

ЗАКАЛУЖСКОЙ СТАВОЙ

12+ № 39 (467) 7 – 13 ноября 2022

Газета
Юго-Западного
административного
округа Москвы

gazetauzao



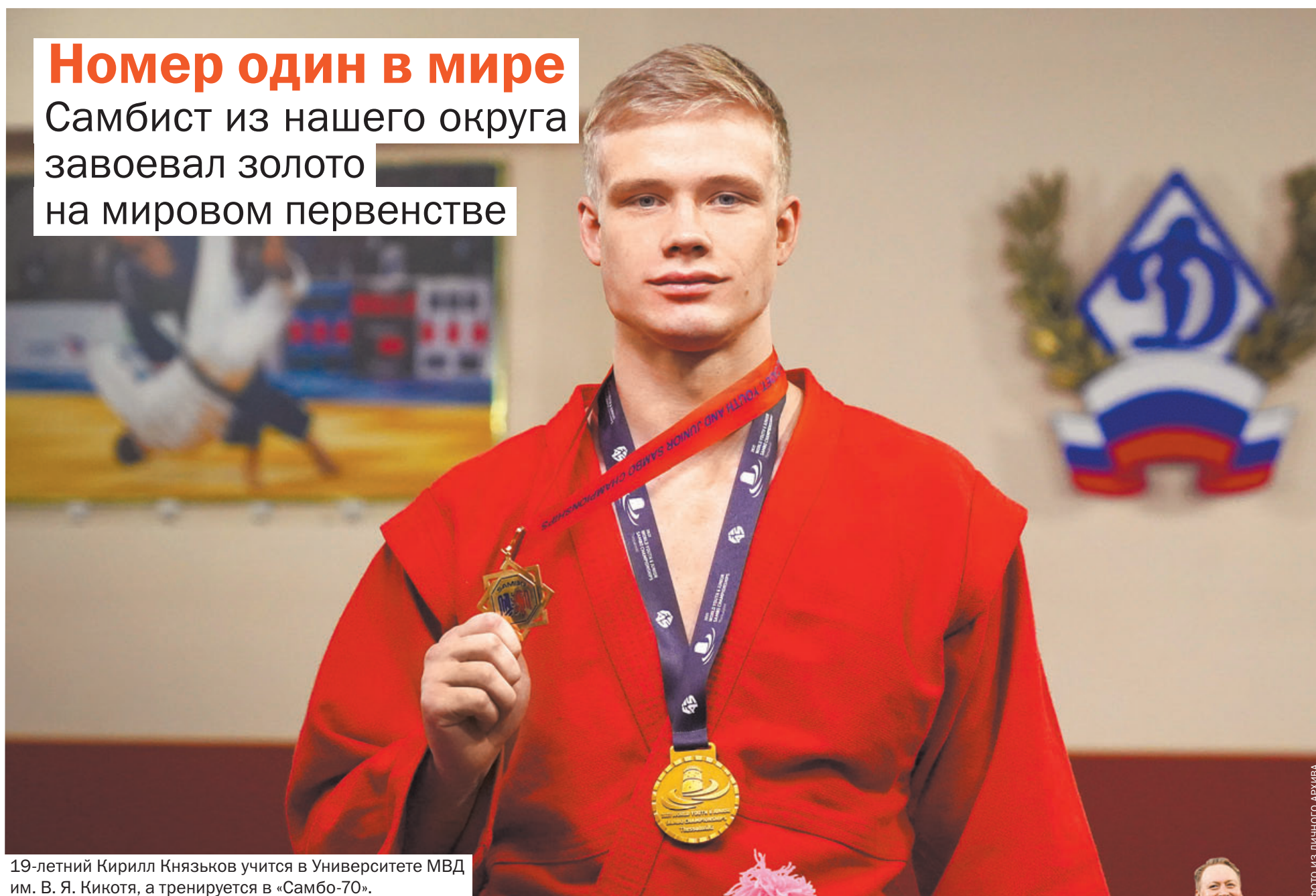
ФОТО АГН МОСКВА

Сергей Собянин:

«В этом году мы благоустроили больше 3 тыс. городских объектов. На 2023 год у нас также большие планы»

Номер один в мире

Самбист из нашего округа
завоевал золото
на мировом первенстве



19-летний Кирилл Князьков учится в Университете МВД им. В. Я. Кикотя, а тренируется в «Самбо-70».

ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

Временные неудобства

- Где будут ходить бесплатные автобусы, пока идут работы на двух ветках метро.



4

Собачья мода

- Надо ли сейчас наряжать своего питомца на прогулку в одежду и обувь, рассказывает ветеринар.



11

Привет, Лёня Воронин!

- Актёр Станислав Дужников не обижается, когда на улице его окликают именами киногероев.



12

Мы сильны, пока вместе

Москва вместе со всей страной отметила День народного единства

► Этот праздник в последнее время приобрёл для россиян особую значимость. Стало очевидно, что наша сила – в единстве. Пока мы вместе, нераздельны – мы непобедимы.

От смутных времён до современности

4 ноября стал праздником в память о событиях 1612 года, когда народное ополчение под предводительством Кузьмы Минина и Дмитрия Пожарского освободило Москву от войск Речи Посполитой и положило конец Смутному времени. Но празднование этого далёкого от нас события имеет важное значение.

«Сегодня праздник, напоминающий о героических страницах отечественной истории, обретает особый смысл. Россия вновь проходит через испытания, сражается за свой суверенитет, своё будущее. И сегодня как никогда важны единство и сплочённость. С давних времён Москва играет особую роль в жизни Отчизны. И в наши дни столица и москвичи делают всё для победы», – подчеркнул мэр, поздравляя горожан.

Масштабных гуляний в этот раз в Москве не было. Куда важнее сейчас, что большинство мероприятий, проведённых в честь памятной даты, призваны были помочь жителям присоединённых к России территорий. Например, выручка от продаж билетов в рамках «**Ночи искусств**» 4 ноября будет перечислена на поддержку участников СВО.

На ВДНХ все желающие могли записать видеопоздравление для военнослужащих Российской армии.



На Красной площади развернулась музейная площадка под открытым небом.

Кухни новых республик

А фестиваль «День народного единства» на ВДНХ не только познакомил москвичей и гостей

столицы с культурой и особенностями быта и кухни новых регионов. Предприниматели, торгующие на площадках феста, пообещали часть выручки переводить жителям

Донбасса. Праздник на ВДНХ получился вкусным и запоминающимся. Звучали фольклорные коллективы, проводились мастер-классы по народным промыслам. На гастрономических площадках гостей угощали национальными блюдами: татарским чак-чаком, архангельскими козульками,

московскими кулебяками, дагестанской бараниной, херсонской юшкой, донецкими сичениками с разными начинками. Повара готовили блюда кухни Донецкой и Луганской народных республик, Запорожской и Херсонской областей. Угощали ровеньковскими цыбульниками, сичениками из фасоли, приготовленными по рецептам ЛНР. Её соседи из ДНР представили традиционный донецкий борщ с бычками и юшку гороховую «Мариупольскую». Из Запорожской области сюда приехала рыба, запечённая в глине с добавлением зелени и лимона, а херсонская кухня угощала свиными рулетиками с морковью и жареным арбузом.

А ещё все пришедшие могли записать видеопоздравление для бойцов Российской армии. С 1 по 6 ноября на ВДНХ проходила Московская неделя интерьера и дизайна, гости фестиваля могли попасть и на неё.

Уроки истории

С 5 по 7 ноября на Красной площади работает интерактивный Музей под открытым небом, посвящённый истории обороны Москвы. Боевая техника, кинохроника, театрализованные постановки позволяют горожанам погрузиться в атмосферу того времени. Музей техники Вадима Задорожного привёз сюда зенитную пушку АЗП-39, автомобиль ЗиС-5, танк Т-60,

самолёты И-16 и У-2, мотоцикл М-72, гусеничный тягач Т-20 «Комсомолец», вагон-теплушку, броневедомитель ФАИ-М и другие – всего около 60 единиц техники.

А в Центре Гиляровского открылась интерактивная инсталляция «Проект 1812» (работает до 4 декабря).

Она рассказывает о событиях, приведших две империи к Отечественной войне 1812 года, о том, как она развивалась и изменила Москву. Ко Дню народного единства в столице подготовили более 160 мероприятий. В музеях, библиотеках и парках прошли лекции, концерты, творческие занятия и т. п.

Письмо бойцу

В Южном Бутове, например, праздник отметили детскими соревнованиями по самбо в «Эврике-Бутово». Такой выбор для праздничной даты неслучаен. «Самбо – наш национальный вид спорта. Ребята на передовой, а вы в тылу готовитесь стать защитниками Отече-



«Две даты – 4 ноября 1612 года и 7 ноября 1941 года –

навсегда вошли в историю России. И в период Смуты начала XVII века, и в годы Великой Отечественной войны на долю наших предков выпали неисчислимые испытания. Но они выстояли и победили, потому что были едины. В наши дни, когда Россия вновь ведёт борьбу за свою безопасность и суверенитет, эти примеры особенно важны для каждого из нас», – напомнил **Сергей Собянин** накануне праздничных выходных.



ства», – обратился к спортсменам и гостям перед началом соревнований **тренер**

и главный судья турнира Михаил Кононенко.

В спортивном клубе на Ратной не забывают про патриотическое воспитание.

«Дети недавно писали письма солдатам – участникам СВО. На тренировке показывал им, как правильно делать конверты. Они их сами складывали в треугольнички. День народного единства – объеди-

ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО



Будущие защитники Отечества растут! Слева направо: Коля Поликарпов и Лев Ерёмин.

няющий праздник. Сейчас это нужно как никогда», – отметил Михаил Кононенко.

Поддержать своего сына на соревнованиях пришла мама семилетнего Всеволода Петкова **Алёна Макарова.**



Мальчик занял 2-е место на соревнованиях – он ходит на боевое самбо всего 2 месяца. «Лично для меня День народного единства символизирует братство всех народов России. Сейчас этот день по понятным причинам особенно важен. Нам всем нужно сплотиться», – уверена Алёна Макарова.

АЛЕКСЕЙ ДУБРОВИН

КСТАТИ

В Москве много памятных мест, посвящённых подвигам ополченцев. Памятник Минину и Пожарскому на Красной площади, без сомнения, стал символом бескорыстной любви к Родине. У нас в округе также есть аналогичный памятник. В сквере на пересечении улиц Тёплый Стан и Академика Виноградова установлен памятный знак, посвящённый четырём дивизиям московского народного ополчения второй волны. Это 2-я Московская стрелковая дивизия, 3-я Московская коммунистическая стрелковая дивизия, 4-я дивизия московских рабочих и 5-я стрелковая дивизия московских рабочих.



ФОТО ИГОРЯ ХАРИТОНОВА

Скейт-парк вместо гаражей

На окраине Битцевского леса построили новую зону отдыха



ФОТО АГН МОСКВА

Сергей Собянин на днях осмотрел благоустроенную территорию вокруг ТПУ «Окружная». «За несколько лет в городе построен целый ряд уникальных объектов», – отметил мэр.

► Мэр Москвы подвёл итоги реализации программы комплексного благоустройства за этот год. По его словам, особое внимание в городе было уделено ремонту домов, обновлению дворов и улиц, а также реабилитации парков и охране окружающей среды. Одним из последних проектов благоустройства в ЮЗАО стал скейт-парк, который появился рядом с Битцевским лесом на месте гаражного массива.

ДЛЯ АКТИВНОЙ МОЛОДЁЖИ
Гаражи, которые снесли для строительства спортивной

зоны, вплотную примыкали к жилой застройке и закрывали проход в парк. Появление скейт-парка должно расширить возможности для отдыха жителей ближайших районов и снизить влияние людей на центральную часть леса. Специалисты уверены, что это поможет сохранить уникальную экосистему этой природной территории. Новый рекреационный центр, площадь которого составляет 2,4 тыс. кв. м, уже популярен среди активной молодёжи. На площадке можно кататься на скейтбордах, самокатах, роликах и трюковых велосипедах. Место подходит как

для новичков, так и для более продвинутых спортсменов. Отработать трюки позволяет разноуровневый каскад фигур, имитирующих уличные препятствия (лестницы, парапеты, перила, скаты, кочки). Рядом есть парковка почти на 60 машин, а для комфорта спортсменов в скейт-парке установлены лавочки и урны. Работы по благоустройству продолжаются во всех районах нашего округа. Например, в Обручевском районе

объектов: в центре и округах, на набережных и по берегам водоёмов, в парках и во дворах, – сообщил **Сергей Собянин**. – В центральной части города обновили 62 городских объекта и общественных пространства. Благоустройство улиц в Басманном и Красносельском районах позволило создать комфортную пешеходную связь от набережных у «Москва-Сити» и «Лужников»

ЦИФРА

64

парка и природные территории привели в порядок в 2022 году.

через исторический центр до парка «Сокольники». Большое внимание по традиции уделили жилым кварталам и объектам образования. Привели в порядок больше 2,5 тыс. дворов и 200 территорий школ и детских садов. По словам мэра, работы охватили 64 парковые и природные территории. В их числе Битцевский лес, Покровское-Стрешнево, Кусково, Щукинский парк и Всехсвятская роща, два участка в пойме реки Яузы. «На 2023 год у нас также большие планы. Продолжим благоустраивать улицы и переулки в центре, обновлять популярные прогулочные маршруты в районах», – подчеркнул Собянин.

АЛЕКСАНДР АНДРУЩЕНКО

В ЦЕНТРЕ И НА ПЕРИФЕРИИ

«В этом году мы благоустроили больше 3 тыс. городских

ФАКТЫ

► В районе Зюзино при поддержке города построят технопарк. Столичные власти без торгов предоставят инвестору в аренду земельный участок на Балаклавском проспекте. Такое решение было принято Градостроительно-земельной комиссией Москвы. Площадь будущего технопарка составит 24,7 тыс. кв. м. Объект даст Москве 200 рабочих мест. Новое предприятие будет специализироваться на производстве облегчённых каркасов для объёмно-модульного строительства и на разработке повышающих прочность добавок к цементам.

► В 2022 году в ЮЗАО по программе реновации ввели в эксплуатацию семь новостроек. Наш округ стал лидером по этому показателю. Как уточнил глава столичного Департамента градостроительной политики Сергей Лёвкин, ввод в эксплуатацию означает, что здание прошло проверку на соответствие проекту, а также строительным нормам и техническим условиям. После этого стартует процесс подготовки к передаче дома под заселение, который, как правило, продолжается в течение нескольких месяцев. На втором месте в рейтинге округов ВАО, ЗАО и ЮВАО, в которых за 2022-й успели сдать по четыре новостройки.

► В районе Южное Бутово появится спортивный комплекс с бассейном. Новый спортивный объект площадью 8,6 тыс. кв. м возведут на улице Остафьевской. На стройплощадке уже начаты подготовительные работы. В спорткомплексе откроется бассейн для оздоровительного плавания и детских занятий, тренажёрный зал, а также ледовое поле. У здания будет необычный фасад, который выполнят из травертина, песчаника, меди и камня.

ЦИФРА

10 млн

человек воспользовались сервисом Главархива «Моя семья» по поиску информации о предках. Он был запущен в декабре 2020 года.



Юные спортсмены целыми днями оттачивают трюки на площадке.

Метро поставили на паузу

На Калужско-Рижской ветке закрыт участок от «Октябрьской» до «Новых Черёмушек»

► Решение остановить движение поездов между этими станциями с 4 по 8 ноября было принято для того, чтобы обезопасить пассажиров. В эти дни под действующей веткой будет прорубаться тоннель для новой, Троицкой, линии метро. Кроме того, с 12 ноября из-за ремонта на полгода закроются несколько станций Замоскворецкой линии.

ШОКОЛАДКУ – ЗА НЕУДОБСТВА

Тоннелепроходческий комплекс «Марина» прокопал более 90% запланированного маршрута от станции «Вавиловская» до «Академической». Ввода Троицкой ветки ждут свыше миллиона человек, проживающих поблизости. Она соединит платформы Московского центрального кольца (МЦК) с городским округом Троицк, пройдя через Южный, Юго-Западный, Троицкий и Новомосковский округа столицы. Ожидается, что Троицкой линией будет пользоваться около 100 тыс. человек в сутки.

ВАЖНО

По всем вопросам, связанным с временным закрытием участков метро, можно обращаться в чат-бот Департамента транспорта: i.transport.

6 С 4 по 8 ноября

На Калужско-Рижской линии
Станции метро «Шаболовская», «Ленинский проспект», «Академическая», «Профсоюзная», а также на остановке «Улица Вавилова».

Проспект Вернадского
Юго-Западная
Воронцовская
Тропарёво
Румянцево
261, 374, 404, 752
250, 361
227, 281, 553

До станций Сокольнической линии ходят регулярные автобусы

Инфографика Марии КЛЕМЕНТЬЕВОЙ

Ну а на время краткой паузы на оранжевой ветке для пассажиров будут введены бесплатные автобусы КМ по Ленинскому просп. и ул. Профсоюзной с остановками около временно закрытых станций (см. инфографику). Трамваи № 14 и 26 следуют в эти дни с отключенными валидаторами (ходят от станции метро «Университет» до «Октябрьской»). Повторный вход в метро для тех, кто собирается продолжить свой путь, кстати, тоже бесплатный.

КОМПЕНСАЦИОННЫЕ МАРШРУТЫ



2 с 12 ноября, на полгода

На Замоскворецкой линии

КМ1 КМ2
e80 e85

КМ1: станции метро «Автозаводская», «Технопарк», «Коломенская», «Каширская», «Кантемировская», «Царицыно».

КМ2: станции метро «Автозаводская», «Технопарк», «Коломенская», «Каширская», МЦД Москворечье, «Орехово».

КМ: станции метро «Каширская» – «Каховская»

Маршруты e80 и e85 довезут пассажиров до станций «Таганская», «Марксистская», «Крестьянская застава», «Пролетарская» и «Добрынинская», «Тулльская», «Верхние Котлы», «Нагатинская».

«На остановках будем раздавать чай, печенье и шоколад, пока закрыт участок Калужско-Рижской линии, на станциях «Октябрьская» и «Новые Черёмушки», – пообещала пресс-служба Департамента транспорта и развития дорожно-транспортной инфраструктуры Москвы.

ЗЕЛЕНУЮ ВЕТКУ ПЕРЕСТРОЯТ

А вот на Замоскворецкой линии пассажирам терпеть вынужденные неудобства придётся дольше. С 12 ноября

примерно полгода не будет движения поездов на участке между станциями «Автозаводская» и «Орехово». Это необходимо для масштабного ремонта тоннеля между «Царицыно» и «Кантемировской» – сорок лет назад он строился в слишком сложных условиях – в обводнённых грунтах. Метрополитен всё это время поддерживал тоннель в работоспособном состоянии, но пришло время ради безопасности пассажиров провести серьёзный ремонт.

АЛИНА МАКЕЕВА

► Социальная сфера Москвы постоянно развивается, совершенствуется, для жителей в ней появляются новые возможности и даже профессии. Одна из таких профессий – социальный координатор. С нового года они начнут работу во всех больницах города. Какие заботы они возьмут на себя, рассказывает председатель комиссии по экономической и социальной политике столичного парламента Людмила Гусева.



«Социальные гарантии государства – это та опора и страховка, которая позволяет человеку в сложной ситуации не пропасть, выстоять перед лицом непростых жизненных обстоятельств, болезней и трудностей. У человека должна быть уверенность в том, что ему помогут и помощь придёт, даже если нет сил попросить о ней. Это очень важно для людей преклонного возраста, одиноких, людей с особенностями здоровья, а также тех, кто в силу обстоя-

Забота в проактивном формате

тельств лишился работы или жилья. В пандемию в нескольких московских больницах появились социальные координаторы – те, кто помогал пациентам с немедицинскими вопросами. Ведь ситуация была сложнейшей – человека увозили в считанные минуты на скорой, помещали в строгую изоляцию. Связаться с родственниками, понять, как человек будет один дома после выписки, – было огромным пластом работы, и стало понятно, что такие специалисты нужны везде», – сказала депутат. Сейчас социальные координаторы, которые работают в 17 городских больницах, уже оказали немедицинские услуги 13 тыс. пациентов, и эта поддержка была значимой, говорит Людмила Гусева. «Забота о пациенте не может и не должна ограничиваться лишь медицинской помощью. Этот принцип сейчас положен в основу работы социальных координаторов. Когда из боль-

ницы после болезни выписывается наш близкий человек, мы продумываем всё: как он доедет до дома, как поднимется в квартиру, кто будет ухаживать за ним, кто присмотрит, как купить продукты и лекарства, обеспечить выздоравливающего полезной и вкусной едой. А если у человека нет близких родственников? Если позаботиться об этом некому? Проработать все эти вопросы можно заранее, ещё до выписки, и проактивная работа позволяет выявить проблемы, подобрать адресную поддержку в каждом конкретном случае. Это может быть и поиск родственников, и содействие в получении социальной помощи в надомной или стационарной форме после выписки, и, если это необходимо, направление пациента в стационарное учреждение соцзащиты», – поясняет Людмила Гусева. Службы социальных координаторов до конца этого года планируют начать работу во

всех столичных больницах. «Эта служба будет востребованной: очень важно, чтобы рядом с каждым человеком в период госпитализации был специалист, к которому можно обратиться с немедицинскими вопросами. Это и разгрузит докторов, медсестёр, и обеспечит лучшие возможности вос-

становления после болезни», – заключила парламентарий. Также социальные координаторы будут работать в 6 новых скорпомощных стационарных комплексах, которые откроются в столице уже в следующем году. Они будут работать по новому стандарту экстренной медицинской помощи.

ФОТОФАКТ



Ботанический сад Дворца пионеров провёл последнюю в этом году экскурсию. Посетители смогли полюбоваться на осенние краски леса. В следующий раз гостей здесь ждут весной.

Пенсии и социальные выплаты увеличат

Больше половины городского бюджета пойдёт на социальные программы

► **Московская городская дума приняла бюджет столицы на 2023 и плановый период 2024–2025 годов. В нём были сохранены все главные приоритеты последних лет: он остался социальным, программным и инвестиционным.**

В ИНТЕРЕСАХ МОСКВИЧЕЙ

Впервые столичный бюджет формировался в таких непростых для страны условиях: беспрецедентные санкции, финансовая блокада, откровенно враждебные действия государств, которые ещё недавно были партнёрами Москвы. Несмотря на это, удалось добиться главного – бюджет полностью соответствует интересам города и москвичей. Более половины средств (54%) в следующем году пойдёт на финансирование социальных программ – здравоохранение, соцподдержку, образование, культуру и спорт. Все социальные обязательства, которые

берёт на себя город, будут выполнены в полном объёме. Новый бюджет предусматривает индексацию социальных выплат для москвичей старшего возраста и семей с детьми на 10% (будет произведена 1 января 2023 года). Минимальный размер пенсии с городской доплатой увеличится с 21 тыс. 193 руб. до 23 тыс. 313 руб. в месяц. Более 2 млн московских пенсионеров получат городскую доплату. Кроме

На реализацию программы «Московское долголетие» в бюджете предусмотрено 3,9 млрд руб.

того, продолжится реализация всех ключевых инфраструктурных, транспортных и промышленных проектов, которые обеспечивают стабильное раз-

витие города и гарантируют повышение качества жизни москвичей.

СОЦПОДДЕРЖКА, ОБРАЗОВАНИЕ И ЗДРАВООХРАНЕНИЕ



Замруководителя Департамента труда и социальной защиты населения Влади-



ФОТО ИГОРЯ ХАРИТОНОВА

Доплату получают свыше 2 млн столичных пенсионеров.

мир Филиппов сообщил, что в следующем году на реализацию программы «Московское долголетие» предусмотрено 3,9 млрд руб. «Занятия проекта продолжат оставаться абсолютно бесплатными и доступными в каждом районе», – подчеркнул он. Ещё одна статья бюджета, которая ежегодно увеличивается, – это обес-

печение всем необходимым ветеранов Великой Отечественной войны. «В следующем году на эти цели будет направлено 1,5 млрд руб.», – уточнил Филиппов.



Директор школы № 1065 (Южное Бутово) Мария Кулаженкова уверена, что большую

роль в успехах школьников и учителей играет поддержка города. «Бюджет на реализацию программы «Столичное образование» традиционно учитывает ключевые принципы и приоритеты образовательной политики. Прежде всего он ориентирован на то, чтобы обеспечить равные возможности для каждой школы и одинаково доступное для каждого юного москвича качественное образование», –



подчеркнула она. В свою очередь, замруководителя московского Департамента здравоохранения Алексей Сапсай рассказал о том, что за счёт городского бюджета продолжится комплексная модернизация Боткинской больницы, обновление корпусов ГКБ им. В. В. Вересаева, ГКБ № 52. По его словам, в Первой Градской больнице после капитального ремонта на базе одного из существующих корпусов начнёт работу современный скорпомощной стационарный комплекс.

АЛЕКСАНДР АНДРУЩЕНКО

В четырёх районах Москвы завершилась реновация

► **Об этом рассказали во время пресс-тура в Марфино, который организовал Информационный центр правительства Москвы. Журналисты осмотрели новостройку по адресу: ул. Академика Комарова, 11Г. Всего в Северо-Восточном округе в программу реновации включено 499 домов. 73 расселяют на первом этапе, жители 43 из них уже переезжают в новые квартиры.**



Вера Данилова нарадоваться не может новой кухне.

«Дом введён в короткие сроки. Благодаря высокому стандарту отделки и тому, что построены равнозначные квартиры с чёткой квартирографией, жители переселились буквально за 6,5 месяца. А ведь на старте переселения мы закладывали на это 9 месяцев. Переселённый дом готовится к сносу в первом полугодии 2023 года. А на его месте уже начались работы по проектированию нового здания – это так называемая «вторая волна строительства», – сообщил **заместитель руководителя Депар-**



тамента градостроительной политики города Москвы Андрей Валуй.

Представитель ведомства отметил, что сейчас строительные работы по программе реновации ведутся во всех округах столицы. «Причём в четырёх районах Москвы реновация полностью завершена. Это Мосрентген, Сосенское, Молжаниново и Северный. По всей Москве первый этап выполнен на 45%», – заявил Валуй.

Достижение программы реновации не только в том, что она позволила решить квартирный вопрос у людей, которые остро в этом нуждались. «По этой программе строятся



дома совершенно другого качества», – считает **депутат Государственной думы РФ Владимир Ресин.**

Кроме того, москвичи получают жильё большего метража. Дом 11Г по ул. Академика Комарова начал заселяться с 28 января 2022 года. Мы пообщались с жительницей новенькой трёхки. «До переезда я жила в квартире площадью 55 кв. м, кухня всего 5 кв. м. Конечно, тесно было, – рассказывает пенсионерка **Вера Данилова.** – А тут кухня – 11,4 кв. м. И комнаты изолированные».

СЕРГЕЙ ДРУЖИНИН

Пациентов с инсультом – под присмотр томографа

В ГКБ № 15 им. О. М. Филатова журналистов познакомили с передовыми технологиями в борьбе с тяжёлым недугом, которые применяют в Москве. Благодаря им спасены тысячи жизней.

Инсульт – одна из самых частых причин смерти людей. Для спасения человека есть буквально считанные часы. Но в столице за последние годы выработали специальный алгоритм действий, позволяющий оказать помощь пациенту в кратчайшие сроки. Это заслуга бригад скорой помощи, сотрудников стационаров, а также специализированного оборудования. Об этом рассказали в ходе пресс-тура, организованного Информационным центром правительства Москвы.



«Крайне важен отрезок времени – от момента выявления заболевания до момента доставки пациента в лечебное учреждение», – подчёркивает **главный врач ГКБ № 15**

им. О. М. Филатова Валерий Вечорко.

По словам главврача, если сотрудники скорой помощи диагностируют у больного подозрение на инсульт, его определяют в ближайший из стационаров, где есть компьютерные томографы и свободные операционные. Пациентов с инсультом в ГКБ № 15 им. О. М. Филатова оперируют в специальных кабинетах. Процедура проходит под контролем цифрового рентгеновского аппарата. Хирург удаляет тромб через артерию при помощи очень тонкого катетера.

«У нас строится большой скорпомощной комплекс, где будут доступны два компьютерных томографа. Всего таких комплексов возводятся шесть в Москве. На сегодняшний день для специалистов даже существуют полигоны для тренировки, где проводится обучение оперативному оказанию помощи больным, у которых есть подозрение на инсульт», – рассказал Вечорко.

СЕРГЕЙ ДРУЖИНИН

Дорогие читатели!

У вас есть вопросы, жалобы, предложения?
Звоните или присылайте их нам, и мы вместе
будем добиваться изменений!

Тел.: +7 (495) 646-57-57
E-mail: uzao_readers@aif.ru



Нагрели соседей

Неквалифицированный ремонт
квартиры лишил тепла целый
подъезд

► В этом году отопительный сезон начался в Москве в середине сентября. Однако у некоторых жителей по сей день батареи всё ещё «летние». Именно такая история произошла в районе Зюзино.

ОТОПЛЕНИЕ ДАЛИ

На «горячую линию» газеты «За Калужской заставой» обратилась жительница Татьяна Доброва, проживающая по адресу: ул. Болотниковская, д. 40, корп. 2. Женщина пожаловалась на то, что в её доме не работает стояк отопления на всех 12 этажах, и попросила помочь в решении этой проблемы. На запрос редакции ответил



исполняющий обязанности главы управы Зюзино Кирилл Стеценко.

– Управляющая компания ГБУ «Жилищник района Зюзино» выполнила наладочно-регулирующие работы системы центрального отопления в жилом доме по указанному адресу. В настоящее время отопление функционирует в нормативном режиме.

За подробностями мы обратились к директору ГБУ «Жилищник района Зюзи-



но» Илья Каретину. «Самовольное перестроение

отопительной системы жильцами – одна из главных причин того, что зимой в московских домах бывают перебои с подачей тепла», – рассказал он. Случай, описанный выше, оказался как раз из числа таких. Как выяснилось, тепло в стояке пропало после того, как жители одной из квартир заменили радиатор и некорректно установили запорный кран. «Перекрыв отопление в своей квартире, они уехали, – сообщил Илья Каретин. – Однако, из-за того что кран был врезан неправильно, тепло пропало по всему стояку. Нам пришлось ждать, пока вернутся собственники квартиры, чтобы они обеспечили доступ к своей батарее. В итоге наши сотрудники устранили неисправность и восстановили полноценную работу системы отопления в доме».

ОТКРОЙТЕ КРАН

Именно поэтому специалисты Мосжилинспекции не



После того как специалисты починили неправильно установленную батарею, тепло появилось на всех этажах.

рекомендуют самостоятельно менять радиаторы в квартире. Если вы решили обновить батареи, лучше обратиться в управляющую компанию, обслуживающую дом. Здесь же можно получить информацию о том, какие параметры отопительных приборов предусмотрены для каждой квартиры, – для того чтобы купить правильные радиаторы и не бояться, что они лопнут посреди зимы.

Если батареи не греют, первым делом имеет смысл проверить на них краны. Иногда их закрывают маленькие дети или это происходит случайно.

Когда регуляторы в порядке, а тепла всё же нет, позвоните в управляющую компанию. Вам должны прислать специалистов, которые ре-

шат проблему. Также заявки по поводу работы отопления круглосуточно принимают по телефону +7 (495) 539-53-53. Ещё один вариант – позвонить в МОЭК: +7 (495) 539-59-59 или на «горячую линию»: 8 (800) 100-23-29.

АЛЕКСАНДР АНДРУЩЕНКО

КСТАТИ

Тепло в дома начинают подавать, когда среднесуточная температура в течение пяти дней подряд держится ниже +8°C. Отопление включают в такой последовательности: медучреждения, детские сады и школы, затем жилые дома, а уж потом спортивные объекты, административные и промышленные здания.

В доме навели чистоту

«Не убирают придомовую территорию, подъезд и мусоропровод по адресу: ул. Гарибальди, д. 5, корп. 1, подъезд № 5».

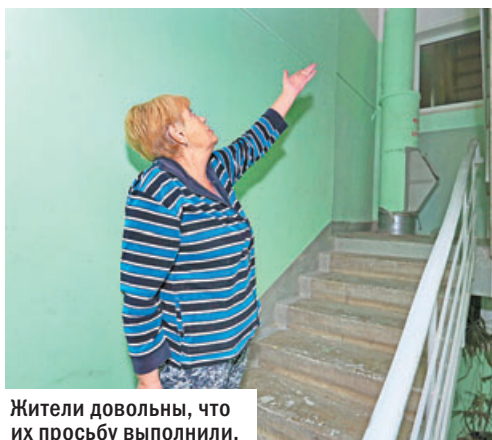
Н. М. Маслова,
Ломоносовский район



Мы проверили – во дворе и в подъезде убрали мусор.

После проверки изложенных фактов на обращение читательницы «За Калужской заставой» ответила глава управы Ксения Кравцова: – Сотрудники ГБУ «Жилищник района Ломоносовский» привели в порядок территорию у входных групп подъездов, на тротуаре и дороге вдоль бордюров. В доме организована влажная уборка мест общего пользования, из технических помещений вынесен мусор.

Подъезд отмыли



Жители довольны, что их просьбу выполнили.

«После капитального ремонта в подъезде № 3 по адресу: ул. Зюзинская, д. 4, корп. 5, не убрали слой цементной пыли».

Н. Н. Бутюгина, Черёмушки

Ответил первый заместитель главы управы Александр Шнурков:

– В указанном доме ремонт проводит подрядная организация ГБУ «Жилищник района Черёмушки». Сейчас работы по уборке выполнены, замечания устранены. Подъезд находится в удовлетворительном состоянии.

Насекомые больше не беспокоят

«В подвале дома по адресу: Ленинский просп., д. 72/2, подъезд № 4, появились комары». Э. Н. Чайковская, Гагаринский район

Глава управы Евгений Вишняков отчитался:

– Организация ООО «Деззащита» провела обработку от насекомых с использованием инсектицидных средств. Заявительница в телефонной беседе подтвердила отсутствие комаров.



Дезинсекция подвала прошла успешно.

На прогулку вокруг пруда

В районе Коньково благоустроили пешеходный маршрут и возвели современный спортивный кластер

► Удобное пространство для пеших прогулок обустроили в границах улиц Профсоюзной, Островитянова и Введенского. На территории установили лавочки с фонарями и возвели детские площадки. Однако главной изюминкой района стали Коньковские пруды, где построили большой спортивный кластер. Наши корреспонденты побывали на месте и пообщались с местными жителями.

РАЙОН ДЛЯ ЖИЗНИ

Прямо у выхода из метро «Беляево» нас встречает указатель в винтажном стиле, на котором значится: «Коньковские пруды. Пешеходная зона». Через дворы здесь проложена ровная асфальтовая дорожка, а на протяжении всего маршрута установлены топиарии (скульптуры из искусственной травы) и альпийские горки.

«В этом году мы благоустроили в районе Коньково 15 детских и 7 спортивных площадок, реконструировали 26 лестниц, установили 329 новых фонарей и посадили около 44 тыс.

кустарников, – рассказал **первый заместитель главы управы Коньково Алексей Трибунский**. – Площадь благоустройства составила почти 25 га».

Елена Галочкина уже 10 лет живёт в Конькове. «За последние годы район сильно преобразился, появились прекрас-

ные детские площадки и удобные дорожки, – поделилась она. – Я считаю, что это лучший район в Москве. Здесь рядом огромный Битцевский парк, также есть не слишком загруженное метро. После открытия станций

Боксёр Андрей Мухин оценил спортивные снаряды на твёрдую пятёрку.

БКЛ я каждый день пользуюсь новой веткой – делаю пересадку на «Воронцовской». Это экономит время на дорогу».

ТРЕНАЖЁР И ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ

Недалеко от пешеходного маршрута расположены Коньковские пруды – главный предмет нашего интереса. Новый спортивный кластер, который построили на берегу водоёма, уже полюбился местным

жителям. **Андрей Мухин** со школьных лет занимается боксом. «Сегодня я пришёл с перчатками, чтобы опробовать боксёрские груши. Они очень удобные, достаточно мягкие и тяжёлые, руку о них не травмируешь, – говорит мужчина. – Уличные тренажёры здесь подобраны таким образом,

что на них можно проработать мышцы всего тела. Обязательно буду ходить сюда, чтобы поддерживать себя в форме». Всего в спорткластере установлено 30 тренажёров, есть два гимнастических комплекса, напоминающих полосы препятствий, турники, пере-

кладыны и небольшой подъём для начинающих альпинистов. Местная жительница **Светлана Радина** зани-

мается скандинавской ходьбой. «В основном тренируюсь в Битцевском лесу, но теперь буду приходить и сюда, – рассказала она. – У прудов построили замечательную спортплощадку, а ещё организовали зону с песком и деревянными топчанами, как на настоящем пляже. Кроме того, здесь есть амфитеатр со сценой. Надеюсь, весной поставят экран и будут показывать фильмы под открытым небом».

Также на прудах возвели площадку для пляжного волейбола, фонтан в виде зеркальных

Фонтан из зеркальных шаров разместили в зоне тихого отдыха.

шаров, а по обеим сторонам водоёма установили большие перголы с качелями. Не забыли и о детях. Новая площадка с красочным игровым комплексом, качелями и каруселью уже стала популярной среди местных девочек и мальчишек.

АЛЕКСАНДР АНДРУЩЕНКО

ФАКТЫ

► Турникеты станции МЦК Площадь Гагарина будут принимать к оплате банковские карты. Такая опция станет доступна для пассажиров всего Московского центрального кольца, когда обновят пропускное оборудование всех станций. По планам, это случится в декабре. Новые турникеты, кроме этого, срабатывают вдвое быстрее. А при оплате Face Pay (когда камеры узнают пассажира в лицо и списывают оплату с его счёта) – даже втрое быстрее нынешних.

► На «Академической» закроют на ремонт один из эскалаторов. С 9 ноября по 9 декабря на этой станции Калужско-Рижской линии метро приведут в порядок нуждающийся в починке механизм, сообщает пресс-служба ГУП «Московский метрополитен». В остальном станция работает, как обычно. О других изменениях на оранжевой ветке читайте на стр. 4.

► В районе Черёмушки закончили капитальный ремонт подземного перехода. Строители демонтировали старую керамическую плитку, которой были отделаны стены сооружения у д. 16 по ул. Намёткина. Её заменили на гранитную облицовку. Также в порядок привели ступени лестниц и напольное покрытие.

► Участок под АЗС на Варшавском шоссе выставлен на торги. Городские власти предлагают взять в аренду земельный участок в районе Южное Бутово. Согласно условиям сделки необходимо будет завершить работы нулевого цикла в течение 9 месяцев после получения разрешения на строительство. Арендатор сможет построить здание площадью до 1,2 тыс. кв. м и открыть там АЗС, а также автосервис, кафе и магазины. Площадь участка 58 соток.

ЦИФРА

87%

Строительная готовность ещё одной подстанции скорой помощи в нашем округе. Она рассчитана на 20 машин и откроется в начале 2023 года в Южном Бутове.



Новые качели облюбовали местные школьники.

ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО



Для пенсионерки Анны Арсентьевой Эдуард покупает лекарства.

ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

Просто я работаю

Наш корреспондент провёл день с соцработником

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



«Пенсионеров в столице 3 млн. При этом около 500 тыс. из них – горожане старше 80 лет. Всего пять лет назад людей этого возраста было на треть меньше. Это ставит перед нами новые социальные вызовы и требует от нас инновационных решений, часто не имеющих аналогов в стране», – отметила Анастасия Ракова, заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития.

Доверие очень важно

В социальной защите Эдуард работает с 2011 года. Всего у него сейчас 16 подопечных: и люди с инвалидностью, и просто пожилые пенсионеры, нуждающиеся в помощи. Ко всем соцработник находит индивидуальный подход, посещает их минимум два раза в неделю. «Под каждого подопечного разрабатывается специальная программа. В неё могут входить такие услуги, как уборка квартиры, приготовление пищи, сопровождение на прогулке, помощь в гигиенических процедурах и др. Также соцработник взаимодействует с лечащим врачом, помогает выписать лекарства и в больницу может сопроводить, если нужно», – объясняет заведующая территориального центра социального обслуживания «Ломоносовский» филиала «Гагаринский» Елена Карташова.



Эдуард Герасимов помочь всегда готов. «У меня мама тоже в социальной службе работала, медсестрой: делала перевязки, работала с лежачими больными. Видимо, в том числе

и по этой причине я попал в профессию», – рассказывает 33-летний мужчина, пока идёт за лекарствами и продуктами для его первой подопечной. Анне Борисовне Арсентьевой уже 94 года. Женщина полностью поручила закупки и оплату счетов Эдуарду, который ходит к ней еженедельно уже на протяжении года. Доверие в таких делах очень важно. В магазине покупаем для Анны Арсентьевой тыкву. «Она очень любит кашу с тыквой, часто заказывает её», – говорит Эдуард, тщательно выбирая подходящий плод. Накануне он обзвонил всех своих подопечных, согласовал время прихода, записал, что нужно купить и сделать. Анна Борисовна, увидев нас на пороге своей квартиры, буквально расцветает: «Вот мой золотой помощник!» Эдуард только что вышел из отпуска, и во время его отсутствия к ней приходил другой работник. Тоже делал всё, что попросят. Но всё же так мало знакомый человек. Едва зайдя в квартиру, Эдуард сразу принимается за работу: начинает резать тыкву на части, удалять кожуру и семечки. Готовит Анна Борисовна сама,

но со сложной работой ей необходима помощь. Кожура у тыквы твёрдая, сил уже не хватает с ней справиться.

Искренне, а не формально

«Эдуард Андреевич очень вежливый. Когда он приходит, в первую очередь всегда спрашивает, как я себя чувствую. Что ни попроси, всё сделает. Очень заботливый человек», – хвалит своего помощника пенсионерка. Женщина – ветеран труда, на протяжении 40 лет была заведующей лабораторией в текстильном институте. А Эдуард, закончив разделку тыквы, пылесосит квартиру. «К своим подопечным я, конечно, привязываюсь. Они мне про свою жизнь рассказывают, воспоминаниями делятся, нередко после уборки приглашают на чашку чая. Как я могу отказать, люди ведь от души! А моя работа как раз делать то, в чём нуждаются, даже если это просто душевное общение. И разговоры я поддерживаю не из формальной вежливости, а вполне искренне. Хотя,



Анна Борисовна с радостью встречает своего любимого помощника.

ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО



Очистить и порезать тыкву взрослому мужчине куда легче, чем пожилой женщине.

ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

ФОТОФАКТ



В библиотеке № 184 отметили юбилей Тёплого Стана. Прошло 395 лет с момента первого упоминания одноимённой деревни в переписной книге и 50 лет массовой советской застройки района. В честь круглой даты библиотечные работники организовали небольшую выставку, посвящённую истории местности. Одним из экспонатов стал аншла (домовой знак), который можно увидеть на фото справа.

ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

ИНВЕСТИЦИОННЫЙ КАПИТАЛ
потребительский кооператив
8 800 70-777-48
(Звонок по России бесплатный)

www.invkap.ru
«Ул. 1905 года», 7 мин. пешком.
г. Москва, Студенецкий пер., д. 3
Мы работаем с 9.00 до 18.00
сб-вс выходной.

ПРИНИМАЕМ СБЕРЕЖЕНИЯ

до **20%***
годовых в рублях

- ВЫПЛАТЫ ЕЖЕМЕСЯЧНО
- ФИНАНСОВЫЕ РИСКИ ДО 5 МЛН. РУБЛЕЙ ПОЛНОСТЬЮ ЗАСТРАХОВАНЫ

*Предложение действует только для новых членов Потребительского кооператива «Инвестиционный капитал». Вступительный взнос 100 руб. Суммы от 50 тыс. руб. Сбережения (денежные средства) принимаются по договору процентного займа на срок от 6 до 24 месяцев. Страхование финансовых рисков осуществляет НКО ПОВС «СМАРТСТРАХ». Полную информацию можно получить по телефону 8(800)707-77-48. ИНН 9703003636, ОГРН 11977466228309

Реклама

ПОМОЩНИКОМ

в Гагаринском районе

конечно, мы, соцработники, приходим в первую очередь не для бесед, а чтобы работать и помогать», — объясняет Эдуард.

Продукты — какие попросят

Дальше наш путь лежит ещё к одному подопечному. Но сначала нам нужно в магазин. Вообще несколько лет назад стандарты оказания услуг на дому изменились. И большую часть задач по покупке товаров теперь переложили на онлайн-сервисы. А соцработники приносят в основном скоропортящиеся продукты. Такое перераспределение сил помогает специалистам большую часть своего времени, около 80% рабочего дня, проводить непосредственно с подопечными, помогая им. У моего спутника список, в который входят творог, хлеб, йогурты определённого бренда, десяток яиц и бананы. «Эти бананы слишком мягкие. Пойдёмте в другой магазин:

человеку важно, чтобы они могли полежать некоторое время», — объясняет Эдуард. Идём, находим бананы именно нужной зрелости, покупаем их и звоним в домофон. Дверь нам открывает бодрый мужчина, которого в 91 год язык не повернётся назвать стариком. В прошлом известный журналист и писатель, он гордится тем, что до сих пор ездит за рулём машины на дачу и готовит себе еду самостоятельно. Вместе с соцработником мы принесли ему продукты и вымыли полы на кухне. От другой помощи мужчина отказался.

«Силы жить и петь»

На улице Фотиевой встречаемся с 85-летней Светланой Михайловной Москаленко. Сегодня у Эдуарда запланирована прогулка с пожилой дамой. Это одна из услуг, которую оказывают нуждающимся московские соцработники. А ведь действительно, в движении — жизнь, но многим людям в преклонных годах не столько тяжело, сколько страшно выходить на улицу поодиночке. Несмотря на возраст, Светлана Михайловна старается не засиживаться. С подругами по программе «Московское долголетие» она поёт в хоре. Потихоньку, с остановками, женщина всё-таки ходит в любимый кружок. «В основном пою русские народные песни. В хоре все уже сдружились, поддерживают друг друга — а это даёт силы жить и петь», — признаётся Светлана Москаленко.

АЛЕКСЕЙ ДУБРОВИН



Пока соцработник пылесосит, он подробно расспрашивает свою подопечную о здоровье.

ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО



Чтобы купить бананы нужной твёрдости, мы обошли не один магазин.

ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО



Со Светланой Москаленко Эдуард и наш корреспондент (слева) вышли на прогулку.

ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

УВЛЕЧЕНИЯ, КОТОРЫЕ ПРОДЛЕВАЮТ ЖИЗНЬ

Хобби, увлечённость каким-то делом дают мотивацию каждый день просыпаться с предвкушением, повышают качество жизни. Поэтому московские центры и клубы долголетия предлагают жителям «серебряного» возраста поучаствовать в самых разных кружках и секциях.

► В Ломоносовском районе тренируют память и мышление мнемотехникой.

Так называется быстрый и эффективный способ запоминания информации с помощью ассоциаций. Мнемонист, аттестованный тренер по спортивной памяти, педагог, психолог Анна Бондаренко проводит занятия онлайн. Ближайшее — 8 ноября. Задать уточняющие вопросы можно по телефону ЦМД «Ломоносовский» +7 (495) 870-44-44.

► В районе Коньково поют хором.

К занятиям студии «Лейся песня» ГБУ ЦСМ «Коньково» можно присоединиться по вторникам и четвергам. «Занятия пением могут не только поднять настроение, но и за счёт создаваемой вибрации при голосовых упражнениях улучшают общее физическое состояние», — уверяет педагог по вокалу Маниже Салими. Занятия проводятся по адресу: ул. Миклухо-Маклая, д. 20. Справки по тел. +7 (495) 334-12-41.

► В районе Южное Бутово гуляют с палками.

ТЦСО «Бутово» приглашает на занятия скандинавской ходьбой с инструкторами. Это самый популярный и нетравмоопасный вид спорта, укрепляющий организм. Запись по тел. +7 (495) 198-17-25.

ЦИФРА

100 тыс.

москвичей обслуживают на дому социальные работники. Программа определяется индивидуально по результатам диагностики, которую проводит социальный инспектор.

КАК ПОЛУЧАТЬ ПОМОЩЬ НА ДОМУ



Право на социальное обслуживание на дому имеют москвичи пожилого возраста и люди с инвалидностью, частично утратившие способность к самообслуживанию.

Для оформления надомного соцобслуживания необходимо обратиться в центр государственных услуг «Мои документы», написать там заявление, предоставить паспортные данные.



Если у пожилого человека есть родственники, нужно документально подтвердить отсутствие у них возможности осуществлять уход.

В 10-дневный срок

будет принято решение о признании человека нуждающимся в надомном социальном обслуживании и определён перечень необходимых социальных услуг.



СБЕРЕЖЕНИЯ

13.5% годовых

МАКСИМАЛЬНЫЙ ПЕНСИОННЫЙ | Частичное снятие без потери процентов

Отделение «Черёмушки», ул. Профсоюзная, д. 27, стр. 1

8 (800) 301-20-81
Звонок по России бесплатный

ПКПО ПО РАЗВИТИЮ ЭКОНОМИЧЕСКИХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОГРАММ «НАКОПИТЕЛЬНЫЙ КАПИТАЛ - СБ». Срок размещения от 3 мес. до 36 мес. Полную информацию можно получить по телефону. ИНН 9731058676 ОГРН 1197746733502



ПКПО Капитал-СБ

РЕКЛАМА

► Соревнования с участием спортсменов более чем из 20 стран недавно завершились в Ереване. 19-летний рядовой полиции Кирилл Князьков из ЮЗАО показал лучший результат в весовой категории до 98 кг. Спортсмен тренируется в легендарной школе «Самбо-70».

ВТОРОЕ ЗОЛОТО

«Соревнования проходили на протяжении трёх дней. Была упорная борьба за медали, каждый выкладывался изо всех сил, чтобы взойти на пьедестал», – рассказал Кирилл. До того, как попасть на чемпионат мира, курсант второго курса Университета МВД им. В. Я. Кикотя победил в первенстве страны. И это было нелегко. По словам парня, на российских соревнованиях выше конкуренция, чем на первенстве мира. Лучше и техника самих борцов. Это доказывают и результаты ЧМ. Сборная России выиграла медальный зачёт турнира, завоевав 39 золотых, 7 серебряных и 5 бронзовых наград. Всего в активе российской команды 51 медаль. А для самого Кирилла золото в Ереване стало вторым подряд, которое он привёз с первенств мира. В прошлой раз наивысшей награды он удостоился в Греции. В финальном поединке Кирилл победил спортсмена из Грузии. Как рассказал самбист, встреча завершилась достаточно быстро. Князьков провёл

Золото Кирилла Князькова – не первое в спортивной карьере. И, надеемся, не последнее.

ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

атаку в стойке, соперник ушёл в партер, и Кириллу удалось провести болевой приём на руку противника и досрочно выиграть схватку.

ВОСПИТЫВАЕТ СИЛУ ВОЛИ

«На мировых чемпионатах ощущаешь большую ответственность за результат, чем на российских. Ведь дело не только в личных результатах, на международных соревнованиях ты отстаиваешь честь своей страны! Пусть в Ереване мы выступали без флага и гимна (сборная России выходила под флагом Международной федерации самбо (FIAS) и под названием FIAS 1. – Авт.). Но наши спортсмены всё доказали во время борьбы. Нужно сказать спасибо правильному настрою, которым вооружили нас тренеры, и поддержке семьи», – отмечает Кирилл Князьков. Кирилл сейчас занимается

«Пусть мы выступали без гимна и флага – российские самбисты всё доказали во время борьбы»

«Надеюсь участвовать в Олимпийских играх»

Спортсмен из нашего округа победил на первенстве мира по самбо среди юниоров

в Центре спорта и образования «Самбо-70» (район Черёмушки). Но впервые с системой «самообороны без оружия» он познакомился в 8 лет, когда родители привели его в секцию. «Этот вид спорта мне нравится своей динамикой, красотой приёмов. Также и тем, что развивает человека умственно и физически, делает его более дисциплинированным, воспитывает силу воли», – говорит Кирилл Князьков.

СПОРТ УЧЁБЕ НЕ ПОМЕХА

Видимо, действительно самбо влияет положительно на морально-волевые каче-

ства увлечённых им людей. Кириллу, например, удаётся выдерживать сложный график – совмещать полноценную учёбу в университете и тренировки. Обычный день курсанта: ранний подъём, утреннее построение на плацу, где проходят смотр формы и проверка документов. Дальше – как у обычных студентов: лекции и семинары. Затем самостоятельная подготовка, наведение порядка, и только потом курсантам разрешено отправляться домой. Кирилл после тренировок возвращается поздно вечером. «Руководство университета способствует развитию моей

спортивной карьеры, помогает принимать участие в соревнованиях, позволяет выезжать в учебное время в другие города и страны. В дальнейшем тоже планирую совмещать работу, учёбу и спорт. Думаю, у меня всё получится», – уверяет Кирилл. «Надеюсь, в будущем удастся принять участие в Олимпийских играх. Я рад, что самбо наконец-то включили в список олимпийских видов спорта. Благодаря этому больше людей узнают о нём, конкуренция будет расти, а сам вид спорта – развиваться», – добавляет Кирилл.

АЛЕКСЕЙ ДУБОВИН



«Самбо мне нравится красотой приёмов, динамикой», – говорит юный чемпион.

ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

Пьяные птицы протрезвеют сами

► В последнее время поступают сообщения о том, что в парках москвичи стали встречать захмелевших пернатых. По словам орнитологов, в этом нет ничего странного. Оказывается, поздней осенью и зимой такое случается, потому что ягоды на деревьях под воздействием морозов и таяния начинают бродить. О дроздах-



выпивохах мы поговорили с экологом из нашего округа Валентином Волковым.

«Да, птицы пьянеют, но это вполне естественный про-

цесс, – уверяет Валентин Валентинович. – Ничего критического при этом с ними не происходит. Однажды на окраине Битцевского леса я видел нетрезвого дрозда. Он немного странно двигался, но потом пришёл в норму. От забродивших ягод птица не может заболеть или погибнуть». Единственное, на что влияет алкоголь в птичьем организме, – это двигательные функции и координация. Всё как у людей, за одним «но»: захмелевший дрозд никогда не станет более агрессивным и не полезет в драку. «Никакой опасности для окружающих

птицы, наклевавшие ягод, не представляют, – объясняет Валентин Волков. – Если вы увидели дрозда, который странно двигается от действия забродившего сока, не нужно его спасать и нести к ветеринару». Действие алкоголя быстро пройдёт, и выпивоха вернётся к трезвому образу жизни. Кстати, забродившие ягоды клюют не все птицы. «Например, снегирей интересуют только семечки, – уточнил эколог. – А вот дрозды и свиристели действительно любят полакомиться ягодным соком». Зимой основным кормом для зимующих пернатых стано-

вятся насекомые в трещинах коры деревьев. Однако нередко птицам нужна подкормка. «Например, после ледяного дождя стволы покрываются коркой льда, и птицы не могут добыть пропитание, – объясняет Валентин Волков. – Подкармливать их лучше всего нежареными семечками подсолнуха, зерном или

ФОТО PNGWING.COM



просом (можно купить специальные смеси для птиц в зоомагазине. – Ред.). Ни в коем случае не давайте птицам пшено – это может привести к болезням. Ржаной и заварной хлеб также несъедобны для большинства пернатых».

АЛЕКСАНДР АНДРУЩЕНКО

Пернатых в городе нужно подкармливать. Но еда с нашего стола (хлеб, пшено) им не подходит.

Пёс в сапогах

Ветврач объяснил, нужно ли одевать собак на прогулку

► **Непоседливые йорки в ярких комбинезонах, модные бульдоги в свитере, невозмутимый пудель в камуфляже и чёрный дог в ярко-красных дутиках на лапах – как только не наряжают хозяева своих питомцев. Но точно ли бобику нужно пальто или это скорее прихоть владельца? Корреспондент «ЗКЗ» поговорил об этом с ветеринарным врачом Бутовской ветеринарной лечебницы Иваном Филем.**

БОЛЬШИЕ ТОЖЕ МЁРЗНУТ

В основном одевают на прогулки собак короткошёрстных пород. – Левретки, тойтерьеры, чихуахуа, уиппеты очень даже могут мёрзнуть на холоде. У этих собак тонкая шерсть, поэтому на зиму им рекомендуется подготовить одежду. А вот шпицы, например, спокойно гуляют в морозы: у них густая и тёплая шерсть, так что им морозы не страшны, – говорит Иван Филь. В зоомагазине можно найти самые различные варианты: модель на искусственном меху, шерстяное «пальто», комбинезон с капюшоном или без него. А вот нарядные юбочки и футболки – амуниция скорее для фотосессий. Для поздней осени и зимы собакам, как и человеку, лучше выбирать одежду потеплее. – Крупные породы собак тоже могут нуждаться в комбинезонах и пальто. В сильные холода утепление может понадобиться, например, доберманам или ротвейлерам. Они короткошёрстные и не переносят мороза, – добавил Иван Филь. Как ориентироваться, что

пришла пора доставать шубу для бобика? При прогулках дольше 10 минут и температуре за окном ниже минус 7–10 градусов собак короткошёрстных пород лучше одевать в специализированную утеплённую одежду. На короткие прогулки «по нужде» можно выйти, не наряжаясь. Также принимайте во внимание, как именно вы гуляете. Если собака молодая, активная, на улице вы всю прогулку бросаете ей фрисби, комбинезон будет лишним, а может, даже сковывать движения. Во время неспешной прогулки по парку питомца лучше утеплить. Обращайте внимание на состояние четвероногого. От холода собаки начинают поджимать лапы, трястись, а иногда даже повизгивать. До такого лучше не доводить.



Верный друг чего только не сделает для хозяина. Даже чудной наряд наденет.

ФОТО PNGWING.COM

НЕ ЗАБУДЬТЕ ПРО НАШИВКИ

На зиму лучше выбирать комбинезоны из непродуваемой ткани с утеплителем, на застёжках-липучках или затягивающемся шнурке. Если собака длинношёрстная, молния совсем не ваш вариант – шерсть будет попадать в механизм. Хорошо, когда на собачьей одежде есть светоотражающие нашивки: зимой темнеет рано, а с таким аксессуаром питомца будет видно на прогулке. Лучше покупать наряды, придя в магазин вместе с четвероногим: консультант поможет подобрать нужный размер. К удобной одежде собака быстро привыкает, поэтому проблем с приучением к тёплому гардеробу быть не должно. А вот с обувью сложнее.

ЧЕРЕВИЧКИ ДЛЯ НАЙДЫ

– Ботиночки собакам покупают не для защиты от холода, а для защиты нежных подушечек лап, –

объясняет ветеринар. Дело даже не в морозе. На дорогах мегаполиса можно вляпаться в разнообразные химикаты, а они могут повредить кожу. – Но часто питомцы отказываются выходить на улицу в обуви – просто ложатся и не встают до тех пор, пока ботинки не снимут, – признаёт Иван Филь. – Попробуйте приучить собаку при помощи дрессировки. Хвалите и угощайте животное лакомством всегда, когда оно хорошо реагирует на обувь. Любимец позволил надеть на себя ботинки? Это достойно угощения! Сделал пару шагов по коридору? Заслужил вкусный кусочек! Вышел в ботиночках на улицу? Отметьте и это похвалой и лакомством! Так животное поймёт, что согласиться надеть обувь выгодно. Если уговоры и лакомства результата не дали, то вместо обуви попробуйте воск для по-

душечек лап – он формирует защитную плёнку. Им нужно намазать лапки перед прогулкой, а по возвращении домой тщательно смыть, – рекомендует ветеринар. Если подушечки лап всё-таки потрескались, помогает заживляющая мазь (продается в зоомагазинах). Такие мази разработаны специально для животных, и питомец не отравится, если слизет средство. – А ещё, пока лапы заживают, можно попробовать ходить на улице в специальных носках-чехлах. Обычно собаки принимают их лучше, чем ботинки, потому что в носках они ощущают поверхность, – отмечает Иван Михайлович. Ботинки могут не только вызывать дискомфорт, но и стать причиной травмы. У питомцев, не привыкших к ним, просто разъедутся лапы, поэтому надо быть осторожнее, когда появится первый лёд.

НАТАЛЬЯ ЛУЖНОВА

Один за всех – и все за одного!



ФОТО PIXABAY.COM

Утеплять четвероногих короткошёрстных пород рекомендуется при прогулках дольше 10 минут и температуре за окном ниже минус 7–10 градусов



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УМЕР БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК?

Каждый, кто хоть однажды пережил смерть близкого человека, знает, как тяжелы первые часы после случившейся трагедии. Служба 105 (сайт в интернете www.105.ru) информирует об участившихся случаях мошенничества и значительном завышении цен на ритуальные услуги.

Рекомендуемый порядок действий:

- Вызовите по круглосуточному номеру **8 (495) 181-98-74** или ***105** сотрудника ритуальной службы, запишите его ФИО и табельный номер.
- По приезду сотрудника проверьте его **ФИО и табельный номер**, чтобы убедиться, что это не черный агент, узнавший о вашем горе от неизвестных информаторов.
- Вызовите скорую помощь (тел. 103) и полицию (тел. 102).
- Если горе случилось в медицинском учреждении, вместе с прибывшим сотрудником отправляйтесь в морг для оформления необходимых для похорон документов

Бесплатная консультация по вопросам:

- Льготы и социальные гарантии** – получение пособия на погребение и компенсации расходов на похороны, организация бесплатных похорон.
- Получение места на кладбище** – помощь в получении БЕСПЛАТНОГО места на открытых кладбищах, консультация по созданию семейного захоронения.
- Прижизненный договор** – позаботьтесь о достойной прощальной церемонии для себя или своих близких с помощью договора со службой 105.

Круглосуточная консультация по вопросам организации похорон по телефону **8 (495) 181-98-74** или на сайте www.105.ru

Станислав Дужников: «Армен Борисович был нам отцом»

Театр Джигарханяна стал для звезды сериала «Воронины» настоящей школой жизни

► Станислав Дужников известен по фильмам и сериалам «ДМБ», «Воронины», «Каменская». Театральная же публика хорошо знает актёра по ролям в МХТ им. Чехова, где он служит сегодня, и Драматическом театре Армена Джигарханяна (сегодня – «Прогресс Сцена Армена Джигарханяна»), которому артист отдал более 8 лет.

«Выходил на сцену с Мастером»

– Станислав, до прихода в МХТ им. Чехова вы много лет играли в Драматическом театре Армена Джигарханяна на Ломоносовском проспекте, 17, в Гагаринском районе. Что тот период значил в вашей актёрской карьере?

– Если ты хочешь расти как артист, ты должен служить в театре. Это аксиома. Театр каждый раз – это встреча с новым режиссёром, новой пьесой, что всегда даёт толчок для творческого роста. В период работы в Драматическом театре Джигарханяна я очень много получил от сотру-

– Этот спектакль в своё время произвёл эффект разорвавшейся бомбы – сюжет развивается в Македонии во время балканской войны 1990-х годов. «Балканы – это пороховая бочка!» – звучит со сцены, однако речь идёт не о военных сражениях, а о мирных гражданах, оказавшихся в состоянии гражданской войны.

– Спектакль и вправду поставили сильнейший. Это были уже последние выходы на сцену Армена Борисовича. Я получил большое удовольствие и неоценимый опыт. Я бы ни у кого больше столько не научился.

– Звезда театра на Ломоносовском, 17, Анатолий Кот рассказывал в интервью нашему изданию, что Джигарханян говорил ему: «Не ври, сынок», имея в виду существование на сцене. А какие советы Мастер давал вам?

– О-о, это разговор на целый день будет. (Смеётся.) Потому что Армен Борисович был не только партнёром, но и отец нам. Именно так Джигарханян себя вёл в отношении молодых актёров-коллег. Заботился, поддерживал. Что касается

ладони будто разделяет лицо надвое. – Авт.), и один его глаз мог реветь и страдать, а второй – смеяться и задышаться от смеха. Как у него это получалось, я не понимаю до сих пор.

Рад, что зовут Ворониным

– Леонид Броневой вспоминал, что ему после «Семнадцати мгновений весны» кричали на улицах «Мюллер», и это его крайне расстраивало – ролей-то он сыграл десятки. А вас после роли Лёни Воронина в знаменитом ситкоме «Воронины» не стали прохожие звать именем персонажа?

– Ну, мне сначала кричали «Бомба» по фильму Романа Качанова «ДМБ». Потом, после «Каменской», кричали: «Миша Доценко». Дальше – «Лёня Воронин». Сейчас я снимаюсь в сериале «Ивановы-Ивановы», меня стали называть «Борей Ивановым». Если люди зовут меня на улице по имени моих персонажей, я считаю, что это замечательно, это успех актёрский, который заслуженно получен. Советовать на это или расстраиваться по такому поводу не имеет никакого смысла. Наоборот, это популярность.

– Ваш коллега по МХТ им. Чехова Михаил Пореченков говорил мне, что в кино используют только его внешнюю фактуру – рост, большой нос, поэтому он играет в основном следователей.

– У меня похожая ситуация – кино использует только одну мою сторону. Я играю либо рубаху-парня, либо персонажей наподобие Лёни Воронина – неуверенных в себе, несостоя-

тельных. Либо добряков. А вот в театре у меня репертуар очень разнообразный, включая злодеев. В МХТ им. Чехова у меня пять спектаклей. В основном все они на Малой сцене. Это камерные истории. Думаю, если в кино однажды мне предложат сыграть отрицательного персонажа, то потом роли злодеев пойдут одна за другой.



С Катериной Волгой артист вместе уже почти 10 лет.

ДОСЬЕ

- **Станислав Дужников** – заслуженный артист России. Родился 17 мая 1973 года в Саранске. Окончил Саранское училище культуры, факультет режиссуры культурно-массовых мероприятий, затем Театральное училище им. Щукина. Работал в Театре им. Гоголя. С 2001 по 2009 год – в театре п/р Армена Джигарханяна. В последние годы – МХТ им. А. П. Чехова.
- Первая жена – актриса театра и кино Кристина Бабушкина. Есть дочь Устинья Дужникова 2007 года рождения.
- Невеста – Катерина Волга, флорист, вместе с 2013 года.
- Эрзя со стороны мамы, свободно владеет мокшанским языком.

– С каким настроением вы встретили 125-й сезон в родном Художественном театре?

– С праздничным: юбилейный сезон, столько планов, столько идей новых. Я думаю, что сезон будет очень плодотворным, с задёлом на многие годы вперёд, с хорошими спектаклями. Что же касается новых постановок с моим участием, хвастаться пока не хочу. Когда на доске приказов вывесят распределение ролей, тогда и смогу рассказать поподробнее. Одно скажу: ждёт большая плодотворная работа.

ОЛЬГА ШАБЛИНСКАЯ

«В отличие от кино в театре у меня репертуар разнообразный, включая злодеев»



Лёня Воронин в исполнении Станислава Дужникова – милый мягкий недотёпа.

ничества с Арменом Борисовичем. К счастью, мне довелось выходить на сцену вместе с Мастером. У нас был спектакль «Пороховая бочка» по пьесе молодого драматурга македонца Деяна Дуковатска в постановке болгарского режиссёра армянских кровей Крикора Азаряна, где я играл Геле.

сцены, его советы бесконечно можно перечислять. Он не просто учил актёрскому делу, а помогал оттачивать филигранность в том или ином актёрском проявлении. Армен Борисович обладал необыкновенным мастерством. Он мог вот так вот приложить к носу руку (Дужников ребром

ФОТО АНТОНА НОВОДЕРЕЖКИНА / ТАСС

ФОТО АРТЕМА ГЕОДАКЯНА / ТАСС

Слон цесаревича и медведица Даррелла

Сотрудники Дарвиновского музея рассказали о легендарных экспонатах

► По результатам опроса москвичей, Дарвиновский музей занял третью строчку в рейтинге самых интересных экспозиций столицы. Впереди оказались только Пушкинск и Третьяковка. Мы отправились в мастерскую главного музея нашего округа, чтобы увидеть изнанку музейной работы.

ПОКАЗАТЬ ЖИВОТНЫХ В ДВИЖЕНИИ

Мастерская таксидермии – важная часть музея, ведь именно здесь изготавливают, реставрируют и готовят к выставкам значимые экспонаты коллекции. Сегодня в работе у специалистов чучело тетерева. «Ему нужно подправить хвост и распушить перья», – говорит Оксана Мбита Эбеле, которая уже 10 лет работает в музее таксидермистом. Оглядевшись, замечаем на полках чучела животных и птиц, гипсовые черепа древних людей и огромную кость. «Это бедро африканского слона из нашей экспозиции», – поясняет Оксана.

«Мы сотрудничаем с Московским зоопарком и частными зверинцами. Животные, которые становятся нашими экспонатами, умерли собственной смертью. Их передают в музей, чтобы сохранить историю всего многообразия биологических видов, которое есть на планете», – рассказывает специалист. – Сейчас мы изготавливаем порядка 18 чучел в год». Среди экзотических животных, с которыми приходилось работать Оксане, кенгуру-альбинос и зебра. «Впрочем, лучше всего

мне удаются петухи, – явно скромничает она. – Важно постараться придать животному естественную позу. Лучше показать динамику, например сделать кричащего петуха или трубящего слона».

КАЛЬМАР ИЗ ЖЕСТЯНОЙ БАНКИ

В своей работе сотрудники мастерской используют самые разные материалы. Лаки, краски, шпаклёвка, мастика, клей, десятки разновидностей проволоки, искусственный снег, ветки деревьев, сухая листва –

мечательный муляж кальмара, взяв за основу пустую жестяную банку из-под пива».

ПИНГВИН И КОНСТРУКТОР ТАНКОВ

Сейчас в Дарвиновском музее около 420 тыс. экспонатов. При этом в залах есть возможность показать одновременно только 6 тыс. Всё остальное ждёт своего часа в хранилищах, куда мы направляемся сразу после мастерской. Хранитель коллекции орнитологии Игорь Фадеев показывает нам самый последний экспонат, который сделала Оксана, – токующего журавля. Его ещё не выставляли, и мы видим чучело одними из первых. В хранилище на полках стоят десятки чучел сов, альбатросов, уток, колибри, пингинов и других пернатых. На полу разместились птицы покрупнее – страусы, фламинго и аисты.

Впрочем, большая часть коллекции находится за дверцами в металлических шкафах. Каждый экспонат пронумерован и имеет своё место в этой разнопёрной стае.



Заморскую медведицу Ли можно будет скоро увидеть в экспозиции.

всё идёт в дело. Любопытно, что порой таксидермисты пользуются привычными бытовыми вещами. «При создании этого экспоната я использовала арахисовую шелуху», – говорит Оксана, демонстрируя гнездо шмеля. – Купила арахис и неожиданно поняла, что шелуха прекрасно имитирует старые соты. А одна из моих коллег однажды сделала за-

мечательный муляж кальмара, взяв за основу пустую жестяную банку из-под пива».



Один из центральных экспонатов музея – трубящий африканский слон. Это крупное животное когда-то принадлежало наследнику российского престола цесаревичу Алексею.



«Всего у нас в музее находится более 6,5 тыс. чучел птиц, – рассказывает Игорь Фадеев. – В хранилище поддерживается специальный режим: 20 градусов тепла и 55% влажности». Некоторые чучела имеют собственную судьбу, связанную с историческими личностями. «Например, один из конструкторов советского танка КВ, Жозеф Котин, после войны разрабатывал вездеходы для антарктических экспедиций. В благодарность полярники подарили ему чучело пингвина, которое сегодня находится в нашем музее, – поделился Игорь Фадеев. – А на этой полке вы можете увидеть альбатроса,



Оксана Мбита Эбеле аккуратно реставрирует чучело тетерева.

КСТАТИ

ПОЧЕМУ МЕДВЕДИЦУ ЗОВУТ ЛИ?

На третьем этаже Дарвиновского музея сейчас идёт реконструкция большой витрины, которая будет посвящена редким и исчезающим видам животных со всей планеты. В конце ноября работа над ней будет закончена. Среди новых экспонатов – медведица, принадлежавшая известному писателю и натуралисту Джеральду Дарреллу, которую он назвал в честь своей жены Ли.

который когда-то принадлежал знаменитому миллиардеру Уолтеру Ротшильду. Русский коллекционер Алексей Хомяков приобрёл этот экспонат на одном из аукционов. Удивительно, но историческую ценность здесь имеют даже деревянные подставки, на которых стоят чучела. Одна из них принадлежала капитану британского корабля «Бигль», на котором Чарльз Дарвин совершил своё кругосветное путешествие.

АЛЕКСАНДР АНДРУЩЕНКО

ФОТОФАКТ



Большой московский цирк на проспекте Вернадского провёл открытую репетицию и контрольное взвешивание артистов. Это важно для того, чтобы точно рассчитывать дозировку лекарств и витаминов для животных. Слонов на весах сменяют обезьянки. И даже попугай послушно ждёт, пока его вес зафиксируют для истории. Не растолстела птичка? Нет, всё в норме. Весит почти в 3 тыс. раз меньше, чем слон.

ФОТО КИРИЛЛА ИСКОЛЬДСКОГО

КАК ВЫПИСАТЬ БЫВШЕГО РОДСТВЕННИКА ИЗ КВАРТИРЫ БЕЗ ЕГО СОГЛАСИЯ?



Можно ли выписать бывшего родственника из квартиры без его согласия?

Виктория Герасимова
Ул. Теплый Стан, д. 7 корп. 1

ОТВЕЧАЮТ ЮРИСТЫ ВЕКТОР ПРАЙМ:

Выписать из квартиры человека без его согласия можно только в судебном порядке. Необходимо обратиться в суд с иском о признании утратившим/прекратившим право пользования жилым

помещением. Если ответчик не только зарегистрирован в квартире, но и проживает в ней, то необходимо также заявить требование о выселении ответчика. К заявлению необхо-

димо приложить правоустанавливающие документы. После окончания процесса решение суда необходимо зарегистрировать в МФЦ.



Профессиональная помощь юристов и адвокатов

mpcvector.ru +7 (495) 21 21 027

- Беляево, ул. Профсоюзная, д. 93А, 4 этаж, оф. 425
- Варшавская, Чонгарский бульвар, д. 4, корп. 2, оф. 6
- Бибирево, ул. Плещеева, д. 18, корп. 2, 1 этаж, оф. 23
- Алексеевская, Проспект Мира, д. 95, стр. 1, 5 этаж, оф. 13
- Семёновская, ул. Щербаковская, д. 3, 3 этаж, оф. 311
- Октябрьское Поле, ул. Народного Ополчения, д. 43, корп. 2, 1 этаж, оф. 3
- Кузьминки, Волгоградский проспект, д. 139, 4 подъезд, 2 этаж, оф. 1
- Водный стадион, ул. Адмирала Макарова, д. 8, стр. 1, 2 подъезд

Первая консультация бесплатно

ИНН 682714324629

Зарядка против упадка

Тренер и психолог из округа советуют, как снизить стресс и разогнать осеннюю хандру

► **Ноябрь – самый депрессивный месяц осени, а может быть, и года. Солнце появляется очень редко, темнеет рано, под ногами не яркий хрустящий снежок, а слякоть. Многие в это время испытывают настоящий упадок сил, хандру. А тут ещё жизнь подкидывает стресс за стрессом. Как этому противостоять? Мы спросили об этом у специалистов.**

«СЕЛИ-ВСТАЛИ, ТРИ-ЧЕТЫРЕ»

Александра Селищева ведёт в Воронцовском парке дыхательную гимнастику и фитнес для людей старше 50 лет. Она уверяет: регулярная физическая нагрузка помогает бороться с апатией, депрессией, стрессом. «Во время занятия спортом в организме происходит вы-

Поднять настроение помогает диафрагмальное дыхание. Чтобы успокоиться, его нужно начинать со вдоха, а чтобы взбодриться – с выдоха.

работка кортизола. Обычно его называют «гормоном стресса», потому что он синтезируется нашими надпочечниками именно в стрессовых ситуациях. Но на самом деле он нужен организму для улучшения работы головного мозга, поддержания нервной системы и стимуляции работы сердца», – отмечает Александра Селищева. То есть кортизол помогает нам держать себя в тонусе. Но когда мы не расходует кортизол физическими упражнениями, начинается его негативное воздействие на организм.

«Если нет противопоказаний (больные суставы, большой лишний вес и т. п. – Прим. авт.), я бы всем советовала присесть. При выполнении этого упражнения задействованы мышцы ног, спины, ягодиц, происходит вы-

работка эндорфина – «гормона

счастья», – добавляет Александра. А людям старшего возраста девушка настоятельно рекомендует выбираться на групповые тренировки в парках. «Здесь можно найти новых знакомых. Когда у тебя большой круг общения, это помогает в борьбе со стрессом и унынием», – подчёркивает тренер.

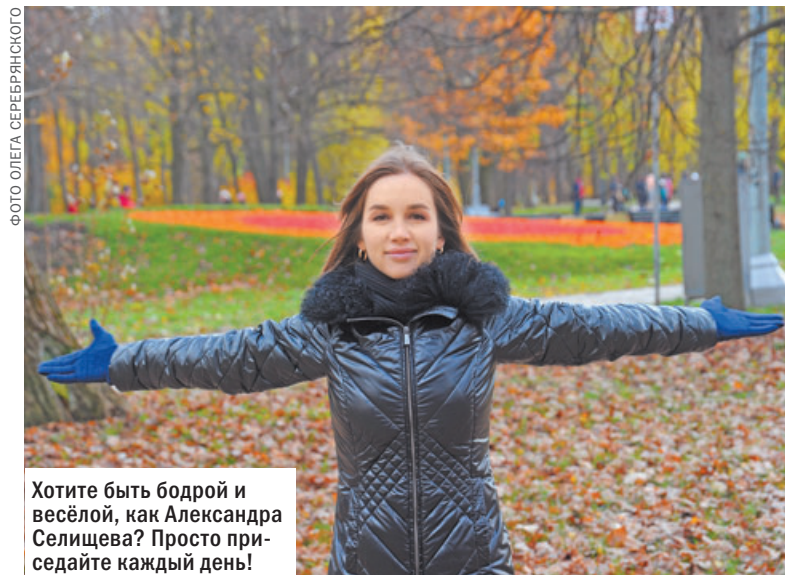
ДАВИТЕ ЛИМОН!

В центре московского долголетия «Ломоносовский» о борьбе со стрессом желающим рассказала специалист «Мос-



ковской службы психологической помощи населению» **Екатерина Радина**.

«На самом деле мы со стрессом встречаемся каждый день. Если мы идём новой дорогой или, например, оказываемся в новом месте – это уже стресс для организма, он начинает вырабатывать целый коктейль гормонов», – объяснила психолог.



Хотите быть бодрой и весёлой, как Александра Селищева? Просто приседайте каждый день!

Сам по себе стресс – обычное дело. Но когда мы не имеем возможности физически израсходовать, потратить гормональный коктейль или когда неблагоприятная ситуация длится слишком долго, организм начинает разрушаться.

Екатерина Радина для успокоения, расслабления предлагает выполнять несложные упражнения. Одно из самых эффективных, по её словам, – сжатие в руках воображаемого лимона. «Сядьте удобно: руки свободно положите на колени,

плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что у вас в правой руке лимон. Начинайте медленно сжимать его до тех пор, пока не почувствуете, что выжали весь сок. Расслабьтесь, запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что у вас лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение двумя руками», – учит Екатерина Радина на своём семинаре.

АЛЕКСЕЙ ДУБОВИН

ОБЪЯВЛЕНИЯ

прием рекламы по телефону 8 (968) 532-21-17

РЕКЛАМА 12+

АНТИКВАРИАТ

● Автографы, книги, золото, коронки, серебро, медали, монеты, статуэтки куплю
Тел: 8 (903) 666-33-55.

● Куплю сигареты, папиросы СССР. Тел: 8 (910) 416-28-40

● Куплю предметы старины, книги, открытки, игрушки, фарфор, периода СССР.
Тел: 8 (916) 671-25-83

● КУПЛЮ: СЕРВИЗЫ, СТАТУЭТКИ, ФАРФОР, ХРУСТАЛЬ, ИКОНЫ, НАГРАДЫ, ЗНАЧКИ, ЯНТАРЬ.
ТЕЛ: 8 (999) 333-33-72

● Куплю книги, журналы, документы, ноты, марки, фотографии до 1940 года.
Тел: 8 (985) 275-43-33

● Книги на иностранных языках куплю до 1917 года.
Тел: 8 (985) 275-43-33

● ИКОНЫ, МЕДАЛИ, ЗНАКИ СТАТУЭТКИ, ЧАСЫ, ГРАМПЛАСТИНКИ, ФОТОАППАРАТЫ.
ТЕЛ: 8 (925) 626-97-59

● Солдатики, значки, модели автомобилей, статуэтки, генеральские вещи, радиоаппаратуры, фотоаппараты
Тел: 8 (495) 508-53-59

● БИБЛИОТЕКУ ДОМАШНЮЮ. СТАРЫЕ И СОВРЕМЕННЫЕ КНИГИ КУПЛЮ. ВЫЕЗД.
ТЕЛ: 8 (495) 724-30-45

● Архив, книги, открытки, газеты, фотографии и прочее из бумаги куплю. Тел: 8 (495) 295-99-42, 8 (926) 743-44-29

КУПИМ ДОРОГО
ИКОНЫ, КАРТИНЫ, СТАТУЭТКИ, МЕБЕЛЬ, ФАРФОР ЛЮБОЙ, ИЗДЕЛИЯ СЕРЕБРА, ЗОЛОТА, ЗНАЧКИ, ЧАСЫ, ПАТЕФОНЫ, ФОТОГРАФИИ И ДР.
8(903)964-67-77 ВЫЕЗД И ПОКУПКА СРАЗУ

● Старые предметы куплю.
Тел: 8 (495) 295-62-56, 8 (905) 549-43-84

● Старые игрушки куплю.
Тел: 8 (495) 294-02-61, 8 (926) 512-69-96

● Старую мебель, фотовидеоаудиовелотехнику, магнитофон, патефон, книги купит коллекционер.
Тел: 8 (495) 235-40-84, 8 (985) 461-07-00

● Мебель старую куплю.
Тел: 8 (495) 295-40-83, 8 (925) 366-88-47

● КНИГИ, ЗНАЧКИ, СТАТУЭТКИ, ПОДАСТАКАННИКИ, СЕРЕБРО, ИКОНЫ, ЯНТАРЬ, САМОВАРЫ КУПЛЮ. ТЕЛ: 8 (495) 643-72-12

● Пластинки, проигрыватель куплю. Тел: 8 (495) 297-12-48, 8 (985) 440-39-51

● Пианино, музструменты куплю. Тел: 8 (495) 205-19-58, 8 (916) 540-44-95

● Покупаем книги и журналы.
Тел: 8 (925) 656-49-72

● Радиоэлектроника. Аудиотехника любая.
Тел: 8 (916) 774-00-05. Дмитрий.

● Часы любое состояние, значки. Тел: 8 (495) 723-19-05

БЫТОВЫЕ УСЛУГИ

● Ремонт стиральных машин недорого. Тел: 8 (903) 769-11-30

● Ремонт швейных машин.
Тел: 8 (495) 142-20-58, 8 (925) 642-58-07

● Ремонт: Телевизоров! Плит! Швейных! Тел: 8 (499) 703-41-94

● Антенна, настройка ТВ, ремонт телевизоров.
Тел: 8 (977) 575-85-64

● Ремонт бытовой техники (частник). Тел: 8 (930) 333-81-42

ГОРОДСКАЯ СЛУЖБА РЕМОНТА
СТИРАЛЬНЫХ МАШИН, ХОЛОДИЛЬНИКОВ, Электроплит.
Пенсионерам скидка до 50%.
Бесплатный ВЫЕЗД.
☎ 8-495-023-13-69

● Ремонт стиральных машин и холодильников.
Тел: 8 (977) 000-68-92

● Обивка, перетяжка мебели. Ткани. Тел: 8 (495) 585-63-85

● РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ. НЕДОРОГО.
ТЕЛ: 8 (495) 517-95-42, 8 (985) 987-05-99

РЕМОНТ

● Ремонт квартиры недорого и поэтапно: Обои. Покраска. Шпатлевка. Плитка. Сантехника. Электрика. Циклевка и ремонт паркета. Укладка ламината. Натяжной потолок. Окна. Доставка материалов.
Тел: 8 (495) 978-03-44

● Ремонт квартир. Все виды работ. Москвич.
Тел: 8 (909) 667-58-76

● Циклёвка паркета
Тел: 8 (985) 994-48-10

ЗАМКИ вскрытие замена
8 (495) 507-11-81
КРУГЛОСУТОЧНО

● Обои. Тел: 8 (963) 976-11-85

● Мелкий и крупный ремонт.
Тел: 8 (985) 988-91-16, Дмитрий

РАЗНОЕ

СБОР ГУМАНИТАРНОЙ ПОМОЩИ ДЛЯ НАШИХ СОЛДАТ

Теплые перчатки и носки (в т.ч. вязанные), термобелье, шапки спортивные, сапоги резиновые утепленные (пенкистая подошва), тактические берцы, газ в баллончиках, портативные маленькие газовые плитки, влажные салфетки, фонарики, батарейки, канцелярия (ручки, карандаши, линейки, тетради, клей, скотч, ножницы, бумага), шок. батончики Сникерс.

ЮЖНОЕ БУТОВО ул. Маршала Савицкого, д. 32, под. 2, домофон 129
СПРАВКИ ПО ТЕЛ: 8 (985) 987-68-85 8 (985) 987-68-92 | 8 (926) 719-16-22
РЕКЛАМА | УХ 000 «ЖКУ «Ланс» | ИНН 7728856618

РАБОТА

● В Сеть АЗС Радуга требуется уборщица: график 2/2, официальное оформление, стабильная з/п.
Тел: 8 (926) 888-79-10

● Требуется консьержка. м. Профсоюзная. График 1/3. Звонить с 10-00 до 18-00
Тел: 8 (968) 069-03-60

● Требуется консьерж, сутки-трое. Бутovo.
Тел: 8 (991) 302-87-20

НЕДВИЖИМОСТЬ

● Снимем Квартиры, Комнаты - Гарантия. Тел: 8 (495) 772-50-93

● Сниму квартиру, комнату.
Тел: 8 (916) 959-13-08, Ирина

КУПЛЮ

● КНИГИ. ВЫЕЗД ОТ 200 ЭКЗ. ОПЛАТА СРАЗУ.
ТЕЛ: 8 (495) 128-50-09

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

● Автогрузоперевозки. Дачи. Утилизация. Недорого.
Тел: 8 (495) 744-78-52

● А/грузоперевозки. Дача. Утилизация. Недорого.
Тел: 8 (495) 728-69-81

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

● Московская социальная юридическая служба.
Тел: 8 (499) 408-21-03
ИНН 7727473958, ОГРН 1217700460603
ООО «Социористы 24»

Городской Центр ПРАВОВОЙ ЗАЩИТЫ

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

8 (499) 938-95-97
ООО «ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ПРАВОВОЙ ЗАЩИТЫ»
ИНН 9701161903, ОГРН 1207700327647

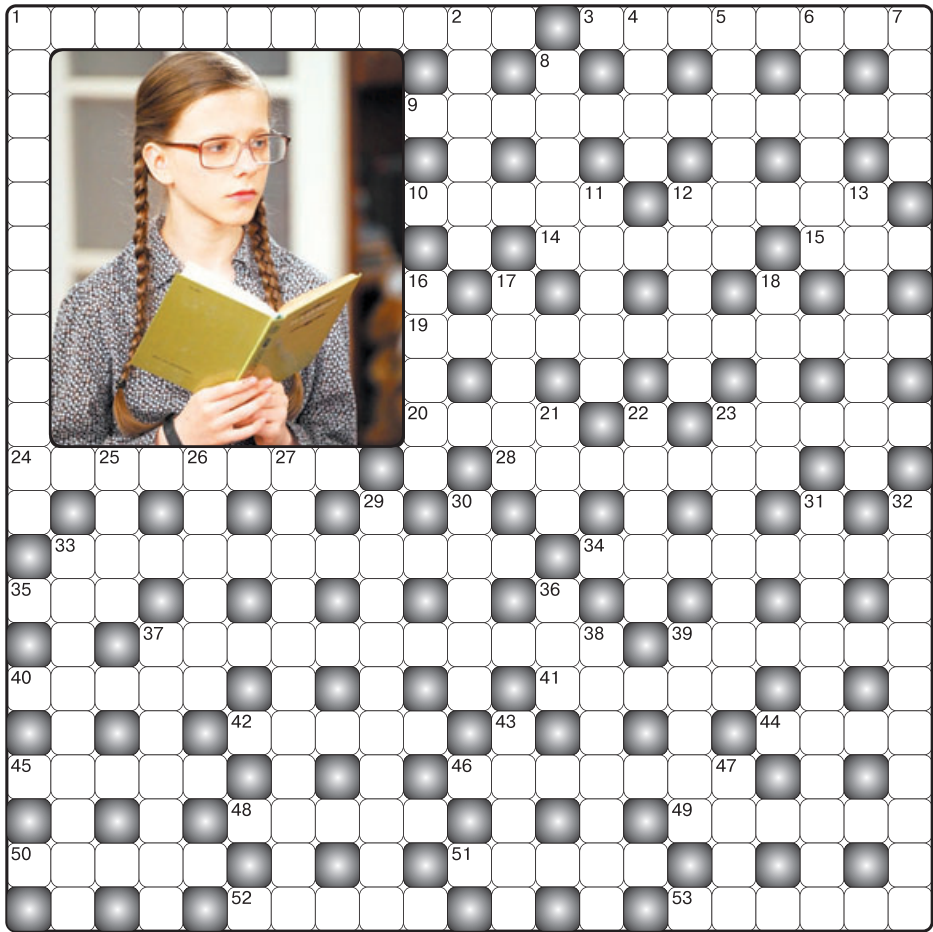
Дорогие читатели! Наша страничка поможет отвлечь детей от гаджетов. А чтобы было интереснее, решайте головоломки вместе с ребятами! И обязательно расскажите нам, понравились ли ребусы вашим детям и что ещё вы хотели бы увидеть на этой странице.
Наши контакты: uzao_readers@aif.ru, 8 (495) 646-57-57.

- 1. Среди перемешанных букв найдите спрятанные названия всех дней недели.
- 2. Помогите улитке проползти по лабиринту за кусочком торта.
- 3. Дорисуйте вторую половину листочка. Проверено – отличный антистресс!

1

е	к	с	н	и	к	с	л	ь	н	и
ь	р	о	р	т	а	у	е	п	о	к
н	е	в	о	о	б	б	д	е	н	с
е	с	в	т	р	г	и	н	п	а	р
ч	е	т	в	е	а	ц	т	я	д	е





СУДОКУ

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в любой строке по горизонтали и по вертикали и в каждом из девяти блоков, отделённых жирными линиями, не было двух одинаковых цифр. Желаем удачи!

Проснулась рано утром и думаю:
«Встану – горы сверну».
Повернулась на другой бок:
«Пусть стоят, зачем в природу
вторгаться?»



Опытная жена думает на три
зарплаты мужа вперёд.



– Помнишь, ты ходил в магазин
за картошкой?..
– Да. И что, она вся испортилась?
– Нет, она вся свёкла.



Девушка, которая не ест после
шести, на ночь выпила котлету.



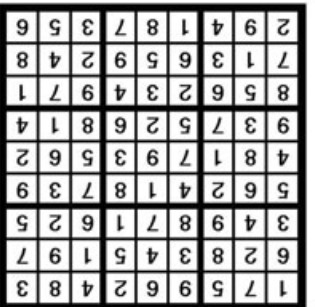
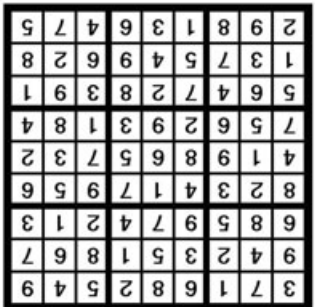
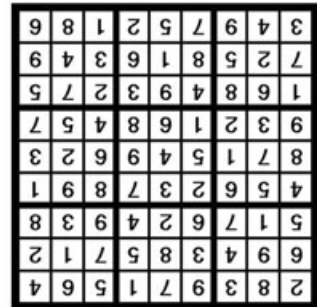
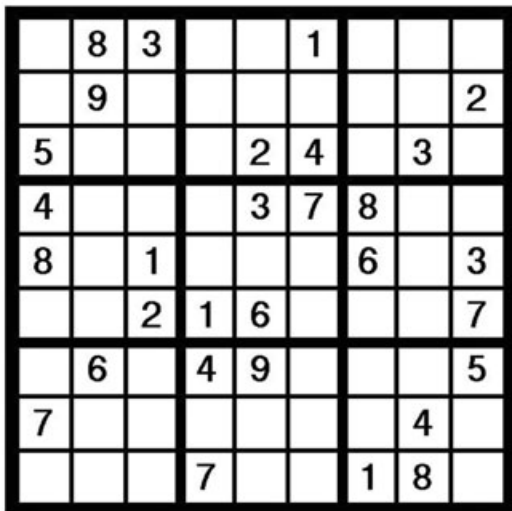
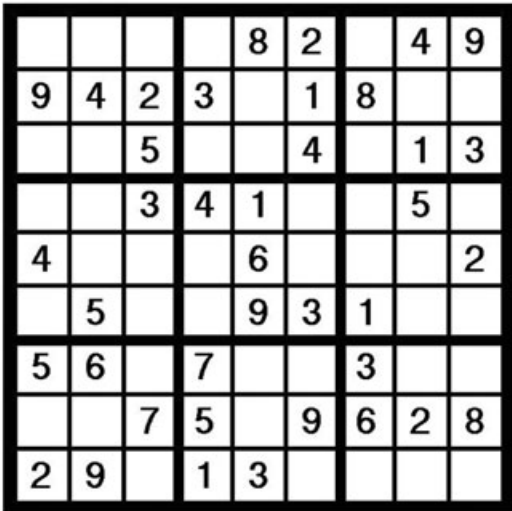
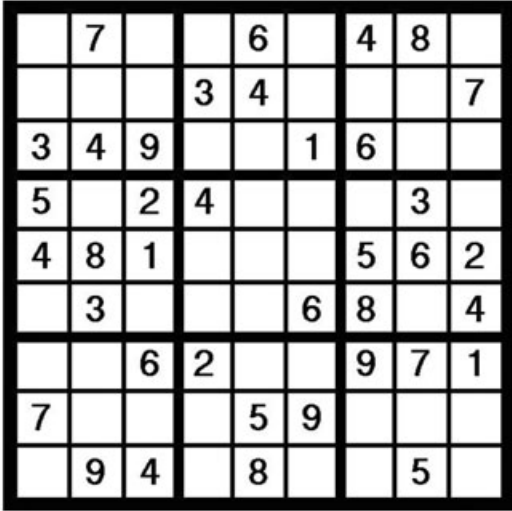
Природа дала мне неземную
красоту, лёгкий, звенящий смех,
красивую фигуру и способность
вольной интерпретации реального
положения вещей.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Боец идеологического фронта. 3. Церковная кара. 9. Основа блюда. 10. «Лягушачий стиль» у пловцов. 12. Выхлоп литератора. 14. «И бабочка, прекрасная, как чудо, доверчиво сядет на ...». 15. Кино для спящего. 19. Где появился на свет писатель Юрий Олеся? 20. Вероятность опасности. 23. «Изобретательная Юнна» для Иосифа Бродского. 24. В каком американском штате дамы впервые получили избирательное право? 28. В каком головном уборе часто изображали капиталистов на советских плакатах? 33. Оппонент уголовников. 34. Гипс для лепнины на потолке. 35. Причина оцепенения. 37. Где учится героиня нововодного боевика «Чёрная молния»? 39. Без какого слоёного пирога на столе в Болгарии не проходит практически ни один праздник? 40. «Страшный сон» растратчика. 41. Стрыйчич наших дней. 42. «Скорая помощь» деньгами. 44. Информационная. 45. Легендарное

чудовище из озера Эри. 46. «Первый шаг» в освоении языка. 48. К кому всячески стремится пристроиться Мачеха из фильма «Золушка»? 49. «Умереть за Родину – значит жить вечно!» (кубинский лидер). 50. Самый резвый скакун на коротких дистанциях. 51. Внешний, но не признак. 52. Что на огороде не стоит сажать рядом с фенхелем? 53. «Сахарный восторг».

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. «Люди рассматривают твои слабости как своё ...». 2. Госсекретарь, чья подпись стоит под договором продажи американцам Аляски. 4. Маска, чтобы убрать мешки под глазами. 5. Куда «за компанию» обычно не ходят? 6. Какой великий Анри стал художником благодаря приступу аппендицита? 7. Динозавр на иной лад. 8. Сибирский город из исторической драмы «Нас венчали не в церкви». 11. Кулинарная «мимоза». 12. Порошок в принтере. 13. «Тамбовский волк тебе ...!» 16. Английский король с лицом Колина Фёр-

та. 17. Куда завезли финский шампунь в мелодраме «Вокзал для двоих»? 18. Какой классический роман навеял оперу Сергею Прокофьеву? 21. Кто на камбузе приносит прок? 22. Имущество латифундиста. 23. «Белая гора». 25. В каком британском городке Константина Великого провозгласили императором? 26. «Шерстяной слон». 27. Кто переполнен злобой? 29. Что улыбку превращает в ухмылку? 30. Картина будущей декорации. 31. Научный статус Наташи из комедии «Гараж». 32. Кто сыграл самую умную из «папиных дочек»? 33. Пространство между ноздрями. 36. «Человек разуму учится целый ...». 37. Какой актрисе кинорежиссёр Джеймс Кэмерон прислал после утверждения на главную роль в фильме «Титаник» совершенно потрясающие розы? 38. Змей с былинной пропиской. 39. Какая из карточных игр слышит самой популярной во Франции? 43. Барьер от подозрений. 47. Гетера из романа Ивана Ефремова.



39. Безик. 43. Алябия. 47. Таис. 33. Колумбия. 36. Бек. 37. Уинчестер. 38. Тугари. 30. Эскиз. 31. Аспирин. 32. Арзамасова. 25. Иорк. 26. Мамонт. 27. Невьянин. 29. Золотой. 18. «Иорк». 21. Кок. 22. Земля. 23. Монблан. 11. Салат. 12. Тонер. 13. Товарищ. 16. Георг. 17. Ки. 4. Латыш. 5. Туалет. 6. Матисс. 7. Рюкер. 8. Томск. 12. Препимущество. 2. Сырада. 39. Безик. 43. Алябия. 47. Таис. 33. Колумбия. 36. Бек. 37. Уинчестер. 38. Тугари. 30. Эскиз. 31. Аспирин. 32. Арзамасова. 25. Иорк. 26. Мамонт. 27. Невьянин. 29. Золотой. 18. «Иорк». 21. Кок. 22. Земля. 23. Монблан. 11. Салат. 12. Тонер. 13. Товарищ. 16. Георг. 17. Ки. 4. Латыш. 5. Туалет. 6. Матисс. 7. Рюкер. 8. Томск. 12. Препимущество. 2. Сырада. 39. Безик. 43. Алябия. 47. Таис. 33. Колумбия. 36. Бек. 37. Уинчестер. 38. Тугари. 30. Эскиз. 31. Аспирин. 32. Арзамасова. 25. Иорк. 26. Мамонт. 27. Невьянин. 29. Золотой. 18. «Иорк». 21. Кок. 22. Земля. 23. Монблан. 11. Салат. 12. Тонер. 13. Товарищ. 16. Георг. 17. Ки. 4. Латыш. 5. Туалет. 6. Матисс. 7. Рюкер. 8. Томск. 12. Препимущество. 2. Сырада.

**ЕСТЬ ВОПРОСЫ, ЖАЛОБЫ
И ПРЕДЛОЖЕНИЯ?**
Пишите: uzao_readers@aif.ru
Звоните: +7 (495) 646-57-57