

 Актуально



Сотрудники и студенты
Ветеринарной академии
после уборки снега

ТАКОГО СНЕГОПАДА НЕ БЫЛО 40 ЛЕТ

В этом году в Москву пришли небывалые снегопады. Не успели закончиться новогодние праздники, на город налетел циклон «Фрэнсис». Мы только и следили за цифрами: 40% месячной нормы, 60%... Снег шел и шел.

Метеорологи пугали: такого снегопада не было 40 лет! В аэропортах отменяли рейсы, а цены на такси взлетели в несколько раз – далеко не все таксисты были готовы работать в непогоду. На дорогах образовались пробки, а машины во

дворах оказались погребены под снегом.

В январе тема уборки снега вышла на первый план. И город быстро взялся за устранение снежного коллапса. В уборке снега в Москве участвовали около 130 тысяч человек и бо-

лее 15 тысяч единиц техники. В работах были задействованы коммунальные службы, а также сотрудники столичных инженерных и строительных компаний.

Но и сами жители активно взялись за уборку ► **2-я стр.**



Актуально

ТАКОГО СНЕГОПАДА НЕ БЫЛО 40 ЛЕТ



Получили инвентарь!

◀ 1-я стр. собственных дворов, и без их помощи вряд ли удалось бы их так быстро расчистить.

– Мы несколько раз участвовали в субботниках, – рассказала муниципальный депутат, председатель Совета общественных советников района **Надежда Геннадьевна Назарова**. – Первый раз пришли 43 человека, на следующий день – 38. Никого не пришлось уговаривать. Работали дружно и весело!

– Спасибо всем городским службам, которые практически весь январь трудились во внештатном режиме, без отдыха. Мы тоже внесли свою лепту: практически все депутаты вместе с жителями вышли на уборку снега, – откликнулась на наш звонок глава муниципального округа **Нина Васильевна Калькова**. – Со стихией можно бороться только вместе!

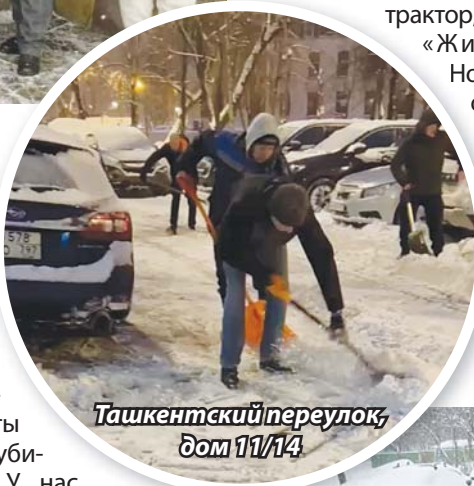
– А в нашем доме, как только снег перестал идти, жильцы

в Америке ж и в е м, где из-за снегопада наступает конец света. Поэтому люди спокойно достали лопаты и пошли убирать снег. У нас рядом хозяйственный магазин, так там за полдня раскупили все лопаты! Муж пришел вечером после работы, хорошо успел купить. Но оставалось всего две лопаты, а утром было 18. Появились старые добрые атрибуты чистоты – веник при входе в подъезд, – люди аккуратно сметают снег с обуви и только после этого заходят в дом. Это так по-домашнему! И спасибо нашему дворнику, который постоянно расчищает цоколь дома!

сама уже несколько раз участвовала в районных субботниках по уборке снега. И просит поблагодарить всех жителей дома и особенно **Александра Попова** и **Валерия Козлова**, которые внесли огромный вклад в борьбу со стихией.

– У нас в подъезде зимой всегда стоит лопата, каждый может ею воспользоваться. Мы сами убираем снег между подъездами и на узких дорожках. Собрали большую гору, ее увез трактор, спасибо «Жилищнику».

Но вот сейчас опять выросла большая гора, потому что снег продолжает идти, а мы продолжаем его складывать.



Ташкентский переулок, дом 11/14

Герои Сормовской улицы, дом 3, корпус 3
Александр Попов и Валерий Козлов

Молодежная Палата за работой



а также навели порядок в сквере рядом с вузом.

Не остались в стороне и студенты Государственного университета управления. Ребята убрали снег, скопившийся в

тивные, равнодушные. Помогают убирать последствия снегопада. Но есть и жители, которые по собственной инициативе, не дожидаясь коммунальных служб, разгребают снег. Например, с лучшей стороны проявили себя советники главы управы района, а их у нас много – 454 человека. Когда по всему городу прошел клич о помощи, многие советники отозвались, – рассказал газете глава управы района **Выхино-Жулебино Никита Александрович Орешкин**. – Люди сами к нам приходят, просят инвентарь, берут адреса, где нужна помощь. «Жилищник» не может одновременно все убрать, и не во всех местах может проехать техника. Подходы к школам, садикам – все это нужно чистить вручную. Сейчас мы вместе с «Жилищником» координируем эту работу, смотрим, где в первую очередь нужны дополнительные люди. У нас каждый день запланированы субботники, и в таком режиме будем работать, пока снегопады не прекратятся.

Можно не сомневаться, что общими усилиями мы победим снег! Нам хотелось бы через газету поблагодарить всех жителей, которые не остались в стороне от уборки снега, и напечатать их имена. Но таких людей оказалось так много, что не хватит места в газете. Поэтому спасибо всем, кто участвовал! Вместе мы можем все!

Ольга МИХАЙЛОВА



Сотрудники и студенты ГГУ

вместе с детьми сами расчистили и двор, и дорожки. Спасибо «Жилищнику» – подогнали нам трактор и быстро увезли весь собранный снег, – сообщила **Вера Григорьевна Самохвалова**, старшая по дому 11/14 в Ташкентском переулке.

Не стали ждать помощи и жильцы дома 49, корпус 1. на Привольной улице. Татьяна Юрьевна Валяева, старшая по дому, рассказала, что проходы к машинам жители чистят сами.

– Это так сплывает! Мы же не

Дворик на Сормовской улице, дом 3, корпус 3, – один из самых красивых в районе, несколько раз выигрывал призы в конкурсах по благоустройству. Летом дом утопает в цветах. И во многом благодаря жителю дома и консьержу **Валерию Козлову**. А сейчас, зимой, Валерий вместе с другими жителями активно расчищает двор.

Член правления дома **Надежда Караченцева**, советник главы управы района, председатель Совета ветеранов ПО-3,

На уборку снега направились и студенты. В первый же день после праздников более 70 учащихся Московской государственной академии ветеринарной медицины и биотехнологии имени К.И. Скрябина отправились на расчистку дорожек, входных групп и подходов к корпусам. Ребята по собственной инициативе вышли за пределы академии: расчистили дворы у общежитий, подъездов пожилых людей, ветеранов и многодетных семей,

проходе к метро «Выхино», и привели в порядок пешеходную часть вдоль Рязанского проспекта.

Активно участвовали в уборке снега и ребята из Молодежной палаты района.

– У нас замечательная Молодежная палата, ребята ак-



На Ташкентской улице

Праздник



День пирога

В конце января во всем мире отмечается День пирога. Этот незаслуженно малоизвестный праздник очень любят в нашем районе. Каждый год общественные советники главы управы района собираются, пекут пироги, проводят различные конкурсы и викторины и, конечно, делятся рецептами.



дежда Геннадьевна Назарова подготовила для собравшихся много веселого и познавательного. Звучали загадки, песни и стихи – причем стихи свои. Оказывается, в нашем районе живут настоящие поэты!

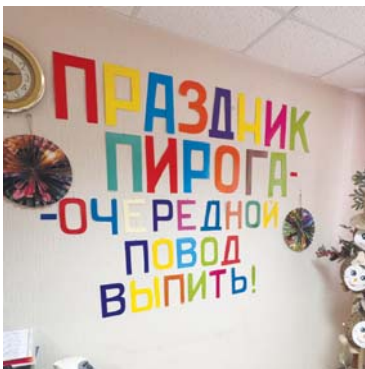
В конце все пообещали, что в следующем году обязательно испекут пироги по новым рецептам и отметят праздник.



Зима пришла к нам,
как всегда неожиданно,
От стужи ярче солнца свет,
Голубизна небес бездонна.
Мороз – художник-декоратор,
Одел всем белые наряды.
Поля, и горы, и леса
Все в белоснежных чудесах.
Взъерошив перья, воробьи
Кричат свое чири-чири,
Зверье забилося в свои норки,
И ребятни веселый визг.
В салазках вниз

с высокой горки!
А на опушке подбочились
Снежные бабы на сносях,
Трещит сорока-белобока,
По лесу сплетни разнося.
Мелькнула белочка проворно,
Спешит в дупло – орешки там.
Взять ей их будет незазорно,
Орешки по ее зубам.
Купчиха-елка в шубе снежной,
Как в вологодских кружевах,
Стоят березки безмятежно
И все кругом краса! Краса!
Но как все ни красиво это,
Зимою мне милее лето.
И в этом нет моей вины,
Что в пекле лета жду зимы.

Зинаида ТРОФИМОВА



Самые вкусные и ароматные пироги испекла Зинаида Петровна Трофимова – с капустой и с мясом. Зинаида Петровна давно известна кулинарными талантами, много раз она побеждала на районных кулинарных конкурсах. И хотя все

без исключения пироги были необыкновенно вкусными, ее пироги пользовались повышенным спросом!

В этот день у советников было еще одно радостное событие. День рождения отмечала Анна Ивановна Авсенева. Анна Ивановна живет на Ташкентской улице, 34, корпус 3, и мы уже рассказывали в газете, какой прекрасный цветник появился во дворе дома благодаря ее усилиям.

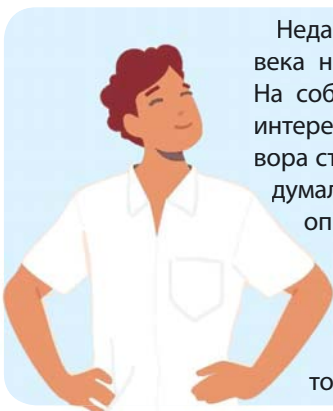
Мероприятие началось с веселых поздравлений и подарков, трогательных пожеланий, каравая со свечами, которые нужно задуть, и традиционно-го хоровода.

Как всегда, председатель Совета общественных советников На-



Поздравляем с днем рождения
АННУ ИВАНОВНУ АВСЕНЕВУ!
Желаем счастья, любви,
хорошего настроения!
**Общественные советники
и редакция «ЭФ»**

Истории из жизни



Недавно у нас в компании искали человека на должность руководителя отдела. На собеседование ко мне пришел очень интересный кадр. После двух минут разговора стало понятно, что все резюме он выдумал. На всякий случай я спросила про опыт в руководящей должности, на что он ответил: «В этой жизни – нет, но в прошлой я был неплохим главнокомандующим в Древней Греции!» К сожалению, его не взяли, хоть я и топила за него до конца.

Гуляли тут с мужем и трехлетним сыном. Ребенку этот процесс немного надоел, и он заявляет нам: «Я устал идти!» Пока я в уме перебирала варианты, как бы чадо получше уговорить дойти до места назначения, папуля сказал: «Не хочешь идти – беги!» И сын остаток пути бежал довольный и счастливый.



Мы раньше такой трюк проворачивали. Когда смотрели всей семьей телик, кто-нибудь втихаря звонил со своего мобильного на домашний телефон. Папа всегда летел ответить на звонок – в этот момент мы вешали трубку и говорили: «Папуля, ну раз ты все равно уже встал, принеси, пожалуйста, бутерброд и что-нибудь попить». Годами это срабатывало, а потом папа наконец догадался.

Моя бабушка – типичный «божий одуванчик»: пирожки, вязание и жалобы на технику. Но однажды я зашел к ней без стука и замер. Бабуля в наушниках так яростно стучала по клавиатуре, что я не поверил глазам. Оказалось, все это время она вела популярный кулинарный блог, где у нее были тысячи подписчиков! Пока мы пытались научить ее отправлять сообщения в мессенджерах, бабуля сама монтировала видео,ставляла свет и мастерски фотографировала свои пироги. На мой немой вопрос она только хитро улыбнулась: «Внучок, а ты думал, я просто так их украшаю? Людям в интернете важна картинка!» Выяснилось, что она уже два года как звезда в узких кругах любителей домашней выпечки.



Зима в Москве



Недавно в микрорайоне Выхино появилась еще одна точка притяжения для жителей – новый каток. Расположен он на пересечении Ташкентской улицы и Волгоградского проспекта, в районе дома 181, корпус 2. В конце января в рамках фестиваля «Зима в Москве» здесь отметили чудесный зимний праздник – Татьянин день.

Конечно, в такой день на катке собралось много молодежи. Для юных хоккеистов организовали мастер-класс, а все остальные могли покататься на коньках, поучаствовать в веселом квесте, согреться горячим чаем и попробовать блюда полевой кухни.

Приятно, что в этот день на каток пришли и жители района, которые, как оказалось, хоть и не катаются сами на коньках, но часто здесь бывают – приходят посмотреть выступления юных спортсменов или принимают участие в различных интересных и познавательных мероприятиях.

Организаторами выступили Женское движение «Единой России» нашего района, молодежные палаты Выхино-Жулебино и Некрасовки и «Молодая гвардия».

Мы поговорили с участниками мероприятия и вот что узнали.



ГАЛИНА ЛАТЫШЕВА:

– Я уже не в том возрасте, чтобы кататься на коньках, но

рада, что в нашем районе появился бесплатный каток, куда приходит огромное количество детей. Мы все знаем, что «мы твердо верим героям спорта», а как воспитывать героев спорта? Только через спорт. Коньки отлично развивают физические возможности, закаляют характер. Но сюда приходят не только малыши, но и пенсионеры! И мы рады, что можем поаплодировать нашим юным хоккеистам и посмотреть различные мероприятия.



ТАМАРА ИЛЬДИНОВА:

– Хорошо, что в районе появилось еще одно место, куда можно прийти, зарядиться энергией, поднять настроение. Нас уже приглашали перед Новым годом, выступали артисты, и было очень познавательно и интересно. Спасибо!

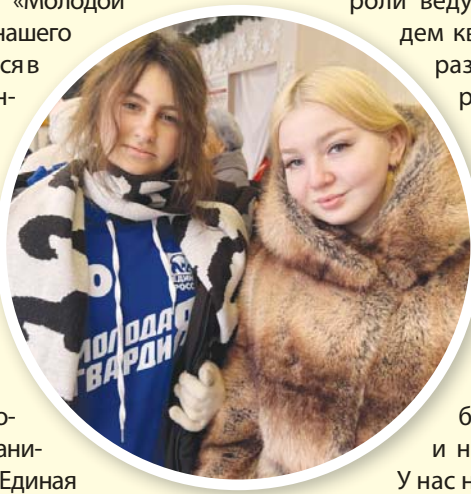


ДАРЬЯ:

– Я студентка, и пока шла сессия, было не до развлечений. Но вот все экзамены позади и можно прийти на каток!

АЛИСА И КАТЯ:

– Мы из «Молодой гвардии» нашего района. Учимся в Государственном университете управления и с радостью помогаем на мероприятиях, участвуем в акциях, которые организует «Единая



Россия». Сегодня выступим в роли ведущих, проведем квесты, будем развлекать народ и сами развлекаться. Каток чудесный, мы часто катаемся на коньках в разных местах, недавно были на ВДНХ и на ГУМ-катке. У нас не хуже!



НИКОЛАЙ БОЛОТОВ:

– Я здесь не первый раз и могу только порадоваться за наш район, что есть такое чудесное место. А кстати, не знаете, что здесь будет летом?



ВИКТОРИЯ:

– Мне бы очень хотелось сегодня тоже покататься, но я не взяла коньки. Если получится воспользоваться прокатом, обязательно сделаю это! А пришла я, чтобы поддержать наше отделение «Молодой гвардии». Знаю, что на сегодня запланирована большая культурная программа.



ОЛЬГА НИКУЛЬНИКОВА:

– Я уже несколько раз была здесь на мероприятиях. Очень понравилось, особенно когда выступали юные фигуристы из Реутова. Организовали нам целое представление, такие талантливые ребята! И вообще здесь постоянно происходит что-то интересненькое, всем нравится!



Исполнительный секретарь «Единой России» района Выхино-Жулебино НАТАЛЬЯ ШАМБЕРЕВА:

– Мы уже не первый раз проводим мероприятия на нашем новом прекрасном катке. Раньше собирали здесь гуманитарную помощь, писали письма ветеранам. А сегодня отмечаем Татьянин день, поэтому здесь много студентов из вузов и колледжей. Мы подготовили для них увлекательные квесты и конкурсы, целью которых является развитие ловкости, сообразительности, логического мышления и фантазии. Здесь планируется еще много интересного, приходите!



Фестиваль

«Рождественский колокольчик» прозвучал в Москве

Январь для юных фольклористов столичных школ искусств традиционно начался с яркого события – фольклорного фестиваля «Рождественский колокольчик», организованного методическим центром «Музыкальный фольклор» ДШИ имени М.А. Балакирева. 17 января ДМШ Детская музыкальная школа имени Йозефа Гайдна вновь распахнула двери для участников и гостей, став центром празднования Святков.

Фестиваль объединил учащихся ДШИ и ДМШ Москвы, а также порадовал выступлениями именитых коллективов: вологодского ансамбля «Жаровлика», «Крупницы» и «Семенов день». Кульминационным моментом стало выступление сводного хора из 400 детей, исполнивших колядку «Торжествуйте, веселитесь!».

Зрители погрузились в атмосферу народных гуляний, увидев три формы вертепа, народную драму «Лодка», традиционные святочные забавы. Гости смогли посетить мастер-классы и принять участие в народных играх. Завершился праздник молодежной вечеркой. Организаторы выражают благодарность директору



ДМШ им. Гайдна Алле Ильиничне Комаровой и заместителю директора Екатерине Михайловне Зубовой за помощь в

организации этого чудесного праздника!

Соб. инф.

Выставка

Галерея ВЫХИНО Город и деревня

В Галерее Выхино объединения «Выставочные залы Москвы» открылась первая выставка 2026 года – «В диалоге с мастером. Никоновцы». Выставка посвящена недавно ушедшему в возрасте 95 лет патриарху «сурового стиля» Павлу Никонову.



Начиная с 1970-х годов Павел Никонов совершил парадоксальный ход – углубился в тему деревни, хотя искусство стремилось в сторону урбанизма и концептуализма. Его деревня – это не идиллия и не социальный репортаж, здесь

человек и природа слиты воедино – в суровое и прекрасное целое. Выставка рассматривает такое понятие, как «русская идентичность», и делает это через призму образа русской деревни и ее противостояния с городом.

В этом контексте Павел Никонов предстает проводником в сокровенную, вневременную суть русской жизни.

Диалог города и деревни, их конфликт и единство – главный сюжет выставки. Она показы-

Суровый стиль – направление в реалистической советской живописи 50–60-х годов прошлого столетия. Оно стало отражением происходящих в это время событий в обществе – в первую очередь хрущевской оттепели.

вает, как эта антитеза раскрывается в искусстве мастера и его учеников, современных художников. В экспозиции представлены

произведения как самого мастера – Павла Федоровича Никонова, так и его учеников.

Выставка работает с 11.00 до 20.00. Понедельник – выходной. Адрес: Ташкентская улица, дом 9



«Наши будни», 1960г.

Истории из жизни

Когда мы с будущим мужем начали встречаться, я сразу заметила, что он практически никогда не сидит в телефоне. Зашел, проверил новости, почитал сообщения, ответил двумя словами или позвонил и сразу вышел. Это было странно, потому что в начале общения мы переписывались по несколько часов и практически не созванивались, а только виделись. Было очевидно, что что-то не так, поэтому я начала спрашивать и скоро вывела его на чистую воду. Он признался, что поначалу переписывался сам, но потом начал делегировать обязанности своей сестре, которая иногда уточняла некоторые моменты, но в основном общалась от себя, потому что ему самому было лень, да еще и глаза от телефона болели.



Когда мне было 5 лет, «Санта-Клаус» оставил на нашем крыльце игровую приставку. Она была завернута в газету, и родители спорили, кто же мог ее подарить. Особенно рьяно гадал отец. Он в итоге решил, что это его друг постарался. А что касается нас, детей, мы были на седьмом небе от счастья! Этот подарок скрасил наше детство.

Когда отца не стало, мама призналась, что это она подарила приставку. Просто папа все контролировал и был категорически против такой покупки, а она решила нас порадовать и потом 30 лет хранила это в тайне. Спасибо тебе, мама!



Решила я как-то отдать в дар рабочую стиралку, так как мы купили новую. И понеслось: а можно фотки со всех сторон при дневном свете, а почему отдаете, а можете привезти, а в чем подвох? Ответила примерно на десять таких вопросов, а потом мне все это надоело, и я поставила цену – три тысячи. Через два часа приехали и забрали.



**ВETERАНСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПО-4
ПОЗДРАВЛЯЕТ С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ В ЯНВАРЕ:**

- 1 КУРДАКОВУ НАТАЛЬЮ ВАСИЛЬЕВНУ
- 7 БОЙКО ВАЛЕНТИНУ ИВАНОВНУ
- 8 ХОХЛОВУ ВАЛЕНТИНУ ФЕДОРОВНУ
- 16 ГУСЬКОВУ ВАЛЕНТИНУ МИХАЙЛОВНУ
- 19 БЕЛИКОВУ ТАТЬЯНУ АЛЕКСЕЕВНУ
- 21 АРХИПОВА ВЛАДИМИРА ЕГОРОВИЧА
- 29 БАБУШКИНУ СВЕТАНУ КУРБАНОВНУ

Желаем всем нашим дорогим юбилярам счастья, благополучия, долгих лет жизни и крепкого здоровья!

**ВETERАНСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПО-10
ПОЗДРАВЛЯЕТ С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ В ЯНВАРЕ:**

- 1 РОМАШКИНУ ТАТЬЯНУ АЛЕКСАНДРОВНУ
- СБРОДОВУ ЛЮДМИЛУ ИЛЬИНИЧНУ
- 2 ТРЕТЬЯКОВА ПЕТРА ИВАНОВИЧА
- 7 ПИТАНОВА АЛЕКСАНДРА НИКОЛАЕВИЧА
- 10 ШАМШИЕВУ АЛЬФИЮ ФААТОВНУ
- 11 СТРОГАНОВУ РАИСУ ВАСИЛЬЕВНУ
- ШНАЙДЕРА ИЗЯСЛАВА АБРАМОВИЧА
- 12 ХИЛЬКО ТАТЬЯНУ ПЕТРОВНУ
- 15 СТЕПАНОВУ ВАЛЕНТИНУ ИВАНОВНУ
- 20 ПЯТНИЦКУЮ НИНУ ФЕДОРОВНУ
- 23 ГРЯЗНОВУ АЛЛУ ГЕННАДЬЕВНУ
- 25 ВИНОГРАДОВУ АЛЛУ БОРИСОВНУ
- ШНАЙДЕР МАРГАРИТУ АЛЕКСАНДРОВНУ
- 28 ЛУКИНА ВАСИЛИЯ МИХАЙЛОВИЧА
- 31 МАТВЕЕВУ ЕЛЕНУ НИКОЛАЕВНУ
- ПОСЕДКИНУ АННУ МИХАЙЛОВНУ

Всем счастья, здоровья, хорошего настроения!

**ВETERАНСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПО-3
ПОЗДРАВЛЯЕТ С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ В ЯНВАРЕ:**

- 1 АГАФОНОВА ИГОРЯ ВЛАДИМИРОВИЧА
- БУЛЬБУ ВИТАЛИЯ ИВАНОВИЧА
- ИНШАКОВУ НАДЕЖДУ АЛЕКСАНДРОВНУ
- ЛЕВАШОВУ ЮЛИЮ НИКОЛАЕВНУ
- 6 РОМАНОВА ЕВГЕНИЯ ФЕДОРОВИЧА
- 7 ЖУК МАРИЮ ДМИТРИЕВНУ
- РЯЗАНОВА СЕРГЕЯ АНДРЕЕВИЧА
- 9 КУХЛЕЕВА АНАТОЛИЯ АНДРЕЕВИЧА
- 11 КОТОВУ АННУ ПЕТРОВНУ
- 14 МАСАНОВУ ИРИНУ НИКОЛАЕВНУ
- 16 ШЕПОТЬКО ВЛАДИМИРА ИВАНОВИЧА
- 18 ЛОПАТАНСКУЮ ЗИНАИДУ АФАНАСЬЕВНУ
- ХАЙБУЛЛИНА САИБА ХАБИРОВИЧА
- 21 КУЛИКОВУ АЛЮ МИХАЙЛОВНУ
- ЮНКИНУ ЛАРИСУ НИКОЛАЕВНУ
- 23 НИДЗЯН МАРИНУ ИВАНОВНУ
- 24 ФЕДОРОВУ ЛИЛИЮ НИКОЛАЕВНУ
- 25 НЕМЕНКОВУ ТАТЬЯНУ МИХАЙЛОВНУ
- 28 ВОЛОСКОВИЧА ГЕОРГИЯ ВЛАДИМИРОВИЧА
- ЖУКОВУ ВЕРУ ПАВЛОВНУ
- 30 МОНЕТКИНУ АЛЛУ АЛИЕВНУ

Желаем всем нашим дорогим юбилярам счастья, благополучия, долгих лет жизни и главное – крепкого здоровья!

**ВETERАНСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПО-9
ПОЗДРАВЛЯЕТ С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ В ЯНВАРЕ:**

- 1 КИНЯЕВУ ЛЮДМИЛУ ПЕТРОВНУ
- НАДЕЕВА АВИНИРА АНАТОЛЬЕВИЧА
- 4 МАРЬЯМОВА ЮРИЯ ИСААКОВИЧА
- 13 ТИТАЕВУ НАТАЛЬЮ ПАВЛОВНУ
- 14 ФЕДОТКИНУ ЛИДИЮ НИКОЛАЕВНУ
- 18 БАНИНУ ГАЛИНУ СТЕПАНОВНУ
- КИРПИЧЕВА НИКОЛАЯ СЕРГЕЕВИЧА
- 20 ИВЛИЕВА НИКОЛАЯ ПЕТРОВИЧА
- 21 АНДРУЦЕВИЧ ЮЛИЮ ЛЬВОВНУ
- ЗАГОРОДНЕВУ ТАМАРУ СЕМЕНОВНУ
- 23 ВОРОБЬЕВУ НИНУ НИКОЛАЕВНУ
- 24 МИШИНУ ТАТЬЯНУ НИКОЛАЕВНУ
- 26 УСАЧЕВУ ТАТЬЯНУ ВАСИЛЬЕВНУ
- 28 УКОЛОВУ ЛИЛИЮ ВЛАДИМИРОВНУ
- ШИНЯЕВУ НИНУ АЛЕКСЕЕВНУ
- 30 БУРДЕНКОВА СЕРГЕЯ ИВАНОВИЧА
- 29 САНКОВУ ГАЛИНУ АЛЕКСАНДРОВНУ

*Уважаемые ветераны!
Здоровья, счастья, хорошего настроения!*

Секреты зимы**Пять согревающих специй**

Зимой особенно хочется что-нибудь уютного, теплого и согревающего. И если речь о еде, то сразу представляется что-то жгучее и острое: огненный чили, русская горчица или хрен. Но чаще всего мы используем душистый перец и лавровый лист. Безусловно, нужные и полезные специи, но в мире полно и других полезных, а главное – вызывающих ощущение тепла специй. Они содержат антиоксиданты, витамины и минералы, так что в холодное время придется к столу как нельзя кстати. А еще помогут добавить новый вкус в привычные блюда.

ИМБИРЬ

Многофункциональная специя. Содержит множество полезных веществ для иммунитета: магний, кальций, фосфор, витамины А, В, С. Считается, что имбирь хорошо стимулирует обмен веществ, поэтому его любят худеющие.

Способов применения у имбиря множество. Маринованный – с суши, сушеный в порошке – как приправа к различным блюдам, свежий – для яркого вкуса напитков, салатов и супов. Добавляют имбирь в варенья, мармелад и конфеты. Он может придать неожиданный вкус самым простым блюдам.

УЮТНАЯ КОРИЦА

Даже от запаха булочек с корицей становится по-домашнему хорошо и тепло. А все дело в том, что эта пряная специя содержит вещество циннамаль, работающее как антидепрессант, успокаивающее тревогу.

А еще в корице много цинка и железа, а также очень полезное вещество эвгенол – природный антисептик, поэтому приправа полезна при ОРВИ и гриппе.

Корицу используют в выпечке, напитках, как алкогольных, так и безалкогольных. Очень вкусно с любой кашей, если добавить небольшую щепотку в процессе приготовления.

МУСКАТНЫЙ ОРЕХ

Мускатный орех не самая популярная специя на российских кухнях. А между тем он обладает хорошим стимулирующим и тонизирующим действием. Также он укрепляет память и нервную систему.

С добавлением мускатного ореха важно не переборщить, его можно добавить на кончике ножа в привычные блюда. Хорошо он там, где сочетаются мясо или рыба с овощами, грибами. И конечно, в соусах,

многим из которых мускатный орех придает основной аромат.

Напиток становится более густым, с очень ярким запахом.

КАРДАМОН

Это острая и яркая специя, которую почему-то мало используют у нас в быту. Считается, что кардамон способен смягчить приступы мигрени, полезен для ЖКТ и иммунитета.

Самый вкусный кофе по-восточному – именно с кардамоном. Кардамон придает пикантный привкус, подчеркивает аромат кофе и одновременно сглаживает действие кофеина, уменьшая опасность тахикардии и повышения артериального давления.

Что надо знать: все специи с яркими вкусами, даже если они на первый взгляд не жгучие, лучше начинать пробовать с небольших количеств. Если есть проблемы со здоровьем, то важно не употреблять специи в больших количествах, чтобы не спровоцировать обострение. И не злоупотребляйте специями на ночь: многие из них бодрят и тонизируют.

ИМБИРНЫЙ ЧАЙ С ЛИМОНОМ**Ингредиенты (500 мл воды):**

Если имбирь натереть на терке, он быстрее отдаст свой вкус и аромат.

Имбирь: 10 г или 2 ст. л.

Лимон: 1 шт.

Зеленый чай: 2 ч. л.

1. Очистите имбирь с помощью овощечистки.

2. Нарежьте половину лимона дольками. Имбирь можно натереть на терке или порезать на ломтики.

3. Отправьте имбирь и лимон в кастрюлю и залейте водой.

4. Выдавите сок из оставшейся половины лимона и вылейте в кастрюлю.

5. Доведите воду до кипения и выключите огонь. На этом этапе можно добавить зеленый чай или оставить напиток таким, какой есть.

6. Дайте настояться в течение 10–15 минут.





Важно

КОМУ ПОЛОЖЕНА ЛЬГОТА?

Основные категории налогоплательщиков, имеющих право на налоговые льготы и вычеты по имущественным налогам:

1) **по транспортному налогу** льгота предоставляется за одно транспортное средство, зарегистрированное на граждан следующих категорий: Герои Советского Союза, Герои Российской Федерации, граждане, награжденные орденом Славы трех степеней; ветераны Великой Отечественной войны, инвалиды Великой Отечественной войны; ветераны боевых действий, инвалиды боевых действий; участники СВО и члены их семей; инвалиды I и II групп; ребенок-инвалид или один из родителей (усыновителей), опекун, попечитель ребенка-инвалида; лица, имеющие автомобили легковые с мощностью двигателя до 70 лошадиных сил (до 51,49 кВт) включительно и другие.

2) **по земельному налогу** налоговая база уменьшается на величину кадастровой стоимости 600 квадратных метров одного земельного участка, находяще-

гося в собственности, постоянном (бессрочном) пользовании или пожизненном наследуемом владении налогоплательщиков следующих категорий: Герои Советского Союза, Герои Российской Федерации, полные кавалеры ордена Славы; инвалиды I и II групп; инвалиды с детства; дети-инвалиды; ветераны Великой Отечественной войны, инвалиды Великой Отечественной войны; ветераны боевых действий, инвалиды боевых действий; участники СВО и члены их семей; пенсионеры, получающие пенсии, назначаемые в порядке, установленном пенсионным законодательством, а также лица, достигшие возраста 60 и 55 лет (соответственно мужчины и женщины); физические лица, имеющие трех и более несовершеннолетних детей и другие.

3) **по налогу на имущество** льгота предоставляется в отношении одного объекта налогообложения каждого вида (квартира, часть квартиры, комната, жилой дом, часть жилого дома, гараж, машино-место, помещение, сооружение, хозяйствен-

ное строение) для следующих категорий налогоплательщиков: Герои Советского Союза, Герои Российской Федерации, граждане, награжденные орденом Славы трех степеней; инвалиды I и II групп; инвалиды с детства; дети-инвалиды; участники гражданской войны, Великой Отечественной войны, других боевых операций по защите СССР из числа военнослужащих, проходивших службу в воинских частях, штабах и учреждениях, входивших в состав действующей армии, и бывших партизан, ветераны боевых действий; пенсионеры, а также лица, достигшие возраста 60 и 55 лет (соответственно мужчины и женщины) и другие.

Подать заявление о предоставлении налоговой льготы в налоговый орган можно любым удобным способом: через личный кабинет налогоплательщика, почтовым отправлением, путем личного обращения налогоплательщика в налоговый орган или МФЦ.

ИФНС России № 21
по городу Москве



Истории из жизни

Достал!

Сегодня с утра подхожу к машине и слышу: «Как он достал!» Это соседка по этажу Ленка, держа в руках укутанную дочку, печально смотрит на свою «Шкоду», выезд которой безнадежно перекрыл здоровенный «Лексус». Новый сосед, недавно заехал. Он, честно говоря, всех достал, то на детскую площадку машину загонит, то прямо в дверь подъезда. Соседка продолжает: «Как мне теперь дочку до садика везти, этих же

не заставишь отогнать, ору, и воплей будет, и не докажешь, что я на своем месте паркуюсь». Я предложил довезти ее. Ленка посадила дочку, залезла сама. Потом, попросив подождать минутку, выскочила. Обошла «Лексус», что-то написала на переднем стекле и, довольная, залезла обратно. Я этому и значения не придавал. Через час я вернулся. Жена владельца «Лексуса» стояла рядом с машиной и кричала на всю округу. На снежке, покрывавшем лобовое стекло, было аккуратно выведено: «Я от тебя



беременна, срочно позвони!»
А ниже сердечко.

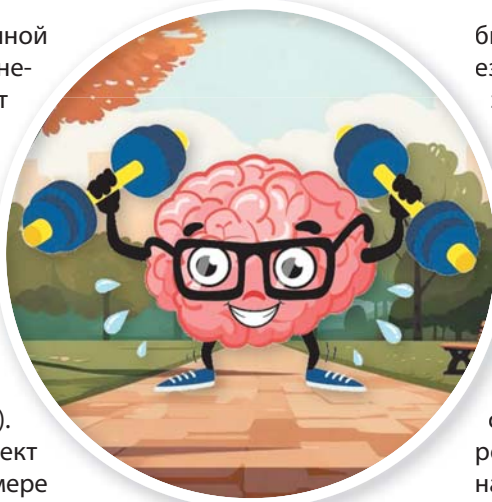


Наука

Простой способ омолодиться

Всего 2,5 часа умеренной физической активности в неделю в течение года могут «омолодить» мозг почти на семь месяцев. К такому выводу пришли ученые, наблюдая за людьми в возрасте 26–58 лет по заданию Шанхайского университета спорта (исследование опубликовано в журнале «Спорт и наука о здоровье» / JSHS). Удивительно, но этот эффект не объясняется в полной мере ни улучшением давления, ни потерей веса, ни даже подтяжкой физической формы.

Для здоровья мозга ока-



зались особенно полезны те упражнения, которые заставляют сердце биться чаще. Это

быстрая ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, занятия на эллипсе или беговой дорожке. Работает даже простой подъем по лестнице. Главное, не перебарщивать, а соблюдать регулярность и умеренную интенсивность.

Исследование показало, что после года таких тренировок структура мозга на снимках МРТ менялась в сторону более «молодой». И хотя наука пока не дает исчерпывающих объяснений, как именно это работает, способ достаточно простой, чтобы взять его на вооружение.

ООО «ДЕЗ РАЙОНА ВЫХИНО» ПОЗДРАВЛЯЕТ С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ В ЯНВАРЕ:

- 1 БУЛЬБУ ВИТАЛИЯ ИВАНОВИЧА
- 15 МЕЛЬНИКОВУ ЛИДИЮ АНАТОЛЬЕВНУ
- 17 ЩУКИНУ ГАЛИНУ ИВАНОВНУ
- 23 ХОМЕРИКИ ТАМАРУ АНДРЕЕВНУ
- 28 ШЛЫК МАРИЮ ГЕННАДЬЕВНУ
- 29 ВОЛОДИНА ИГОРЯ НИКОЛАЕВИЧА

Крепкого здоровья, счастья и долгих лет жизни!

ВETERАНСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПО-1 ПОЗДРАВЛЯЕТ С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ В ЯНВАРЕ:

- 1 ФОРМУТОВУ ТАТЬЯНУ СЕРГЕЕВНУ
- МЯГКОВУ АНАСТАСИЮ ВАСИЛЬЕВНУ
- 11 ГУСЕВУ ГАЛИНУ ВАСИЛЬЕВНУ
- СИДОРОВУ НИНУ ПЕТРОВНУ
- 12 КРАШЕНИННИКОВА ВЛАДИМИРА АЛЕКСЕЕВИЧА
- 23 КЛИМОВИЧ ГАЛИНУ АЛЕКСАНДРОВНУ
- 25 ПОНОМАРЕВУ ТАТЬЯНУ ПЕТРОВНУ
- 26 ПАРАМОНОВИЧ ВАЛЕНТИНУ ДМИТРИЕВНУ
- 27 ГОНЧАРОВУ ТАТЬЯНУ АКИМОВНУ
- 28 ПРИВЕДЕНЦЕВУ ЛИДИЮ ИВАНОВНУ

Крепкого здоровья, счастья и долгих лет жизни!

ВETERАНСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПО-5 ПОЗДРАВЛЯЕТ С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ В ЯНВАРЕ:

- 1 КАНАЛИНУ ЗИНАИДУ ИВАНОВНУ
- 2 ЛЕБЕДИНСКУЮ ЭЛЛИНУ ИВАНОВНУ
- 8 КОЛОДЕЗНЕВУ ЛЮДМИЛУ АНДРЕЕВНУ
- 17 РЫКОВА АНАТОЛИЯ АЛЕКСАНДРОВИЧА
- 19 ТУМАНОВА ВИКТОРА ФЕДОРОВИЧА
- 20 САУНИНУ ВИРИНЕЮ ГЕОРГИЕВНУ
- 25 ОРЕШКИНУ ВАЛЕНТИНУ ИВАНОВНУ
- 29 ГОРШКОВУ ЮЛИЮ НИКОЛАЕВНУ
- ДАНИЛИНУ ЗОЮ НИКОЛАЕВНУ
- 30 КАЛЕНДАРЕВУ ЛЮБОВЬ ВАСИЛЬЕВНУ

*Наши уважаемые ветераны!
Будьте здоровы и счастливы, хорошего настроения!*

ВETERАНСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПО-8 ПОЗДРАВЛЯЕТ С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ В ЯНВАРЕ:

- 1 АРТАМОНОВА ВЛАДИМИРА СЕРГЕЕВИЧА
- ВЛАСОВУ КЛАВДИЮ ТИМОФЕЕВНУ
- ГОЛУБЕВУ ФАИНУ АЛЕКСЕЕВНУ
- ГУЛЯНСКУЮ ТАМАРУ АНАТОЛЬЕВНУ
- 4 МИХАЛЬКОВА АНАТОЛИЯ ВАСИЛЬЕВИЧА
- 5 БУРКИНА АНАТОЛИЯ БОРИСОВИЧА
- ПУЗОВУ ВАЛЕНТИНУ СЕРГЕЕВНУ
- 13 ЕГОРОВУ ВАЛЕНТИНУ АЛЕКСАНДРОВНУ
- 14 МЕДВЕДЕВУ РОЗИТТУ АРКАДЬЕВНУ
- 16 ЧУЛКОВА СЕРГЕЯ МИХАЙЛОВИЧА
- 17 НАТАРОВУ ГАЛИНУ СЕРГЕЕВНУ
- 18 МАСЛОВУ КЛАВДИЮ НИКОЛАЕВНУ

*Наши уважаемые ветераны!
Будьте здоровы и счастливы, хорошего настроения!*

ВETERАНСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПО-6 ПОЗДРАВЛЯЕТ С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ В ЯНВАРЕ:

- 1 АКСЮХИНУ ГАЛИНУ АФАНАСЬЕВНУ
- 6 КОСТРОМИНУ ТАТЬЯНУ ВИКТОРОВНУ
- 9 ЕМЕЛЬЯНОВУ ЛЮДМИЛУ ПАВЛОВНУ
- 21 ЕВТЕЕВА НИКОЛАЯ ПАВЛОВИЧА

*Желаем крепчайшего здоровья, чтобы еще долгие годы
вы могли оставаться энергичными и полными сил!*

ВETERАНСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПО-2 ПОЗДРАВЛЯЕТ С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ В ЯНВАРЕ:

- 1 МЫСИК СВЕТЛАНУ ФЕДОРОВНУ
- 2 КОХАНЮК АРКАДИЯ АНДРЕЕВИЧА
- 3 ШКИРИНУ ВАЛЕНТИНУ МИХАЙЛОВНУ
- БАБАЕВУ ЛИДИЮ ПЕТРОВНУ
- 5 КИРИЛЛОВУ НАТАЛЬЮ ИГОРЕВНУ
- 6 АФОНЬКИНУ ЛИДИЮ ПАВЛОВНУ
- КИРЮШИНУ МАРИЮ ПЕТРОВНУ
- 19 ДВОРСКОГО ОЛЕГА ВЛАДИМИРОВИЧА
- 23 ТРОФИМОВУ ЗИНАИДУ ПЕТРОВНУ
- 24 СИДОРОВУ ОЛЬГУ ПЕТРОВНУ
- ДЕРЕВЯНКО ТАМАРУ МАТВЕЕВНУ
- 27 ЩЕРБИНИНУ НАТАЛЬЮ КИРИЛЛОВНУ

Всем счастья, здоровья, хорошего настроения!



Поздравляем с юбилеем заместителя председателя **ВАЛЕНТИНУ МИХАЙЛОВНУ ШКИРИНУ!**
Желаем только солнечных дней в году, счастья, крепкого здоровья! Любим!
Совет ветеранов ПО-2



Поздравляем с днем рождения старшину по дому **ЕЛЕНУ КОНСТАНТИНОВНУ ЕРДАКОВУ!**
Желаем крепкого здоровья, счастья, хорошего настроения!
Редакция «ЭФ»



Поздравляем с днем рождения председателя Совета ветеранов ПО-2 **ЗИНАИДУ ПЕТРОВНУ ТРОФИМОВУ!**
Желаем здоровья, неиссякаемой энергии, творческих успехов!
Редакция газеты «ЭФ»



Сегодня не летал личным самолетом в Вену, не ходил в Венскую государственную оперу на «Травиату», в ресторан высокой кухни тоже не пошел. Ничего не купил в ювелирном магазине. Просидел дома. Около миллиона сэкономил.

История слов

И совсем не галиматья

Некоторые слова в русском языке, к которым мы привыкли, когда-то были фамилиями. Вот некоторые из них.

ХУЛИГАН – это фамилия ирландской семьи, отличавшейся очень буйным нравом. Главным был молодой Партик Хулиган, фамилия которого то и дело мелькала в полицейских отчетах и газетных хрониках.



теля композитор Гектор Берлиоз в статье, посвященной изобретению, и слово тут же стало популярным.



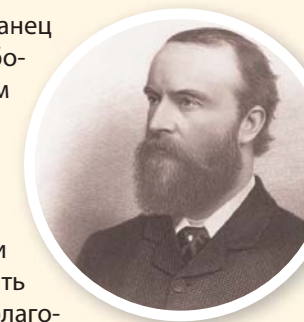
ГАЛИМАТЯ. Французский лекарь Галли Матье верил в целительную силу смеха. Он лечил пациентов хохотом, для чего смешил их анекдотами и разной галиматией.



СЭНДВИЧ. Джон Монтегю IV граф Сэндвич занимался подготовкой кругосветной экспедиции Джеймса Кука, и, так как ему некогда было отвлекаться на еду, он придумал простой и удобный бутерброд.



БОЙКОТ. Британец Чарльз Бойкот работал управляющим у одного землевладельца в Ирландии. Однажды работники устроили забастовку и стали игнорировать англичанина. А благодаря британской прессе, освещавшей эти события, фамилия Бойкот стала именем нарицательным.



ДЖАКУЗИ. Итальянец Кандидо Якуцци (Jacuzzi) изобрел джакузи. Джакузи – это неправильное «американское» произношение этой итальянской фамилии, которое, однако, прочно укоренилось во многих языках мира.



БЕФСТРОГАНОВ. Французский повар графа Александра Григорьевича Строганова изобрел это блюдо. На французский манер оно звучит как boeuf Stroganoff, то есть «говядина по-строгановски».



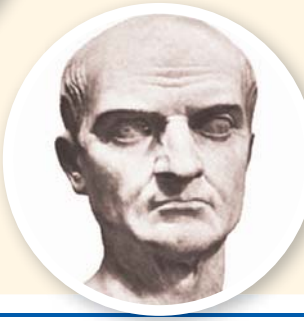
КАРДИГАН. Английский генерал Джеймс Томас Баднелл, седьмой глава графства Кардиган, изобрел вязаный жакет на пуговицах и без воротника.



ШОВИНИЗМ. Слово происходит от имени наполеоновского солдата Николя Шовена, который особенно рьяно служил Наполеону и Франции и имел привычку выражать свой патриотизм и исключительность своей страны в пафосных простонародных речах.



САКСОФОН. Адольф Сакс представил свое изобретение как «мундштучный офиклеид». Этот инструмент назвал саксофоном друг изобретателя



Улыбнись



Мои детские наказания превратились во взрослые радости: рано ложиться, не выходить на улицу, спать после обеда.

Всегда говорю себе, что начну худеть после праздников, но ничего не могу поделать, ведь моя жизнь сплошной праздник.

– Я по натуре философ. Для меня нет разницы, что есть – черную икру или черный хлеб.

– Но я смотрю, ты все же ешь икру, а не хлеб.

– Так нет же разницы!

– А до свадьбы говорил, что готов умереть ради меня!

– Ну, ладно, давай сюда твои котлеты.

– Папа, как вы раньше жили, как все узнавали, когда не было «Гугла»?

– Ну, рылись в книжках, искали...

– Ужас какой, прямо как бомжи!

– В женщине должна быть загадка.

– Ты хочешь сказать, во мне нет загадок?

– Одна загадка, понимаешь, а не сборник задач!

Французы, почитав русские сказки, с удивлением узнали, что лягушек можно не только есть, но еще и на них жениться.

– Правда ли, что женщины живут дольше мужчин?

– Ну не все... Только вдовы.

– Чем закончилась твоя вчерашняя ссора с женой? – спрашивают друзья своего приятеля.

– Она приползла ко мне на коленях, – гордо отвечает тот.

– И что она тебе сказала?

– Вылезай из-под кровати, я успокоилась.

– Что это за баба рядом с тобой?!

– Это же твое отражение в зеркале.

– У тебя на все отговорки!

– Выйдешь за меня замуж?

– А что еще за тебя сделать?

Пластический хирург с чувством юмора вставил игрушку-пищалку в силиконовую грудь.

Я ищу работу, только очень медленно. Со стороны это выглядит, как будто я в запое.