

ВЕСТИ ДОБРОСОСЕДСТВА



АССОЦИАЦИЯ СОЦИАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ
НЕКОММЕРЧЕСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ ПО РАЗВИТИЮ И РЕАЛИЗАЦИИ
СОЦИАЛЬНО-ЗНАЧИМЫХ ПРОГРАММ И ПРОЕКТОВ

<http://ankorus.ru>

№ 1
май



СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ

- | | |
|--|--------|
| 100% – ВСЕ ЛИДЕРЫ И ПРОФЕССИОНАЛЫ В СВОЕМ ДЕЛЕ | СТР. 2 |
| ОБЪЕДИНИЛИСЬ, ЧТОБ ПОМОЧЬ ДРУГ ДРУГУ | СТР. 3 |
| ЗДЕСЬ С РАДОСТЬЮ ЖДУТ И ДЕТЕЙ, И ВЗРОСЛЫХ | СТР. 4 |
| БИБЛИОТЕКА № 39 «ПОЗНАНИЕ» - ЦЕНТР ПОДДЕРЖКИ ГРАЖДАНСКИХ ИНИЦИАТИВ | |
| ЦЕНТР ДОБРОСОСЕДСТВА В САО | СТР. 5 |
| КОРОЛЕВА НЕБЕС | СТР. 6 |
| ЛИСТАЯ КНИГИ ПРОШЛЫХ ЛЕТ | СТР. 7 |
| ДОБРЫЕ СОВЕТЫ | СТР. 8 |

Дорогие друзья!

Приветствую Вас в первом выпуске газеты «Вести добрососедства». Газета будет издаваться редакцией Ассоциации социально-ориентированных некоммерческих организаций по развитию и реализации социально-значимых программ и проектов. Новая газета создана для Вас жители Северного административного округа. На страницах нашей газеты будут освещаться события о деятельности общественности округа. Наши репортажи и материалы будут посвящены добрососедству, управлению своим домом, помогут узнать о социальных программах некоммерческих организаций, благотворительных акциях, укажут адреса досуговой, спортивной и патриотической работы с разными группами населения, помощи социально-незащищенным категориям граждан и расскажут о людях, организующих эту работу для Вас.

Газета хочет стать одним из лидеров движения «Добрососедства» в городе Москве. Казалось бы, давно миновало время, когда соседи были кем-то вроде членов семьи, когда проблемы решались не в одиночку, беды и радости делились на всех. Люди обзавелись тяжелыми металлическими дверями, закрыли их на массивные замки, и уже не каждый знает, кто живет по соседству. Далеко не для



каждого, особенно в больших городах, сосед остался другом, а не превратился в просто знакомого или отрицательного персонажа в нашей непростой жизни. Как трудно нам теперь решать совместные проблемы и разные домашние мелочи, потому что мы не только не знаем, как это сделать, но мы не знаем и с кем. «...Мы живем в парадоксальное время. Иногда для нас намного легче общаться с человеком на другом краю света, чем сказать «добрый день» своему соседу. Как шаг за шагом выстраивать это «Добрососедство, как объединить соседей разных

национальностей, веры, взглядов на решение вопросов повышения качества жизни наших детей, стариков? Мы попытаемся с помощью общественных активистов и Вас ответить на эти вопросы на страницах нашей газеты.

Редакция рассчитывает на то, что материалы газеты вызовут у Вас интерес и отклик. Мы ждем от Вас вопросы, которые Вас интересуют и материалы об общественных инициативах граждан Вашего дома, двора.

Ждем Ваших отзывов, материалов, предложений.

*С уважением,
Президент Ассоциации социально-ориентированных НКО,
член Общественной палаты города Москвы
Сергей Алексеевич Ладочкин*

100% – ВСЕ ЛИДЕРЫ И ПРОФЕССИОНАЛЫ В СВОЕМ ДЕЛЕ

В 2015 году произошла смена состава Общественного совета Северного административного округа. По положению состав общественного совета формировался Префектом 10 человек и представителями общественных объединений округа. Отбор представителей общественности производился на конкурсной основе. В результате Распоряжением Префекта САО был утвержден состав ОС, который значительно сократился по численности и объединил в своих рядах знаменитых и значимых для округа людей и руководителей общественных некоммерческих организаций, ведущих активную работу на территории округа и города с различными категориями жителей. В существующем составе Общественный Совет работает больше года какие вопросы он решал, всё получилось, или нет? С такими вопросами редакция газеты обратилась к председателю Общественного совета САО Сергею Ладочкину.

некоммерческих организаций, депутат МГД – руководитель Совета директоров школ округа Ильичева Ирина Викторовна, руководитель Совета Муниципальных образований САО Алексей Кузнецов, мой заместитель – президент Ассоциации социально ориентированных НКО – Юлия Березина. Состав нашего Общественного совета представляет огромный спектр интересов различных групп населения. 100% – все лидеры и профессионалы в своем деле. Мы очень гордимся, что в состав нашего Совета входит Светлана Капанина – российский пилот и семикратная абсолютная чемпионка мира среди женщин по высшему пилотажу, заслуженный мастер спорта России, заслуженный тренер России, лётчик-инструктор «ОКБ Сухого». Полностью ознакомиться с составом Общественного Совета можно на сайте префектуры в разделе «Общественный совет».

В рамках Общественного Совета сформированы комиссии:



и теперь получившие полномочия в составе комиссии наблюдать за действиями организаций, ответственных за регулирование численности безнадзорных животных на территории Северного административного округа и за качеством ухода за ними. СО всеми протоколами заседаний можно ознакомиться на сайте Префектуры САО.

– Сергей Алексеевич, в последнее время лавинообразное создание Общественных советов при исполнительных органах государственной власти ставит очень серьезные задачи перед всей этой системой. А насколько эта система эффективна, как практически складывается взаимодействие власти с обществом? Как работает механизм их взаимодействия?

Для эффективной работы Общественных советов необходимо делать пусть не большие, но конкретные дела. Общественные советы при органах власти наделены полномочиями, позволяющими влиять на организацию жизнедеятельности отдельных городских отраслей и территорий. На мой взгляд,

вах общественного контроля в Российской Федерации»

– Сергей Алексеевич, изучив состав общественной палаты Москвы, пришли к выводу, что Вы единственный председатель Общественного Совета округа, вошедший в состав Палаты. Насколько Вам членство в Общественной Палате помогает работе в окружном Совете?

В члены Общественной Палаты Москвы я баллотировался от благотворительного фонда помощи инвалидам «Агния». Я благодарен общественности округа, за то, что они поддержали мою кандидатуру на выборах в Общественную Палату Москвы. Мое членство в Палате безусловно стало подспорьем в работе окружного Совета, так как все решения я могу лично выносить для обсуждения на площадку города. И обратно.

– В завершение, чтобы Вы пожелали нашим читателям, жителям округа?

Жителям я бы пожелал продуктивной активности. Вопросы, которые мы сегодня рассматриваем на заседаниях Общественного совета, направлены, прежде всего,



– Сергей Алексеевич, на Ваш взгляд, чем является Общественный совет для жителей округа?

Считаю, что для жителей Северного административного округа Общественный совет является площадкой, на которой обсуждаются проблемы и проекты развития округа, общественные инициативы, совместно с властью принимаются решения, влияющие на качество жизни проживающих в нем москвичей. При Общественном Совете открыта Общественная приемная куда можно направлять вопросы и предложения по организации жизни в нашем округе. Приемная расположена по адресу: ул. Петрозаводская, д.18 к.1 на базе ресурсного центра НКО САО «Речной вокзал» Московского дома общественных организаций (тел. 8-495-601-58-49).



– Кто представляет Общественный совет округа сегодня? И какие вопросы вы рассматриваете на заседаниях, что решаете?

В составе Общественного Совета работают представители общественных

• По развитию гражданского общества, местного самоуправления, добровольческой деятельности.

• По социальной защите граждан, делам семьи и молодежи.

• По формированию здорового образа жизни у населения округа (здравоохранению, спорту, туризму и досугу).

• По культуре, образованию и науке.

• По созданию условий комфортного проживания жителей в САО (развитию жилищно-коммунального хозяйства, по безопасности, взаимодействию с правоохранительными органами, миграционной политике и религии, по экологической политике, по градостроительной политике, транспорту и связи).

Повестка заседаний всегда интересная и порой очень «жаркая», но мы не боимся спорить, выслушивать мнение друг друга, так как в споре рождается истина. Мы открыты, поэтому не стали проводить закрытых заседаний, приглашаем к своей работе районных советников, местных активистов, руководителей общественных некоммерческих организаций.

Последнее заседание прошло с участием активистов студенческих советов ВУЗов округа и зоозащитников, по результатам обсуждения вопросов повестки создали рабочую группу по защите животных и общественному контролю за содержанием безнадзорных животных в приютах округа. В состав группы вошли зоозащитники – активисты, вынесшие проблемный вопрос на заседание Совета



если на нашем уровне общения определяющим словом будет «взаимодействие», поверьте, работа будет выстраиваться совсем по-другому.

Сегодня с уверенностью можно сказать, что деятельность Общественного совета Северного административного округа качественно изменилась.

Общественный совет, как институт гражданского общества выполняет функцию Общественного контроля на территориальном уровне, опираясь на федеральный закон № 212-ФЗ «Об осно-

на создание комфортной среды для жителей округа. Оттого, сколь эффективно мы сможем использовать потенциал жителей в решении проблем социально-экономического строительства, насколько слаженно и заинтересованно будет осуществляться взаимодействие с органами власти на условиях равноправного партнерства, зависит достижение важнейшей цели социально-экономической политики и общественного развития – обеспечение непрерывного повышения качества жизни жителей нашего округа. ■

ОБЪЕДИНИЛИСЬ, ЧТОБ ПОМОЧЬ ДРУГ ДРУГУ

В 2015 году по предложению Общественного совета Северного административного округа была создана Ассоциация социально-ориентированных некоммерческих организаций по развитию и реализации социально-значимых программ и проектов. Целью создания Ассоциации стало объединение ресурсов и организация взаимопомощи социально-ориентированным НКО, миссия которых – повышение качества жизни россиян. В настоящее время Ассоциации исполнилось чуть больше года, и она объединяет в своих рядах более 50 организаций. Это организации, оказывающие поддержку ветеранам Великой Отечественной войны, ветеранам локальных войн и конфликтов, людям с ограниченными жизнедеятельности, пенсионерам, ликвидаторам аварии на Чернобыльской АЭС, семьям, попавшим в трудную жизненную ситуацию, работающие с молодежью по организации творческих и спортивных занятий.

Познакомьтесь с деятельностью социально-ориентированных НКО, вошедших в состав Ассоциации можно на её сайте www.ankogus.ru. Это и опытные организации, ведущие деятельность больше 30 лет, такие как Международная общественная организация бывших



Все организации, вошедшие в Ассоциацию, оказывают социальные услуги населению. Это и помощь пожилым москвичам и инвалидам на дому, организация для них юридических консультаций и досуговых мероприятий, экскурсий, это и досуговая работа с молодежью, творческие и технические кружки и спортивные секции, трудоустройство инвалидов и молодежи и многое другое. Материальные и финансовые средства на осуществление своих программ и проектов СО НКО привлекают самостоятельно от жертвователей и благополучателей. После года работы организации могут принимать участие в конкурсах социально-значимых проектов и программ различных структур власти на получение финансовых средств из бюджета. Обычно на этих конкурсах поддержку своей программы получает только каждая 4-5 организация, а основные потребители услуг – социально-незащищенные категории жителей. В связи с этим одним из главных показателей успешной деятельности СО НКО становится умение привлекать финансовые и материальные средства для своей деятельности. Для повышения уровня знаний представителей СО НКО Ассоциацией проводятся семинары и консультации по вопросам юридической, финансовой и проектной деятельности. В 2016 году был проведен конкурс мини-грантов по поддержке социально-значимых мероприятий для жителей CAO. В рамках конкурса было поддержано 6 мероприятий участников

конкурса: Детский хоккейный турнир Памяти детских тренеров клубов «Золотая шайба», награждение памятным медалями участников ликвидации аварии на Чернобыльской АЭС в год 30-летия окончания строительства «саркофага» над аварийным реактором, мастер классы для детей из семей, попавших в трудную жизненную ситуацию, праздник, посвященный международному Дню семьи, в организации детей инвалидов и их родителей и другие.

Узнать больше об Ассоциации социально-ориентированных НКО и её членах можно на выше указанном сайте, где много информации об их дея-

тельности, услугах для жителей CAO. Также можно обратиться за помощью и поддержкой в Ассоциацию и социально-ориентированных НКО.

Ну а если кто-то решил создать свое собственное НКО, чтобы помогать людям, читайте рубрику «Академия СО НКО», где подробно написано: кто такие НКО, какие формы регистрации их существуют, как успешно организовать свою деятельность. Обращайтесь по всем вопросам, мы Вам будем рады.

*Исполнительный директор
Ассоциации
Берзина Юлия Николаевна
8-906-717-62-39*



военнослужащих «Марс-Меркурий» и Некоммерческое партнерство «Детский спортивный клуб «Олимпия», так и сравнительно молодые, работающие не более 2-3-х лет: Автономная некоммерческая организация дополнительного образования Детский развивающий центр «Эстер» и Фонд социальной поддержки инвалидов, ветеранов и участников войн «Боль».



ЗДЕСЬ С РАДОСТЬЮ ЖДУТ И ДЕТЕЙ, И ВЗРОСЛЫХ

Некоммерческое партнерство «Творческий центр Шаги» работает на территории Северного административного округа Москвы с 1999 года. Руководит организацией бессменный директор – Краснополская Ольга Григорьевна. За время работы партнерством созданы изостудии, клубы, творческие коллективы, где студийцы общаются к творчеству, ремеслу, умению создавать «вещь»



Новая, дом 7 у центра появилась возможность организовать для жителей района физкультурно-

теров и художников центра все желающие могут реализовать свои самые смелые творческие идеи! Вам предложат принять участие в мастер-классах по изготовлению нетканого гобелена, керамики, батика, мыла ручной работы, росписи и многое другое! Приходите!

Стартовал ещё один новый проект – «Энтелехия», в рамках которого создана школа для маленьких гениев, куда приглашаются к участию младшие школьники. Здесь, на уроках ментальной арифметики, опытные педагоги, не только обучают техникам быстрого устного счета, но и, используя методы двуполушарного подхода к обучению, разовьют и гармонизируют мыслительные и творческие возможности ре-



от замысла до воплощения в материале. Центр оборудован лабораториями и мастерскими керамики, художественного текстиля, на базе которых реализован ряд известных социально значимых программ: «Творцы Третьего Тысячелетия» 2008–2010 гг., «Энтелехия» 2008–2009 гг., которые стали победителями городского конкурса Департамента семейной и молодежной политики. Проекты «Истоки» 2011 г. и «Моя Москва» 2013–2015 гг. реализованы в САО при поддержке Комитета общественных связей г. Москвы. Основные цели проектов НП «Творческий центр Шаги» – сохранение отечественного исторического и культурного наследия, возрождение и укрепление народных традиций, изучение истории Москвы и Московской области, знакомство с истоками ремесла, его развитием и состоянием в настоящее время.

оздоровительные и спортивные занятия. Для детей открылись секции единоборств и гим-



А в Детской эстрадной студии «Ключ» найдут применение своим талантам юные артисты. Воспитанники студии частые гости районных и городских мероприятий. Приглашаем всех желающих ознакомиться с творчеством студии на музыкальном спектакле, который девочки подготовили к майским праздникам. Дополнительную информацию о премьере можно будет найти на сайте www.art-shagi.ru. Там же можно познакомиться с расписанием студий, секций, клубных объединений, анонсами мероприятий и всеми предложениями Творческого центра Шаги. Приходите! Здесь с радостью ждут и детей и взрослых во всех клубных объединениях центра по адресам: ул. Ивана Сусанина, дом 4, корп.5 и ул. Новая, дом 7.

Справки и запись по телефонам: 8-903-002-92-92, 8 (495) 455-04-69.



Сейчас центр продолжает работу по организации содержательного продуктивного досуга на территории района Западное Дегунино по двум социальным программам «Истоки семейных традиций» и «Спорт для всех». В новом помещении по адресу ул.

настилки, для взрослых фитнес программы: степ, аэробика, калланетика, кроссфит и йога.

В марте состоялась презентация школы рукоделия «Шаги-АРТЕЛЬ» для всех увлеченных творчеством и рукоделием. Где под чутким руководством мас-

бенка. Занятия проводятся по субботам с 10.00 до 13.00. Кроме уроков ментальной арифметики ребятам предложат

увлекательные мастер-классы по конструированию из бумаги, керамике, интуитивному рисованию, нетканому гобелену.



ТЕРРИТОРИЯ ДОБРОСОСЕДСТВА

Библиотека № 39 «Познание» – центр поддержки гражданских инициатив.

Сегодня редакция задала свои вопросы Москвине Марине Владимировне

— *Марина Владимировна, практически всю свою жизнь вы посвятили библиотечному делу. Но в последние десятилетия складывалось впечатление, что жизнь в библиотеках остановилась. А что Вы думаете по этому поводу?*

— В нашем обществе произошли большие изменения, которые не могли не коснуться такой сферы культуры, как библиотечное дело.

Сегодня все библиотеки Северного административного округа объединены в одну структуру – Централизованную библиотечную систему, которой руководит Шапкина Наталья Владимировна. Именно Наталья Владимировна делает все для того, чтобы все библиотеки округа представляли собой не просто место для чтения или хранения книг, а выступали в качестве творческих площадок и мест для общения единомышленников, становились территориями для развития личнос-

ти и навигаторами в огромном информационном мире. В то же время, каждая библиотека имеет свое лицо и направление в работе.

Хорошо зная работу нашей библиотеки, Наталья Владимировна предложила создать на ее базе экспериментальную площадку по совершенствованию форм и методов работы по патриотическому воспитанию жителей Москвы.

С 2005 года библиотека № 39 «Познание» (Дмитровское шоссе д.25 кор.1) работает в тесном контакте с общественными организациями округа и города, которые ведут работу в данном направлении. Многие творческие проекты библиотеки, такие как электронная книга «Эхо нашей памяти» – об участниках Великой Отечественной войны, проживающих в Тимирязевском районе; воспоминания малолетних узников фашистских концлагерей «Сердце помнящее войну»; DVD фильм о том как сооружал-

ся объект «Укрытие» на ЧАЭС – «Чернобыль – взгляд сквозь годы» хорошо известны не только в Москве, но и за ее пределами.

В последние годы на базе библиотеки работает Клуб друзей «Звуки старого патефона», который объединяет не только старожилов района, но и людей, которым не безразлично будущее одного из красивейших и культурных мест Москвы. При каждой встрече посетители клуба оставляют свои личные воспоминания о прошлом Тимирязевского района. Все эти воспоминания являются основой в большой краеведческой работе, которую ведет библиотека. У нас очень много интересных проектов патриотической направленности, которыми мы готовы не только делиться, но и помогать в их разработке и претворению в жизнь. Двери библиотеки всегда открыты для всех. А если у вас нет времени к нам приехать, звоните по телефону: 8-499-976-77-72 с 8-30 до 22-00.

— *Марина Владимировна, в декабре 2014 года за активную работу по патриотическому воспитанию граждан Российской Федерации Вы были награждены памятной медалью «Патриот России», что для вас значит эта награда?*

— Для меня это большая честь. Только получив медаль, я стала перебирать в памяти основные вехи своей жизни и пришла к выводу, что понятие патриотизма для меня не просто высокие слова, это мои внутренние нравственные принципы, содержанием которых является любовь к Отечеству, преданность и стремление защищать его интересы, гордиться его прошлым и настоящим.

— *Кого вы считаете настоящими патриотами Родины?*

— По моему глубокому убеждению, патриот – это не только тот, кто борется за интересы своей Родины, проливая кровь на баррикадах и в



Москвина Марина Владимировна

боевых сражениях, но и тот, кто правильно воспитывает подрастающее поколение, прививая ему любовь и уважение к русской литературе, искусству и истории. В основе слова патриотизм лежит любовь. Любовь к своей Родине, своей семье, друзьям, коллегам по работе и к людям, которые встречаются на твоём жизненном пути. ■



ЦЕНТР ДОБРОСОСЕДСТВА В СЕВЕРНОМ АДМИНИСТРАТИВНОМ ОКРУГЕ

Совсем недавно в рамках программы «По району.сао.ру» на базе окружного отдела Московского Дома общественных организаций открылся центр добрососедства. Пока в качестве пилотного проекта выбран район Ховрино. Каждую среду в 18.00 работает клуб «Соседская среда», где активные и неравнодушные жители делятся лучшими практиками, инициативами по месту жительства. Так на соседских чаепитиях жители знакомятся и объединяются по увлечениям, интересам

или по проблематичным вопросам. В ближайшей перспективе лекторий с приглашением квалифицированных специалистов по различным тематикам, волнующих жителей.

В Москве таких очагов городской активности пока мало, меньше, чем в некоторых других российских городах, например, в Нижнем Новгороде действует программа Центра активных людей, и на базе территориального общественного самоуправления (ТОС) формируются отдельные городские ячейки, которые по инициативе

жителей обеспечивают нужные на этой территории сервисы. По мнению организаторов, такие центры позволят развивать городские и районные территории, решать проблемы жителей, распространять практику добровольчества и социального предпринимательства.

«Такие соседские центры или культурно-общественные центры, как минимум, позволяют улучшить жизнь на территории микрорайона, как максимум, изменить и статус людей через занятость. Активисты могут внедрить образовательные

инициативы, обмен вещами, создать районный центр занятости, а впоследствии — предоставить возможность формирования некоммерческих организаций», — отметила Елена Свиридова, руководитель Школы активности граждан.

«Именно благодаря городским сообществам и существуют города. Есть много разных технологий объединения горожан — от фондов местных сообществ до центров активных людей. Параллельно развиваются центры добрососедства, соседские центры, коворкинг-

центры. Все это — сервисы, для того чтобы люди могли улучшать место, где они живут, чувствовать свою причастность к этому месту, гордиться тем, что они живут в этом районе, округе, городе. Социальное воздействие будет результативным, если такие объединяющие районные сообщества будут кем-то поддерживаться. Для этого мы и создали на базе нашего ресурсного центра такой проект с жителями», — рассказала руководитель ресурсного центра «Речной вокзал» Алина Назмутдинова.

CONVITTO NAZIONALE “PAOLO DIACONO” г.Чивидале дель Фриули

ЛЕТНИЙ ЛИНГВИСТИЧЕСКИЙ ЛАГЕРЬ 2017

Период 8/9 июля – 22/23 июля 2017 года Лагерь в Чивидале
С 23 июля по 30 июля (по желанию – море в г.Линьяно –
Комплекс Же-Тур (партнеры Лицея)

В рамках культурного обмена между Россией и Италией НП «Центр культурных, спортивных и развивающих программ «Триумф» совместно с Лицеом «Паоло Дьяконо» организует летний лингвистический лагерь для российских школьников, студентов и преподавателей, заинтересованных в улучшении знания итальянского языка и углублении знакомства с итальянской культурой.

Цель программы: Начальное изучение итальянского языка или углубление знаний итальянского языка относительно имеющегося уровня. По окончании курсов будут выданы аттестаты об участии в курсах, с указанием достигнутых результатов. Знакомство с общественной жизнью, культурой, историей и природой Италии.

Место проведения – Лицей «Паоло Дьяконо»

Проживание и питание в основном здании лицея;

Препровождение на море намечено в структурах ЖЕТУР в г. Линьяно (Сабьядоре).

Занятия будут проводиться в аудиториях лицея.



Адрес лицея:

Convitto Nazionale “Paolo Diacono”
Piazzetta Chiarottini, 8 – 33043 Cividale
del Friuli (UDINE)

Координатор в Италии

Профессор – Витторино Микелутти

Координатор проекта в России:

Нишкина Наталья – тел.+7-903-626-7917

e-mail: nn@koptevo.net

Дополнительная информация: с 16 по 24 июля 2017 года в г. Чивидале дель Фриули будет проходить Международный музыкальный фестиваль MITTELFEST, на который соберутся ведущие европейские музыкальные и танцевальные коллективы. Возможно приобретение льготных билетов на мероприятия. Многие мероприятия проводятся на открытых площадках бесплатно.

В программу входит

- Курс итальянского языка (20 часов в неделю) 2 недели – 40 часов
- Учебный материал
- Мастер классы по итальянской кухне
- Экскурсии по г.Чивидале и окрестностям
- Посещение бесплатных мероприятий во время Миттелфеста (по программе)

Путевка обеспечивает

- Питание (завтрак, обед и ужин) в столовой лицея
- Проживание в комнатах Общежития г.Чивидале по 2 человека (все удобства в номере)
- В Линьяно (море) – размещение по 2-4 человека в комнате (в стоимость входит пляж, зонтики и лежаки, трехразовое питание)
- Постельное белье и полотенца
- Трансфер (от аэропорта г.Венеция) до лицея – туда и обратно)
- Трансфер до Линьяно (и далее Линьяно-аэропорт)

КОРОЛЕВА НЕБЕС

Светлана Владимировна Капанина (родилась 28 декабря 1968 года) – российский пилот, девятикратная абсолютная чемпионка мира в женском зачете по высшему пилотажу, заслуженный мастер спорта России, заслуженный тренер России, летчик-инструктор «ОКБ Сухого» – член Общественного Совета при Префектуре Северного административного округа – занесена в Книгу рекордов Гиннеса, как самый титулованный пилот в женском зачете мировой спортивной авиации.

Капаниной восхищаются, перед ней снимают шлямы лучшие пилоты-мужчины, на её «работу» засматриваются военные асы Японии и Испании, Кореи и Франции, Америки и Эмиратов, фотографии Светланы украшают обложки журналов. Даже столь неэмоциональная Поднебесная замирает, когда на высоте под музыку рычащего двигателя танцует наша русская «королева небес». А в 1998 году в Великобритании Светлана открывала авиашоу в честь 80-летия Королевских ВВС и газета «Evening Standard» на следующий день вышла с огромным заголовком «Сибирский Ангел благословляет Биггин-хилл».

Ещё бы, ведь сегодня Светлана Капанина – самая титулованная летчица за всю историю мировой авиации: обладательница 67 золотых, 26 серебряных, 13 бронзовых медалей чемпионатов Мира, Европы в женском зачете и ГРАН-при ФАИ, а, по мнению бывшего Главного тренера сборной команды Касума

Гусейновича Нажмудинова «запаса прочности» у Светланы ещё лет на десять.

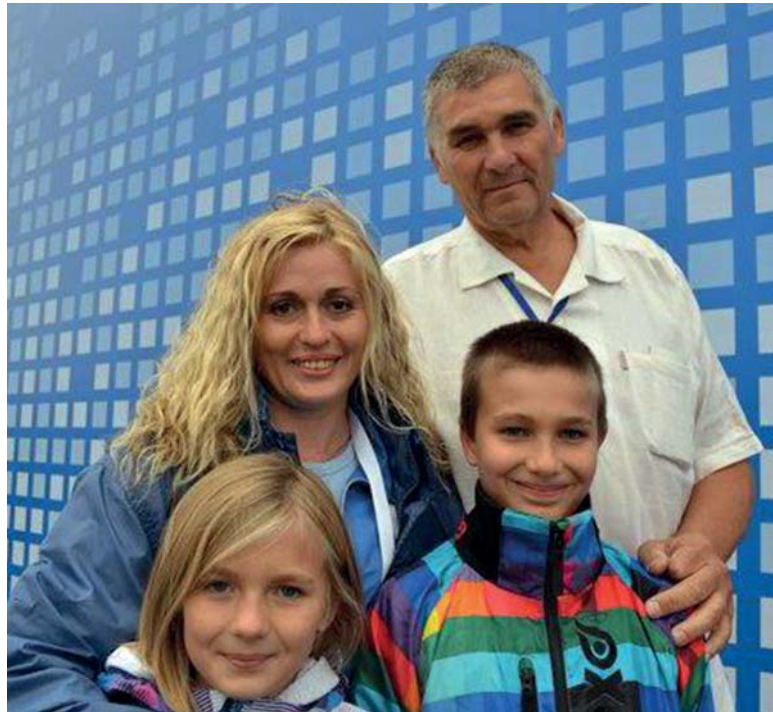
Вообще-то, и за меньшие заслуги Родина вручала и вручает «Героя России», но... уж слишком эта хрупкая на вид женщина категорична, непримирима в отстаивании своих представлений о правде и лжи, добре и зле, справедливости и беззаконии. Особенно, когда дело касается её профессиональной и гражданской совести. Многим высокопоставленным функционерам, из-за лени и корысти которых мы практически потеряли спортивную авиацию, доставалось и достаётся от Капаниной при любой возможности: интервью ли это на ТВ или личная беседа с первыми лицами государства.

Откуда такое упорство, уверенность в себе у этой родившейся в далёком казахском городке Щучинске дочка в семье простых рабочих? Скорей всего, именно из этого «простого» и чистого детства. Невысокая, худенькая, но вечно чем-то увлекающаяся девочка, сколько помнит себя, всегда любила машины и скорость. В четвёртом классе Светлана выпросила себе мопед, к шестому классу получила звание кандидата в мастера спорта по гимнастике. А ещё втайне мечтала о подвигах бойца спецназа, о чёрном поясе карате, о прыжках с парашютом.

Окончив в 1987 году медучилище, Капанина по распределению приехала в Курган, работала в аптеке. Но разве с её характером жить размеренной тишиной среди пробирок,

бутыльков и таблеток? Светлана решила пойти в местный авиаспортклуб. «Девушка, вы на кого хотите записываться?» – «На парашютистку». – «Давайте на лётчицу, все-таки летать интереснее, чем прыгать». Раз «интереснее», значит интереснее, и

высшего пилотажа. В правилах чётко прописаны и границы: нельзя опускаться ниже 100 метров и подниматься выше 1000. Но под руками Светланы «сушка», повинувшись штурвалу, не исполняет элементы, а танцует. С земли тяжёлый самолёт, словно



через год она уже села за штурвал. Профессиональные азы Капаниной привил Леонид Солодовников, а первым инструктором стал Николай Голубцов.

Су-26МЗ взмывает в небо и, повисев, с отключённым двигателем падает вниз. Оглушающая тишина и снова рёв мотора: самолёт выравнивает полёт уже над самым полем. А затем – виражи, петли, бочки, рассчитанные с точностью до градуса. Нужно без помарок выполнить 12 элементов

капелька ртути, сверкает и переливается в бескрайнем просторе. Легко, красиво. При этом перегрузка для лётчика «+10», то есть хрупкое, стройное тело невысокой Светланы «весит» более полтонны! Кроме того, Су-26МЗ – серийный самолет, с сильным двигателем, который сделан под обычный мужской рост, и, чтобы дотянуться до ручки управления, Капаниной приходится подкладывать на кресло подушки. Коллеги «втяжи» шутят: «летаешь на перине,

как "принцесса на горошине"». Смеются, но донести подушки до кабины самолёта помогают.

Она – первая. Это общепризнано. А что, кроме технического мастерства, кроме доведённого до совершенства ремесла, нужно, чтобы стать лучшей в мире? Смелость? Да. Расчётливость? Терпение? Тоже. И ещё воля, которая преодолевает боль рвущихся при перегрузках сосудов. Она – лучшая. Член сборной РФ, лётчик-инструктор пилотажной группы ЛИИДБ ОКБ Сухого, заслуженный тренер России и академик Академии проблем безопасности, обороны и правопорядка РФ, лауреат премии «Олимпия» и «Слава», дама-кавалер ордена Мужества и ордена Почета, медали ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени, именной медали «100 лет со дня организации ФАИ» как лучшему пилоту столетия. Этой медалью, кстати, нашу лётчицу награждали вместе с астронавтом Армстронгом, первым из землян ступившим на поверхность Луны.

А ещё Светлана – мама двоих чудных малышей. И у неё, естественно, спортивная семья. Муж Владимир Степанов – четвёртый дан по карате, заслуженный тренер России и судья Международной категории воспитывает Пересвета и Есению в самых что ни на есть спартанских традициях. И вряд ли им удастся избежать скрипучих тренажёров, мышечных болей и преодоления травм.

И обязательных великих побед – ведь они дети русской «Королевы небес».



**ПРИГЛАШАЕМ ВСЕХ ЖЕЛАЮЩИХ
НА РЫБОЛОВНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ
"НАРОДНАЯ РЫБАЛКА"**

**ОТКРЫТЫЕ ЛИЧНО-КОМАНДНЫЕ
СОРЕВНОВАНИЯ ПО ЛОВЛЕ РЫБЫ
НА ПОПЛАВЧНУЮ УДОЧКУ**

27 МАЯ 2017 года в 8ч 30м

Дмитровский р-н. "Парк ВИХОМ", Ангарские пруды
Информация по телефону: 8(499)905-47-41 и на сайте www.sportsao.ru
8(495)483-03-46



**ТЕХНИЧЕСКИЙ ОСМОТР
БЕСПЛАТНО!**

ПЕНСИОНЕРАМ И ИНВАЛИДАМ БЕСПЛАТНО!

Дмитровское ш., д. 163, стр. 21.

тел. +7(495) 920-90-32

Категории лиц, имеющие право на бесплатный технический осмотр одного транспортного средства в год:

- Пенсионеры по возрасту! Мужчины старше 60 лет и женщины старше 55 лет, зарегистрированные по месту жительства в г. Москве и являющиеся собственниками транспортных средств.
- Герои Советского Союза и Герои Российской Федерации, полные кавалеры ордена Славы, зарегистрированные по месту жительства в г. Москве и являющиеся собственниками транспортных средств.
- Инвалиды (справка ВТЭК), зарегистрированные по месту жительства в г. Москве и являющиеся собственниками транспортных средств.
- Общественные организации инвалидов, зарегистрированные в качестве юридического лица на территории г. Москвы и использующие имеющиеся транспортные средства для осуществления своей уставной деятельности.

Социальная АКЦИЯ в поддержку семей с детьми-инвалидами и молодыми инвалидами:
БЕСПЛАТНЫЙ технический осмотр!

Акция распространяется на одно транспортное средство один раз в год для следующей категории граждан:

Законные представители (родители, опекуны, попечители), воспитывающие детей-инвалидов и/или молодых инвалидов, зарегистрированных по месту жительства в г. Москве.

При предоставлении следующих документов:

1. Свидетельство о рождении ребенка (для молодых инвалидов — паспорт);
2. Справка МСЭ;
3. Паспорт законного представителя, владельца ТС;
4. Свидетельство о регистрации ТС;
5. Документ, подтверждающий усыновление/опеку/попечительство ребенка-инвалида и/или молодого инвалида.

Все остальные категории лиц проходят технический осмотр согласно стоимости услуг, указанных в разделе «Стоимость и категории».



Детский развивающий центр «ЭСТЕР» реализует программы дополнительного образования для детей и взрослых. Центр существует с 2012 г. Сегодня более 120 детей и подростков в возрасте от 2 до 17 лет занимаются в кружках и студиях центра.

Услуги Центра: подготовка к школе, коррекция школьных трудностей, изобразительное искусство, театральная студия, хореография, шахматы, музыка, иностранные языки – вот неполный перечень детских программ. В центре реализуются программы еврейского этнокультурного образования – еврейская традиция, иврит, подготовка к еврейским праздникам.

Особое направление деятельности центра – работа в области психологической и реабилитационной помощи детям с нарушениями развития и

их семьям. С детьми работают педагоги и специалисты – дефектологи, нейропсихологи, логопеды, - имеющие опыт работы более 10 лет. В центре создана инклюзивная среда, когда в дружелюбной и комфортной атмосфере здоровые дети и дети со специальными потребностями могут вместе играть и участвовать в общих мероприятиях. Для многодетных, малообеспеченных семей, для семей, в которых воспитываются дети с ограниченными возможностями, центр предоставляет льготные услуги.

Наши контакты: Ленинградское шоссе, дом 52 А,

Тел: +7(499)391-70-71, +7(495)641-25-98

www.estherkids.ru

info@estherkids.ru

ЛИСТАЯ КНИГИ ПРОШЛЫХ ЛЕТ

«Во все времена книги – это дар, который уходящие из жизни оставляют сменяющим их поколениям. Дар, который помогает нам жить».

Д. Сальнов

Книги, как люди. Они имеют свою жизнь и свою судьбу. И у каждой она складывается по-разному. Одни проживают не оставив о себе ни впечатлений, ни воспоминаний, ни истории. Другие же будут будоражить умы и чувства своего поколения, а затем, перешагнув через столетие, заставят говорить о себе людей новой формации. Почему же так происходит, и как книгам удастся перешагнуть через века? Одни хранятся в библиотеках, а другие живут в семьях людей и передаются из поколения в поколение, при этом, каждое поколение рассказывает другому историю книги, хранящейся в семье. Именно такую историю рассказал старейший читатель библиотеки № 39 «Познание» (Дмитровское шоссе д.25 кор.1) **Хамайко Андрей Семенович**, который подарил библиотеке книгу Александра Цитрона **«72 дня первого РУССКАГО ПАРЛАМЕНТА»**, хранившуюся более века в домашней библиотеке семьи Хамайко А.С.



Появление в библиотеке книги с интересной и необычной судьбой, подтолкнула сотрудников библиотеки к дальнейшей краеведческой работе по сбору материалов для электронной книги **«Земли родной минувшая судьба»**, в которой содержится материал об истории Тимирязевского района, начиная с XVI века. Книга **«72 Дня русского парламента»**, напечатанная в издательстве Петра Петровича Сойкина имеет музейную, научную, историко-культурную ценность и является библиографической редкостью, читая ее, мы можем воспроизвести в своем сознании события 110-летней давности, т.к она была написана на основе продолжительных личных наблюдений автора над жизнью и деятельностью Первой Государственной думы. Как же эта книга появилась в семье А.С. Хамайко?

Дед Андрея Семеновича – Адлеров Сергей Васильевич в числе 450 человек входил в первую Государственную думу России, которая была образована в 1906 году и просуществовала всего 72 дня с 27 апреля по

8 июля. Вместе с другими депутатами он принимал участие в подготовке «закона о наделении земель трудящегося крестьянства». Сергей Васильевич на протяжении всей своей жизни дружил с Климентом Аркадьевичем Тимирязевым, человеком таких же прогрессивных взглядов, как и он сам. Они часто собирались вместе и обсуждали вопросы истории, литературы, воспитания и политики, в том числе и вопросы работы первой Думы и, конечно же, книгу Александра Цитрона, которая была издана ограниченным тиражом. Великий Тимирязев, чье имя, с 1941 года, носит Тимирязевский район столицы был одним из первых читателей книги, которую сегодня могут увидеть все жители Тимирязевского района в районной библиотеке.

Сотрудники библиотеки, совместно с хранителем музея «Истории МСХА» С. Величко, выявили на территории района на памятник Государственной Думе Российской империи первого созыва.

Многие места Тимирязевского района являются «живыми» свидетелями давно прошедших времен. Они помогают нам воссоздавать ту конкретную историческую обстановку, в которой жили и трудились выдающиеся деятели науки и культуры, ученые и писатели, поэты и художники, артисты и музыканты. Они напоминают нам о многих фактах их биографии, рассказывают об их творческом окружении и истории создания отдельных трудов и произведений.

«Я уверен, что если бы восстановить во всей полноте историю какого-либо дома, проследить события, какие в этом доме происходили, получился бы социальный роман, может быть более значительный, чем романы Бальзака» – писал К.Г. Паустовский.

Очень интересна история единственного памятника Государственной думе Российской империи I созыва, который находится на территории Москов-

ской Сельскохозяйственной академии. Хотя он и имеет высоту порядка 15 метров, но остаётся неприметным. Можно долго бродить по территории академии в поисках столь высокого «монумента», но только сведущий человек его заметит. Находится памятник перед корпусом №15 Московского Агроинженерного университета, недавно вошедшего в состав РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева по адресу Тимирязевская улица 58.

Памятник очень необычный – это четыре дерева: липа, ель, дуб и лиственница, которые были высажены 27 апреля (старого стиля) 1906 года, в день открытия первого русского парламента.

В «Московских ведомостях» от 28 мая 1906 года мы читаем интересную информацию о том, что «27 апреля администрация Московского сельскохозяйственного института разрешила для посадок выделить участок у общежития. О посадках уведомили администрацию (Московской) губернии. Речи были посвящены процветанию государства при новой Думе, и «...облегчению бремени служения государству императора». (Газета хранится в музее «Истории МСХА»). Почему же студенты решили увековечить это событие? Петровская академия была самым демократичным высшим учебным заведением России.

Об уставе академии писал ее студент В.Г. Короленко: *«Свобода изучения и вера в молодые силы обновляющейся России – таковы были основания устава»*. В академию принимали без экзаменов, да и переводных экзаменов тоже не было, а испытаниям подвергались только те, кто хотел получить ученую степень. Не удивительно, что академия стала буквально рассадником революционных идей. Студенты и не скрывали своих симпатий: так, после кончины Карла Маркса они послали Энгельсу коллективную телеграмму с просьбой возложить венки на его могилу.

В 1894 году, в связи с «неблагонадежностью», Петровская земледельческая и лесная академия была закрыта и все преподаватели уволены. После обсуждения различных вариантов использования «Петровско-Разумовского имения» (планировалось устроить здесь женский институт или кавалерийское военное училище), по инициативе министра земледелия А.С. Ермолова, летом 1894 года был заново открыт «другой» – Московский сельскохозяйственный институт для сыновей земледельцев закрытого типа, с более жестким уставом, запретом собраний. Несмотря на запреты общественных организаций, и собраний, во вновь открытом институте постепенно наби-

рал силу демократический дух. В 1904-1905 годах в академии снова происходят студенческие волнения, и некоторые жесткие правила отменяются.

В июле 1905 года в сарае здешней молочной фермы состоялся первый съезд Всероссийского крестьянского союза. В парке устраивались нелегальные собрания рабочих, упражнялись в стрельбе дружинники. Вероятно, повышенная активность студентов стала одной из причин того, что в 1905 году Петровско-Разумовское и прилегающая территория были переданы в ведение Московской городской полиции и таким образом оно фактически вошло в

тута профессора А.П. Шимкова, и профессора В.Р. Вильямса была выработана концепция – какое дерево, что олицетворяет в европейской мифологии. Выбрали устойчивые породы. Символика была взята из мифологии о растениях:

Дуб – мощь;

Ель – смелость;

Липа – доброта и мягкость;

Лиственница – образ России, и как самая массовая и ценная порода в стране, наравне с дубом.

До сегодняшнего дня дожили Дуб и Лиственница – **МОЩЬ** и **ОБРАЗ РОССИИ**.

Академик Д.С. Лихачев считал краеведение массовым ви-



черту столицы. Студенты и преподаватели Академии с воодушевлением приняли известие о выходе закона о выборах в Государственную думу, вышедшего 11 декабря 1905 года. Выборы проходили в феврале-марте 1906 года и были не всеобщими: исключались женщины, молодежь до 25 лет, военнослужащие действительной службы, и некоторые слои населения. Первая государственная дума – первый в России избранный населением представительный законосовещательный орган.

Почему же студентами было высажено четыре дерева? Каждое дерево – в честь крупнейших объединений и фракций Думы, за которые голосовали преподаватели МСХИ: большинство мест заняли конституционные демократы – 176 человек; 102 представителя «Трудового союза»; 14 – беспартийных депутатов и 33 члена польского кола.

Какое дерево, какому объединению и фракции было посвящено – по документам архива вуза, и мемуарам – не известно. Известно только, что по предложению директора инсти-

тута профессора А.П. Шимкова, и профессора В.Р. Вильямса была выработана концепция – какое дерево, что олицетворяет в европейской мифологии. Выбрали устойчивые породы. Символика была взята из мифологии о растениях:

Дуб – мощь;

Ель – смелость;

Липа – доброта и мягкость;

Лиственница – образ России, и как самая массовая и ценная порода в стране, наравне с дубом.

До сегодняшнего дня дожили Дуб и Лиственница – **МОЩЬ** и **ОБРАЗ РОССИИ**.

Академик Д.С. Лихачев считал краеведение массовым ви-

дом науки, методом познания от частного к общему, научно-популярной деятельностью. К ней оказались причастны не только краеведы-историки, но и библиотекари, которые по роду своей деятельности занимаются поиском, сбором, распространением и хранением краеведческих документов. В настоящее время вместе с хранителем музея МСХА С.Величко депутат муниципального округа «Тимирязевский» Москвина М.В. вышла с инициативой, в органы исполнительной власти округа, об установлении на территории района памятной доски памятнику Государственной думе Российской империи I созыва по адресу: Тимирязевская ул. д.58. Нам очень приятно, что в нашу библиотеку жители района приносят реликвии из своих личных архивов, которые становятся стимулом в нашей краеведческой работе. Мы очень надеемся, что наша исследовательская работа послужит увековечиванию еще одного исторического памятника на территории Тимирязевского района Северного административного округа города Москвы.

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

Что делать в саду весной, в апреле–мае?

• Весной, в апреле - мае уже отчетливо видны все ветви деревьев, поврежденные морозами: они либо вовсе не оживают, либо у них с опозданием распускаются почки. Если побеги все же тронулись в рост, их укорачивают до здоровой древесины.

• Взрослые плодоносящие яблони и груши, кору которых погрызли под снегом мыши, прививают «мостиком». Можно использовать для этого растущую вокруг дерева прикорневую поросль. Если же ее нет и с осени не были заготовлены

черенки, то их нарезают прямо перед прививкой с этого же дерева. Лучше всего брать ветви-конкуренты центрального проводника или боковые скелетные.

• Если не устраивает сорт дерева, его перепрививают черенком в скелетные ветки и в центральный проводник способом за кору.

• Заканчивают посадку саженцев, как недавно приобретенных, так и тех, что ждали своего часа в приколе.

• Почву вокруг молодых плодовых и декоративных рас-

тений поливают, рыхлят на небольшую глубину (5-6 см) и мульчируют лунки органикой. В низких местах около посаженных нынешней весной или прошедшей осенью плодовых деревьев подсыпают почвенные холмики.

• Вносят минеральные удобрения (акварин, нитрофоска, азофоска) из расчета 30-40 г на 1 м².

• Во время утренних заморозков прикрывают нетканой пленкой цветущие ягодники, низкорослые груши,



опрыскивают водой ранцветущие вишни, черешни, абрикосы.

• Освобождают от зимнего укрытия виноград. Обрезают поломанные лозы и подвязывают их к шпалере.

• Проводят от вредителей и болезней два опрыскивания фруктовых деревьев и кустарников – по спящим почкам и в фазе бутонизации.

А в огороде?



В начале мая, когда сохраняется угроза весенних заморозков, на огороде сеют такие холодостойкие растения как

морковь, горох, редис, петрушку и укроп.

• На рассаду сеют брюссельскую, венскую капусту и коль-

раби. Высаживают под нетканое укрытие рассаду цикорного и кочанного салатов.

• Начинают сажать картофель. Если он имеет проросшие глазки, то для защиты картофеля от возвратных холодов рядки укрывают соломенными матами, листами картона, нетканым материалом или нагребают землю.

• На сделанные осенью высокие навозные грядки сеют раннеспелые сорта огурцов, накрыв их временным плёночным укрытием.

• В середине мая начинают высаживать рассаду базилика, черешкового сельдерея, ранней белокачанной, цветной и пекинской капусты.

• Заправляют золой, компос-

том и суперфосфатом грядки на огороде для подкормки рассады перцев и томатов для открытого грунта.

• Подготавливают рассаду огурцов, тыкв и кабачков для посадки.

• Не забывают удалять одуванчики и растения мать-и-мачехи, не давая им зацвести.

• В конце мая на огороде сеют фасоль, мангольд, свёклу.

• Под временное укрытие высаживают рассаду тархуна, иссопа, мяты, мускатного шалфея, в теплицу – раннеспелых перцев, баклажан и томатов.

• На луковых и морковных делянках в мае прореживают растения и рыхлят междурядья.

• Снимают первый урожай зелени: листовой горчицы и салата, шпината и редиса.

Что делать потом? Освободившиеся грядки рыхлят, заправляют золой и удобрениями и делают повторный посев моркови, пастернака, петрушки, свеклы или зелёных культур.

• Проводят срезку щавеля, шнитт-лука и любистока. Затем посадки подкармливают настоем навоза или растворимым комплексным удобрением.

• Скашивают первую траву и используют её для мульчирования грядок.

• Закладывают новый компостник, складывая в него все убранные прошлогодние растительные остатки.

Кулинарный рецепт дня

Сегодня своими кулинарным и рецептами с Вами делится Свиридова Елена Юрьевна – Директор Некоммерческого партнерства «Центр развития культурных, спортивных и развивающих программ «Триумф», секретарь общественного совета при Префектуре Северного административного округа



Салат «Наслаждение»

Ингредиенты:

Филе куриное (800 г) – 1 шт.
Яйцо куриное – 5 шт.
Ананас – 1 бан.
Шампиньоны (маринованные) – 1 б.
Маслины (без косточек) – 20 шт.
Майонез и зелень по вкусу.



Отвариваем куриное филе и режем на кубики (примерно в 1 см сторона). Отвариваем яйца. Остужаем и режем также. Из ананасов отжимаем сок и режем кусочками. Из грибов также убираем лишнюю жидкость и режем их на 4 части. Маслины режем колечками. Складываем

все ингредиенты в миску и перемешиваем. Добавляем майонез и зелень по вкусу. Салат готов.

«Ленивые» голубцы

Ингредиенты:

Капуста белокачанная (примерно) 300 г
Фарш мясной (примерно) – 300 г
Рис – 100 г
Лук репчатый – 1 шт.
Растительное масло
Сметана – 4 ст. ложки (можно больше)
Соль, специи по вкусу



Ставим варить рис. Варим 30 минут. Рис готов. Пока варится рис, шинкуем капусту. Солим, добавляем щепотку сахара и мнем. По-

сле этого тушим её на сковородке с растительным маслом 7-10 минут. На второй сковородке жарим лук, добавляем в него мясной фарш (можно взять любой) и меня индюшачий. Солим его, перчим. Затем объединяем все ингредиенты: капусту, рис, фарш, сметану и тушим до готовности 5-10 минут. Если недостаточно жидкости для тушения, добавляем немного воды, или рисового отвара. Каждый вкус вроде бы отдельно, но вместе получилось гармоничное, вкусное и простое блюдо.

Шоколадный мини-тортик

Ингредиенты:

Какао-порошок 2 ст. ложки
Сахар – 2 ст. ложки
Сметана - 1 ст. ложка
Яйцо куриное - 1 шт.
Разрыхлитель теста – 0,25 ч. ложки
Масло растительное – 1 ч. ложка
Готовить будем в микроволно-

вой печи. Разделим масло между двумя высокими кружками (не металлическими), а затем равно пальцами размазываем масло по стенкам кружек. В небольшой миске взбиваем венчиком яйцо с сахаром, какао и сметаной. Сверху готовой шоколадной смеси высыпать разрыхлитель и быстро перемешать. Разделить тесто между кружками и немного постучать доньшками кружек об полотенце, расстеленное на столе, чтобы освобо-



дить любые крупные пузырьки воздуха. Выпекать в микроволновке 1 кружку за 1 раз ровно 1

минуту на мощности микроволновки 800 Вт. В первый раз я вам советую установить время 30 сек и внимательно следить за тортом. Когда он поднимется на половину, добавьте ещё 15. Разница между нежным и пушистым тортиком и хоккейной шайбой составляет несколько секунд, так что Вам придется экспериментировать на Вашей печи. Можно сделать и одну кружку не разделяя тесто, просто увеличите время приготовления. Вы можете готовый торт присыпать сахарной пудрой и подавать с фруктами или ягодами.