра, представившийся Иваном, такое волевое решение полностью поддерживает. Он и сам заключил контракт — еще в 2016 году.

— Я авиационный специалист. Заключил контракт до 2026 года, но сейчас подаю заявление в части, где служу, чтобы меня отпустили на спецоперацию, — рассказывает он. — Среди моих знакомых многие сейчас находятся на фронте. Их пример меня вдохновляет. Как и вдохновляет то, что большинство наших граждан все же волнует судьба своей страны, поэтому они, в том числе, и заключают контракт. Иван уверен в том, что отдать долг Родине — это честь для каждого мужчины.

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

На вопросы и жалобы читателей, присланные в газету «Москва. Центр», отвечают руководители Центрального административного округа и районов ЦАО.

В первом подъезде дома № 43–45 по улице Фридриха Энгельса плохо закрывается входная дверь.

*Таисия Зубарева
Басманный район*

Отвечает **ИРИНА ЛЕСНЫХ**, глава управы Басманного района Мастер районного ГБУ «Жилищник» отрегулировал доводчик. Сейчас входная дверь закрывается плотно, открывается плавно.

В третьем подъезде дома № 36 на Космодамианской набережной сломался ковш мусоропровода. В прошлый раз его плохо починили, нужно снова отремонтировать.

*Геннадий Светличный
район Замоскворечье*

Отвечает **АЛЕКСЕЙ УСТОВЕВ**, глава управы района Замоскворечье Рабочий районного ГБУ «Жилищник» отремонтировал ковш и покрасил его. Сейчас жители вновь могут пользоваться мусоропроводом.

На детской площадке во дворе дома № 30, корпус 1, в Грохольском переулке сломалась лавочка.

*Марина Кузнецова
Красносельский район*

Отвечает **СВЕТЛАНА ОРЛОВА**, глава управы Красносельского района Сотрудник районного ГБУ «Жилищник» выполнил сварочные работы по закреплению скамейки. Сейчас на детской площадке во дворе дома все исправно.

На детской горке во дворе дома № 2 на улице Верземнена сгнило крепление ступеньки. Если его не заменить, она сломается.

*Екатерина Кондакова
Мещанский район*

Отвечает **ДМИТРИЙ БАШАРОВ**, глава управы Мещанского района Крепления ступенек на горке заменили. Сейчас на игровом комплексе все исправно, проседаний и разрушений нет.

Во дворе дома № 24 на улице Подвойского стоят вазоны, но в них нет ни земли, ни цветов. Когда они там появятся? Сейчас вазоны кто-то использует в качестве мусорки.

*Инга Веселова
Пресненский район*

Отвечает **КИРИЛЛ СВЕТИК**, глава управы Пресненского района Рабочие из районного ГБУ «Жилищник» убрали мусор из вазонов. В них засыпали специальный грунт и высадили разные цветы. Все растения полили.



Уважаемые читатели, присылайте ваши вопросы и жалобы для нашей постоянной рубрики. Мы обязательно постараемся вам помочь. Вместе мы сделаем наш Центральный округ лучше!
OKRUGA@VM.RU (499) 557-04-24, доб. 244

Зеленые новоселы приживаются во дворе

В прошлом году во дворе дома № 5/20 в 1-м Басманном переулке вырубili деревья. Жители признавали: да, стало гораздо светлее, но все же не хватает зеленых насаждений. С просьбой исправить ситуацию они обратились на горячую линию «МЦ».

Почему старые деревья решено было вырубить, жители Красносельского не знают.

— Возможно, так сделали, чтобы у нас стало посветлее, — рассуждает жительница дома Елена Селезнева. — Но без кустов и деревьев наш дворик будто бы утратил свое очарование... Особенно людей расстраивало исчезновение самых старых деревьев.

Главные события
Центрального округа столицы
caoinform.moscow

— Им столько лет было! Они же живые свидетели истории, столько лет и зим прожили... — вздыхает Елена.

Вот только вздохами ситуацию не исправишь, поэтому жители дома решили действовать и незамедлительно обратились за помощью на горячую линию «МЦ». Мы же передали их обращение в «Жилищник Красносельского района». Там нам объяснили, с чем была связана прошлогодняя вырубка:

— Те деревья были очень старыми и большими, — рассказывает техник участка Тимур Норов. — Сухие ветки, нежизнеспособные корни... Реанимировать их было бы сложно, да и положительный результат мы не могли гарантировать. Оставлять их во дворе было небезопасно для жителей. Поэтому мы освободили



16 июня 2023 года. Жительница Красносельского района Татьяна Сорокина рада, что в ее дворе стало больше молодой зелени. Деревья и кустарники хорошо приживаются при должном уходе

пространство и подготовили почву для новых посадок.

Также в «Жилищнике» заверили, что новые зеленые насаждения появятся во дворе со дня на день. И слово сдержали.

— Мы посадили и деревья, и кустарники. Березки, разные

виды дубов, любимая многими сирень и другие кусты, — перечисляет Тимур Норов. — Сейчас у посаженных растений идет период адаптации, но скоро они должны прижиться и начать радовать жителей дома.

Получив уведомление о том, что все работы завершены, мы выезжаем по уже знакомому адресу. Двор и впрямь стал заметно зеленее. А местная жительница Елена Селезнева любителю зелеными новоселами. — Нам очень быстро все посадили, — говорит Елена. — И кусты есть, и деревца разные. Конеч-

КУДА ОБРАЩАТЬСЯ

**ГБУ «ЖИЛИЩНИК
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА»**
Телефон: (495) 230-57-87
Электронная почта:
krasnoselskoe.gbu@mail.ru

ЕДИНЫЙ КОЛ-ЦЕНТР
Телефон: (495) 539-53-53
Сотрудники передадут
обращения жителей в район.

но, до наших прежних дубов им еще долго расти, но первый шаг сделан, и это здорово. Главное, чтобы сейчас они благополучно прижились. Но при должном уходе, я уверена, с этим проблем не будет.

ИЛЬЯНА АНДРЕЕВА
okruga@vm.ru

КСТАТИ

Филиал № 3 городской поликлиники № 5 в ближайшем время откроется после капитального ремонта в Красносельском районе. Там будут работать врачи разных профилей: ортопед, офтальмолог, гинеколог, кардиолог, невролог, физиотерапевт, эндокринолог и другие специалисты.



АННА МАТКАМАДЗЕ

Теплый прием прохладных гостиных

По прогнозам синоптиков, лето в Москве умеренно теплое, в июне средняя температура +19 градусов. Но не обойдется и без по-настоящему жарких дней. Спасаться от зноя жители ЦАО могут в центрах московского долголетия.

В ЦМД «Таганский» даже в будний день многолюдно. Посетители разных возрастов быстро находят себе дело по душе. — Наш центр открылся один из первых в столице, еще в 2019 го-

ду, и стал прекрасным местом притяжения для жителей Таганского района и всего Центрального округа, — рассказывает замруководителя ЦМД «Таганский» Наталья Никульшина. — На данный момент у нас действует порядка 60 клубов, а проходимость центра — свыше трех тысяч человек в месяц. Тут есть своя кухня, мастерская, кафе, бильярдная и, конечно, тихая гостиная, где горожане серебряного возраста могут провести время. Для многих пенсионеров наш центр — второй дом, где приятно находиться и куда

можно приглашать гостей. В жаркие и душные дни, когда без кондиционера в квартире некомфортно, мы приглашаем москвичей в уютные и комфортные прохладные гостиные. Согласно ГОСТу и СанПиНу оптимальный температурный режим в помещении летом составляет 22–25 градусов, в тихих гостиных ЦМД поддерживают именно такие параметры. — Мы стараемся, чтобы всем гостям было удобно, — продолжает Наталья Никульшина. — Поэтому по их просьбе можем регулировать температуру.

20 июня 2023 года.
Замруководителя ЦМД «Таганский» Наталья Никульшина принесла воды москвичке Ирине Чиркиной, которая отдыхает в гостиной

Кроме того, у нас есть кулеры с питьевой водой и возможность попить чаю в нашем кафе за интересной книгой, которую можно взять у нас в библиотеке. Также есть настольные игры, телевизор, проигрыватель и пластинки.

Для посещения прохладной гостиной не нужно регистрироваться или записываться заранее, достаточно показать на стойке у входа документ, удостоверяющий личность — паспорт, водительское удостоверение или карта москвича. Так поступила и жительница ЦАО Валентина Истомина.

— Я работаю бухгалтером, — рассказывает она. — До пенсии еще далеко, а вот повышенное артериальное давление иногда не дает чувствовать себя молодой, на свои 38. Особенно в жару с работы до дома идти бывает сложно. Мне иногда казалось, асфальт плавится и я задыхаюсь. Чтобы найти скамейку, нужно идти во двор, а сейчас я узнала, что можно посещать прохладные гостиные. Теперь я уверенно иду, зная, что на полпути от работы до дома найду в уютное местечко — ЦМД. Посижу в удобном кресле, попью водички, успокою сердечко и спокойно продолжу путь, без неприятных приключений. А еще тут я уже познакомилась с двумя женщинами — бывает, заварим себе чаю и поговорим душевно. Очень приятная услуга, и бесплатная, что немаловажно. А самое главное, атмосферу здесь создают даже не столько интерьер, чистота и порядок, сколько персонал. Это удивительно, как тепло меня тут принимают. Я когда пришла впервые, немного стеснялась. Так девушка провела мне персональную экскурсию по центру, показала, где

кафе, туалет, подсказала самый тихий уголок. Я от такой заботы даже немного опешила, ведь я совершенно чужой человек, а встретили как родную.

Ирина Чиркова приходит в «Таганский» регулярно, здесь как москвич категории 55+ она изучает испанский язык.

— Недавно узнала, что можно приглашать в жару людей более младшего возраста. И я даже знаю, кому это очень нужно. Думаю, соседям такая идея по-

ПЕРЕЖДАТЬ ЖАРУ В ЦЕНТРАХ МОГУТ ВСЕ ЖЕЛАЮЩИЕ

нравится. Да и посетителям 55+ будет интересно поговорить с молодежью. Будем дружить всем районом.

Для 12-летнего Льва Кузьмина прохладная гостиная — место слишком спокойное, он предпочитает тренировки по дзюдо и компьютерные игры.

— Мне больше нравится бегать на игровых площадках с ребятами, но в жару здесь тоже хорошо. Пока бабушка занимается в своем кружке, я с сестренкой Софией могу поиграть в крестики-нолики, шашки или просто почитать, пока София рисует, — рассуждает Лев. — А еще тут часто бывают разные интересные события, вот, например, показывали спектакль.

АЛЬФИЯ КАМИЛОВА
okruga@vm.ru

КСТАТИ

Комнаты прохлады работают с 10:00 до 20:00 часов, без перерыва и выходных. Для их посещения в любом ЦМД достаточно предъявить паспорт, водительское удостоверение или карту москвича.

ГДЕ В ЦАО ОТДОХНУТЬ У ВОДЫ 13

БЕЗОПАСНОСТЬ

Спасатели следят за порядком на водоемах

Государственная инспекция по малым судам отметила 39-ю годовщину. Но даже в праздничный день специалисты проводили рейд на Ангарских прудах.

Александр Кожуров, государственный инспектор ГИМС, рассказал, что в Москве находится более 1000 водных объектов, но только в 13 из них разрешено купание. Сотрудники МЧС ежедневно патрулируют водоемы, чтобы не допустить купания в запрещенных местах. — В столице установлено 187 информационных щитов и 1,5 тысячи знаков, которые указывают, где разрешено или

запрещено купаться, — пояснил Кожуров во время пресс-тура, организованного при поддержке Информационного центра правительства Москвы. С начала года инспекторы ГИМС провели более 1000 рейдов у прудов. Были обнаружены 64 ребенка, находящихся у воды без присмотра взрослых. — Дети были переданы родителям, с которыми была проведена профилактическая беседа, — отметил Кожуров. Также Александр Кожуров со своей напарницей Ольгой Мананковой провели мастер-классы для детей и обучили малышей, как правильно бросать спасательный круг тонущим людям.

ЧАСТНОСТИ

Недвижимость

● Сниму жилье. Т. (965) 159-17-42

Авто, запчасти, транспортные услуги

● Грузоперевозки. Т. (926) 203-98-39

Товары и услуги

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

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

● Замки замена. Т. (926) 341-27-27

Искусство и коллекционирование

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

● Книги иностранные куплю до 1917 г. Т. (985) 275-43-33
● Радиоэлектроника вся. В любом состоянии. Дмитрий. Т. (916) 774-00-05

Реклама

КУПЛЮ ДОРОГО
ГЛАВСКУПКА
ВЫЕЗД 24ч
МЕДАЛИ, значки, часы, МОНЕТЫ, ЗОЛОТО, КОРОНКИ, СЕРЕБРО, статуэтки СССР, вазы, сервизы, бронзу, картины, шкатулки, книги, фото, открытки, АВТОГРАФЫ, янтарь, мебель, дом. архив и т.д.
8-903-666-33-55

● Куплю: книги, фарфор, рисунки, живопись. Олег. Т. (968) 525-34-12

Работа и образование

● Уборщица! Краснопресненская, з/п 15 000–40 000р. Т. (929) 978-42-53

ОДНОЙ СТРОКОЙ

Тверской: Историческому музею передали оригинальные фотографии времен обороны Севастополя, книгу Евгения Маркова «Очерки Крыма» 1898 года, а также архив из 45 оригинальных фотографий, ранее принадлежавший подполковнику Народного комиссариата внутренних дел Григорию Семеновичу Кузьминскому. Это первая передача архивных материалов в рамках сотрудничества Фонда коллекционера Никиты Томилина и Государственного исторического музея. Часть переданных в фонды музея реликвий будет представлена на выставке «Новороссия», которая откроется в Историческом музее в сентябре 2023 года.

Таганка: В Государственном музее Владимира Высоцкого 25 июня пройдет мастер-класс по акварельной живописи от художника Андрея Ковалевского. Участники занятия научатся создавать солнечный летний пейзаж акварельными красками. На мастер-класс необходимо принести бумагу для акварели формата А3, акварельные краски, кисти для живописи, палитру, бумажное полотенце или салфетки. Для участия в занятии необходима предварительная запись.

Замоскворечье: В культурном центре «Дом» 25 июня пройдет второй маркет «Арт-открытие». Для гостей подготовили занятия по оформлению открыток, встречи посткроссерсов — любителей обмена открытками по почте, конкурс на лучшие открытки, а также знакомство с художниками, коллекционерами и творческими людьми. Посетители праздника увидят выставку одной картины, выполненную как экспрессивное искусство в открытке. А еще все желающие смогут отправить открытку любому адресату прямо на площадке арт-маркета. Начало маркета в 11:00.

Мещанка: В Московском доме художника 26 июня откроется выставка «Делить — профессия моя». В экспозиции представят работы супружеской пары: скульптора и графика Владимира Циммерлинга и мастера шрифтовой композиции Марги Силкиной. Посетители увидят портреты деятелей искусства и науки, а также произведения в технике тонких и объемных лент. Выставка продлится до 7 июля.

Арбат: В Мемориальном музее и научной библиотеке «Дом Николая Гоголя» 23 июня пройдет мастер-класс «Подарок на память». Участники занятия научатся вышивке гладью и смогут создать небольшой сувенир, который потом можно будет подарить близким. Для участия необходимо зарегистрироваться заранее.

Каждый день в десяти районах ЦАО кипит жизнь. Как за всем уследить? Редакция «МЦ» решила это сделать в рубрике «Мой район». Мы рассказываем о самых интересных событиях и ярких коллективах в округе, а заодно делимся районными новостями.



Больше половины состава ансамбля «Юные патриоты» — талантливые ребята из Центрального округа. Без их выступлений не обходится ни одно значимое событие в ЦАО

дети с проблемным здоровьем, но за несколько лет их недостатки скомпенсировались. Занятия в «Юных патриотах» также помогают социализации маленьких москвичей — некоторые из них, как выясняется, до записи в ансамбль были не по возрасту инфантильны. Например, ни разу не спускались в метро. — Старшие, как в свое время у пионеров, берут младших под крыло, все объясняют им, — улыбается Виктория Воскресенская. — Мы зимой ездили в Сочи и знали, что нам не придется вылавливать своих детей по углам с сигаретами: в свободные минуты они устраивали батлы или придумывали новые песни. «Юных патриотов» охотно приглашают туда, где надо выступить с живым оркестром: они отлично умеют работать без фонограммы.

— Нам даже не нужна репетиция, — гордится Виктория Воскресенская. — Двадцать минут — и мы подстроимся. Как и многие преимущества, оно появилось из-за преодоления трудностей: в ГБУ «Центр» у «Юных патриотов» всего три небольших комнаты, тесновато. Поэтому дети привыкли распеваться в самых неожиданных местах. Пригласили их, например, выступить на открытии

Красные береты поют всем телом

Вечером в среду, 21 июня, на ступеньках Театра Российской армии (Мещанский район) прошло мероприятие, посвященное годовщине начала Великой Отечественной войны. В торжественном зажигании свечей памяти участвовали «Юные патриоты» — один из самых популярных детских ансамблей ЦАО.

Без этих ребят в красных беретах и рубашках не обходится ни одно маломальски значимое мероприятие в Москве — а тем более в Центральном округе. Например, когда был гала-концерт в честь вручения премии #ЯГоржусь (он тоже проходил в Театре Российской армии), «Юные патриоты» пели и в начале, и на закрытии. А в следующий четверг, 29 июня, ансамбль будет сопровождать открытие юнармейских игр у Московского дома ветеранов войн и Вооруженных сил (Мещанский район). Иногда ошибочно считают, что эти певцы — музыкальное подразделение Юнармии. На самом деле участники только состоят в этой

организации и носят соответствующую форму, а относятся «Юные патриоты» к Автономной некоммерческой организации «Мы — Новая эра». — Солистов у нас пять, а всего в основном составе 45 человек, — рассказывает Виктория Воскресенская, заместитель генерального директора по общественным вопросам АНО «Мы — Новая эра». — Летом в Москве остаются примерно три четверти участников.

По словам Виктории Воскресенской, 70 процентов юных певцов живут в ЦАО. Но при этом находятся и ребята из Щелкова, Митина, Новой Москвы и даже Подольска, готовые по четыре раза в неделю ездить на занятия — они проходят в ГБУ «Центр» на Большой Пироговке (район Хамовники).

— Мы изучаем вокал, хореографию, мастерство актера, сольфеджио, — перечисляет Виктория Воскресенская. — В программе есть музыкальная литература и слушание музыки, но нет игры на инструментах.

«Поем мы копчиком», — острят певцы в красных беретах. Их обучают по уникальной методике «Фонергия», разработанной руководителем «Юных патриотов» Сергеем Минькиным. Она подразумевает «пение в особом энергетическом состоянии, при максимальной собранности», при котором в работу включаются очень многие мышцы. По словам Виктории Воскресенской, в коллектив приходили

«ЮНЫХ ПАТРИОТОВ» УЧАТ ПО УНИКАЛЬНОЙ МЕТОДИКЕ

ГУМ-катка на Красной площади — певцы устроили репетицию в самом магазине у фонтана, заодно по мороженому заработали.

— Сейчас совместно с руководителями ГБУ «Центр» при поддержке префектуры ЦАО прорабатываем вопрос поиска дополнительного, более просторного помещения, где можно будет поставить фортепиано, — добавляет Воскресенская. — А главное — расширить набор, чтобы как можно больше детей воспитывали в себе доброту, уважение к старшим и умение не забывать свою историю.

МАРИЯ РАЕВСКАЯ
okrug@vm.ru

СПРАВКА

Ансамбль «Юные патриоты» зарегистрирован в 2021 году. Преемник традиций коллектива «Юные александровцы» (детского подразделения Академического ансамбля песни и пляски Российской армии имени А. В. Александрова). Записываться могут дети от 6 до 17 лет на сайте gbucao.ru.

На днях закончилась московская командировка Сергея Лобанова — поэта и гвардии лейтенанта ВДВ с позывным Маэстро. Неделя в столице оказалась насыщенной: он выступил на Книжной ярмарке на Красной площади, участвовал в церемонии вручения премии «Общественное признание» и провел «урок мужества» для подростков ЦАО.

Сергей Лобанов издал первый сборник стихов еще до окончания школы. А с началом специальной военной операции стал, пожалуй, самым известным поэтом-фронтовиком. У него есть как поклонники, так и недоброжелатели (к счастью, только виртуальные), поэтому по договоренности с Сергеем мы не называем ни часть, в которой он служит, ни город, где живет.

Сергей, когда вы первый раз побывали в Москве?

Это был, наверное, год 2009-й. Я учился в своем городе в филиале Московского государственного гуманитарного университета имени Шолохова, и меня в качестве поощрения за успехи отправили на три дня в столицу. Я впервые увидел Кремль, побывал в Третьяковской галерее. В Москву невозможно не влюбиться, все-таки это мать городов наших русских.

2009 год фактически предыдущая эпоха в жизни столицы. Какие перемены вы замечали в следующие приезды?

Столица становится более дружелюбной, что ли, более доброй. Может, дело не в Москве, а во мне — возможно, это я ее вначале не так понял. Может, она с самого начала была такой отзывчивой и открытой, ждущей на своих улицах и проспектах молодых, амбициозных людей.

Многие ваши однополчане, наверное, никогда не бывали в столице. Какие вопросы они задают о ней?

Интересуются, был ли на Красной площади, видел ли Кремль, видел ли храм Василия Блаженного... Спрашивают, как выглядит метро и правда ли, что в нем легко запутаться. А еще некоторые думают, что в Москве настолько быстрый ритм жизни, что все в буквальном смысле передвигаются по улицам бегом.



Позывной Маэстро



Кадр из фильма «Наши герои», снятого сотрудниками ВГИК, одним из персонажей которого стал Сергей Лобанов (1). Справа налево — Сергей Лобанов и ученики школы № 1231 Александр Янченко и Арсений Абрамов (2)

А вот ваш последний приезд... Или военные не любят слово «последний»?

В десанте и в авиации чаще употребляют слово «крайний». Хорошо, в «крайний» приезд что произвело впечатление?

Что наше общество меняется в лучшую сторону. Мы начинаем возвращаться к своим истокам, к своему культурному коду. Мы начинаем понимать, что быть русским — это прекрасно. Причем ко всем народам нашей большой страны это тоже относится. Как сказал командующий ВДВ, легендарный Герой Советского Союза Василий Филиппович Маргелов, «не важно, какой оттенок кожи или разрез глаз — для врагов мы все русские». Мы начинаем понимать, за что боремся и какова ставка в этой борьбе. Есть фронт идеологический, гуманитарный, и если мы проиграем битву там, то по-

беды, одержанные посредством оружия, окажутся пустыми. Потому что мы потеряем самих себя.

Что скажете про Книжную ярмарку на Красной площади?

Приятно, что так много людей, которые помнят, что лучший подарок — это книга. И что так много людей хочет слушать тех, кто посредством литературного творчества снимает отпечаток с происходящего прямо сейчас в стране. Я вообще пишу на разные темы: у меня есть лирика и о любви, и о малой родине, и о семье, но там я читал фронтовые стихи. Люди со мной и смеялись, и плакали, и размышляли, и приходили к какому-то общему знаменателю. Я помог им прикоснуться к тому миру, с которым гражданским людям, конечно, лучше никогда по настоящему не сталкиваться.

А почему вы сами в свое время стали военным? Это же было долго до спецоперации?

Я пошел в армию по повестке, как только окончил институт, в 2011 году. Я даже не думал уклоняться. Меня правильно воспитывали. В нашей семье служили все — и оба деда, и отец, один из прадедов дошел до Берлина. Мне было на кого равняться. А когда служба подошла к концу, подписал контракт. И по сей день служу России и стараюсь делать это максимально хорошо.

МАРИЯ РАЕВСКАЯ
okruqa@vm.ru

ПОЭЗИЯ

На фронте

О чем ты, брат? Какой одеколон?
Давно пропахли порохом и потом!
Нормальный сон? Какой здесь, к черту, сон,
Когда «старуха» бродит по окопам!
Когда в соседней лесополосе
Таится враг, надежно окопавшись.
Но скоро он ответит нам за всех
Пленных, покалеченных и павших.
Успели мы немного постареть, —
Кто был в боях, тому беда знакома.
Раз в день готовим блюдо на костре
Из лука, тушняка* и «анаконма»**.
Живем в землянках. Наш простой уют
Слегка подпорчен наглыми мышами.
Они везде! Туда-сюда снуют,
Хозяинчают, не считаясь с нами.
Ведро воды хватает на двоих,
Чтоб как-никак, но все-таки
помыться.
И знаешь, брат, средь нас не
встретить злых,
Пусть грозны и суровы наши лица.
И в радость нам — минуты тишины,
Горячий сладкий чай и сигареты.
...На фронте перед пулей все равны
И в Бога верят чаще, чем в приметы.

* То есть тушенки.

** Название одной из марок лапши быстрого приготовления.

Первый эшелон

Кривится, пляшет горизонт —
Безумный враг идет в атаку.
Кипит, грохочет русский фронт,
Мгновенно вязываясь в драку.
Комбат кричит — «За пацанов!»,
За них готов порвать любого.
И запах крови нам не нов,
И сокрушать врага — не ново.
Дымится, дыбится земля,
Мы бьемся насмерть в обороне.
Быть малодушными нельзя
В суровом первом эшелоне.

Везунчик

Меня в полку везунчиком прозвали
Из боя вышел, сам не знаю как.
Земля дрожала! Землю мины рвали,
Которые на нас обрушил враг.
Из всех стволов по нам прицельно
били,
Пытаясь подавить, сковать огнем.
Наемники к нам с фланга заходили,
Болтая на коверканом своем.
И мы дрались упрямые, как черти,
Цедя сквозь зубы крепкий русский
мат!
Боялись только плена, но не смерти,
Поэтому не пятнулись назад
И шли вперед, чтоб выполнить
задачу.
Но всякое бывает на войне,
В тот летний день военная удача,
Была, увы, на вражьей стороне.
Последнее, что помню — это вспышку
И небо, придавившее меня,
Вкус крови, чей-то крик и друга
Мишку,
Лежащего у хаты на камнях.
... Очнулся я среди врачей в подвале.
Достали два осколка из груди.
Меня в полку везунчиком прозвали —
Из боя вышел. Только я один.
Южный фронт, 2022

СПРАВКА

Сергей Лобанов родился 7 марта 1989 года. Автор пяти поэтических сборников: «Под знаком ветра» (2006), «Время цветения» (2007), «Венчание с ночью» (2009), «На лепестках жасмина» (2015), «На поэтическом дежурстве» (2022). Член Союза писателей России, победитель Всероссийского литературного конкурса имени генералиссимуса А. В. Суворова (2018 г.), лауреат премии газеты «Российский писатель» в номинации «Новое имя» (2021 г.), победитель конкурса «Поэзия Z» Минобороны России (2022 г.).

Столица вдохновляет молодых дизайнеров

В Гостином дворе прошел показ мод «Москва — любовь моя». Свои работы представили студенты и будущие выпускники Института бизнеса и дизайна.

В зале все внимание приковано к подиуму. Коллекции увидят не только учащиеся вуза, друзья героев торжества, но и представители брендов одежды и модного сообщества. Каждый из участников показа проделал огромную кропотливую работу по созданию образов.

Смотр талантов Института бизнеса и дизайна проходит ежегодно. Каждый раз объявляется тема, на основе которой дизайнеры создают свои коллекции. В этом году начинающих модельеров вдохновляла любовь к столице. Всего на подиуме гости увидели 170 образов от 40 молодых дизайнеров. Студенты обратились к истории города, его бытовому и архитектурным центрам, национальной культуре и традиционным промыслам и ремеслам. — Студенты очень рады этой теме. Она глубокая и разносторонняя, — рассказала заведующая кафедрой дизайна костюма института Элина Андросова. — Коллекции — это не просто одежда, но и аксессуары. Например, у Валерии Трубниковой используются пуговицы, отлитые из серебра и дополненные горячей эмалью. Это красивая отсылка к перегородчатой эмали, использовавшейся на Руси. Открывают показ модели в кокошниках. Эти образы создала выпускница направления «Дизайн костюма» Алена Сафонова. Процесс работы над коллекцией длился больше полугода. Для Алены это четвертая коллекция.



17 июня 2023 года. Открыла показ мод «Москва — любовь моя» коллекция Алены Сафоновой. Модель Александра Карева вышла на подиум в головном уборе в виде кокошника (2). Дарья Левченко представила образ дизайнера Анастасии Федоровой (1). Наряд Анны Захаровой демонстрирует модель Полина Егоринова (3)

— Творческим источником послужили картины Андрея Рябушкина по теме «Москва — любовь моя», — объясняет девушка. — Художник описывал Московию вплоть до петровских реформ. Кокошники отражают древнюю Москву, а сама форма гиперболизированная.

Впрочем, как для первокурсников, так и для некоторых выпускников этот показ стал дебютным не только. Анна Захарова создавала коллекции одежды все четыре года учебы, однако не готова была показать их модному сообществу. В дипломный год Анна решила показать плоды своего творчества на подиуме. По словам автора коллекции, процесс создания начался еще в сентябре. В коллекции люди разных возрастов могут выбрать для себя подходящий образ.

— Моя тема — это декор храма Василия Блаженного, — говорит Анна. — Я создала свой авторский принт, сделала все на современный лад. Сейчас в тренде 3D-печать, некоторые даже делают с помощью этой технологии костюмы. Я решила эту фишку сделать своими руками. Добавила пластик, создала аксессуары, обувь, чокеры и серьжки...

Закрывает показ коллекция Алексея Попова. Выпускника факультета «дизайн костюмов» можно по праву считать одним из самых опытных, потому как его образы были показаны более чем на 30 различных подиумах. В новой коллекции дизайнер вдохновлялся... столичной подземкой.

КСТАТИ

В Российском государственном университете имени А. Косыгина прошел симпозиум «Имидж нашей моды», посвященный кутюрье Вячеславу Зайцеву. Эксперты рассказали о многогранности дизайнера и творчества мэтра.

— Я взял за основу витражи станции метро Новослободская, которые делали художник-авангардист Павел Корин и витражистка Любовь Попова, — рассказывает Попов. — Развернул эту тему в натуральных материалах: мех, кожа и замша. Была очень сложная скорняжная работа. Каждый маленький кусочек — витражный, и из этого собирается целое полотно.

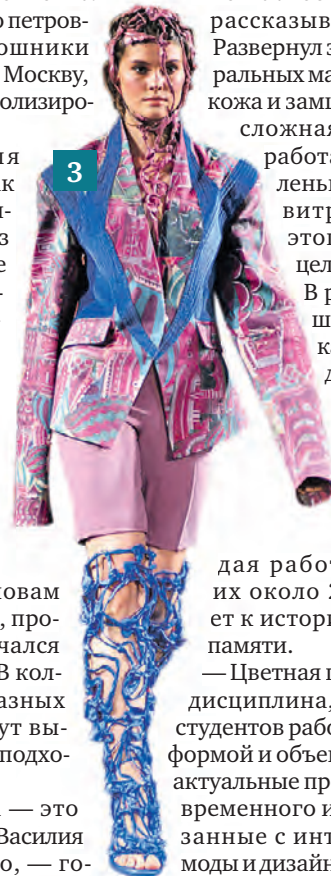
В рамках показа широкая публика впервые увидела выставку цветной графики. Ее создали студенты первого и второго курсов. Каждая работа — а всего их около 20 — отсылает к истории города, его памяти.

— Цветная графика, — это дисциплина, которая учит студентов работать с цветом, формой и объемом, создавать актуальные произведения современного искусства, связанные с интерпретацией моды и дизайна, — рассказывает преподаватель института бизнеса и дизайна Василий Бычков. — «Москва — любовь моя» обращает внимание на образы современного жителя, какие-то внутренние экзистенциальные вопросы. Поэтому на этих работах можно увидеть некоторые знаковые архитектурные элементы, знаковые фигуры, которые жили в Москве: балерина Плисецкая, также работы в русской стилистике, отражающие национальные формы искусства.

Особой популярностью на выставке пользовалась картина студентки первого курса Елизаветы Рогозиной под названием «Наследница».

— За основу взяла фотографию, сделанную мной во время посещения соборов Кремля. Так, соединив историческое начало и преобразив его в современную форму, я хотела выразить идею о памяти, о нашем прошлом и то, что оно тоже может быть современно, модно и красиво, — говорит Елизавета Рогозина.

ХАДЖИМУРАТ ПЛИЕВ
okrug@vm.ru



Культурный КОТ

Хранитель, научный сотрудник, символ и талисман... Как только не называют котов, живущих в московских музеях, театрах и библиотеках. Однако эти самые хранители порой устраивают двуногим «коллегам» такую встряску, что из музейных стен история разлетается далеко по просторам сети. «Наша прелесть пропала!»

На этой неделе героем «бродячей» истории со счастливым финалом стал рыжий кот Гараж, который живет и даже «ведет блог» в одноименном музее современного искусства в Якиманке. Его искали и сотрудники, и жители окрестных домов, и пользователи сети. И нашли, аккуратно когда верстался номер нашей газеты.

Искатель приключений

Рыжая шерсть, медового цвета глаза и острый клык. Правда, всего один. Такого красавца точно ни с кем не спутаешь. За восемь лет, что Гараж прожил в одноименном музее современного искусства, он и попадал под машину, и убежал от службы отлова, и даже успел попутешествовать по Москве и области! Кот, ставший звездой интернета и символом музея, уже пропал — в 2019 году рыжик не на шутку перепугал всех. Он исчез в конце июля, а нашелся только в начале сентября. Забирали «мальчика-бродягу» из подмосковной Лобни.

— Мы съездили и поняли, что это наш кот. Привезли, вымыли, накормили, показали врачам. С Гаражом все в порядке. Можно сказать, он вернулся из отпуска. Мы думаем, что его кто-то увез из парка. Как он мог сам добраться до Лобни? Карты «Тройка» у кота пока нет, — рассказали в музее «Гараж».

Кот вернулся домой, отдохнул, отъелся и продолжил службу в музее. А еще рассказал в личном блоге о своих приключениях: «...печально признаю, что

зря ведусь на поверхностные знакомства, на людей, которые на первый взгляд казались такими яркими и привлекательными, а на поверку — просто оставили меня на улице, когда вечеринка закончилась».

На минувшей неделе меховой беглец-рецидивист вновь пропал, но, к счастью, и на этот раз благополучно вернулся, о чем стало известно 20 июня.

Катя любит выставки

Катя, любимица посетителей и талисман музея Есенина (Замоскворечье), исчезла в конце мая. Кошечка живет в музее уже восемь лет. Нашли ее еще совсем малышкой во время реставрации в одном из подвальных помещений.

— Состояние у нее было ужасное, она почти умирала, — рассказала директор музея Светлана Шетлакова. — Мы привели ее в чувство, стерилизовали и оставили у нас. Имя дали в честь одной очень хорошей художницы, которая в то время с нами трудилась. Теперь усатый-полосатый талисман присутствует на всех мероприятиях — концертах, выставках, особенно любит бывать на мастер-классах с детьми.

— Состояние у нее было ужасное, она почти умирала, — рассказала директор музея Светлана Шетлакова. — Мы привели ее в чувство, стерилизовали и оставили у нас. Имя дали в честь одной очень хорошей художницы, которая в то время с нами трудилась. Теперь усатый-полосатый талисман присутствует на всех мероприятиях — концертах, выставках, особенно любит бывать на мастер-классах с детьми.

Коту вылечили, выхолили, отогрели и обласкали, приняли «на работу». Вечером 25 мая Катя вышла на прогулку перед сном. Сотрудники музея рассказы-

ЧЕТВЕРОНОГИЕ «МУЗЕЙЩИКИ» ЧАСТО ПРОПАДАЮТ

вали, что их любимицу, судя по записям с камеры наблюдения, поздно ночью унесла неизвестная девушка. Около недели Катю искали по всей Москве, клеили объявления и писали во всех соцсетях, но толку не было.

— Она выглядела домашней, ночью, на улице и будто потерявшейся, искала кого-то, держалась постоянно, боялась малейших звуков, кричала, ходила. Вот я и не осталась равнодушной, — написала в комментариях под постом группы Есенин-центра та самая равнодушная москвичка Ксения Смирнова. Девушка призналась — ей показалось, что кошка потерялась, потому она решила временно забрать ее домой и дать объявление о «потеряшке» в соцсетях. 30 мая Катя вернулась домой. Сотрудники уверены — вернул любимицу тот же человек, что и забрал ее. В музее заверили, что сейчас Катя в полном порядке, хоть и испытала стресс.



АННА МАЛЫГАЛОВА

Артист Бегемот

В 2018 году исчез штатный сотрудник Булгаковского дома (Пресня) — кот Бегемот! Красавец на тот момент уже более 13 лет служил в музее-театре. История Бегемота началась в 2005 году — тогда музей объявил конкурс на роль легендарного кота. Выбор пал на взрослого котика Степу, которого принесла молодая пара в надежде пристроить любимца в новое хорошее место. У супругов родился ребенок, и у малыша была аллергия на шерсть. Так Степа стал Бегемотом — штатным сотрудником музея, получающим хорошее жалование и всенародную любовь. А еще коту полагались личный стилист и специальное питание. Несмотря на суровый характер, Бегемот быстро стал любимцем сотрудников и гостей музея. Поэтому, когда черный кот исчез посреди дня, случился переполох. Экскурсии отменили — девушки-гиды просто не могли работать, заливаясь слезами. Полицейские опрашивали жителей близлежащих домов, актеры, исполнившие главные роли в сериале «Мастер и Маргарита», призывали вернуть работника музея на место... Актер Олег Басилашвили, сыгравший Воланда, заверил, что похитительница сильно пожалеет, если не вернет Бегемота: — Эта женщина будет страшно наказана, если кот не будет воз-



МУЗЕЙ ЕСЕНИНА/ВК.COM

19 июня 2023 года. Бегемот Второй на руках зрителя Марса Габидуллина. Суровый красавец далеко не к каждому идет «на ручки» (1). Кошка Катя дремлет в любимом музее Есенина (2). Кот Гараж любит острые ощущения и новые приключения (3)

вращен в музей. Ее ждут большие неприятности. Похитители, то ли вняв совету актера, то ли испугавшись последствий, подкинули Бегемота к Театру Моссовета, находящемуся недалеко от музея. «Проработав» 16 лет, кот ушел на пенсию, а музей начал поиски нового сотрудника. Требования были такие: «Черный как сажа, с большими кавалерийскими усами, ловкий, обаятельный и находчивый». Бегемотом Вторым стал трехмесячный мейн-кун. Сейчас «малыш» уже вырос и весит более 13 кило. Будто по заветам предшественника, он разгуливает по территории Булгаковского, спит на памятнике Мастеру и инспектирует почтовый ящик.

ИЛЬЯНА АНДРЕЕВА
okruga@vm.ru



МУЗЕЙ ГАРАЖ/ВК.COM

КСТАТИ

В России запустили нейросеть, способную отыскивать пропавших домашних любимцев. Пока система способна найти только черных котов, но разработчики совершенствуют ее.

Фитнес-зал вместо тазиков



1

ВИКТОР ХАБАРОВ

В редакцию «МЦ» обратилась жительница Центрального округа Ксения Мусина. Москвичка интересуется: где в период отключений горячей воды в столице можно бюджетно помыться? Редакция отправилась на поиски ответа на актуальный для многих вопрос.

Конечно, современные технологии позволяют пользоваться благами цивилизации даже в период отключений — водонагреватели изобрели не вчера, да и старые добрые тазики недельку-то уж можно потерпеть. Но ситуации бывают разные, и способов бюджетного решения коммунальной проблемы существует масса.

Самый дешевый вариант — обычный душ. В Москве есть места, где можно принять его за вполне умеренную цену. Во всяком случае, даже дешевле, чем сидеть в баню. Так, например, бесплатный душ есть на территории спортивного центра в Парке Горького.

— Пришли, позанимались и мойтесь на здоровье, — пояснили «МЦ» в спортивном центре.

КСТАТИ

Помыться можно и на работе. Сейчас почти в каждом московском офисе есть душ, оборудованный, как правило, для иногородних охранников, живущих на объекте. Душевую кабинку найти нетрудно: почти всегда она расположена рядом с туалетом и иногда даже не закрывается на ключ. А если закрывается, то спросить ключ можно у тех же охранников.

Кстати, как рассказал член Ассоциации спортивных наук, персональный фитнес-тренер Руслан Халилов, душ есть в любом фитнес-центре. — Если у вас есть абонемент, просто приходите каждый день и моейтесь. К тому же у многих фитнес-центров есть бесплатная услуга: вы можете пригласить на тренировку друга. Напроситесь к кому-нибудь и помойтесь! — советует Руслан Халилов. — Заодно и потренируетесь.



SHUTTERSTOCK/PODOBOM

Нередки случаи, когда именно из этих соображений люди начинают ходить в фитнес-центры, а в итоге приобретают полезную привычку заниматься спортом.

В ГУМе есть исторический душ, который работает на первом этаже с 10 до 21 часа. За тысячу рублей вам дадут одноразовый халат, тапочки, мыло, шампунь и три полотенца. Самое необычное в этом месте — это интерьер: сочетание красного и белого мрамора. К тому же мыться можно под музыку, которая льется из динамиков.

Чистота Казанская

В поисках места для водных процедур можно отправиться на вокзал — например, на Курский. Для этого вам нужно попасть в ВИП-зал — это стоит 180 рублей, плюс еще 500 придется отдать за пользование душевой кабинкой. Работает все это круглосуточно.

Кроме того, при Киевском, Казанском, Павелецком, Белорусском, Ленинградском и Ярославском вокзалах существует гостиница, где можно принять душ даже без брони номера. Услуга стоит 300 рублей — если прийти со своим набором принадлежностей, 450 — если полотенце, тапочки, шампунь и мыло вы планируете взять на ресепшен. Плескаться можно 45 минут, душ работает круглосуточно.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



ВАСИЛИЙ ЛЯХОВ
руководитель
Школы банного
мастерства

Баня — это не столько помыться, сколько попариться, оздоровиться и получить удовольствие. Просто помыться можно и в душе, для этого, наверное, идти в баню не стоит. Если же вы собрались именно в баню, то, выбирая заведение, для начала почитайте отзывы о нем. Насколько там чисто, какова публика. Я бы также советовал предварительно позвонить и спросить у менеджера, с каким паром и с какой температурой они работают. Ведь есть бани, где режим один — 100 градусов. Как там мыться детям, пенсионерам и людям со слабым здоровьем, не очень понятно. Новичкам лучше пойти в баню, где создается более мягкий микроклимат. Вообще входить в «банный мир» нужно мягко, не пытаться сразу лезть в крутой горячий пар. Также категорически не советую сауну: это опасное место, где травмируются слизистые глаз и носоглотки, а кожа пересушивается. Пользы в нахождении в 100 градусах нет вообще. В Финляндии 100 градусов запрещены законом, а у нас порой и до 120–140 градусов сауну прогревают.



2

НАТАЛИЯ ВЕБИКОВА

17 июня 2023 года. Тренер по фитнесу Мария Недре отключения горячей воды не боится. Ведь после тренировки можно помыться в фитнес-центре (1). Москвичка Екатерина Богданова горячему душу предпочитает банную культуру (2)

Затоплю-ка я баньку...

Посещение бани в Центральном округе — удовольствие дорогое. Так, например, в Воронцовской (Воронцовский пер., 5/7,

стр. 1) ценник еще выше. Мужской зал (за 2,5 часа): будни до 16:00 — 3000 рублей, будни после 16:00 — 3600 рублей, выходные — 3600 рублей.

Женский зал (за 2,5 часа): будни до 16:00 — 2200 рублей, будни после 16:00 — 2700 рублей, выходные — 2700 рублей. Дети (7–14 лет) — 1000 рублей, дети до 7 лет — бесплатно.

Бани подешевле находятся на столичных окраинах. Например, Коптевские (Большая Академическая ул., 13а). Здесь можно помыться за 1400 рублей.

НИКИТА МИРОНОВ
okrug@vm.ru

ПОМЫТЬСЯ В ЦЕНТРЕ МОЖНО БЮДЖЕТНО, ЕСЛИ ЗНАТЬ МЕСТА

стр. 1) цена посещения в будни — 2500 рублей, а в выходные — 3000. В Краснопресненских банях (Столярный пер., 7,



ПЕЛАГИЯ ЗАМЯТИНА

1

Гулять по воде с тобой

Этим летом погода щадит жителей мегаполиса: тепло, но при этом не аномально жарко, как год назад. И все же москвичей тянет поближе к воде. Специально для тех, кто хочет провести выходные на столичных берегах, но не может определиться с адресом, «МЦ» подготовила подборку лучших территорий отдыха у воды в центре столицы.

Оборудованных мест для купания в Центральном округе, увы, пока нет. Впрочем, уже в июле в парке «Красная Пресня» откроется новая зона отдыха с бассейном под открытым небом. Но и сейчас жители ЦАО могут прекрасно освежиться в струях фонтанов, понежиться среди зелени на берегу пруда или устроить водную прогулку.

ВЫБИРАЙТЕ, КАТАТЬСЯ НА КАТАМАРАНЕ ИЛИ ЗАГОРАТЬ У ПРУДА

Спортивная
Новодевичий пр-д, вл. 1

Новодевичьи пруды — это одно из исторических и любимых мест жителей центра столицы. Многие москвичи проводили здесь время еще в своем детстве, а теперь приходят с се-



17 июня 2023 года. Москвичка Татьяна Чубкова решила написать пейзаж Новодевичьего сквера (1). Друзья (слева направо) Мария Гамова, Ксения Гончарова, Денис Платцев и Артем Странцев катаются на катамаране в Парке Горького (2). 27 июня 2022 года. Адель Адамова спасается от жары в фонтанах «Музеона» (3)

мей, детьми, друзьями. Здесь можно покормить уток и полюбоваться лебедями, почитать любимый роман на удобных лавочках около воды и сделать пару эскизов живописного пруда. А от палящего солнца укроют кроны вековых деревьев. Купаться в прудах запрещено, зато разрешается ловить рыбу, а потому жители столицы часто приходят сюда, захватив удочки.

Достоевская
Ул. Б. Екатерининская, 27

На пруду в Екатерининском парке можно не только отдохнуть и позагорать у воды, но и полюбоваться ярко-рыжими утками-огарями, черно-белыми гоголями и пятнистыми кряквами. Для птиц обустроили домики на

острове в северной части водоема, и там регулярно появляются птенцы. Купаться в пруду запрещено, а вот прокатиться на лодках и катамаранах сможет каждый — здесь сдают водный транспорт в аренду.

Маяковская
Ермолаевский пер., 5–13

Большой Патриарший пруд особенно понравится любителям литературы, мистики и творчества Михаила Булгакова, ведь здесь начинается действие культового романа «Мастер и Маргарита». Но пруд примечателен не только этим: уже 10 лет здесь живут карпы, а вдоль берега протянулись тенистые аллеи, к которым примыкают старинные переулочки с уютными дворишками.

Выставочная
Красногвардейский бул.

Парк «Красногвардейские пруды» порадует посетителей своей лодочной станцией. Здесь есть возможность арендовать лодку, двух- или четырехместный катамаран, чтобы отправиться на прогулку по Нижнему Красногвардейскому пруду и насладиться пейзажами вдаль от городской суеты.

Парк культуры

Ул. Крымский Вал, 9, стр. 17

Сердце Парка Горького — Голицынский пруд — предлагает посетителям арендовать для прогулки катамаран. Сюда приходят отдохнуть в тени или позагорать на шезлонгах под солнцем.

Ул. Крымский Вал, 9, стр. 12

На Пионерском пруду можно прокатиться и на катамаране, и на лодке.

Ул. Крымский Вал, 9

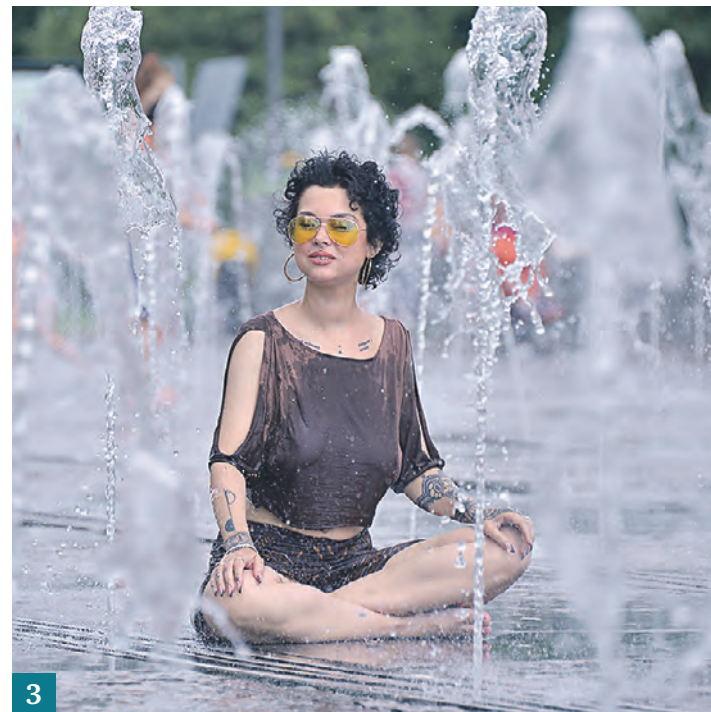
Пушкинская набережная — тут проложена велодорожка, есть лавочки, где полюбоваться рекой и проплывающими корабльками.

Ул. Крымский Вал, 10

Крымская набережная входит в тройку самых красивых, по мнению москвичей. Через весь парк проходит променада, окруженный цветами и деревьями. Главным архитектурным элементом набережной была выбрана форма волны — ее повторяют скамейки, дорожки для пешеходов и велосипедных прогулок. Пешеходные «вол-

КСТАТИ

Летом в Центральном округе можно искупаться в открытом и закрытых бассейнах комплекса «Лужники», бассейне «Чайка». А в парке «Красная Пресня» в июле оборудуют открытый бассейн.



3

АНА МАЛАМАДЗЕ

ны» поднимаются до 0,3 метра, велосипедные — до 1,5 метра. В жару там можно укрыться от солнечных лучей в тени деревьев, поесть мороженого, а если станет очень жарко — охладиться в сухом фонтане. Особенно фонтан любят дети, но и взрослые не отказывают себе в удовольствии.

D2 **Калитники**

Ул. Средняя Калитниковская, 31
Калитниковский пруд благоустроили в 2021 году. Сейчас это современное и комфортное место для отдыха у воды. На протяжении 130 метров сделан песчаный откос, а по краям водоема растут ирис обыкновенный, ирис болотный, кубышка желтая.

Таганская

Краснохолмская наб., 13
Новоспасский пруд находится прямо у стен одноименного монастыря. Рядом с прудом расположен небольшой парк, ставший популярным местом отдыха. Для тех, кто любит побегать по утрам или вечерам, на асфальтовой дорожке вокруг пруда нанесены разметку с расстояниями. Купание в Новоспасском пруду не разрешено, но сюда часто приходят рыбаки, чтобы скоротать время за любимым делом. А с территории пруда открывается вид на Московский международный дом музыки.

МАРЬЯНА ШЕВЦОВА
okrug@vm.ru

ГОРОСКОП

26.06–02.07

ОВЕН (21.03–19.04)

Удачное время для перемен, особенно для смены работы или должности.

ТЕЛЕЦ (20.04–20.05)

Тщательней обдумывайте свои решения, которые вам предстоит принять в этот период.

БЛИЗНЕЦЫ (21.05–20.06)

Благоприятное время для крупных приобретений. Также в этот период стоит почаще прислушиваться к советам друзей.

РАК (21.06–22.07)

Подходящая неделя для перемен в той сфере, где они сейчас вам наиболее необходимы.

ЛЕВ (23.07–22.08)

Вы преуспеете в ведении переговоров и укреплении деловых связей. В этот период может неожиданно исполниться ваше давнее желание.

ДЕВА (23.08–22.09)

В этот период вам стоит поменьше прислушиваться к чужим советам.

ВЕСЫ (23.09–22.10)

Вы будете склонны принимать поспешные решения. Лучше подходить ко всему более взвешенно.

СКОРПИОН (23.10–21.11)

В эти дни стечение обстоятельств будет сопутствовать вашему успеху практически во всех сферах.

СТРЕЛЕЦ (22.11–21.12)

У вас появится шанс увеличить свой доход или найти способ, как сделать это в ближайшее время.

КОЗЕРОГ (22.12–19.01)

Найдите возможность хорошо отдохнуть и восстановить силы, даже если до отпуска далеко.

ВОДОЛЕЙ (20.01–18.02)

Неделя обещает приятные сюрпризы и встречи с интересными людьми.

РЫБЫ (19.02–20.03)

Удачное время для начинаний, покупок и перемен в личной жизни.

ГОТОВИМ
С ВАЛЕНТИНОМ

Продолжаем рубрику, где наш кулинарный обозреватель Валентин Звезгинцев делится рецептами



Рагу из овощей со свининой

■ Свиная вырезка 400 г ■ Перец болгарский красный и зеленый по 1 шт. ■ Картофель 400 г ■ Лук и морковь по 1 шт. ■ Лук зеленый 100 г ■ Чеснок 3 зуб. ■ Соль и перец по вкусу

Очень простое и сытное блюдо, которое просто не может не получиться. Лук мелко нашинкуйте и обжарьте на растительном масле до мягкости. Морковь натрите на крупной терке и добавьте к луку.

Переложите зажарку. Сковороду не мойте, а добавьте немного масла и обжарьте свинину до румяности, нарезав ее кубиками или брусочками. Теперь верните в сковороду зажарку, положите также картофель, нарезанный кубиками, оба вида перца. Не забудьте посолить и поперчить. Влейте примерно стакан кипятка, накройте крышкой и тушите на самом малом огне 50–60 минут. За 10 минут до готовности добавьте чеснок.

Икра из детства



■ Баклажаны 1,5 кг ■ Томатная паста 50 г ■ Лук 150 г ■ Масло растительное 55 г ■ Уксус 3% 35 г ■ Чеснок 2 зуб. ■ Петрушка 20 г ■ Соль и перец по вкусу

Обычно баклажанная икра подается в виде пюре, но многие очень любят, когда овощи в икре нарезаны кубиками. Нет ничего проще! Баклажаны хорошо промойте и удалите кожицу. Она будет горчить, если ее оставить. Нарежьте мякоть кубиками и замочите в ледяной воде.

Лук мелко нарежьте, обжарьте на растительном масле до мягкости и сразу добавьте баклажаны и томатную пасту. Тушите примерно 20–25 минут.

Теперь самое время добавить остальные ингредиенты: зелень, чеснок, специи и уксус. Накройте крышкой и томите на минимальном огне еще минут 10.



НАТАЛЬЯ ФЕДИКИШОВА

ФОТОФАКТ

А из нашего окна площадь Красная видна... Так зачем смотреть из окна, если можно подняться на крышу стадиона «Лужники» и увидеть всю Москву как на ладони! Здесь как раз начался новый экскурсионный сезон. С высоты открывается потрясающий вид на Воробьевы горы, Канатную дорогу, главное здание МГУ и другие достопримечательности столицы. А какие фото на память можно сделать — закачаешься! Москвичка Елизавета Стрельцова, посетив экскурсию на крыше «Лужников», советует — от таких пейзажей захватывает дух, так что держитесь за поручни крепче.