ВЫХОДИТ ЕЖЕМЕСЯЧНО РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО

ВАКЦИНАЦИЯ ОТ ГРИППА ЗАВЕРШИТСЯ

30

ДЕКАБРЯ

ДРГУМЕНТЫ ИФАКТЫ «ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ» ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

«Установлена новая выплата

«детям войны» - москвичам,

начнутся в январе 2020 г. Их будут получать более

80 тысяч человек».

Сергей Собянин, мэр Москвы

родившимся с 1 января 1928 г.

по 3 сентября 1945 г. Выплаты

ЦИТАТА

Дети на творческих занятиях учатся работать с новыми

способность принимать решения.

материалами и развивают

(495) 646-57-57

В РАЙОНЕ РАБОТАЮТ

2

ЁЛОЧНЫХ БАЗАРА

РАЙОННЫЙ УРОВЕНЬ

ШЕДЕВР ЗА ЧАС:

В ДК «БЕРЕНДЕЙ»
ЮНЫЕ ЖИТЕЛИ
ХОРОШЁВА-МНЁВНИКОВ
НАРИСОВАЛИ
ЗИМНИЙ РИСУНОК

ВЕСНОЙ 2020 ГОДА ПРИВЕДУТ В ПОРЯДОК ГАЗОНЫ ПО

8

АДРЕСАМ

МЕСТНОЕ ВРЕМЯ

Хор «Распев» выступил с праздничной программой в клубе «Атом»



ЗДОРОВЬЕ

Как позаботиться о себе на новогодних праздниках – советы врача



СРЕДА ОБИТАНИЯ

Где запустить фейерверки в новогоднюю ночь?



СРЕДА ОБИТАНИЯ

Чем заняться на каникулах?

Новогодние мероприятия в районе помогут провести время с пользой и удовольствием



√ 29 декабря в клубе «Атом» (ул. Маршала Тухачевского, д. 20, стр. 2) состоится концерт фортепианной музыки «Лики немецкого романтизма». Перед слушателями выступят лауреаты международных конкурсов Роман Чистяков и Алексей Кудряшов. На вечере прозвучат сочинения Брамса, Шуберта, Ребикова, Сибелиуса, Равеля, Сати.

Начало в 18.30.

ჯ 4 января в КЦ «Берендей» (просп. Маршала Жукова, д. 76) для детей старше шести лет и взрослых проведут мастер-класс «Ожившая живопись». Используя метод анимации, все желающие сделают «живые» открытки-поздравления. Занятие проведёт художникиллюстратор, мастер анимационной студии «Фонарь» Софья Петрова.

Начало в 16.00. <mark>√</mark> 30 декабря в ДК «Берен**дей**» для детей старше пяти лет организуют мастер-класс по песочной анимации. Ребята обучатся навыкам рисования песком на световой доске и потренируются в публичном выступлении.

Участникам предложат выполнить комплексное творческое задание: проиллюстрировать стихотворение или историю и рассказать остальным участникам, что изображено на рисунке. Организация интересного досуга рядом с домом - часть программы «Мой район».

Для работы с песком каждому ребёнку отведут отдельный световой

Мастер-класс проведёт художникдизайнер Анна Купцова. Для детей 5-7 лет начало в 17.00, для детей 7-10 лет – в 18.00. Родители тем временем смогут ознакомиться с основными техниками песочной терапии, проконсультироваться у педагога-психолога и арттерапевта Елены Шерстнёвой.

Андрей Конев

КСТАТИ

В Хорошёво-Мнёвниках организовали Службу Деда Мороза, чтобы подготовить юных жителей к празднику. Для самых маленьких устроят встречу с зимним волшебником. Дети смогут спеть песенку, станцевать, прочитать стихотворение и пообщаться с Дедом Моро-

Эта встреча может стать репетицией перед утренником в детском саду или поводом сделать новогодние фотографии в нарядных костюмах.

Общение с добрым волшебником поможет ребёнку познакомиться с традициями

Встреча состоится 27 декабря с 17.00 до 18.00 в **КЦ** «Берендей».



Как выбрать новогоднюю красавицу?

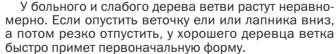
Экологи сходятся во мнении, что для окружающей среды лучше приобретать натуральное новогоднее деревце, а не искусственное. Последнее изготавливают, как правило, из пластика – материала, которому объявили экологический «бойкот» во всём мире, чтобы снизить его количество в Мировом океане.

Но выбрать ёлочку – задача, которая только на первый взгляд кажется простой. Праздничная красавица ярко-зелёного цвета может осыпаться через пару дней,

если её неправильно хра-

При выборе ели нужно обратить внимание на хвою: иголочки должны быть распределены по ветке равномерно, иметь одинаковый размер и цвет. Можно растереть в руках несколько иголочек. Если от них исходит сильный аромат хвои, то ель хорошая. Давно срубленное дерево почти не пахнет.

Выбирая ель на ёлочном базаре, можно ударить её стволом о землю. С плохого дерева осыпется хвоя. У «правильной» ёлки сруб светлый и на нём выступает смола.



Поставив ёлочку дома, нужно регулярно подливать воду и опрыскивать ветви деревца.

При выборе сосны действуют те же рекомендации, что и при выборе ели. Однако сосна будет радовать своим свежим видом дольше, но из-за пушистых

веток её сложнее на-

Хорошёворасположены по адрепрограммы «Мой

район».



Как правильно запустить фейерверк?

Новый год – один из праздников, когда можно запускать фейерверки и петарды, не боясь потревожить соседей. Они, скорее всего, составят компанию или будут из окон домов любоваться красочными узорами на фоне ночного неба.

Конечно, развлекать себя и других нужно с умом - соблюдать правила безопасности и выбирать специально оборудованные для этого площадки. Специалисты рекомендуют приобретать пиротехнические изделия только в проверенных магазинах. Из-за несоблюдения условий хранения – влажности и температурного режима – пиротехника может взорваться раньше времени или вовсе не сработать.

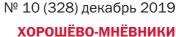
Чтобы убедиться, что вы имеете дело с добросовестным продавцом, попросите у работника торговой точки предъявить сертификацию на петарды и фейерверки. У всех должны быть защитные колпачки, закрывающие фитиль, и приспособления для надёжного закрепления изделия на земле.

На качественных пиротехнических изделиях указаны данные о производителе или импортёре, а также имеется подробная инструкция по использованию на русском языке. К слову, её опасно игнорировать, ведь у каждого фейерверка своя особенность. В одном случае достаточно отойти от зажжённой петарды на пять метров, а в другом не менее чем на 60. Наклоняться над петардой, даже если она потухла, строго запрещено. В противном случае есть риск получить серьёзную травму.

В нашем районе разрешено запускать фейерверки на двух площадках по адресам: ул. Берзарина, 11; ул. Народного Ополчения, 34.



У здоровой ёлочки иголки распределены по ветке равномерно и пахнут хвоей, если их растереть в руке.





Район станет светлее

В управе составили перечень мест, где нужно установить новые опоры освещения. На вопросы москвичей отвечает заместитель главы районной управы по вопросам жилищно-коммунального хозяйства Виталий Оганесович Нахапетян

На «горячую линию» газеты «Мой район» продолжают поступать вопросы от жителей. Наиболее актуальные из них мы направляем в управу Хорошёва-Мнёвников.

Планы на 2020 год

- Около д. 10 по проспекту Маршала Жукова от газона мало что осталось. Хотелось бы, чтобы его привели в порядок к началу сезона. Антон Олегович

- В декабре работы по обустройству газонов не проводятся. Однако мы уже составили план на 2020 год. В него вошёл указанный вами адрес, а также ещё несколько: ул. Живописная, д. 13, корп. 2 и 3; ул. Живописная, д. 9, корп. 1; ул. Демьяна Бедного, д. 20, корп. 1; ул. Паршина, д. 25, корп. 1; бул. Генерала Карбышева, д. 6, корп. 3, д. 19, корп. 5; наб. Новикова-Прибоя, д. 11. Развитие качественной городской среды - часть программы «Мой район».

Есть вопросы? Пишите нам info@aif.ru **7** +7 (495) 646 57 57

Больше света

- Район Карамышевской набережной плохо освещён. Это особенно неудобно в декабре, когда очень короткий световой день. Можно ли установить на этой улице новые светильники?

Марина Давыдова – Эти работы контролирует Департамент ЖКХ Москвы. Мы составляем перечень мест, где необходимо установить новые опоры освещения. В него вошли адреса: ул. Демьяна Бедного, д. 6, д. 17, корп. 1; ул. Генерала Глаголева, д. 1; пр-т Маршала Жукова, д. 24, корп. 3; Карамышевская наб., д. 48, корп. 3; д. 26, корп. 1; Новохорошёвский пр., д. 20.

Автомобилистам

и пешеходам

- Автомобилисты часто паркуются во дворах, где стоянка запрещена. Как управа борется с такой практикой? Вера Викторовна

 Мы устанавливаем специальные противопарковочные столбики и полусферы. Недавно на тротуаре вдоль д. 20 по бул. Генерала Карбышева мы ограничили парковку таким образом.

 На мой взгляд, в нашем районе недостаточно парковочных мест для инвалидов. Хотелось бы, чтобы управа увеличила их количество.

Елена Новикова - За последнее время парковочные места для инвалидов были обустроены по трём адресам: ул. Мнёвники, д. 10, корп. 1; наб. Новикова-Прибоя, д. 16, корп. 1; ул. Живописная, д. 17, корп. 1.

- Некоторые автомобилисты нарушают скоростной режим, подвергая опасности свою жизнь и жизнь окружающих. Особенно опасно, когда машины ездят слишком быстро во дворах, где много пешеходов и мам с колясками. Как управа решает этот вопрос?

Виктор Сивко

- Наказывать нарушителей – дело ДПС. А мы можем создать такие условия, чтобы «гонять» было сложно. В последнее время мы установили «лежачих полицейских» во дворах на ул. Мнёвники, д. 9 и д. 13, корп. 1.

Маргарита Алдакова

В Хорошёво-Мнёвниках появится новая развязка

В 2020 году стартует строительство многоуровневой транспортной развязки на пересечении Третьего транспортного кольца, северного дублёра Кутузовского проспекта и Шелепихинской набережной.

Всего построят и реконструируют 9,7 км дорог, в том числе Причальный проезд, 1-й и 2-й Силикатные проезды, а также участок Шелепихинской набережной от ТКК до 3-го Силикатного проезда.

«Ведутся проектно-изыскательские работы по второму и третьему этапам строительства многоуровневой транспортной развязки на пересечении северного дублёра Кутузовского проспекта, Шелепихинской набережной и ТТК. К строительству планируем приступить в следующем году», - сказал руководитель Департамента строительства города Москвы Андрей Бочкарёв.



Развитие транспортной инфраструктуры Москвы – составляющая программы «Мой район».

По проекту построят четыре эстакады общей протяжённостью

– съезд с северного дублёра Кутузовского проспекта на 1-й Красногвардейский проезд;

– левоповоротный въезд на северный дублёр Кутузовско-

го проспекта с Шелепихинской набережной;

 съезд с внешней стороны ТТК на проезд вдоль Ботанического сада Первого московского государственного медицинского университета имени И. М. Сеченова и Шелепихинскую набережную; съезд с ТТК на северный дублёр Кутузовского проспекта.

Также планируется обустройство двух подземных пешеходных переходов, монтаж дополнительного пролёта железнодорожного

Сейчас идут работы по переустройству инженерных коммуникаций и дорог. Специалисты освобождают территорию для дальнейших работ.



«Вот так зима! Даже одуванчики зацвели», - написал автор снимка @7006mnb. А вы фотографируете район в такую незимнюю декабрьскую погоду? Делитесь своими фото в группе Хорошёво-Мнёвников в соцсети ВКонтакте (vk.com/hormne).

С 1 января 2020 года московским пенсионерам увеличат пенсии



Минимальную пенсию москвичам повысят до 19,5 тыс. рублей.

Социальная сфера остаётся основным приоритетом для правительства столицы. Мэр Москвы Сергей Собянин подписал постановление о повышении минимальной пенсии до 19,5 тыс. рублей, а также об индексации на 5,6% пособий ветеранам труда и труженикам тыла, семьям с детьми, людям старшего поколения, на содержание детей, оставшихся без попечения родителей. и детям-сиротам. Изменения вступают в силу с 1 января 2020 года.

Президиум Правительства Москвы на заседании 10 декабря принял постановление «Об установлении размеров отдельных социальных и иных выплат на 2020 год».

Кроме того, с января 2020 года будет установлена новая ежемесячная выплата «детям войны» - москвичам, которые родились в период с 1 января 1928 года по 3 сентября 1945 года (ранее они не имели права на меры соцподдержки, установленные федеральным и (или) городским законодательством). Зачастую такие люди не принимали участия в боевых действиях, но могут быть и исключения. Данные группы отнесены к льготникам. так как они пострадали в результате Великой Отечественной войны (потеряли родителей, находились на территории. которая была оккупирована, терпели многие лишения на протяжении длительного времени, в том числе голодали и т. д.).

Размер выплаты «детям войны» составит 1584 рубля, что соответствует размеру ежемесячной выплаты труженикам тыла. Предполагается, что новую выплату получат более 80 тыс. горожан.

Сергей Собянин заявил, что повышение социальных выплат в 2020 году коснётся почти всех москвичей. получающих финансовую помощь от города.

«Это и молодые, и пожилые, это и многодетные семьи, и семьипопечители, которые берут на воспитание детишек из детских домов, это семьи с детьми-инвалидами», - отметил мэр Москвы в интервью программе «Неделя в городе» на телеканале «Россия 1».

В общей сложности социальные выплаты из городского бюджета получат 3,1 млн москвичей.

В 2020 году также будут проиндексированы стипендиальные фонды колледжей и вузов Москвы. Сейчас в них обучаются свыше 100 тыс. студентов. Величина индексации составит 3,7%.

РАЙОННЫЙ УРОВЕНЬ





медицинского института, ординатуру по кардиологии в Первом медицинском. Корреспондент «Моего

района» поговорила с Ириной Александровной, как в новогодние праздники минимизировать риски для здоровья не в ущерб удовольствию.

Праздник-провокатор

Ирина Александровна, вы специалист широкого профиля.

– Да, моё образование и опыт помогают в работе. Я рассматриваю пациента в 3D-объёме.

- Скажите, как подготовить свой организм к наступающим праздникам, которые традиционно сопровождаются щедрым застольем?

– Новый год – это провокатор, который вызывает обострение хронических заболеваний. Я как гастроэнтеролог разделяю людей на две группы: те, у кого нет проблем с ЖКТ, и те, у кого такие проблемы есть. Первые переживают скорее из-за эстетических моментов – не хотят набрать вес за праздничные дни. А для гастроэнтерологических пациентов новогодние каникулы сопряжены с риском для здоровья, а иногда и жизни. Панкреатиты, язвы, эрозии ЖКТ, гепатиты обостряются в первые дни января. Обычно пациенты

с гастроэнтерологическими заболеваниями всё про себя знают — что и в каких количествах они могут съесть. Ну и переедание, конечно, никому не идёт на пользу. Я думаю, всем важно помнить, что 1 января

Создание условий для поддержания физического и психологического здоровья жителей входит в концепцию программы «Мой район».

жизнь не заканчивается. И не нужно в новогоднюю ночь есть, как в последний раз.

– О чём должны помнить люди, у которых есть проблемы с ЖКТ?

– Нужно обязательно продолжать принимать назначенные врачом медикаменты в соответствии с планом лечения. Ещё таким пациентам нельзя есть жирную и жареную пищу.

– А что вы посоветуете здоровым людям?

– Следует помнить, что алкоголь негативно влияет на печень и поджелудочную железу. И мало кто задумывается о калорийности алкогольных напитков, а она очень высокая. И чем крепче напиток, тем выше калорийность. Тем, кто беспокоится о своей фигуре, десерты советую есть в первой половине дня.

Больше овощей

- Как не съесть лишнего в новогоднюю ночь?

– Прежде всего ни в коем случае нельзя голодать 31 декабря. Завтрак и обед – по расписанию, но более диетические. Во время застолья постараться уменьшить количество хлеба. Садясь за стол, сразу смотрите, чем вы угоститесь, а чего есть не будете. Не следует брать всё подряд. Я рекомендую есть из небольшой красивой тарелки. Её нужно мысленно разделить на три равные доли, две из которых заполнить овощами, а третью – нарезками.

– А как насчёт солений?

 Соленья некалорийные, но они задерживают воду. Полезны квашеные овощи.

Селёдка без «шубы»

Салаты, наверное, не очень здоровая еда. Но без них ни одно застолье не обходится.

– Да, салаты – неотъемлемая часть праздничного стола. Но их можно заправить не майонезом, а йогуртом или низкокалорийной сметаной. В 100 г майонеза – 600–700 ккал, в 100 г сметаны – 200 ккал, в 100 г йогурта – 60 ккал. Если вы откажетесь от майонеза, вы уже существенно снизите калорийность всего блюда. Заправ-

лять салат лучше перед подачей. И ещё я рекомендую готовить салаты отдельно на Новый год и отдельно на Рождество, чтобы они не стояли долго в холодильнике.

– Какие продукты обязательно должны быть на столе?

 Как я уже сказала, прежде всего овощи. Ещё я советую рыбу.

– И селёдку?

– Селёдка – очень полезный продукт. Жирная слабосолёная селёдка не уступает по вкусу дорогой белой или красной рыбе. Только, пожалуйста, ешьте её без «шубы».

Избавляемся

от тяжести

Как прийти в себя, если всё-таки переел в праздничные дни?

– Здесь помогут разгрузочные дни. Они бывают разные – на яблоках, гречке, огурцах, кефире. Это может быть монодиета, а также возможны комбинации этих продуктов. Такой день способствует очищению организма. Данная практика показана даже пациентам. Человеку с гастритом или язвой полезно посидеть денёк на отварной рыбе.

– А что лучше пить?

 В первую очередь воду.
 Но только между приёмами пищи. Делать это полезно за полчаса до еды и через полчаса после неё. Вода выводит ненужные, вредные вещества. Вообще, день нужно начинать со стакана воды комнатной температуры (от холодной могут быть спазмы). Вода «заводит» желудочно-кишечный тракт. Это и в обычные дни полезно, и тем более в праздничные. Во время застолья многие любят соки. Я рекомендую пить свежевыжатые, а не те, что продаются в пакетах, в них много сахара и консервантов. К газировкам у меня сложное отношение. Там сплошной сахар.

Ирина Александровна, можете дать какие-то рекомендации касательно распорядка дня?

– Все на улицу! Сейчас у каждого москвича рядом с домом есть парк. Ходьба полезна всем. И в новогоднюю ночь нужно обязательно двигаться. Включайте музыку и танцуйте! Это поможет сжечь калории. Кроме того, новогодние каникулы – время, когда мы наконец-то можем позволить себе выспаться. Не пренебрегайте этой возможностью.

– Как можно подытожить все рекомендации?

– Основная рекомендация – это умеренность. И в завершение я хочу пожелать нашим читателям здоровья. Мы, врачи, точно знаем: если нет здоровья, то ничего не радует.

Полина Зотова

Успейте себя защитить

Не нашли времени сделать прививку? Это не повод запасаться народными средствами на случай, если подхватите вирус. Тем более что средства эти зачастую только облегчают состояние, снимают симптомы, но с причиной заболевания не болются

Прививочную кампанию в столице решили продлить на месяц, и москвичи ещё могут успеть пройти вакцинацию до 30 декабря. Однако воспользоваться этой возможно-

стью могут только взрослые. Для юных жителей мегаполиса вакцинация закончилась по привычному графику, который установил Департамент здравоохранения Москвы.

В этом году используют четырёхвалентную вакцину, которая обезопасит сразу от четырёх видов вируса.

Особенно рекомендуется сделать прививку людям, которые находятся в группе риска: беременным женщинам, людям старшего возраста и страдаю-

щим хроническими заболеваниями.

«Вся процедура проводится в течение 10-15 минут после осмотра врача и при предъявлении паспорта», — отметил руководитель столичного Департамента здравоохранения Алексей Хрипун.

Жители Хорошёво-Мнёвников могут пройти вакцинацию в поликлиниках № 115 (ул. Демьяна Бедного, д. 8) и № 128 (просп. Маршала Жукова, д. 64, корп. 1).

Школьники познакомились с правилами безопасности

Для учеников школы № 1560 провели классный час, посвящённый правилам использования пиротехники. Обеспечение безопасности жителей – важная часть **программы «Мой район»**. Школьникам показали видеоматериалы по теме: специальные обучающие мультики посмотрели дети младших классов, фильмы — ученики средней и старшей параллели. «У подростков другое понимание, с ними мы ведём диалог на другом уровне, устраиваем дискуссии», — сказала **классный руководитель класса 5-9 Татьяна Валентиновна Лихачёва**. Можно ли брать в руки петарды? Можно ли запускать фейерверки без взрослых? С этих вопросов началось обсуждение темы. «Мы проговорили, что дети при запуске пиротехнических изделий — это зрители, которые наблюдают за фейерверком на безопасном расстоянии», — отметила Татьяна Валентиновна.



23 декабря самых маленьких жителей Хорошёво-Мнёвников пригласили на мастер-класс по живописи. Мероприятие организовали для детей от трёх лет в КЦ «Берендей» (ул. Маршала Жукова, д. 76).

В мире животных

Занятие началось с разговора о животных. Педагог попросила детей назвать зверей, которых они знают. «Тигр!», «Лев!», «Морская звезда!» – делились своими знаниями ребята. Затем педагог и ведущая мастер-класса Анна Купцова, показав фото, познакомила детишек с ещё одним представителем фауны - моржом, ведь именно его предстояло нарисовать малышам

Материалы для творчества уже разложены на столе, а на детей надели специальные фартуки салатового цвета - их плотный материал защищает одежду от пятен.

Результатом занятия должна стать работа «Морж на льдине, плавающей в холодном море». Но сначала нужно изобразить тёмную воду. Для этого у детей есть несколько оттенков синего цвета - открытая гуашь стоит рядом с бумагой. Трёхлетний Федя смешивает цвета смело, без оглядки на правила: использует краску тёмно-зелёную и горчичного цвета. «Будто водоросли в океане», - подмечает педагог. Мама Феди Ольга говорит, что её сын любит всё смешивать – не только во время рисования, но и в процессе приготовления изысканных блюд. Помогает делать смузи, супы, блинчики, печенье.

«Ещё Федя любит петь, а рисует в основном в саду. Пока шедевров нет. но все его рисунки, иногда очень интересные, висят у нас дома, - рассказывает Ольга. – Для Фёдора важно чем-то постоянно заниматься, он очень активный ребёнок. К Новому году испечём вместе имбирное печенье».

Льдины в море

Закрасить чистый лист краской – первый шаг. Потом нужно скомкать бумагу и помять её в руках. После этого получаются новые причудливые оттенки и «волны». Пришло время смастерить «льдины»: оторвать кусочки бумаги и приклеить их на закрашенный лист.

«Аня любит лепить из пластилина, иногда рисует. Уже начинает получаться что-то узнаваемое - дерево, солнышко, облачко, домик, цветочки. Мы живём достаточно далеко отсюда, но родилась я и выросла в Хорошёво-Мнёвниках, - говорит мама Ани Ирина. – Я слежу за деятельностью «Берендея» в соцсетях. Увидела анонс

Досуговые мероприятия для жителей всех возрастов - важная составляющая программы «Мой район».

мастер-класса, решили прийти. Аня ходит на ритмику, в бассейн и на гимнастику. Сейчас дочке 3 года 8 месяцев – такой возраст, когда она готова заниматься всем». Ирина добавила, что к Новому году Аня уже готова - смастерила поделки, отправила Деду Морозу письмо с рисунками и даже успела сходить на одну ёлку.

Пробуем орудовать ножницами

Следующий этап мастеркласса – сделать самого моржа. Его вырезают из коричневой бумаги и наклеивают на льдину. Некоторые дети впервые учатся держать в руках ножницы. Педагог руководит движениями и помогает юным художникам справляться с новым инструментом ловко и быстро.

«Мы посещаем здесь театральный кружок, а на мастер-класс пришли впервые, - говорит жительница Хорошёво-Мнёвников и мама Лии Марина Давыдова. -В будущем планирую записать дочку на фигурное катание. Мы живём как раз рядом с «Серебряными акулами». Готовиться к Новому году Лии помогает ма-

ма. Они вместе клеят домики

из картона, рисуют. «Планируем сделать снеговика из носка. Пока больше не из чего», - смеётся Марина.

по живописи

Последние штрихи

Дальше по плану работа над тонкостями и нюансами. Прорисовать волны, наклеить глаза моржу и добавить своих деталей рисунку.

Руководитель кружка ИЗО «Вектор» Анна Купцова проводит такие мастер-классы раз в полгода. Регулярные занятия творчеством проходят в студии: дети мастерят поделки, делают аппликации, занимаются рисунком. «Занятия, как сегодня, я провожу, чтобы заинтересовать детей рисованием. Дома не у всех хватает на это времени, - рассказывает Анна Сергеевна. - В студии две группы: для детей 3-4 и 5-6 лет». Педагог говорит, что занятия ИЗО развивают воображение, креативное мышление, мелкую моторику и даже способность принимать решения. «Некоторые дети поначалу не знают, какую кисть им взять, какую краску попробовать. А те, кто постоянно посещает занятия, становятся смелее: понимают, как нужно поступить, чего не хватает в рисунке».

Если у ребёнка возникла идея, что именно нарисовать, он продумал композицию и подобрал цвета, это признак прогресса в занятиях, отмечает Анна Сергеевна.

К Новому году участники студии «Вектор» сделали коллективную работу «Потерянный шарф», которая стала основой целой выставки. «У главного персонажа потерялся шарф, этот шарф полетел вокруг Земли и прилетел в холодные страны. У нас есть такая задумка: посетителям выставки мы предложим написать сочинение о том, что произошло дальше. Для этого мы подготовили дополнительные вопросы. Из какого домика вышел главный персонаж? На какой машине приехал? Какая была погода?» – рассказывает Анна Сергеевна.

Готовую поделку дети дарят своим родителям, фотографируются рядом со своей работой и уносят с собой «моржа». Одним шедевром дома станет больше. Полина Зотова

Хор «Распев» выступил в клубе «Атом»

В клубе «Атом» дважды в неделю проходят занятия любительского хора «Распев». Его участники – люди с музыкальными способностями, но без специального образования. 22 декабря коллектив выступил в родном клубе с новогодней программой – духовной музыкой, народными песнями и песнями из советского кино.

«В 2016 году я руководила в «Атоме» женским хором, в нём пели студентки музыкальных заведений. Потом я захотела создать любительский коллектив. Очень интересно учить петь людей, которые никогда этого не делали, – говорит **художественный руководи**тель и дирижёр хора Екатерина Сидорова. – Сейчас у нас уже около 30 человек». В коллективе занимаются люди от 35 до 60 лет. У них есть работа, семья, свои хлопоты и проблемы, но все они находят время на занятия творчеством. Репетиции проходят дважды в неделю: вечером в среду и утром в субботу.

«Мы не всех берём в коллектив. Основной состав занимается уже полтора года, участники уже освоили певческие навыки, - отмечает руководитель. – На прослушивании в наш хор надо спеть любую знакомую песню, хоровые распевания».

К Новому году, Дню города и 9 Мая коллектив разучивает тематический репертуар. «Помимо этого мы поём духовную музыку, песни советских композиторов, народные песни разных стран русские, белорусские, английские, украинские. И все их мы исполняем на оригинальном языке», – подчёркивает Екатерина.

Хор выступает 3-4 раза в полгода. «Полтора месяца хватает, чтобы разучить 8-10 произведений. Потом эти произведения накапливаются и репертуар становится больше. Всего в работе у хора около 35 сочинений», - рассказывает Екатерина.

Помимо дири-



Хор репетирует дважды в неделю по полтора

жёра с коллективом работает хормейстер. «Мы с Екатериной можем разделить хор и поработать отдельно с каждой партией, чтобы результат был продуктивнее. Так работа идёт активнее, – рассказывает хормейстер Софья Залетаева. – Женский хор у нас делится на сопрано и альтов, мужской пока представлен только басами, но уже мы пробуем их разделять на теноров и басов».

Софья отмечает, что основная сложность в занятиях с непрофессиональными вокалистами – это старт «с нуля». «Меня этим процесс и увлекает – люди начинают понимать всё в корне. И, пожалуй, любительский хор самый благодарный», – говорит Софья.

«Я хотел отдать свою дочку в хор. Начал штудировать объявления и наткнулся на набор в хор Екатерины Сергеевны. Пришёл на прослушивание. Мне так понравилось, как со мной работала Софья, – определила диапазон моего голоса, слух. Было очень волнительно, - рассказывает исполнитель басовой партии Евгений Усков. – Я раньше никогда ни для кого не пел и поначалу чувствовал себя робко, потом раскрепостился. Наши руководители поставили мне правильно дыхание, и мой голос зазвучал иначе».

Участник хора Александр Фролов не был уверен в своих способностях, когда пришёл на прослушивание в коллектив. «Я прекрасно понимал, что петь я не умею. А ещё смущал вопрос занятости. Но отбор прошёл и вроде бы прижился. Был период, когда я ходил только по субботам – по средам не успевал из-за работы. Сейчас получается ходить на обе репетиции, - говорит Александр. – Из всего, что мы исполняли, мне больше понравилась песня Таривердиева из фильма «Ирония судьбы, или С лёгким паром!». То, что мы привыкли слышать в кино, у композитора, оказалось, написано совершенно по-другому. Видно, что эта вещь сделана мастерски». Создание условий для реализации творческого потенциала жителей входит в программу «Мой район».

Вы готовите своего ребёнка к будущей профессии?

В клубах и культурных центрах Хорошёво-Мнёвников прохок профессиональному обучению.

Нет, мой ребёнок ещё не определил, с каким делом свяжет свою жизнь

63,64%

33,33%

Да, он занимается в кружке, с репетитором

3,03%

Опрос проведён в соцсети ВКонтакте, группа района – vk.com/hormne.

Да, он учится в профильном классе

ГОД В ЛИЦАХ



Творцы наших будней

Герои нашего района: люди разных профессий, которые живут и работают в Хорошёво-Мнёвниках

Поддержка талантливых специалистов входит в концепцию программы «Мой район»

Призвание врача

Андрей Шкода стоит во главе одного из ведущих учреждений здравоохранения Москвы -Государственной клинической больницы имени Л. А. Ворохобова. В неё входят подразделения скорой помощи, консультативнодиагностический центр, медико-санитарная часть, три женские консультации и более 60 пунктов забора крови. Ежедневно сотрудники больницы обслуживают около 300 пациентов, а в год – несколько тысяч человек. Качественная медицина рядом с домом - важная часть программы «Мой район».

«Мы гордимся нашим Центром спинальной нейрохирургии, который недавно получил статус международного референтного ценра, - говорит Андрей Сергеевич. – Ещё один проект – это Центр лабораторной диагностики. Он обслуживает 3 млн москвичей, проводит 16 млн исследований в год».

В больнице делают уникальные операции, которые отмечает профессиональное сообщество. Например, за операцию по удалению опухоли спинного мозга клиника дважды получила премию «Призвание».

Андрей Шкода считает, что в работе больницы важно не только качество медицинской помо-



Фото: Евгений Биятов/РИА «Новости»

щи, но и умение устанавливать доверительные отношения с пациентами.

«Люди обратились к нам со своей болью, и медики должны помочь её снять. физическая она или моральная», – убеждён главврач.

Местные истории

Дом культуры «Берендей» стал одним из любимых мест досуга у детей и взрослых. Любовь москвичей, конечно, заслуга всего коллектива дома культуры. Однако его художественный руководитель Анна Меньшова сделала многое, чтобы расширить аудиторию ДК. В частности, открылась литературная студия, заработал архитектурный кружок для подростков, появилась театральная студия «Плейбек «ДОМ». «Плейбек» – это театр зрительских историй. Жители нашего района рас-



сказывают свои истории, а профессиональные актёры сразу же воплощают их на сцене», - разъясняет Анна Меньшова.

Худрук говорит, что получаются разные по настроению сценки: смешные, трогательные, романтичные и даже страшные.

«Этот способ взаимодействия с местным сообществом интересен тем, что помогает добрососедству и налаживанию связей между разными поколениями москвичей», - делится

Живописец нашего района



Помимо живописи Валерий Юцков интересуется военной историей.

Сохранение истории района, его уникальности - одно из направлений программы «Мой район».

В нашем районе живёт и работает живописец Валерий Юцков. Ему принадлежат многочисленные работы с видом на Москву и родные Хорошёво-Мнёвники. Ознакомиться с картинами художника можно в выставочном зале при мастерской на ул. Народного Ополчения, д. 32, корп. 1.

«Действительно, много пишу Хорошёво-Мнёвники, – говорит Валерий Яковлевич. – Памятники, улицы, исторические картины. По ним сегодня изучаю историю района».

Также живописец интересуется темой Великой Отечественной войны - в частности, изучает роль топографов в боевых операциях.

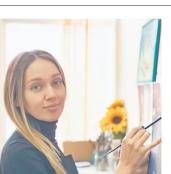
Кроме того, Валерий Яковлевич встречается со школьниками и студентами, проводит для них экскурсии по своей выставке, рассказывает об истории района. Например, о том, как формировалось движение народного ополчения, в честь которого названа улица в Хорошёво-

На защите ветеранов

В Совет ветеранов Хорошёво-Мнёвников входят участники Великой Отечественной войны, ветераны труда и вооружённых конфликтов, труженики тыла и дети войны. Александр Гульба возглавляет районную общественную организацию, которая в уходящем году отметила 40-летний юбилей. «Мы всеми силами и способами стараемся защитить социально- Фото: Игорь Харитонов экономические, жилищные, иму-



чёркивает Александр Матвеевич. Ещё одной своей задачей он называет воспитание патриотизма у молодого поколения.



Рисование с Надеждой

Педагог Надежда Голева обучает детей и взрослых рисованию. С юными учениками Надежда любит ходить на пленэр в сквер на ул. Берзарина.

С участниками проекта «Московское долголетие» у Надежды свой метод работы. «Я подаю материал на доступном им языке, всё рассказываю и показываю. Это благодарные зрители, от которых набираешься положительной энергии на целый день!» – делится Надежда.

Мюнхгаузен в Мнёвниках

Фото: архив артстудии PINK

Один из трёх музеев барона Мюнхгаузена в мире находится в Хорошёво-Мнёвниках. В 2008 году его основал писатель Сергей Макеев.

Первые экспонаты прибыли в небольшой и уютный московский музей из Германии и Латвии. «Самая большая ценность этого музея - книги. Думаю, у меня лучшее в мире собрание изданий Мюнхгаузена на русском и иностранных языках», - рассказывает писатель.



Фото: Игорь Харитонов

Хореограф для всех

Культработник клуба «Феникс» (Карамышевская наб., д. 6) Мария Владимирцева занимается хореографией с жителями Хорошёво-Мнёвников. Её основная работа преподавать танцы участникам проекта «Московское долголетие» и готовить мероприятия в клубе.

Ещё Мария занимается инклюзивным искусством. За свой



Мария Владимирцева преподаёт танцы жителям старшего поколения.

Фото: Оксана Леоненко

проект в этой сфере «Луч добра» хореограф получила третье место на конкурсе профессионального мастерства. «Несколько лет назад работала с людьми с инвалидностью, - рассказывает Мария о начале занятий инклюзивной хореографией. – Тогда я поняла, что могу их чему-то научить, а им комфортно работать со мной».

«Напишу новую станцию метро»

Известный художник Ольга Шарапова живёт в Хорошёво-Мнёвниках с детства.

«Мой район» продолжает серию публикаций об известных людях района Хорошёво-Мнёвники. Вы знали, что рядом с нами на улице Народного Ополчения живёт известный художник Ольга Шарапова? С 2013 по 2019 год она член Союза художников Подмоско-

Ольга – участник 20 коллективных выставок. Также художник и журналист Ольга Шарапова – автор каналов в интернете «Истории о живописи».

Ольга ответила на вопросы корреспондента газеты «Мой район».

«Дедушка-военный получил квартиру»

Ольга, насколько я знаю, в Хорошёво-Мнёвниках живёт несколько поколений вашей семьи.

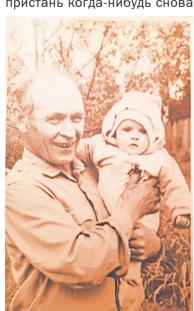
- Вся моя жизнь связана с районом Хорошёво-Мнёвники. Ещё в 1962 году мой дедушка Алексей Петрович Смирнов, прошедший Великую Отечественную с ноября 1941 по май 1945 года, командир сапёрного взвода, получил здесь небольшую квартиру, где в двух комнатах была прописана моя семья - четыре поколения. И именно из окна этой квартиры я впервые осознанно увидела мир: огромную луну-лимон над двором, тополя, роняющие пух на лужайку...

Наш район считался элитным не только благодаря паркам и благоустроенности, но и из-за того, что здесь были престижные «военные» кварталы. Не зря в названиях улиц столько фамилий знаменитых военачальников. Многие участники Великой Отечественной войны получили квартиры именно здесь.

– Как образно сказано – «луна-лимон»... Какие у вас ещё ассоциации с детством в районе?

Дедушкина квартира в первую очередь ассоциируется у меня с книгами. Мои родители и бабушка с дедушкой со страстью их коллекционировали. Страницы уникальной «Первой Третьяковки» познакомили меня с шедеврами русской живописи. Пожалуй, это самая любимая и знаковая книга в моей жизни! С самого раннего детства и до сегодняшних дней «Третьяковка» находится рядом со мной.

Я никогда не ходила в детский сад, вместо этого мы гуляли с дедушкой или бабушкой по набережной Москвы-реки, кормили уток у заброшенной пристани речных трамвайчиков и представляли, как эта пристань когда-нибудь снова



Ольга с дедушкой Смирновым Алексеем Петровичем, получившим в районе квартиру в «военном» квартале.

оживёт и мы сможем покататься по реке. После школы я писала новости о политике

«Писала новости, а теперь - картины»

и экономике.

- Как вышло, что в 30 лет вы кардинально изменили профессию?

– Я не ушла от своего основного призвания - писать. Писала новости, а теперь пишу кар-

Удивительно, но до 30 лет ни разу не брала в руки кисти и краски. Помню, как меня поразила лёгкость, с которой можно исправить ошибки на холсте. Это ощущение очень воодушевило: всё можно изменить, сделать лучше. Живопись - уникальная про-

фессия, в ней никому нельзя навредить. Обе мои профессии тесно связаны с городом: если раньше я занималась городскими новостями, то теперь специализируюсь на городском пейзаже. Конечно, среди моих работ есть и натюрморты, и портреты, но основной мотив живописи именно город.

– Ольга, чем ещё помимо живописи заняты ваши творческие будни?

– Не так давно стала заниматься книжными иллюстрациями. Первая книга с моими картинками, «Знакомьтесь, Чёлыч!», вышла в прошлом году. Кроме живописи, иллюстрации книг и сопутствующих выставок (ближайшая запланирована в Московской торгово-промышленной палате) я активно занимаюсь просветительской деятельностью. Сейчас всё наше современное искусство сводится к акционизму (форма современного искусства. – **Ред.**), тогда как в мире переживает очередной виток возрождения высокое реалистическое искусство. Именно нашим современникам – реалистам мирового класса посвящены новости в моих каналах «Истории о живописи» в социальных сетях.

В книге «Без дураков»

своего мужа Максима

Ольга Шарапова – автор

Шарапова художник

иллюстраций.

- Давайте вернёмся из Франции и Японии в ваш район. Что вам хочется писать в родных Хорошёво-Мнёвниках?

- Сейчас район Хорошёво-Мнёвники активно меняется. Здесь не только появляются новостройки, но и возводятся мосты через Москву-реку, планируется благоустройство.

Художник Ольга Шарапова – о любимых видах

Хорошёво-Мнёвников и о детстве в районе

Жду, когда на берегу Москвы-реки появится прогулочная набережная. Тогда можно будет написать природные ландшафты не только с разных ракурсов, но и вечером, например, с зимней новогодней подсветкой, в свете фонарей. Недавно открытый мост (часть Северо-Западной хорды) тоже интересен, с его высоты открываются необычные виды. Так что в планах, конечно, пейзажи, связанные с Москвой-рекой. Я бы хотела создать целую се-

Мне вообще нравится писать серии картин: замки Европы, подмосковные усадьбы - это

определённый настрой художника, определённый цветовой тон, объединяющий все полотна. Кстати, коллекционеры любят именно циклы и часто приобретают несколько работ, выполненных на нравящуюся им тему.

Этой осенью у меня состоялась персональная выставка «Прогулка по городу» в подмосковной усадьбе Знаменское-Губайлово. Среди картин -

сельский пейзаж, цветы. Для городского пейзажа в одном из зданий усадьбы был выделен отдельный зал. Я постоянный участник коллективных выставок картин. До реорганизации ЦДХ выставлялась там, сейчас выхожу на другие площадки.



Ольга Шарапова любит писать с натуры.

на «Ладье» в Экспоцентре. Мои

картины покупают за рубежом:

в Германии, Испании, Болгарии,

Израиле. Кстати, я отношусь

к тем немногим художникам, кому разрешено писать московское метро с этюдником. Такая привилегия досталась мне после участия в одном из конкурсов столичной подземки. Мой этюд, на котором запечатлена станция «Крылатское», сейчас находится в Музее столичного метрополитена. У нас в Хорошёво-Мнёвниках сейчас строится станция метро «Улица Народного Ополчения»

на Большой кольцевой линии, открытие запланировано на ближайшее время. Мне будет очень интересно написать вид этой станции. Тем более что названа она по одноимённой улице, где получил квартиру мой дедушка.

Ольга Шаблинская Фото: архив О. Шараповой



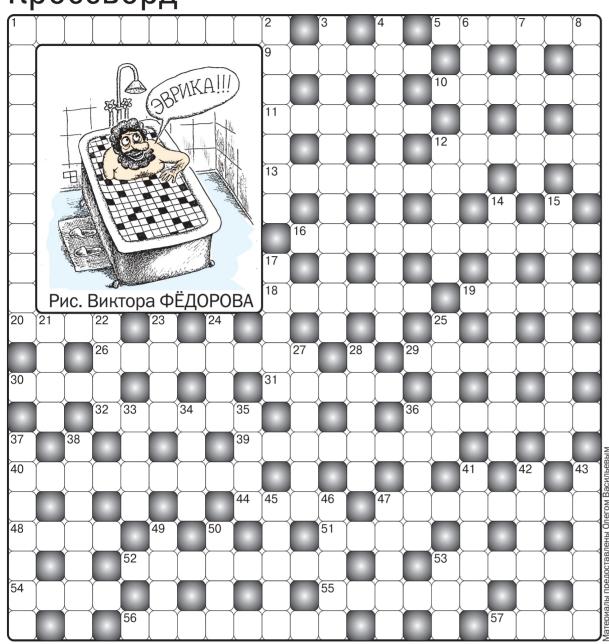
«Сергиевопосадские улочки»

НА ДОСУГЕ



Кроссворд

НЕ ПРИНЕСЛИ ГАЗЕТУ? ЗВОНИТЕ: +7 (495) 646-57-57



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. «Море проклятых». **5.** В какой столице основали ОПЕК? 9. Бутыль, чтобы хранить коньячные спирты после выдержки в бочке. 10. Ткань на джинсовые сарафаны. 11. Ручной изгиб. 12. «Морской язык». 13. Какой сыр натолкнул Сальвадора Дали на идею картины «Постоянство памяти»? **16.** Без чего исповедь теряет всякий смысл? 18. Перелётная команда. 19. Какой мишка эвкалипт обнимает? 20. Идол гурмана. 26. В каком городе арестовали маршала Михаила Тухачевского? 29. Покупка из булочной. 30. «Подвенечный покров». **31.** Солнечный выхлоп. 32. «Ватрушкино нутро». 36. «Кондитерский хлеб». 39. «Мужик с бородёнкой», с которым Лиля Брик познакомилась однажды в Царском Селе. **40.** Госпожа мультяшного Фунтика. **44.** «Выбросить белый ...». **47.** «Законодательная столица» ЮАР. **48.** Зверь «имени монаха». **51.** Гребной, воздушный или несущий. 52. Одежда киношной Гюльчатай. 53. Судовой завхоз. **54.** «Хлёсткий ветер скороговорке? **25.** За какого клас-

в равнинную ... катит яблоки с тощих осин». **55.** «Чтобы жениться в третий раз, я вынужден был принять православие» (легенда французской музыки). 56. Что толкает волка смотреть в лес, сколько его ни корми? 57. Конфета высокой вязкости

по вертикали: 1. Кто от имени большевиков подписал Брестский мир? 2. Кто из киногероев Жерара Депардье совершенно случайно ломает нос тому самому египетскому Сфинксу? 3. «Философия» диссидента. 4. Где висят театральные наряды? 6. Каким блокбастером Джеймс Кэмерон совершил революцию в киноиндустрии? 7. «Думский спор». 8. «Самые демократичные» штаны. **12.** «Лейся, ..., на просторе!». 14. Любимая одежда Стива Джобса. 15. Какая сосулька спелеологу хорошо знакома? 17. Прессинг бандитов. 21. Удел инженера Гарина. 22. «Рыба под напряжением». 23. «Пасхальный шедевр» от Фаберже. 24. Что Мила уронила в

сика писателю Варламу Шаламову надбавили десять лет лагерей? 27. Коломенская. 28. Шут из цирковых. 33. Из чего на 85% состоят клетки мозга человека? 34. Для какого актёра изначально писал сценарий будущего блокбастера «Пятый элемент» режиссёр Люк Бессон, но продюсеры настояли на Брюсе Уиллисе? 35. Первый русский ... Борис Шереметев. 36. «Железнодорожный ... возбуждает больше надежд, чем лотерейный». **37.** «Сердце Грузии». **38.** Какой великий микробиолог похоронен в лондонском соборе Св. Павла? 41. Кто шифрует свои донесения руководству? 42. Конкурент Руслана с Фарлафом. 43. Фруктовый антидепрессант. 45. Чертовский аллерген. 46. «Озвучка» школьной перемены. 47. «Я всегда говорю, что тот писатель популярный, чья ... лежит у вас дома в санузле» (мнение Дарьи Донцовой). 49. «Докучливый гонитель пастушек молодых» у Александра Пушкина. **50.** «Гоночная малявка». **53.** Танцы для Золушки.

ХОТИТЕ РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ? ЗВОНИТЕ: +7 (495) 646-57-55

«АиФ-Москва» № 10 (328), 2019 (16+). Приложение. Главный редактор «АиФ-Москва» Е. Ю. Бычкова «АиФ-Москва» № 10 (328), 2019 (16+). Приложение. І лавный редактор «АиФ-Москва» Е. Ю. Ьычков: Ведущие редакторы: Д. А. Буравчикова, Ю. С. Тутина. Учредитель, издатель – АО «Аргументы и факты». Адрес редакции и издателя: 101000, Москва, ул. Мясницкая, 42. Газета зарегистрирована в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Рег. ПИ № 77-14973. Главный редактор «АиФ» И. А. Черняк. Генеральный директор АО «Аргументы и факты» Р. Ю. Новиков. Служба рекламы «АиФ»: +7(495) 646-57-55. Отпечатано в ОАО «Владимирская офсетная типография», 600036, г. Владимир, ул. Благонравова, д. 3. Заказ № 328179. Тираж 1 223 163. Дата выхода в свет 27. 12. 2019. Распространяется бесплатно. По вопросам распространения на территории ЮЗАО, ЗАО и СЗАО г. Москвы – mrn@aif.ru.

4, 9, 2, 7, 8, 6, 1, 3, 5 4) 3) 6) 7) 8) 8) 8) 7) 7) 6) 4) 1, 9) 4) 1, 9) 7' 6' 7' 8' 6' 2' 1, 3' 4, 2, 1, 7, 6, 5, СУДОКУ (цифры построчно): 2, 3,

Судоку

<u>.</u>			25.0	X1				
	3	4	8	9			1	
	6	1	2			5	9	3
7		9	3					
		3	4	1		7		
	4		9		2		6	
		8		5	7	3		
					3	9		8
3	8	5			9	4	7	
	9			8	6	1	3	

Анзнас. **42.** Ладан. **46.** Гвалт. **47.** Книга. **49.** Фавн. **50.** Карт. **53.** Бал. «Аватар». 7. Дебаты. 8. Джинсы. 12. Песня. 14. Водолазка. 15. Сталактит. 17. Рэкет. 21. Крах. 22. Скат. 23. Яйцо. 24. Мыло. 25. Бунин. 27. Верста. 28. Клоун. 33. Вода. 34. Рено. 35. Граф. 36. Билет. 37. Тбилиси. 38. Флеминг. 41. Шпион. 42. Ратмир. 43. ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Сокольников. 2. Обеликс. 3. Инакомыслие. 4. Костюмерная. 6.

44. Флаг. **47.** Кейптаун. **48.** Лама. **51.** Винт. **52.** Паранджа. **53.** Боцман. **54.** Синь. **55.** Легран. **56.** Инстинкт. **57.** Ирис. ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Саргассово. 5. Багдад. 9. Бонбон. 10. Шамбри. 11. Локоть. 12. Палтус. 13. Камамбер. 16. Искренность. 18. Экипаж. 19. Коала. 20. Вкус. 26. Куйбышев. 29. Буханка. 30. Фата. 31. Тепло. 32. Творог. 36. Бисквит. 39. Распутин. 40. Беладонна.

Сканворд

 отдыха	-		4			4	
V	Символ зарож- дения реки	Свет зла		Кров сезон- ников	Вер- сальский дворец		Линия поведе- ния
*				+	Старто- вый момент		в рамках прили- чий
	Абразив ный крем	«Лиана в спорт- зале»	-		+		+
	Таври- ческая столица	+	Рубле- ная	→			
*							
«Молча- ливый недуг»	Крышка тюбика		Великий Имма- нуил	*			
*			+	Кто забирает всё,		«Бархатный сомкнул их поцелуй»	
	«Окороти свой буйный!»			что плохо лежит?	\		*
*				*	молод	иый ёжный Испании	
	Электрички подземной дислокации		Помятый круг	*			
•					Буква в первой пятёрке кириллицы		
	«за с	ения емью ями»	Символ подлога	→			
					ייסווקמי	I IVID I	нонвидт –

- Ірианон - Іакт - Ибица.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Nctok – Немота – Ялта – Мрак – Вор – Барак – Мачало по Горизонтьли: Комната – Скраб – Канат – Рана – Колпачок – Кант – Нрав – Очи – Метро – Веди – Тайна – Липа.