

Москва Центр

11 марта 2022 года № 6 (936) CAOINFORM.MOSCOW

Газета Центрального административного округа



**КАК СОЗДАТЬ
СЕБЕ ХОРОШЕЕ
НАСТРОЕНИЕ,
ТОЧНО ЗНАЕТ
ПСИХОЛОГ 11**



**ВНИМАНИЕ!
ТОННель
НА КУРСКОМ
ЗАКРЫВАЕТСЯ.
ИДЕМ В ОБХОД 6**



ВАЖНО

**СЕРГЕЙ СОБЯНИН:
СИТУАЦИЯ ТРЕБУЕТ
РЕШИТЕЛЬНЫХ
ДЕЙСТВИЙ 2**

Вновь молода и прекрасна



ВЕСТИБЮЛЬ СТАНЦИИ «НОВОСЛОБОДСКАЯ» ОТРЕСТАВРИРОВАЛИ ПО АРХИВНЫМ ДОКУМЕНТАМ

МЕТРО Москвичка Анна Завьялова рассматривает витражи на платформе станции, которую по праву считают красивейшей в мире. А теперь бывшее великолепие вернули и вестибюлю «Новослободской». С момента открытия обновленной станции ею воспользовались уже более 62 тысяч пассажиров. **2**

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

Встретил возлюбленную на восьмом десятке

7 Проект «Московское долголетие» 15 марта полностью выйдет из онлайн. Но наша история не совсем об этом. Она — о любви, обретенной участниками проекта в почтенном возрасте, о дружбе, которая так важна, когда переезжаешь в другой город, и о том, почему проект для пенсионеров стал бесценным подарком.

На кого походили фараоны Древнего Египта

10 Государственный музей изобразительных искусств им. А. С. Пушкина совместно со специалистами Курчатовского института подготовил выставку «Мумии Древнего Египта. Искусство бессмертия», у посетителей которой есть уникальная возможность изучить внутренний мир правителей древности. На кого были похожи египетские фараоны? Чем они болели и как на них зарабатывали наши находчивые предки?

Михаил Верный доказал: невозможное возможно

12 Сейчас многие начинают готовиться к жаркому сезону и следить за фигурой. Москвич Михаил Верный под руководством врачей из Первой Градской больницы занимается этим уже девять месяцев и своим примером вдохновляет подписчиков в соцсети. Ему удалось избавиться от 80 кило!

«Новослободской» вернули былое величие



1

После капитального ремонта и реставрации вновь открылся вестибюль станции «Новослободская» Кольцевой линии метро. Специалистам удалось полностью восстановить ее исторический облик.

Теперь, чтобы попасть на станцию, пассажирам не придется делать крюк в 300 метров. Во время церемонии открытия мэр Москвы Сергей Собянин подчеркнул: пропускная способность «Новослободской» благодаря проведенным работам была значительно увеличена.

— Здесь не только заменены эскалаторы, но появился новый — запущен четвертый эскалатор, увеличена на 30 процентов пропускная способность вестибюля, — заявил глава города. — Помимо этого, проведена огромная работа по ремонту



2

десятки лет надежно и бесперебойно.

Новые эскалаторы отечественного производства полностью автоматизированы и безопасны для пассажиров. Кроме того, они потребляют на 30 процентов меньше электроэнергии. Сергей Собянин напомнил, что в столице реализуется одна из крупнейших в мире программ по строительству метрополитена. Одновременно идет ремонт и модерни-

зация инфраструктуры существующих линий и станций столичной подземки. «Новослободская» — одна из них. Пока шли работы, станция продолжала обслуживать пассажиров, од-

нако проход к поездам и выход в город осуществлялись через переход на станцию «Менделеевская» Серпуховско-Тимирязевской линии.

— Во время ремонта станций мы также меняем системы электроснабжения, управления, вентиляции, приводим в порядок воздухопроводы, желез-

ЦИФРА

55

тысяч человек в сутки составлял пассажиропоток станции «Новослободская» в рабочие дни до ее реконструкции.

КСТАТИ

Станция «Новослободская» открылась 30 января 1952 года в составе участка «Курская» — «Белорусская». С 1988-го она является пересадочной на станцию «Менделеевская», став последней станцией на кольце, имеющей пересадку. В 2007-м ей присвоили статус выявленного объекта культурного наследия.

4 марта 2022 года. Мэр Москвы Сергей Собянин поздравил работниц «Новослободской» с наступающим 8 Марта (1). Специалисты воссоздали деревянные двери и шахматный рисунок на полу (2)

нодорожные пути — это огромная программа, — подчеркнул Собянин.

На входе для комфорта пассажиров установили новые тепловые завесы, которые не пропускают с улицы холодный воздух. Кроме того, в вестибюле открыли еще одну кассу, установили дополнительные билетные автоматы и обновили навигацию.

— В конце 1990-х — начале 2000-х станцию сильно испортили, добавив кучу проводов, экранов, — отметил заммэра Москвы, руководитель Департамента транспорта и развития дорожно-транспортной инфраструктуры столицы Максим Ликсутов. — Она фактически потеряла тот облик, который имела изначально.

Вернуть «Новослободской» былую красоту доверили московским реставраторам.

— Мы посетили несколько архивов, провели тщательные обследования станции, — рассказал главный архитектор проекта реставрации Андрей Кузькин. — В итоге удалось восстановить всю мраморную облицовку стен, первоначальный рисунок холла и историческую систему освещения.

Каждый светильник на стенах и балюстрадах эскалаторов отреставрировали вручную. Дополнительно установили 17 новых торшеров вдоль четвертого эскалатора. Специалисты также укрепили несущие конструкции вестибюля, воссоздали деревянные двери, вернули шахматный рисунок на гранитном полу, отреставрировали элементы лепного декора. Инженерные коммуникации убрали внутрь стен.

НАТАЛЬЯ ТРОСТЬЯНСКАЯ
okrug@vm.ru

НОВОСТИ

Город поддержит бизнес и граждан

Мэр Москвы Сергей Собянин принял решение о создании в столице Комиссии по повышению устойчивости развития экономики. О том, почему этот шаг необходим, глава города рассказал в личном блоге. По словам мэра, прошлый год Москва проводила с рекордным ростом промышленности и инвестиций. И по итогам первых двух месяцев 2022 года заметен дальнейший рост деловой активности.

— Тем не менее очевидно, что сегодня отечественная экономика вступает в полосу серьезных испытаний из-за санкций, введенных США и другими странами. В этой связи я принял решение о создании Комиссии по повышению устойчивости развития экономики в городе Москве в условиях санкций, которую буду возглавлять лично, — объяснил Сергей Собянин.

Первые задачи комиссии — организовать мониторинг ситуации, принять срочные меры реагирования, поддержать бизнес и граждан.

— Нынешняя ситуация — нестандартная. Она потребует выдержки, мужества и решительных действий, — подчеркнул мэр. — За нашими плечами успешный опыт преодоления кризисов 2008/09, 2014/15 и 2020 годов. Они были вызваны разными причинами. Но всякий раз Москва справлялась с выпавшими на ее долю испытаниями и в итоге становилась сильнее. Так будет и на этот раз.

Доступ к электронной медкарте упростили

Получить доступ к электронной медкарте москвичам теперь будет проще. Сведения из личного кабинета пользователя со стандартной учетной записью на mos.ru автоматически попадут в электронную форму заявки. Кроме того, пользователям с полным доступом к личному кабинету доступны подсказки о том, что им не требуется подавать запрос на открытие электронной медкарты. Чтобы сразу же начинать пользоваться сервисом, в разделе «Здоровье» каталога услуг нужно найти сервис «Электронная медицинская карта» и нажать «перейти к медкарте».

— Горожанам больше не нужно вносить вручную сведения: фамилию, имя, отчество, номер полиса ОМС, дату рождения, информацию о детях, — рассказала председатель Комитета государственных услуг Москвы Елена Шинкарук. — Таким образом москвичи смогут быстрее открыть доступ к электронной медкарте. Кроме того, мы упростили структуру формы заявки — она интуитивно понятна, и пользователям не нужно делать лишних кликов.

Расчищаем дорогу весне

В столице стартовала подготовка города к весне — не календарной, а самой настоящей. Предстоит отмыть дороги, остановки и мемориалы после зимы, но это — впереди. А пока нужно поскорее распрощаться с остатками сугробов. За тем, как убирают снег в детском парке «Пресненский», наблюдали корреспонденты «МЦ».

Ровно в восемь часов утра у входа в парк собралась бригада сотрудников ГБУ «Жилищник Пресненского района» с слопатами и техникой. — Мы задействовали несколько единиц техники, в том числе один погрузчик и два самосвала. 10 сотрудников «Жилищника»

и на газонах вдоль улиц. Ворошение позволяет снегу таять в разы быстрее и помогает предупредить возникновение подтоплений. После устранения большого «куска» наледи у входа в парк сотрудники «Жилищника» приступили к уборке территории.

ЧТОБЫ СУГРОБЫ БЫСТРЕЕ ТАЯЛИ, НУЖНО СНЕГОВОРОШЕНИЕ

быстро справятся с работой, — рассказал начальник участка № 9 ГБУ «Жилищник Пресненского района» Сабир Зейналов. Весенняя уборка снега необходима, чтобы он быстрее таял. — Мы приведем в порядок лотковую часть улицы рядом с парком, — продолжает Зейналов, пока рабочие расправляются с пониженными сугробами — занимаются так называемым снеговорощением. — Ее очистят от мусора и наледи. Такой тип работ проходит не только в парках, но и во дворах

К сожалению, приход весны дарит не только потепление, но и неприятные сюрпризы в виде оттаявшего после зимы мусора. Вот только ему, как и пыли, на парковых дорожках не место. В это же время в парк заехала



2



7 марта 2022 года. Сотрудники «Жилищника Пресненского района» избавились от сугробов возле Пресненского детского парка (1), работник Сагынбай Матысаков спиливает сухие ветви дерева (2)

автовышка. Без нее невозможно привести в порядок деревья. — Кронирование тополей — еще одна важная часть работы, — комментирует Сабир Зейналов. — Сотрудники избавят деревья от старых и сухих ветвей. Эта процедура нужна для омолаживания деревьев и формирования правильной кроны. Этим занимаются только в конце зимы и начале весны — на это время приходится вегетационный период тополей. — Обрезка деревьев стимулирует их рост, — объяснил Сабир Зейналов. — Еще это нужно для безопасности горожан, ведь старые ветки могут упасть на людей, чего мы допустить не должны.

СТАНИСЛАВА ДОБРОВИНСКАЯ
okrug@vm.ru

ЦИФРА

600

кубических метров снега вывозят каждый день из Пресненского района. Его отправляют на грузовых машинах в специальные пункты переработки.

КОРОТКО

В метрополитене возобновили проект «Музыка в метро» на тех площадках, где он был ранее. Позже еще на пяти-шести площадках начнут выступать музыканты. — Мы сохраним все условия, как и было ранее, мы будем мыть все поверхности в том же режиме, как это было за последний год, несмотря на снятие некоторых ограничений, — отметил заммэра Москвы по вопросам транспорта Максим Ликсутов. Проект возобновили, чтобы пассажиры с приходом весны и лета почувствовали атмосферу, которая есть на московском транспорте.

Прокурор ЦАО разъясняет: вовлечение детей и подростков в участие в несанкционированных собраниях, митингах, демонстрациях, шествиях или пикетировании, если это действие не содержит уголовно наказуемого деяния, для граждан будет караться штрафом в размере от 30 до 50 тысяч рублей, обязательными работами на срок от 20 до 100 часов или административным арестом на срок до 15 суток. Для должностных лиц размер штрафа составит от 50 до 100 тысяч, для юридических лиц — от 250 до 500 тысяч рублей. Соответствующие изменения в статью 20.2 КоАП РФ, внесенные Федеральным законом № 557-ФЗ, вступили в силу с 8 января 2019 года.

В связи с тем что в конце недели температура воздуха в столице опустится до -16 градусов, в городской системе отопления повысят температуру. Корректировку произведут под контролем диспетчерских служб в автоматическом режиме, сообщили в Комплексе городского хозяйства. Москвичи при ощущении, что в квартире холодно или слишком тепло, могут обратиться в единый диспетчерский центр по телефону: (495) 539-53-53 или на круглосуточную горячую линию ПАО «МОЭК» по телефону: (495) 539-59-59. Кроме того, жители столицы могут сообщить о проблеме в управляющую компанию. Кстати, самой холодной станет ночь на 11 марта.

В столице за самовольную перепланировку жилого помещения предусмотрена административная ответственность. По статье 7.21 КоАП РФ выпишут административный штраф на граждан в размере от двух тысяч до двух тысяч пятисот рублей; на должностных лиц — от четырех тысяч до пяти тысяч рублей; на юридических лиц — от сорока тысяч до пятидесяти тысяч рублей. По статье 7.22 КоАП РФ нарушителям грозит мера в виде наложения административного штрафа на должностных лиц в размере от четырех тысяч до пяти тысяч рублей; на юридических лиц — от сорока тысяч до пятидесяти тысяч рублей.

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

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

В доме № 45/24 на улице Арбат сломан доводчик на входной двери. Также она не закрывается до конца.

*Валентина Петренко
район Арбат*

Отвечает **ЮРИЙ НЕЧАЕВ**, глава управы района Арбат
Мастер из районного ГБУ «Жилищник» отремонтировал доводчик. Входная дверь закрывается плотно, открывается свободно.

Когда проведут влажную уборку в доме № 7/9–11, корпус 1, на улице Покровке? В холле грязная плитка, у лифта тоже пол давно не мыли, на лестничных пролетах есть мусор.

*Мария Пичугина
Басманный район*

Отвечает **ИРИНА ЛЕСНЫХ**, глава управы Басманного района
В доме собрали мусор, вымыли лестничные клетки, плитку в холле и напольное покрытие у лифта. Сейчас в доме чисто.

В первом подъезде дома № 11 на Краснопрудной улице повреждены коробки слаботочных сетей на всех этажах.

*Петр Карасев
Красносельский район*

Отвечает **СВЕТЛАНА ОРЛОВА**, глава управы Красносельского района
Мастер отремонтировал слаботочные сети в подъезде. Электропроводка и щитовое оборудование находятся в технически исправном состоянии.

Во дворе дома № 22 на Олимпийском проспекте редко убирают площадку для выгула собак. Все мусорки переполнены. Когда уберут мусор?

*Анна Данилина
Мещанский район*

Отвечает **ДМИТРИЙ БАШАРОВ**, глава управы Мещанского района
Сотрудники районного ГБУ «Жилищник» привели в порядок территорию дома. На площадке для выгула собак убрали мусор.

На спортплощадке во дворе дома № 32 на Зоологической улице скрипит оранжевый тренажер. Когда мастер смажет детали, чтобы тренажером можно было пользоваться?

*Кирилл Шишов
Пресненский район*

Отвечает **АЛЕКСАНДР МИХАЙЛОВ**, глава управы Пресненского района
Мастер из районного ГБУ «Жилищник» отрегулировал и смазал детали тренажера. Сейчас он исправен, посторонних звуков нет. Жители вновь могут им пользоваться.



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



АННА МАЛАХАДЦЕ

КУДА ОБРАЩАТЬСЯ

ГБУ «ЖИЛИЩНИК РАЙОНА АРБАТ»
Телефон (495) 241-21-25
Электронная почта
6917758@mail.ru

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

КСТАТИ

В районе Арбат проведут капитальный ремонт исторического дома по адресу: ул. Арбат, 45/24. Здание возвели в 1936 году на месте снесенной церкви. В ходе работ специалисты приведут в порядок фасад, а также рустовку, полуколонну и штукатурный слой во внутреннем дворе.

2 марта 2022 года. Сотрудник ГБУ «Жилищник района Арбат» Александр Петров показывает, как легко и удобно стало подниматься с коляской к лифту

На горячую линию «МЦ» обратилась жительница района Арбат Юлианна Караулова. Многолетняя мама живет на пятом этаже во втором подъезде дома № 3 в Карманицком переулке. И хотя лифт в доме есть, нести до него коляску с ребенком все равно приходится на руках: без пандуса других вариантов не остается.

Недавно в семье Юлианны Карауловой снова появился малыш. Молодая мама выходит на прогулку с ним несколько раз в день, ведь крохе необходим свежий воздух. — Проблема в том, что в нашем подъезде лестница, ведущая к лифту, очень длинная, — рассказывает она. — Я просто не могу поднять коляску самостоятельно, приходится просить помощи у близких или беспокоить соседей. В итоге каждая прогулка с ребенком превращается в неприятное приключение — пока выйдешь из дома, уже устанешь. Мы часто выбираемся с родными на дачу на долгое время, и коляску нужно заносить в квартиру. Ведь оставлять

Возвращаться с прогулки стало удобно

ее внизу в подъезде — не лучший вариант. И ведь маленький ребенок тут не только у меня, другие жильцы тоже вынуждены каждый день проходить через то же самое. Думаю, что оптимальным решением стала бы установка пандуса. Обращение Юлианны Карауловой рассмотрели в кратчайшее время.

— Для начала специалисты приедут на место и оценят ситуацию. К сожалению, не во всех домах можно установить пандус, — объяснил Мигмир Васляев, начальник общего отдела ГБУ «Жилищник района Арбат». — Это связано с тем, что в некоторых подъездах лестницы узкие. Установка такого объекта мо-

жет противоречить технике пожарной безопасности. Но если мы убедимся, что все в порядке, закажем пандус необходимого размера и установим его. К счастью, «противопоказаний» для установки пандуса специалисты не обнаружили: технику безопасности появление дополнительной конструкции на лест-

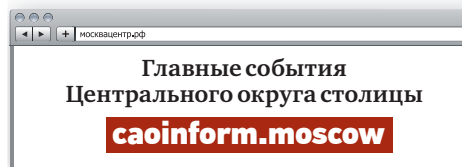
нице не нарушало. Также были произведены необходимые замеры. Выяснилось, что пандус и впрямь нужен нестандартный — около пяти метров в дли-

ну и 90 сантиметров шириной. Неудивительно, что молодой маме было тяжело преодолевать это расстояние с коляской наперевес и приходилось просить помощи.

— Изготовление займет несколько месяцев. Ориентировочное время установки пандуса в доме — это начало весны, — предупредил Мигмир Васляев. Спустя два месяца после обращения Юлианны Карауловой корреспонденты «МЦ» вновь приехали на место. Во втором подъезде действительно появился откидной пандус. Он представляет собой конструкцию из двух полозьев. В открытом виде оба рельса опираются на ступени и обеспечивают устойчивость.

— Стало действительно очень удобно, — улыбается довольная мама. — Посмотрите, пандус можно легко раздвинуть и так же легко убрать. Я теперь без труда могу подняться к лифту. При этом пандус никому не мешает. Так что больше никаких беспокойств, мне не приходится ждать помощи мужа и соседей — справляюсь со всем самостоятельно.

СТАНИСЛАВА ДОБРОВИНСКАЯ
okruga@vm.ru



Беда от незваных гостей

«Пишу вам в слезах и отчаянии! Недавно в наш двор пришла беда, и нам, всем жильцам, очень страшно». Такой крик о помощи прислала в редакцию «МЦ» жительница дома № 16/2 по улице Спартаковской (Басманный район) Екатерина Аппалонова.

По словам женщины, в подъезде ее дома несколько месяцев назад поселились маргиналы. «...Живут на лестничных проемах, курят, распивают алкоголь, устроили туалет прямо в подъезде. Иногда они ломятся в квартиры. На просьбы покинуть помещение и предложения помощи реагируют агрессивно, угрожают... Запах в подъезде ужасный, а преддомовая территория превратилась в помойку», — пишет женщина.

Чтобы не быть голословной, Екатерина Аппалонова прислала фото с подтверждением своей истории, которые сделала в подъезде. Корреспонденты «МЦ» отправились на место, чтобы попытаться помочь жильцам.

Узнали код домофона

Девять вечера, у дома собрались около 20 жителей — на обход подъезда. Это, говорят, уже стало ежедневным ритуалом. Собственница одной из квартир Екатерина Микунова открывает дверь, приложив к домофону ключ. Мы проходим, но как же сюда попадают посторонние?

— Они код от домофона узнали где-то, даже у нас его нет, — объясняет Екатерина Микунова. — Следом за курьерами тоже заходят. Иногда жвачку приклеивают, чтобы дверь не закрывалась. Едкий запах чистящих средств и белые разводы от них же — на полу, словно уборщик просто рассыпал порошок и забыл домыть лестничную клетку. Поднимаемся на лифте на последний, 12-й этаж, смотреть подъезд будем сверху вниз. На стенах, выкрашенных краской персикового оттенка, желтые подтеки. И так три этажа подряд. Все на высоте примерно один метр. — Вот! Люди, которые приходят сюда, справляют нужду прямо на стены, отсюда и подтеки, — показывает Екатерина.

Взгляд невольно фиксирует контрастирующее со стенами пятно — крышку мусоропровода. Ярко-зеленый цвет, как будто покрасили только что. — Не трогайте лучше! На мусоропровод тоже ходят в туалет. Да и прямо в него тоже, — предостерегает жительница.

Впрочем, пострадали от такого поведения незваных гостей не только двери и стены, но даже французский бульдог по кличке Лу.



— Собиралась утром выгулять Лу, — вспоминает его хозяйка Лиза Абгарова. — Открываю тамбурную дверь, а в это время на нее один из этих наших всегдаеве в нужду справляет. Я сказала ему прекратить, так он и на мою собаку...

Бульдога дома помыли. А вот с мылъем подъезда все сложнее. — Восемь раз звонила в управляющую компанию, каждый раз говорят, что все хорошо, влажную уборку провели, проблем нет, — говорит Абгарова.

Все этажи оказались примерно одинаково грязными. Потому что, по словам местных жителей, маргинальные гости спят везде. Картонки, заменяющие матрасы, хранят под батареями и за любимым мусоропроводом.

«Плохого не делаю...»

Услышав, что жильцов собралось много, люди без определенного места жительства заходят в подъезд не решаясь. В сумраке под дождем выжидают за углом, пока все разойдется.

— Точно они! — говорит мужчина и показывает на телефоне фото спящих на полу в подъезде. Первый «гость» представился мануальным терапевтом Богданом Удовенко. Ищу в интернете его имя, открывается сайт одной из клиник. Должность, имя, фото — все совпадает.

— Меня бросила моя женщина, и я с 14 июля запыл. У меня на кармане денег много было, начал с гостиницы «Метрополь», теперь вот здесь, — говорит



Удовенко, прихлебывая из коробки. — Это временно. Я скоро не буду спать в подъезде, вернусь домой.

Второй «гость» представился Тимуром Гутаимовым, приезжим.

ЧУЖАКИ НЕСКОЛЬКО МЕСЯЦЕВ ОТРАВЛЯЮТ ЖИЗНЬ ВЛАДЕЛЬЦАМ КВАРТИР

— Мне не стыдно, я ничего плохого не делаю, — говорит он. — Сидели как-то выпивали в подъезде, а на нас с перцовым баллончиком бросались. Нас даже полиция не забирает!

К единому мнению жители и «гости» так и не пришли. Поэтому местные ждут решения и помощи от полиции. Чтобы жизнь в доме с окнами на Елоховский собор снова стала спокойной. К слову, цены на жилье здесь немалые: около 400 тысяч рублей за квадратный метр. Редакция обратилась в управу Басманного района.

— Дом № 16/2 по улице Спартаковской обслуживает частная управляющая компания. Жители сами выбрали ее, отказались от услуг «Жилищника», — рассказал «МЦ» первый замглавы управы Басманного района по вопросам ЖКХ и благоустройства Станислав Ставцев.

Отправили запрос и в управляющую компанию, но ответа пока не получили. Не отвечают там и на телефонные звонки.

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



ОЛЬГА САЛАХУТДИНОВА
юрист в сфере ЖКХ

Чтобы доказать недобросовестность управляющей компании, достаточно зафиксировать для суда пару нарушений. Например, вызывать полицию каждый раз, когда в подъезде ночуют посторонние и распивают алкоголь. А также фиксировать отсутствие уборки, а затем составить акт. Нужно обратить внимание на договор с управляющей компанией. Базовые услуги, которые там должны быть: уборка подъезда, контроль за исправностью освещения, лифтов и ремонт, в случае необходимости. Некоторые УК оказывают и услуги охраны, что обезопасит жителей от посторонних людей.

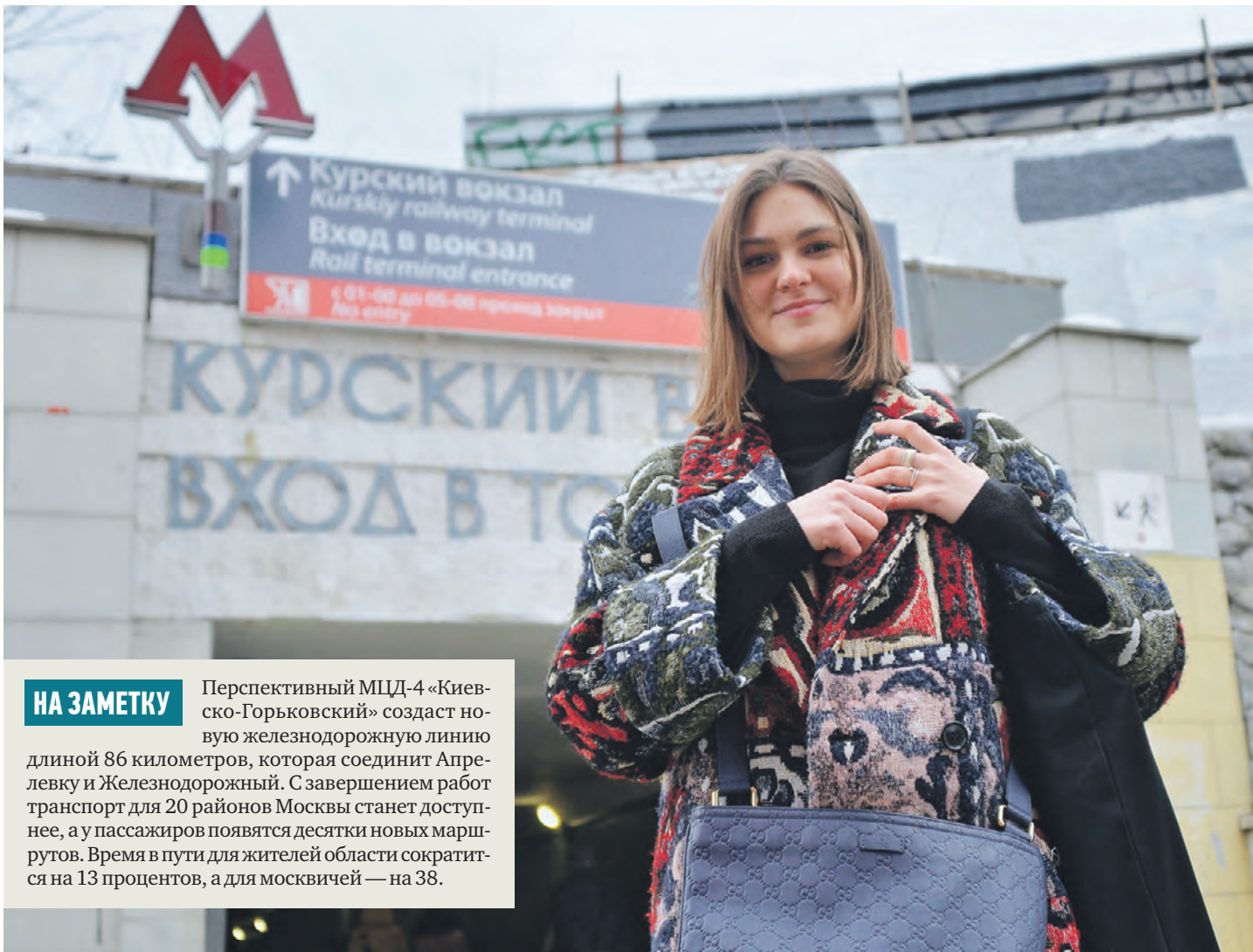


17 февраля 2022 года. Лиза Абгарова показывает разбитые ящики (1). Житель Владимир Назарко (слева) пытается не пустить в свой подъезд Богдана Удовенко и Тимура Гутаимова (2). Такую картину жители наблюдают каждый день (3)

Также редакция газеты отправила запрос в УВД по ЦАО ГУ МВД России города Москвы.

— С января по 18 февраля 2022 года в ОМВД России по Басманному району от жильцов дома на Спартаковской поступил ряд заявлений по фактам нахождения на лестничных клетках граждан без определенного места жительства, которые нарушали общественный порядок, совершали мелкие хулиганства. Все заявления были рассмотрены, и о принятых решениях уведомлены заявители. Сотрудниками полиции данный адрес взят на постоянный контроль и налажено взаимодействие с жильцами, — ответили в пресс-службе. Редакция «МЦ» будет следить за развитием событий.

ВЕРОНИКА УШАКОВА
okrug@vm.ru

**НА ЗАМЕТКУ**

Перспективный МЦД-4 «Киевско-Горьковский» создаст новую железнодорожную линию длиной 86 километров, которая соединит Апрелевку и Железнодорожный. С завершением работ транспорт для 20 районов Москвы станет доступнее, а у пассажиров появятся десятки новых маршрутов. Время в пути для жителей области сократится на 13 процентов, а для москвичей — на 38.

5 марта 2022 года. Москвичка Наталья Гуркина возле Курского вокзала. С 12 марта до торгового центра, который расположен рядом с выходом № 4 из станции метро «Курская», нужно будет прогуляться пешком 10–12 минут из-за закрытия сквозного прохода через тоннель

Тоннель закрывается. Идем в обход

С 12 марта на Курском вокзале временно закроют для сквозного прохода тоннель между вокзалом и торговым центром, расположенным рядом с выходом № 4 из станции метро «Курская». Выйти через него можно будет только на платформы МЦД и в метро.

Чтобы выйти через железнодорожные пути с улицы Земляной Вал на улицу Казакова, можно пройти по Земляному Валу до Казаковского путепровода. Этот путь займет около 10 минут. Второй вариант — пройти по Верхней Сыромятинской улице в сторону Мрузовского переулка. Это расстояние можно преодолеть за 10 минут.

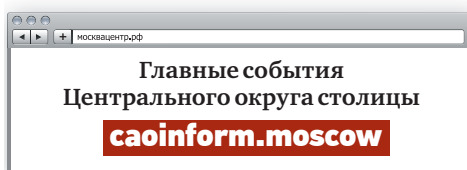
Временные ограничения связаны с проведением работ по возведению на Курском вокзале подземного терминала, кото-

рый соединит с тоннелем. Параллельно идет строительство новых платформ и путей.

— Проведение этих работ проходит без остановки движения поездов и необходимо для запуска МЦД-4, — уточнили в пресс-службе столичного Департамента транспорта и развития дорожно-транспортной инфраструктуры. — Четвертый диаметр «Киевско-Горьковский» — самый сложный с точки зрения реализации, но очень важный диаметр. Он станет новым сквозным маршрутом через столицу с запада на восток, со-

единит семь вокзалов и создаст 18 пересадок на метро, МЦК и другие диаметры.

ЛАНА ВАСНЕЦОВА
okrug@vm.ru

**ПРОИСШЕСТВИЯ**

Клиент ограбил массажистку

В полицию обратилась 34-летняя массажистка и заявила о разбойном нападении на нее в квартире на улице Тверской. Женщина рассказала, что клиент заранее записался к ней на сеанс. А когда пришел в квартиру, начал угрожать мастеру электрошокером, после чего напал, заковал оцепеневшую от ужаса женщину в наручники и начал угрожать физической расправой. В качестве «платы за жизнь» он потребовал у своей жертвы перевести себе на карту 240 тысяч рублей.

Заполучив эту сумму, «клиент» поспешил покинуть квартиру.

— Подозреваемого в нападении задержали в подмосковном Жуковском. Им оказался 24-летний приезжий, — сообщили в правоохранительных органах.

Пенсионерка угодила под колеса велосипеда

Молодой человек, неофициально работающий курьером в пиццерии, 4 марта на Гоголевском бульваре сбил пожилую женщину на велосипеде. Доставщик еды ехал по велодорожке на скорости 15 километров в час. Не сбавляя скорости, он въехал на пешеходный переход, по которому в это время шла пожилая женщина. Так как на велосипеде отсутствуют передние тормоза, курьер не успел среагировать, и женщина попала под колеса. Молодой человек остановился и помог пенсионерке приступить на лавку, позже ее забрала скорая помощь. К сожалению, упала пострадавшая неудачно — ее госпитализировали с переломом.

Кота спасли из шахты лифта

Сотрудники Общественного поисково-спасательного отряда «СпасРезерв» 8 марта спасли серого кота в одном из жилых многоквартирных домов на территории Таганского района. Бедолага провалился в шахту лифта и застрял там. Четвероногий был очень напуган, и неясно, как он вообще туда попал. Неравнодушные жители дома вызвали спасателей, когда услышали, как животное кричало от испуга.

На видео, которое опубликовали в соцсети, можно заметить, что по приезде сотрудники отряда остановили работу лифта, чтобы спасти кота. Его поместили в переноску, а затем отдали на передержку. Финал этой истории может быть счастливым. Ведь теперь беспризорику будут искать дом и заботливых хозяев. Как говорится, не было бы счастья, да несчастье помогло.

Проект «Московское долголетие» с 15 марта вернулся к офлайн-работе. За четыре года он объединил более 400 тысяч горожан серебряного возраста, которые смогли почувствовать себя по-настоящему нужными, активными и счастливыми. И если сегодня еще находятся скептики, уверенные, что, когда тебе за 70, невозможно начать жизнь заново, то супруги Александр Спектор и Станислава Торгашова из Хамовников точно не из их числа.

Александр Яновичу 89 лет, Станиславе Юлиановне — 72. Застать их дома непросто: сидению в четырех стенах они предпочитают движение и активный образ жизни.

Встретил любовь на восьмом десятке

— В «Лужниках» у нас регулярные тренировки, — увлеченно рассказывает Станислава Юлиановна. — С утра мы уже на стадионе вместе с тренером и группой единомышленников. Сначала делаем разминку, затем идем на прогулку. Кстати, скандинавская ходьба — отличное средство для сохранения активности. Это меня муж привел в «Московское долголетие»! Он у меня очень умный, веселый и всегда в курсе всех событий. Несмотря на почтенный возраст, память у Александра Яновича — молодым на зависть. — Никогда не стоит опускать руки, — говорит москвич. — Важно жить, интересоваться жизнью. Вот, например, я узнал свою будущую супругу только в 70-летнем возрасте, когда приехал в командировку в город, где она жила. Станислава Юлиановна мне сразу приглянулась — умная, красивая, дружелюбная. Я понял, что хочу, чтобы эта женщина была со мной. Не стал долго думать, рассказал о своих чувствах, после переписки и дружеского общения забрал ее в Москву.

Не стал Александр Янович тянуть время и когда узнал о программе «Московское долголетие». Сразу пошел на разведку. — Молодые и увлеченные сотрудники проекта звонили, приглашали на занятия. Я не мог отказать, пришел, — вспоминает Александр Янович. — Меня заинтересовали группы по оздоровлению. Это и гибкость суставов, и занятия по общей физической подготовке, и скандинавская ходьба. Записался, пригласил супругу, начали посещать. Мы общаемся с молодежью, знакомимся с новыми интересными людьми и... укрепляем отношения внутри семьи. Так что могу сказать спасибо «Московскому долголетию» и за семейное счастье.



1

Проект помог найти друзей

О плюсах программы говорит еще один активист «Московского долголетия» — 64-летний пенсионер Александр Авагимянц. — Родился я в Баку, там учился, рос, а в 1988 году моя семья переехала в Россию, — рассказывает Александр Сергеевич. — Сначала трудился в Ульяновске, а затем меня пригласили в Подмоскowie. Работал проектировщиком инженерных систем, общий трудовой стаж у меня, включая учебу, 43 года. На пенсию я вышел в 2018 году заслуженным строителем Московской области. В Москву Александр Авагимянц с женой приехали, чтобы быть

28 февраля 2022 года. Супруги Александр Спектор и Станислава Торгашова из Хамовников занимаются скандинавской ходьбой в «Лужниках» (1). 21 февраля 2022 года. Житель Таганского района Александр Авагимянц сыграл партию в бильярд в социальном центре (2)

Бесценный подарок



2

поближе к единственной дочери Виктории. Она поступила в столичный вуз, успешно его окончила и теперь преподает французский и английский языки.

Друзей и знакомых у семьи в Москве не было, но Александр Сергеевич быстро это исправил. В ноябре 2019 года пошел в центр социального обслуживания и записался в проект «Московское долголетие», о котором много слышал и читал в интернете. — Вскоре я уже играл в настольный теннис и бильярд, нарды, шахматы, — рассказывает пенсионер. — Но главное, что на этих занятиях я нашел очень интересных людей, единомышленников. Теперь мы не только вместе занимаемся, но и созваниваемся часто, обязательно поздравляем друг друга с праздниками.

Александр Сергеевич вообще сидеть без дела не привык. Он с удовольствием играет в волейбол и большой теннис, много читает и любит прогулки на свежем воздухе.

— Моя жена работает врачом, — говорит Александр Авагимянц. — И как только у нее выпадает свободное время, мы отправляемся гулять. Совместным приятным — общением друг с другом — с полезным, ведь принято считать, что за день нужно проходить не менее пяти тысяч шагов.

СЕЙЧАС МЫ МОЖЕМ БЕСПЛАТНО ЗАНИМАТЬСЯ ТЕМ, ЧТО НАМ ИНТЕРЕСНО

Александр Сергеевич признается, что уже не представляет себя без «Московского долголетия». — Я сам человек достаточно активный, у меня много увлечений, и, конечно, я бы мог найти чем себя занять, — признается Александр Авагимянц. — Но благодаря «Московскому долголетию» мы — люди старшего поколения — получили прекрасную возможность бесплатно заниматься тем, что действительно интересно и важно. Особенно я рад за тех горожан, которым специалисты «Московского долголетия» помогли выйти из квартир в огромный интересный мир, найти дело своей жизни и новых друзей, открыть свои скрытые таланты! По-моему, это — бесценный подарок.

АЛЬФИЯ КАМИЛОВА
okruqa@vm.ru

В Хамовниках при сносе нежилой двухэтажки на Саввинской набережной недалеко от Новодевичьего монастыря сохранят стену с портретом Германа Гессе. В работах поучаствуют инвестор и большая команда специалистов.

Популярный среди москвичей стрит-арт — одна из первых работ всемирно известного уличного художника Алешандре Фарту, работающего под псевдонимом Vhils. Почти 14 лет назад он создал на стене здания старого общежития портрет с помощью строительных инструментов: вырезал на фасаде линии, сколол контуры молотком и затем нанес на них кирпичную, бежевую и белую краски. Такая техника барельефной резьбы — «царапание по поверхности» — сделала Фарту мировой звездой стрит-арта. Изображение расположено на северной части фасада дома № 27 по Саввинской набережной — бывшего общежития фабрики «Московский шелк». Сейчас необычный портрет выдающегося немецкого писателя и художника, лауреата Нобелевской премии Германа Гессе закрыто баннерами и ждет начала работ по своему сохранению. Девелоперская компания совместно с реставраторами, строителями и проектировщиками разработала специальную технологию по сохранению и переносу на новое место фрагмента стены.

— Искусство, литература — то, что должно сохраняться по умолчанию, а в данном случае речь еще идет о памяти места, — отмечает главный архитектор столицы Сергей Кузнецов. — Благодаря диалогу, налаженному между Москомархитектурой и застройщиком, в проекте на Саввинской набережной сохраняется мурал с изображением писателя Германа Гессе. Для этого была разработана уникальная технология по сохранению и переносу на новое место фрагмента стены. Затем его поместят в светопрозрачный короб и сделают архитектурно-художественную подсветку. Это отличный пример того, как можно бережно работать с тканью города, с историей.

Процесс консервации и переноса стены будет состоять из нескольких ключевых этапов, каждый из которых займет около месяца. Первым шагом станет разработка детальных чертежей металлической фермы. Позже эту уникальную конструкцию инженеры соберут в условиях строительной площадки. Основной функцией фермы является обеспечение целостности и надежности фрагмента стены для переноса.

Тем временем профессиональные реставраторы укрепят художественный слой мурала, заполнят специальным раство-

Стена с портретом Гессе переедет на новое место



25 сентября 2015 года. Портрет Германа Гессе, который изображен на фасаде нежилого дома на Саввинской набережной при сносе двухэтажки, сохраняют (1). Это работа всемирно известного португальского уличного художника Алешандре Фарту (2)

ром трещины, устранят дефекты времени в сохраняемой стене из кирпичной кладки. После завершения работы реставраторов прямо на строй-

сопряжения с металлической фермой, специалисты выполнят устройство защитного слоя из специального материала, — рассказали подробности в девелоперской компании — инвесторе проекта.

ФРАГМЕНТ ФАСАДА УКРАСИЛ ВСЕМИРНО ИЗВЕСТНЫЙ УЛИЧНЫЙ ХУДОЖНИК

площадке вокруг участка стены с портретом будет смонтирована металлическая ферма. — Для того чтобы защитить штукатурный слой в местах

лоперской компании — инвесторе проекта. Третьим этапом работ станут подготовка площадки для нового местоположения стены

и устройство рельсового пути для передвижения. Фрагмент стены с портретом внутри металлической конструкции будет поднят с помощью гидравлических домкратов для последующего перемещения по рельсам. Заключительным этапом станет передвижение конструкции по рельсам с помощью толкающих домкратов на постоянное место расположения, которое будет анонсировано позже.

— Процесс перемещения стены на новое место займет несколько недель, — сообщили специалисты.

Среди популярных мест с изображением знаменитостей в центре Москвы — здание на Большой Дмитровке, на стене которого «танцует» балерина Майя Плисецкая. Картину на стене дома еще в 2013 году нарисовал бразильский уличный художник Эдуардо Кобра. Огромный граффити-рисунок есть и в Большом Афанасьевском переулке. Его сделали в рамках проекта «Наследие» — портрет писателя Михаила Булгакова занимает шесть этажей боковой стены дома. Место выбрано не просто так: Большой и Малый Афанасьевские переулки стали основным местом действия романа «Мастер и Маргарита». Всего же в столице около десятка подобных портретов русских классиков.

ВАСИЛИСА ЧЕРНЯВСКАЯ
okrug@ym.ru

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Первым делом каждому уличному художнику, который хочет сохранить свои граффити на фасадах, необходимо определиться с тематикой. Среди утвержденных тем изображения, посвященные выдающимся личностям, историческим событиям, науке, спорту и искусству. При этом постановление правительства запрещает наносить рекламу и рисунки, которые содержат призыв к насилию, жестокости или совершению противоправных действий, порочащие людей или компании, а также изображения, демонстрирующие курение и употребление алкоголя. Прежде чем рисовать граффити, художнику необходимо:

- подать заявление в Департамент ЖКХ Москвы;
- предоставить документ, удостоверяющий личность художника;
- получить согласие собственников нежилого здания;
- получить согласие более половины собственников помещений в доме, если дом жилой (для этого необходимо провести общее собрание собственников);
- получить техзаключение о состоянии стены. Для этого можно обратиться, например, в ГАУ «МосжилНИИпроект»;
- разработать дизайн-проект граффити с фотографиями потенциального места нанесения и фотомонтажом;
- написать пояснительную записку с адресом, параметрами будущих граффити и способом их нанесения. Соответствующий пакет документов нужно собрать и тем, кто согласовывает уже существующие граффити, но вместо фото потенциального места нанесения изображения предоставляется фото рисунка на фасаде. Все документы необходимо принести в столичный Департамент ЖКХ в службу одного окна — заявитель сдает бумажные оригиналы и их сканы на электронном носителе. При одобрении дизайн-проекта Департамент ЖКХ Москвы вносит вопрос о нанесении изображения в повестку заседания межведомственной комиссии. После согласования художник приступает творческому этапу. Нарисовать граффити можно с 1 апреля по 1 ноября и при температуре не ниже 10 градусов тепла.

Московские реставраторы восстановят лепной декор исторических комнат знаменитой булочной Филиппова на Тверской улице. Работы завершатся в следующем году.

Старинное здание на Тверской, в котором Дмитрий Филиппов, продолжатель династии русских купцов и пекарей, открыл булочную, кондитерскую и кофейную, памятником архитектуры столицы не считается. Однако оно играет важную роль в формировании исторического облика центра города, поэтому Мосгорнаследие настояло на сохранении ценных элементов декора на фасадах и в интерьерах дома. За дело взялись реставраторы. — Сначала специалисты составили подробные планы комнат, зафиксировав, где находится каждый элемент роскошного убранства, — рассказал руководитель Департамента культурного наследия Москвы

28 февраля 2022 года.

В реставрационной мастерской реставраторы Егор Шолохов (2) и Ирина Смирнова (1) работают над восстановлением элементов декора булочной Филиппова

Алексей Емельянов. — Потом провели тщательные исследования с использованием 3D-сканирования и только после этого бережно все демонтировали и отправили в реставрационную мастерскую. Всего получилось более 150 ящиков с разными фрагментами и деталями.

Реставраторам предстоит восстановить убранство восьми комнат, среди которых холл и готический буфет на втором этаже. Но начали они с кофейни. Она находится на первом этаже.

— Изначально здесь обслуживали представителей высокого сословия. Им подавали пирожные, пироги и булки с пылу с жа-

ру. Пекарня стояла здесь же, во дворе, — сделала небольшой экскурс в прошлое Лариса Лазарева, почетный реставратор Москвы, руководитель мастерской, которой и доверили восстанавливать былую красоту

РАСКРЫВ ОРНАМЕНТ ПОД СЛОЯМИ КРАСКИ, РЕСТАВРАТОРЫ АХНУЛИ

булочной. — В 1950–1970-х годах здесь был один из залов ресторана «Центральный». Гостей кормили русской кухней. Говорят, в меню были и те самые филипповские булочки. Но реставраторам кофейня ин-

тересна прежде всего своим ярким интерьером, выполненным в стиле эклектика. Архитектор, который отвечал за оформление этого помещения, умело сочетал элементы рокайля, барокко и классицизма. Так, пото-

лок опирался на колонны, украшенные кариатидами. А стены были расписаны альфрейной живописью. Реставраторы обнаружили ее под несколькими слоями старой краски.

— Раскрыв этот орнамент, мы ахнули от восторга, — Лариса Лазарева показала эскиз к проекту реставрации: зеленые оливные цветы на сиреневом фоне. — Что удивительно, живопись неплохо сохранилась. Возможно, какой-то кусочек мы оставим в том виде, в каком раскрыли.

Исторический цвет вернуть и лепному декору. Он украшает не только стены, но и потолок. Реставраторы кропотливо расчищают каждую деталь. Под старой краской на гипсовых листьях и цветах виднеются золотые и серебряные прожилки. Реставраторы восстанавливают картуши, розетки, медальоны, авторские барельефы и скульптуры.

— Мастерам уже удалось привести в порядок больше половины всей лепнины, — уточнил Алексей Емельянов. — Работу осложняет большое количество мелких деталей — почти ювелирное дело.

Приведут в порядок и метлахскую плитку. По оригинальным фрагментам, сохранившимся до наших дней, мастера воссоздадут около 30 тысяч деталей. В здании с восстановленными историческими интерьерами планируют открыть гостиницу.

НАТАЛЬЯ ТРОСТЬЯНСКАЯ
okrug@vm.ru



Почти ювелирная работа

ВЗГЛЯД



ОЛГА КУЗЬМИНА
обозреватель

С архитектурой как с особым видом искусства человек знакомится фактически с самого рождения. Окружающее пространство воспринимается им как единое целое, он не оценивает по отдельности элементы зданий и строений, а просто ощущает их частью своего мира, а себя — частью пространства, даже когда еще не знает этих слов.

Так и возникает эта неизбывная любовь к малой родине. Для меня малая родина — московский центр. В 1990-е, когда дома в нем принялись на глазах ветшать, всем было явно не до реконструкций

НА ЗАМЕТКУ

До 16 марта в Большом зале Московского центрального дома архитектора (Гранатный переулок, 7) проходит выставка «Геометрия победы». Вы познакомитесь с коллекцией архитектора В. Ковалева.

и не до реставторства. Блуждая по переулкам и улочкам центра, я, казалось, слышала стоны старых стен и думала: а чем мы заплатим за эту свою беспечность? Тогда, а может и раньше, не в Москве, правда, но в ближнем Подмосковье некоторым строениям начали присваивать чу-

довицкий статус — «руины». Это было так горько и несправедливо! Упущено оказалось многое. Но в последние годы вижу, что отношение к архитектурному наследию изменилось. Меньше стало аляповатости, непрофессионального ремонта, откровенных ляпов, которые случались, что тем более обидно, поскольку московская школа реставрации уникальна без преувеличения.

В чем и как проявляются эти изменения в отношении? В бережности. Да, было время, когда уникальную лепнину на доме могли доверить штукатурам. О том, что получалось в итоге, лучше и не вспоминать, настолько это стыдно. Надеюсь, эти времена прошли, сейчас все же первую скрипку в восстановлении старинных зданий и их декора играют именно реставраторы. И пусть будет так!

Поскольку еще недавно тот же портрет Гессе на стене никто сохранять бы и не подумал. Сейчас — сохраняют!

...Много лет назад один из домов в 1-м Смоленском переулке собрались ломать. Я хорошо помнила его с детства — мрачную двухэтажку, подъезды которой, выходящие к началу метрополитана, вечно дышали чем-то сырым и кошачьим. Говорят, уже перед самым сносом какой-то рабочий заглянул под лестницу и извлек оттуда на свет божий клад — самовар с монетами и сундучок, тоже забитый серебром. Клад честно сдали, на самоваре прочли посвящение купцу такой-то гильдии от его императорского величества, или что-то вроде того, и дом решили сохранить. Он жив и сейчас — невысокий, уютный, в былые времена осовремененный, но хранящий память о прошлом. А разве не это самое главное — для любящих столицу москвичей.



1

В Государственном музее изобразительных искусств им. А. С. Пушкина открылась выставка «Мумии Древнего Египта». Ее подготовили в тесном сотрудничестве со специалистами из Курчатовского института. Изучить внутренний мир правителей древности решила и «МЦ».

Ровно сто лет назад, в 1922 году, в Каире обнаружили гробницу Тутанхамона. Это событие оказало огромное влияние на общество, моду, искусство и, конечно, науку. Так, мумию Тутанхамона впервые исследовали с помощью рентгеновских лучей. Они позволили изучить внутренний мир мумий, не касаясь бранных останков.

— Сегодня же ученые все чаще используют для исследования компьютерную томографию, — рассказывает Екатерина Яцишина, заместитель директора Национального исследовательского центра «Курчатовский институт» по научной работе. Курчатовский институт сотрудничает с культурными учреждениями с 2016 года. По словам сотрудников института, благодаря атомному проекту появилось и развилось огромное количество методов исследования материала. Для Пушкинского музея ученые исследовали четыре мумии из запасников и пришли к интересным выводам. — Во-первых, мы обнаружили, что бальзамирующие составы

Египетские фараоны были похожи на современных испанцев



2

28 февраля 2022 года. Москвичка Анастасия Морозова на выставке «Мумии Древнего Египта. Искусство бессмертия» в ГМИИ им. А. С. Пушкина (1). Здесь представлены саркофаг Маху (4), маски мумий римского периода (3), комплект каноп Тетисе с крышками в виде голов сыновей бога Хора (2)



3



4

КСТАТИ

В экспозиции «Мумии Древнего Египта» представлено более 400 экспонатов, большая часть которых до этого была доступна только специалистам. Среди них — мумии людей и животных, саркофаги, погребальные пелены и маски, фаюмские портреты, фрагменты гробничных рельефов и другие памятники художественного ремесла, связанные с заупокойным культом.

вы для тела и волос, которыми обмазывали мумии, сделаны из битума со дна Мертвого моря, — рассказывает Екатерина Яцишина. — Во-вторых, ДНК трех мумий показала, что они относятся к средиземноморскому антропологическому типу. То есть египетские цари были не похожи на современных египтян. Они скорее напоминали итальянцев и испанцев. Одна из мумий по предварительным признакам относилась к негроидному типу. К слову, к сохранности мумий хорошо приложили руку наши предки несколько столетий лет

НАШИ ПРЕДКИ ПРИЛОЖИЛИ РУКУ К СОХРАННОСТИ МУМИЙ

назад. В то время люди считали мумии чудодейственным средством, а поскольку названия горной смолы и египетской мумии очень похожи, то некоторые особо предприимчивые дельцы выдавали за мумии черный бальзам, которым бальзамировали трупы. «Бизнес» шел на ура, поэтому для увеличения доходов купцы нанимали неграмотных крестьян, выкапывавших из гробниц мумий и расчленивших их.

А в-третьих, ученым удалось установить заболевания, приведшие к смерти правителей.

— Два фараона болели сыпным тифом, — уверена Яцишина, — а у одного развилась газовая гангрена — инфекционное заболевание, следы которого мы обнаружили в костном материале мумии.

В ходе исследования стало ясно, что саркофаги мумий не принадлежали им изначально. А маленький глиняный гроб с мумией ребенка внутри является фальсификацией XIX века. К слову, эта мумия оказалась одним из древнейших образцов мумифицированных человеческих останков, относящимся к IV тысячелетию до нашей эры. Всего на выставке можно увидеть 10 мумий.

— Три из них — из собрания русского египтолога Владимира Голенищева, — рассказывает куратор выставки Ольга Васильева. — Его коллекция была приобретена государством в 1909 году, а в Музей изящных искусств, как тогда назывался Пушкинский, поступила в 1911 году. Остальные мумии мы получили из Института классического Востока. В 1924 году этот институт был ликвидирован, его коллекция отправилась к нам.

ВИКТОРИЯ ФИЛАТОВА
okrug@vm.ru

Современные исследования доказывают, что наше настроение влияет на здоровье. Секретом хорошего настроения с «МЦ» поделилась психолог филиала Психиатрической клинической больницы № 1 им. Н. А. Алексеева, что в Басманном районе, Александра Злобина (на фото).



Прежде всего Александра советует ограничить поток информации: соблюдать информационную гигиену весной важно не меньше, чем умываться и чистить зубы. — Мы живем в мире, где поток информации все усиливается, и мозг просто не успевает его переварить, — объясняет психолог. — Проблема еще и в том, что большая часть информации — негативна. Человек так устроен, что в первую очередь читает и смотрит плохие илистораживающие новости, СМИ знают об этом, поэтому негатива, к сожалению, очень много — особенно в интернете. Чтобы от него уберечься, нужно сделать три вещи. Первая — не начинать день с новостей. Вторая — не заканчивать день ими. Третья — уделять просмотру новостей не более часа в день. А еще, по мнению Александры Злобиной, регулярно улучшать себе настроение можно «через тело»: — По возможности больше гуляйте, занимайтесь спортом,

Береги настроение с утра!

танцуйте. Дело в том, что при движении организм выделяет эндорфины — гормоны радости. Так что больше движения! Если вы о чем-то тревожитесь, психолог рекомендует использовать техники успокаивающего дыхания: их много, бесплатные уроки можно найти в интернете. — Я бы рекомендовала посмотреть ролики с уроками йоги и медитации, а потом попробовать сделать то, что предлагает инструктор, — говорит Александра Злобина. — Йога и медитация — отличные сред-

1 марта 2022 года. Тренер фитнес-клуба Ольга Морозова уверена: тренировки помогают не только держать себя в прекрасной форме, но и улучшают настроение. Да и самочувствие после них отличное

СПОРТ, МЕДИТАЦИИ И ИНФОРМАЦИОННАЯ ГИГИЕНА ПОМОГУТ ПОБЕДИТЬ УНЫНИЕ

ства борьбы со стрессом и даже депрессией. Также в борьбе с унынием нельзя забывать про любые занятия, которые являются средством восполнения внутренних ресурсов. — Чтение литературы, собиранье пазлов, рисование, любое творческое занятие — все это благотворно влияет на психику и общее самочувствие, — рас-



АНТОН ГЕРД

КСТАТИ

У каждого человека есть увлечение, нечто такое, что его вдохновляет и радует: кулинария, любимый сериал, музыка, общение с друзьями. В начале весны, когда по здоровью бьет авитаминоз и у многих снижено настроение, важно не забывать про свое хобби. Больше того: сосредоточьтесь на нем!

сказывает Александра Злобина. Еще для хорошего самочувствия и отличного настроения необходим здоровый сон.

— Следует понимать, что бессонница — это миф, — уверяет эксперт. — Ученые давно доказали, что человек все равно спит, даже если ему кажется, что он глаз не сомкнул. Ощущение «я не сплю» складывается оттого, что человек просто фиксируется на моментах пробуждения среди ночи.

Как же спастись от этого самого ощущения «я не сплю»? Сомнологи советуют соблюдать гигиену сна. А именно — не ужинать поздно и плотно. Минимум за час до отхода ко сну не пользоваться гаджетами. Еще в спальне должно быть тихо и прохладно.

— Если у вас серьезные проблемы со сном, советую записаться на прием к неврологу или обратиться в психоневрологический диспансер. Но, я уверена, если вы станете соблюдать все рекомендации, врач вам не понадобится, — заключила Александра.

НИКИТА МИРОНОВ
okruqa@vm.ru

ЧАСТНОСТИ

Реклама

Недвижимость

Продаю шикарную 5-комн. кв. Новой Басманной ул. 190 кв. м. качественный ремонт, 2 с/у 3-й эт. 6-эт. старинного дома, окна на улицу и во двор. Дорого. Т. (966) 358-75-29

- Срочный выкуп квартир можно с долгами. Мария. Т. (916) 916-16-51
- Сниму жилье. Т. (965) 159-17-42
- Сниму кв., комнату. Т. (916) 959-13-08

Строительство и ремонт

- Поклейка обоев и другой ремонт. Недорого! Т. (967) 555-80-49

Товары и услуги

ГОРОДСКАЯ СЛУЖБА РЕМОНТА
СТИРАЛЬНЫХ МАШИН,
ХОЛОДИЛЬНИКОВ, ЭЛЕКТРОПЛИТ.
Пенсионерам скидка до 50%.
Бесплатный Выезд.
8-499-714-78-94

- Ремонт: стиралки, холодильники и пр. Т. (985) 636-91-89
- Замки замена. Т. (926) 341-27-27

- **Куплю радиодетали** любые, провода, часы наручные в желтом корпусе, значки, награды, статуэтки, портсигары, бюсты, все времен СССР. Т. (903) 125-40-10
- Ремонт стиральных машин и холодильников. Т. (969) 777-28-96

Юридические услуги

Городской Центр ПРАВОВОЙ ЗАЩИТЫ

- ✓ помощь обманутым вкладчикам
- ✓ расторжение договора с юристами
- ✓ жилищные и наследственные споры
- улучшение жилищных условий
- расторжение договоров аренды
- помощь по списанию долгов

8 (499) 938-96-22

- **Московская социальная** юридическая служба. Бесплатные консультации. Составление исков. Участие в судах. Все споры, в т. ч.: Вернем или рассудим квартиру. Выпишем из квартиры. Наследство. Семейные споры. Банкротство физлиц. Т. (499) 409-85-01
- Возврат квартир. Т. (495) 210-25-63

Авто, запчасти

- **Срочный выкуп** автомобилей в любом состоянии! Выкуп кредитных авто с полным погашением, после ДТП, с дефектами. Деньги наличными или на счет в день заключения сделки. Законность 100%. Онлайн-оценка и выезд специалиста бесплатно. Т. (985) 085-54-55
- Грузоперевозки. Т. (926) 203-98-39

Коллекционирование

БУКИНИСТ
Фонда сохранения русской книги
КУПИТ книги до 1945 года за 250 тыс. руб., журналы, рукописи, архивы, автографы, плакаты, детские книги до 1965 г. ДОРОГО
Иконы, серебро, картины, фарфор, бронзу, значки, мебель, игрушки и др. антиквариат.
Адекватная оценка, оплата сразу, выезд
8 (925) 795-57-97

- Дорого куплю фарфоровые сервизы СССР. Анна. Т. (926) 160-43-36
- Книги. Выезд от 200 экз. Оплата сразу. Т. (495) 128-50-09

МосГорСкупка
ДОРОГО КУПИТ!
♦ Иконы. Статуэтки Будды.
♦ Янтарь, янтарные бусы до 250 т.р.
♦ Статуэтки, фарфор.
♦ Серебро, бронзу, часы.
♦ Монеты, значки, автографы.
♦ Картины, соцреализм.
♦ Старинную мебель.
♦ Любый антиквариат и многое др.
Оценка. Выезд бесплатно. Оплата сразу.
8-925-403-68-83

Антикварный салон «Плюшкин»
КУПИТ ДОРОГО!
Фарфор. Фигурки. Иконы. Значки. Серебро. Книги. Елочные украшения. Духи. Картины. СССР. Игрушки. Старинную мебель, пластинки.
Любые старинные вещи.
выезд, оценка
8 (915) 128-37-18

- Значки. Иконы. Картины. Елочные игрушки. Посуда. Т. (916) 155-34-82
- Покупаем почтовые марки. Т. (495) 623-47-83
- Купим книги. Т. (495) 721-41-46

Магазин РЕТРО

Купим дорого: картины, иконы, фотографии, документы, часы, статуэтки из фарфора, бронзы и чугуна, книги, пластинки, игрушки, военную форму, марки, значки, шкатулки, самовары и т.д. Магазин Ретро, ул. Верхняя Масловка, 10, стр. 4. Юрий.

☎ (963) 711-15-46

Реально дорого! Картины, иконы, будды, из бронзы, статуэтки из фарфора и бронзы. Сервизы Корнилова, Попова, Гарднера и др. Брендовые сумочки и аксессуары. LV, Шанель и др. Михаил. Т.: (926) 050-12-40, (495) 797-05-24

- **Покупаем все:** марки, монеты, значки, акции, кинофотоаппаратуру, документы, банкноты, открытки, часы, бижутерию, самовары, статуэтки, иконы, картины, ноутбуки, золото, серебро, елочные игрушки, бронзу, янтарь, кукол, солдатиков и др. Т. (495) 641-67-21
- Радио-аудио. Т. (916) 774-00-05

Светлана купит книги до 1930 года за 120 000 руб. Детские книги до 1960 г. Журналы, плакаты, автографы, антиквариат, золото, серебро, бронзу, янтарь, бижутерию, часы, иконы, фарфор, статуэтки, сервизы, значки, елочные игрушки и др. Оценка бесплатно. Т. (925) 835-80-33

Антиквариат, будду, иконы, оклад, лампаду, картины, серебро, коронки, янтарь, мебель, люстру, лампу, часы, патефон, самовар, подстанник, фарфор, статуэтки, портсигар, архивы, открытки, значки, прочее купим. Т.: (495) 769-74-09, (985) 769-74-09

Книги куплю, значки, статуэтки, подстанники, 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

- Военная форма, значки. Т. (905) 744-11-33
- Выкуп книг. Т. (925) 509-28-94
- Ткани, духи. Т. (916) 993-36-64

Врачи Первой Градской больницы запустили уникальный проект «Верный выбор». В его ходе москвич Михаил Верный пытается похудеть на... 120 килограммов. И у него получается!

Эта история достойна Голливуда! В ней есть все: красивая жизнь, страдания, трудный выбор и путь к победе. Но главное — в ней есть надежда.

Такая полная жизнь

— Сколько себя помню — всегда был с лишним весом. Конституция такая, — скромно улыбается Михаил. — Перед армией, в 1987-м, при росте 176 весил 90 килограммов. Таких, как я, неспортивных парней отправляли тогда в стройбат. И, наверное, не зря: из армии я вернулся 70-килограммовым. А дальше началась студенческая жизнь... Михаил признается, что очень полюбил пенные напитки. Благо тогда, в 1990-е, они полились буквально рекой.

— Время было веселое, но бедное. И питание соответствующее: картошка во всех видах, «магазинные» пельмени, колбаса — самые дешевые и нездоровые продукты, где много жира и соли, — вспоминает Михаил Верный. — А под напитки шли белая и пирожки. Устроившись после вуза на работу, Михаил несколько разбогател, начал путешествовать, узнал, что такое чешское и немецкое пиво, стал закусывать его рулькой и прочими деликатесами.

— Но сам образ жизни не изменился. Я, будучи человеком общительным, часто встречался с друзьями и пил под хорошую закуску пенное. До шести литров за вечер — запросто! — вспоминает Михаил. — При этом физическая активность сильно снизилась, я куда больше времени проводил на диване, чем, например, на прогулке. А вес все рос. К 50 годам он достиг 206 кило. В практическом плане это значит, что, например, ты утром с трудом можешь встать. И не можешь надеть носки — живот мешает. В итоге я часто ходил вообще без носков. Ну как ходил... Через каждые 300 метров приходилось останавливаться и присаживаться на скамейку. При-



1

ПРЕС-СЛУЖБА ПЕРВОЙ ГРАДСКОЙ БОЛЬНИЦЫ, МОСКВА

Он знает точно: невозможное возможно

А кто меня перевернет?

Михаил так и не женился. Он не считает, что виной тому лишний вес, но, возможно, знакомые женщины — а их в силу общительности нашего героя было немало — имеют свое мнение. — Когда мне было лет 30–40, я считал, что лишние килограммы — это ничего страшного. Ну подумаешь, полный! — рассу-

Наш герой рассказал, что много лет он ухаживал за больной мамой. Ее приходилось переносить. — И я подумал: а если у меня будет инсульт? И я так же сягу? Кто меня будет переворачивать и, главное, как? — вспоминает Михаил. — И я решил худеть.

Альтернатива операции

Сначала были БАДы — таблетки и чаи для похудения. — Эффект да, был, но временный, — говорит Михаил. — Ты сначала худеешь, но потом пересташь. При этом постоянный прием БАДов приводит к депрессии. Голова болит, настроение плохое, да и вес начинает расти. Так себе вариант. И наш герой, достигнув веса больше двух центнеров, решил, что походить может лишь бариатрическая операция,



2

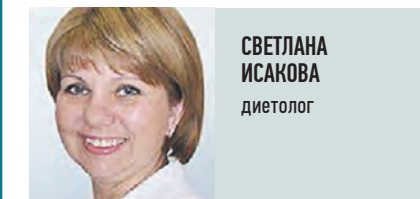
АРИНА МАКРИНОВА/ТАСС



3

ПРЕС-СЛУЖБА ПЕРВОЙ ГРАДСКОЙ БОЛЬНИЦЫ, МОСКВА

КОММЕНТАРИЙ



СВЕТЛАНА ИСАКОВА
диетолог

Сейчас, в начале весны, самое время начать худеть к лету. Как это сделать без вреда для здоровья?

- **Забудь про фастфуд**
Первое и главное — избавиться от фастфуда в рационе. Никакой газировки, чипсов, шоколадных батончиков и прочей «мусорной» пищи: она содержит много калорий и очень мало полезных веществ.
- **Почаще и по чуть-чуть**
Старайтесь есть четыре-пять раз в день: три основных приема пищи и один-два перекуса. Часто, но понемногу — вот ваш основной принцип.
- **Ужин отдай врагу**
Не наедайтесь на ночь, когда вы норювите добрать калорий, не съеденных в течение дня. Плотный ужин — лучший способ растолстеть!
- **Никакого спиртного**
Не употребляйте спиртное даже в малых количествах. Во-первых, оно само по себе калорийно. Во-вторых, пробуждает аппетит, и вы незаметно съедаете больше, чем планировали.
- **Кругом вода**
Пейте в день не менее двух литров жидкости. Помните: стаканчик чая или воды часто позволяет умерить аппетит, поскольку жидкость наполняет желудок.
- **Калории любят счет**
Не увлекайтесь орехами. Да, они очень полезны, но 100 граммов орехов порой содержат до 700 килокалорий! А ваша норма, если худеете, — 1500 в день.
- **Масла в меру**
Поменьше масла на сковородку — не важно, готовите вы яичницу или обжариваете овощи, которые кладете в суп. Масло очень калорийно!
- **Сжигаем лишнее**
Больше двигайтесь! Ведь движение сжигает калории, наполняет кровь кислородом и улучшает самочувствие.

7 октября 2021 года. Пациент Первой Градской Михаил Верный на велотренажере (1). 4 марта 2022 года. Михаил дома (2, 5) показывает старые брюки (4). 14 июля 2021 года. Верхний ряд: инструктор ЛФК Дмитрий Сапунов, Михаил Верный, бариатрический хирург Александр Мелентьев; нижний ряд: психолог Елена Коновальчик, диетолог Светлана Исакова, куратор проекта Лиана Кавалерян, нейрохирург, руководитель клиники боли Первой Градской Кристина Любимая, завотделением ЛФК Екатерина Павлова (3)



4



5

стал проходить до 10 тысяч шагов, — рассказывает Михаил. Он признается: было трудно, пришлось в корне изменить свой образ жизни. На страницах в соцсетях больницы врачи Первой Градской запустили проект «Верный выбор», сделав информацию о похудении Михаила общим достоянием. Подписчики стали его поддерживать! А поддержка ох как нужна. — Я сбросил больше 80 кило и решил отказаться от операции! — говорит наш герой. — Моя задача — похудеть хотя бы до 95 кило. Тогда я смогу сделать другую операцию — убрать лишнюю кожу.

Огромная сила воли

Александр Мелентьев, хирург Первой Градской больницы, рассказывает:

— Есть несколько типов бариатрических операций, и иногда их делать просто необходимо. Ведь почему человек набирает лишний вес? Потому что он, грубо говоря, много ест и мало двигается. Это следствие образа жизни, который сложно изменить. Например, этот человек не может больше двигаться. Если ты весишь 130–140 килограммов, то ты на беговую дорожку не встанешь и штангу жать не начнешь — у тебя возможности такой нет. И тогда, например, пациенту удаляют часть желудка. Он просто не может много есть и начинает питаться умеренно: пять-шесть раз в день небольшими порциями. После операции лишний вес снижается на 70, а то и 80 процентов. После этого уже можно увеличивать физнагрузки, приводить свой вес к идеальному состоянию. К тому же один из видов бариатрических операций лечит человека от сахарного диабета: ему уже не нужно «сидеть» на таблетках и уколах. Но в крайне редких случаях можно обойтись без операции — если у человека огромная сила воли и он в состоянии сам изменить образ жизни. У Михаила Верного как раз такой случай.

Все в наших руках

— Случай с Михаилом Верным не уникальный, но действительно редкий, — рассказывает диетолог Первой Градской Светлана Исакова. — Дело в том, что когда люди «салятся на диету», они через какое-то время обычно ее бросают. Одна из главных причин — не могут с собой справиться, потому что морально остаются в одиночестве. А у Михаила, так получилось, оказалось много друзей, которые его поддерживают. Это чрезвычайно важно. Ну и характеру у него оказался сильный. Случай с Михаилом доказывает, что все в наших руках — стоит лишь сильно захотеть! Ну а мы, врачи, всегда поможем! НИКИТА МИРОНОВ okrug@yml.ru

ЗА ДЕВЯТЬ МЕСЯЦЕВ МИХАИЛ СМОГ ПОХУДЕТЬ НА 80 КИЛО!

чем не важно какую: мокрую, заснеженную... Лишь бы есть! Идешь в магазин — два раза отдышаешь. А если по дороге падаешь, то буквально не можешь встать: тебя должны поднимать два-три человека.

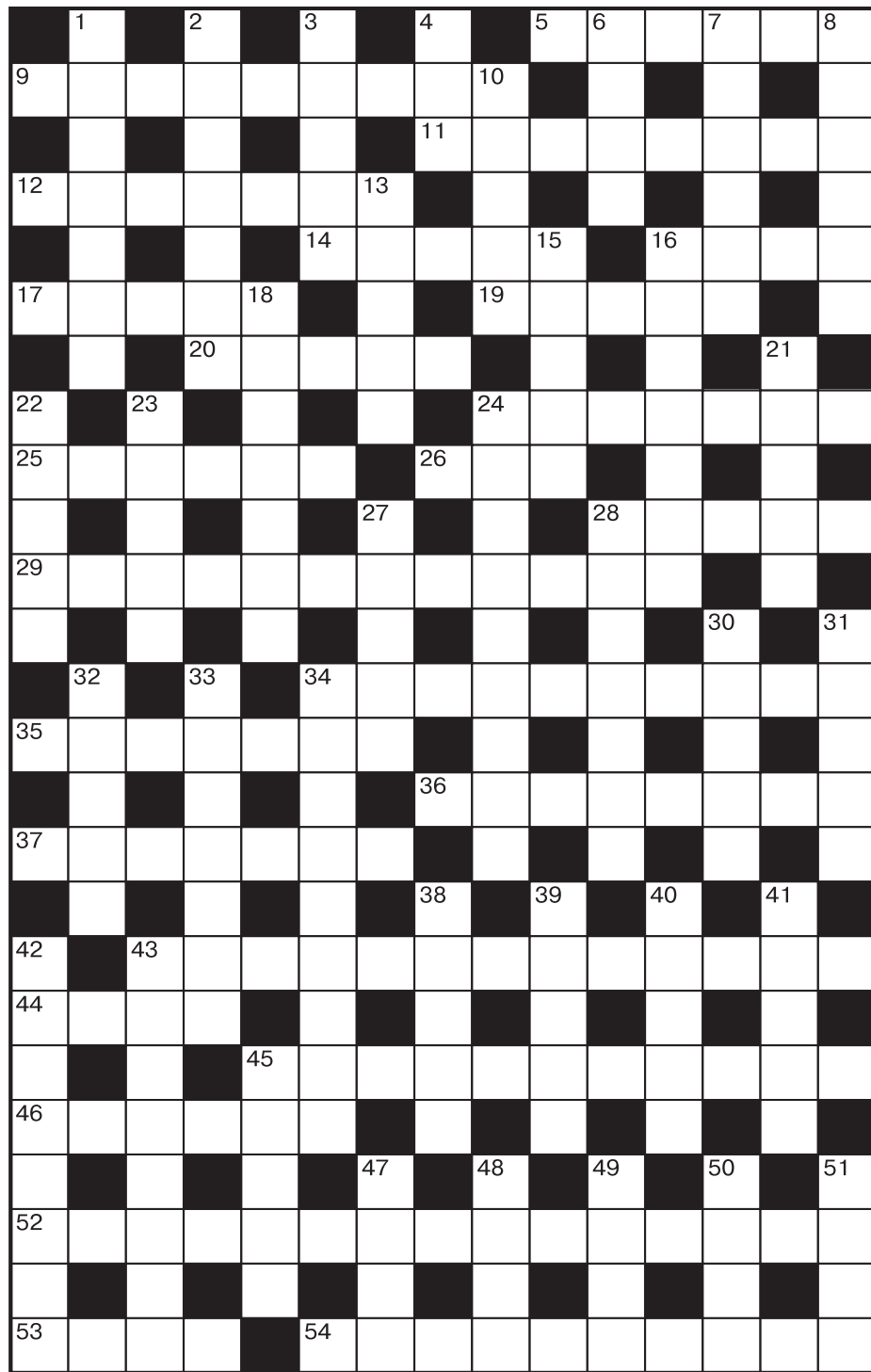
дает москвич. — Но со временем стало ясно, что к избыточному весу «прилагаются» высокий уровень сахара в крови, повышенное давление, проблемы с суставами, подагра, апноэ... Качество жизни ухудшается резко!

Дневник Михаила Верного

28 октября 2021 года
Пришла пора похвастаться очередным достижением. Друзья мои, торжественно объявляю, что я похудел на 60 КИЛОГРАММОВ! Наверное, кому-то эти сообщения о моих результатах не кажутся чем-то особенным. Ну было минус 50, теперь минус 60. Но поверьте, для меня между этими цифрами проходит целая маленькая жизнь, с бесконечной борьбой, сомнениями и страхами... Для меня каждый раз начинается все заново, потому что процесс похудения теперь идет очень медленно и с бесконечным отскоком — шаг вперед, шаг назад. Такое впечатление, что движешься против сильного течения... Но вместе с тем появляются и новые силы. Помню, как начинал прогулки с трех тысяч шагов в день. И тогда думал, что 10 тысяч шагов — это невозможно. А тут вот последнее время мне приходится много ездить по личным делам. И я неожиданно заметил, что за день прохожу и по 14, и по 15, и по 16 тысяч шагов! Я перестал до победного ждать опаздывающий автобус и смело иду пешком.

3 декабря 2021 года
...Нынешний период у меня выдался сложным. Неприятности в семье начались из-за инсульта у моей близкой родственницы, а затем ее ухода из жизни. В эти дни я не мог, конечно, нормально заниматься физической активностью, питался беспорядочно... Но я довольно быстро взял себя в руки, возобновил прогулки и нормальное питание, и организм, на мое удивление, охотно на это отреагировал, и буквально через три дня я вернулся в норму по весу, а затем продолжил его снижение. Однако настал черед новому испытанию — довольно тяжелой стоматологической операции. Но поскольку я давно ее планировал, то продумал, как совместить мою диету с тем, что рекомендовано стоматологами. Так что, несмотря на все перепады в моей жизни, мне свой график удалось выдержать. И теперь могу торжественно объявить, что я достиг новой отметки: минус 70 кг! И останавливаться на этом не собираюсь.

КРОССВОРД



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5. Кто из звезд фильма «Офицеры» получил ранение, служив во время Великой Отечественной на торпедном катере? 9. Кто снял первую часть дилогии «Красные колокола» по книге Джона Рида «Восставшая Мексика»? 11. Русский писатель, придумавший слово «промышленность». 12. «В этих раскидистых кленах есть ... вдохновенья». 14. Пентхаус древнерусских хорм. 16. Произвести пробный ... 17. Лучший друг домоседа. 19. Какой ложкой не едят? 20. Критическая ... 24. Кто первым начал говорить о «душе России»? 25. Почтительное обращение к булгаковскому Понтию Пилату. 26. Наглый грубиян. 28. Лучший друг кенгуренка Ру. 29. Секретарь, «работающий бесплатно». 34. «Летающий шакал». 35. Что итальянцы готовят из оставшейся от сыра сыворотки? 36. Глубоководная намеря. 37. Какой из пригородов Парижа король Людовик XIV облюбовал для своего знаменитого дворца? 43. Свойство стихии. 44. Пчелиная общага. 45. Спорт, чье название с английского переводят как «скольжение по ветру». 46. Пушистая ткань. 52. Что помогает подводникам держать связь с большой землей? 53. «Остаток раны». 54. Мужик из «голубого сословия».

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Кто из русских композиторов писал музыку зимой только тогда, когда болел? 2. Кто спорит с прокурором? 3. «Ты — и радость моя, и моя беда» (адресат стихов Булата Окуджавы). 4. Паркетное дерево. 6. «Жизнь любит нагнетать ... для того, чтобы потом ярче блеснуть своей светлой стороной». 7. Икорный рассол. 8. Чеховский рассказ, герой которого адресует свое письмо «на деревню дедушке». 10. Хит в неформальном изложении. 13. Она в русской поговорке «парня извела, под свой норов подвела». 15. «Связник» с интернетом. 16. Перекус перед ужином. 18. Второй по величине зверь на Земле. 21. Английский король времен Второй мировой. 22. Генри Морган. 23. Новостная программа на канале «Россия 1». 24. Какая тыква напоминает по форме бутылку? 27. В каком фильме героиня певицы Мадонны становится женой президента? 28. Галилейская ... стала той самой библейской рыбой, которой Христос накормил 5 тысяч голодных. 30. «То общество, что оберегает ..., непременно покрывается болячками». 31. Зверек «с угрозой газовой атаки». 32. Что нужно для ловли шук на жерлицу? 33. «Санный слалом». 34. Сосулька в пещере. 38. Кто у индейцев за главного? 39. Кто прибавляет работы саперу? 40. «Отец советской физики» в учителях у Игоря Курчатова. 41. Низ тренировочного костюма. 42. Герой Золотухина. 43. В какую реку наш Дмитрий Донской опрокинул татар в ходе Куликовской битвы? 45. Где происходит первое убийство из детективного фильма «Статский советник»? 47. Дитя разногласий. 48. Снежный ... 49. Кружева вокруг шеи. 50. Праздник кутила. 51. Духовная песня.

СУДОКУ

В каждой строке или столбце проставляются цифры от 1 до 9. Цифра может быть записана в ячейку только в том случае, если ее нет в горизонтальной и вертикальной линиях, а также в малом квадрате 3x3, и если она может быть записана исключительно в одну клетку.

	8	4	1							7
	3	5	9							
	6		5		9	4				
1			3	2	8					9
		2	1		5	4				
	7		6	9	4					1
	4	7		3		8				
					9	5	2			
2				4	1	6				

9				3					2	
					6					3
7	4		1	2						
		5	3							1
2			6		9					5
1					5	4				
				5	2				9	8
4			8							
1			6							2

6	7	1				5				
7	5	2		4						
		2	9	3						
5	3	7		4					9	
9	8	4			7	1	6			
1			7		3	4	5			
				8	7	5				
			6		2	9	8			
5			9	1			3			

7	8	2	6	3						
	5	6							8	
9			8						6	
		3	1	2						
6	2				8			1		
				7	8	5				
	9					5			3	
	3						6	9		
	4	3	1	7					2	

ОТВЕТЫ

НА ЗАДАНИЯ ПРОШЛОГО НОМЕРА

СКАНВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Карапуз. Образ. Комбинезон. Тулик. Атлантида. Факт. Биток. Уран. Хаки. Разгром. Нива. Гнездо. Аккордеон. Лыжи. Сель. Оазис. Гадалка. Крюкова. Известь. Горнист. Газета. Дупло. Дельфин. Номер. Танк. Мормышка. Кальмар. Катанян. Броснан. Весы. Габен. Лоза. Лори. Адамс. Танцор. Жест.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Глоток. Губернск. Бревно. Джем. Аркан. Джаз. Ипподром. Крачка. Стгут. Осмотр. Вилы. Лаура. Кобра. Кобылица. Танго. Заяц. «Амели». Моссад. Доход. Зонт. Мангуст. Финн. Белое. Бзик. Транс. Гриф. Дурак. Налет. Горе. Лед. Лафит. Голь. Зять. Ляссе. Фазан. Тени. Муизза. Нерон.

КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5. Плакат. 9. Макгрегор. 11. Кардинал. 12. Бейсбол. 14. Китеж. 16. Горн. 17. Силп. 19. Камин. 20. Репей. 24. Бегония. 25. Амулет. 26. Бит. 28. Кюоск. 29. Остеохондроз. 34. Бескозырка. 35. Марофон. 36. Клерикал. 37. Поступ. 43. Перистальтика. 44. Диез. 45. Бакалавриат. 46. Матрас. 52. Взаимопонимание. 53. Часы. 54. Импресарио.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Валенки. 2. Агасфер. 3. Белок. 4. Бок. 6. Люди. 7. Каньон. 8. Талант. 10. Радек. 13. Ливер. 15. Жакет. 16. Гипофиз. 18. Перебор. 21. Миасс. 22. Замок. 23. Муфта. 24. Бирденель. 27. Гоген. 28. Кобзарь. 30. Брюки. 31. Капли. 32. Жаров. 33. Шартрез. 34. Боеприпас. 38. Страз. 39. Алтай. 40. Шторм. 41. Оклад. 42. Адамович. 43. Пентхаус. 45. Барма. 47. Спам. 48. Шнур. 49. Амос. 50. Энгр. 51. Дефо.

ЛАБИРИНТ

1. Повреждение. 2. Люксембург. 3. Савеловский. 4. Калягин. 5. Ясновидение. 6. Свадьба. 7. Кривляка. 8. Эйзенштейн. 9. Кибальчиш. 10. Партитура. 11. Намордник. 12. Измайлово. 13. Абонемнт.

КЕЙВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Ястреб. Раскрой. Солдат. Клептоман. Укол. Виртуоз. Радиус. Покой. Амулет. Гонорар. Лысец. Центровка. Карт.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Каблук. Таблоид. Буксир. Скипетр. Перец. Водоворот. Цех. Сан. Робость. Слон. Рай. Боров. Редакция. Гайка. Баталист.

СУДОКУ

5	1	6	8	3	9	2	7	4
4	9	3	2	7	1	5	6	8
8	7	2	6	5	4	9	1	3
1	3	9	7	4	6	8	2	5
2	4	5	3	1	8	7	9	6
6	8	7	5	9	2	4	3	1
3	5	1	9	8	7	6	4	2
9	2	8	4	6	3	1	5	7
7	6	4	1	2	5	3	8	9

9	3	7	2	8	4	6	5	1
6	2	1	9	3	5	7	8	4
5	8	4	1	7	6	9	2	3
8	7	2	6	4	3	1	9	5
1	9	6	8	5	2	3	4	7
4	5	3	7	9	1	8	6	2
3	4	9	5	6	7	2	1	8
7	1	8	4	2	9	5	3	6
2	6	5	3	1	8	4	7	9

1	5	8	3	9	6	7	2	4
9	7	4	1	5	2	6	3	8
6	3	2	8	4	7	1	5	9
4	1	3	5	2	9	8	6	7
2	9	7	4	6	3	1	5	8
8	6	5	7	3	1	4	9	2
3	2	9	6	7	4	5	8	1
7	8	6	2	1	5	9	4	3
5	4	1	9	8	3	2	7	6

3	6	1	8	9	2	5	4	7
9	8	5	7	4	1	3	6	2
2	4	7	3	6	5	1	8	9
6	1	4	2	5	9	7	3	8
5	7	2	4	8	3	9	1	6
8	3	9	1	7	6	2	5	4
4	2	3	6	1	7	8	9	5
1	9	6	5	2	8	4	7	3
7	5	8	9	3	4	6	2	1

ЛАБИРИНТ

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

1. «... моя, не улетай, зачем тебе Алжир, зачем Китай!» (9). 2. Рыба плоского формата (7). 3. Какой самолет мешает бомбардировщику долететь до цели (11)? 4. «Самый знаменитый таможенник» советского кинематографа (9). 5. Что прославило Валерия Чкалова (11)? 6. Служивец в мире спорта (11). 7. «Заслуженный строитель» «воздушных замков» (9). 8. От какой болезни больно глотать (8)? 9. Словарный ассортимент (7). 10. Какое качество достойно доверия (10)? 11. Чем иглу подгоняют (9)? 12. Какой статус первым в 2000 году получил Обнинск (9)? 13. Эксперт по графологии (10).



КЕЙВОРД

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

8	19	5	24	7	13		22	16	6			
л	а	г	е	р	ь							
20		21		3		19	7	8	24	22	23	15
17	19	7	22	19	10		12	15		24		
21		24		11	19	10	16	15	21	10	16	13
3	24	11	24		14		21		7		19	
13		13		22	21	10	2	22		22		3
	17		1		6		7	19	17	23	4	19
17	19	8	19	5	12	7		3		10		18
	15		1		7		17	24	6	8	19	14
19	22	10	24	10	10	12	19	7		21		23
	7		7		16		16		16	7	12	10
7	21	10	16	21	3	9	23	22		21		16
	16		13		21		22		12	6	19	7

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
				Г		Р	Л					Ь
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24		
					А					Е		

ГОРОСКОП

14.03–20.03

ОВЕН (21.03–19.04)

Неделя порадует подъемом сил и поводом для улучшения настроения.

ТЕЛЕЦ (20.04–20.05)

В эти дни вам стоит уделить больше внимания всему, что посвящено заботе о здоровье и фигуре.

БЛИЗНЕЦЫ (21.05–20.06)

Найдите, что поможет стабилизировать эмоциональное состояние, окружите себя приятными вещами и людьми.

РАК (21.06–22.07)

Проводите больше времени с родными, встретитесь с друзьями.

ЛЕВ (23.07–22.08)

Вам будет сопутствовать удача в достижении поставленных целей. Подходящее время для участия в творческом конкурсе.

ДЕВА (23.08–22.09)

Благоприятная неделя для обучения и посещения новых для себя мест.

ВЕСЫ (23.09–22.10)

Удачный период для получения новых знаний, навыков и опыта.

СКОРПИОН (23.10–21.11)

Подходящее время для перемен на личном фронте, в том числе для принятия решения о начале совместной жизни.

СТРЕЛЕЦ (22.11–21.12)

Позаботьтесь о своем здоровье, качестве питания и старайтесь высыпаться.

КОЗЕРОГ (22.12–19.01)

Неделя порадует успехами на личном фронте. Удачный период для смены семейного статуса.

ВОДОЛЕЙ (20.01–18.02)

Эта неделя будет способствовать улучшению отношений в семье и рабочем коллективе.

РЫБЫ (19.02–20.03)

Удачное время для посещения новых мест и знакомств и не лучшее для крупных покупок.

ГОТОВИМ
С ВАЛЕНТИНОМ

Продолжаем рубрику, где наш кулинарный обозреватель Валентин Звезгинцев делится рецептами



Мятно-гороховый суп

■ Зеленый горошек 200 г ■ Мята 1 веточка ■ Лук 1 шт. ■ Картофель 3 шт. ■ Мускатный орех 1 щепотка ■ Вода 300 мл ■ Бекон 50 г ■ Чеснок 1 зубчик ■ Соль, перец по вкусу ■ Сливки 50 мл

Обжариваем бекон. Не нарезаем его мелко. Его главная функция в этом блюде — лишь отдать аромат копчености. Добавляем лук, предварительно нарезав его полукольцами. Уберем бекон и добавим картофель,

порезав его кубиками. Обжарим, пока лук не станет мягким. Переложим все в кастрюлю, долейте воду и доведите до кипения. Добавьте горошек (можно и замороженный). Как только все овощи сварятся, добавьте измельченный чеснок и взбейте все блендером до состояния пюре. Посолите, приправьте блюдо специями. Влейте сливки, добавьте веточку мяты (ее потом надо убрать) и вновь доведите до кипения. Готово!

Рататуй



■ Баклажан 2 шт. ■ Томаты 1 кг ■ Кабачок 1 шт. ■ Сладкий перец 2 шт. ■ Лук и морковь по 1 шт. ■ Смесь прованских трав ■ Оливковое масло 30 мл ■ Чеснок, соль, перец по вкусу

Половину томатов нарезаем на кубики, лук шинкуем, морковь натираем на крупной терке. Обжариваем все на небольшом количестве масла до готовности. Не забудьте посолить и поперчить. Остальные овощи нарезаем кольцами. На дно жаропрочной посуды выкладываем соус, на него сверху по очереди выкладываем баклажаны, кабачки и помидоры. В оливковое масло добавляем травы и чеснок и этой смесью поливаем овощи сверху. Накрываем фольгой и выпекаем в духовке при температуре 180 градусов 20 минут. Снимаем фольгу и печем еще 10 минут.



ФОТОФАКТ

Москвичка Ирина Кривошеева всегда в цветах. Такая у нее работа. Кто-то спешит на свидание, кто-то выбирает букет, чтобы поздравить близкого человека с днем рождения, у кого-то супруг проштрафился и домой без цветов идти не решается... Ирина поможет, подберет что-то и к поводу, и для настроения, подскажет, как объясниться на красноречивом языке цветов. Хотя нужен ли повод для того, чтобы преподнести букет любимой женщине, строгой начальнице или симпатичной незнакомке на улице? Решайте сами. Но вспомните старый добрый мультфильм 1976 года, герои которого дарили друг другу букет цветов и на удивленный вопрос: «А за что?» — отвечали: «Просто так!» И сколько было мудрости в этой простоте!