ПОЖАЛУЙСТА, ПОБЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ

Соблюдайте меры безопасности и сделайте прививку от COVID-19

ЗА КАЛУЖСКОЙ ЗАСТАВОЙ

Газета Юго-Западного административного округа Москвы

№ 26 (404) 12 – 18 июля 2021

gazetauzao gazetauzao gazetauzao uzaomedia

ФОТО MOS.RU

Сергей Собянин:

«Опасность никуда не ушла. Риски заразиться и тяжело заболеть очень высокие»

ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

9

Библиотекарь Фёдор Докучаев:

«В эпоху гаджетов не стоит забывать о главном сокровище читален нашего округа – книгах».

- В каких парках посадить дерево в честь своего малыша?
- Долго ли продлится закрытие станций красной ветки метро?
- Куда обращаться, если соседи выгуливают питомцев в неположенном месте?
- Сколько улиц в ЮЗАО названо в честь учёных?
- Где увидеть картины с пейзажами юго-запада?

Испытание зноем

В жару COVID-19 более опасен

3 МИЛЛИОНА МОСКВИЧЕЙ УЖЕ ПРОШЛИ ВАКЦИНАЦИЮ ОТ COVID-19 ПЕРВЫМ КОМПОНЕНТОМ

Столбики термометров приближаются к 40 градусам, а значит, переносить коронавирус вдвойне тяжелее. Врачи рекомендуют срочно сделать прививку.

ФОТО АГН МОСКВА

Любовь без срока давности

- Бриллиантовые «молодожёны» из Зюзина делятся секретами семейного счастья.

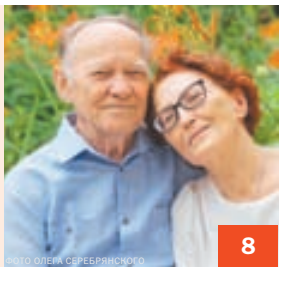


ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

8

Футбольный район

- По просьбам жителей в Ясеневе строят современный спортивный кластер.

ФОТО STROI.MOS.RU

10

Голуби высокого полёта

- Житель Конькова радует соседей птичьими «авиашоу» в парке «Соловьиная роща».

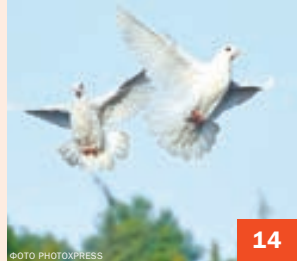


ФОТО PHOTOXPRESS

14

ЗА КАЛУЖСКОЙ ЗАСТАВОЙ
№ 26 (404) 12 – 18 июля 2021

Вакцинация шагает по столице

Медики из нашего округа работают на «прививочной передовой» города

ФОТО MOS.RU

Главврач 121-й поликлиники Андрей Тяжельников рассказывает Сергею Собянину, как работает пункт вакцинации в Гостином Дворе.

На прошлой неделе в Москве открылись два крупнейших в Европе центра массовой вакцинации от COVID-19. Первый – в Гостином Дворе, второй – в спорткомплексе «Лужники». В них ежедневно смогут сделать прививку от опасной болезни более 20 тыс. горожан. Среди специалистов центра в Гостином Дворе (ул. Ильинка, д. 4) – медики из Бутова.

На «прививочную передовую» столицы вышли в том числе и сотрудники Консультативно-диагностической поликлиники № 121, которая обслуживает жителей Южного и Северного Бутова. Наши доктора в Гостином Дворе осматривают пациентов до вакцинации, а медсёстры непосредственно проводят процедуру, администраторы заполняют медицинскую документацию и вносят данные в ЕМИАС. Также часть из них отвечает за маршрутизацию посетителей.
Предварительная запись в центр вакцинации не нужна, дату второй прививки врач назначит сам. За сутки до повторной прививки придёт сообщение с напоминанием – датой, временем и адресом пункта вакцинации.
«Несмотря на то что наши медики трудятся в центре города, работа пунктов вакцинации на базах поликлиник округа, а также в павильоне «Здоровая Москва» в ландшафтном парке «Южное Бутово» обеспечивается в полном объёме», – заверил **главврач 121-й поликлиники, главный внештатный специалист по первичной медико-санитарной помощи взрослому населению Департамента здравоохранения Москвы Андрей Тяжельников**.

Быстро и удобно

В Гостиный Двор удобно добираться и жителям нашего округа, едущим в центр Москвы по делам или просто погулять – совсем рядом находится станция метро «Китай-город» оранжевой ветки.
Центр вакцинации на Ильинке работает ежедневно с 10.00 до 21.00 без выходных. Приём ведут 10 врачей и 50 медицинских сестёр. В новом центре соблюдены все правила эпидемиологической безопасности, в том числе нанесена специальная разметка.
Кстати, здесь же можно пройти и процедуру ревакцинации. Желающим это сделать необходимо взять с собой сертификат о первичной вакцинации. Прививаться второй раз рекомендуется через 6 месяцев после инъекции первым компонентом вакцины.
«Сегодня стандартная мощность этого центра – до шести тысяч человек в сутки. Если приток будет больше, будем увеличивать время работы, соответственно, увеличится и пропускная способность», – заявил Сергей Собянин.
Мэр Москвы отметил, что количество вакцинированных первым компонентом в столице достигло 3 млн человек: «Это хороший шаг к тому, чтобы защитить себя от болезни в условиях эпидемии. Я очень благодарен москвичам, которые ответственно подошли к своему здоровью и здоровью своих близких».

Москва – первый город в мире, где началась массовая бесплатная вакцинация от коронавируса. Сейчас в столице открыто около 300 центров вакцинации: 119 – на базе поликлиник, 116 – в частных клиниках, больше 40 – в павильонах «Здоровая Москва», 7 – в центрах госуслуг «Мои документы», а также пункты в торговых центрах и других популярных местах.

Сергей Собянин: «Последняя неделя показала некоторое снижение заболеваемости ковидом в городе, тем не менее сам уровень госпитализации, заболеваемости находится на очень высокой отметке. Как дальше поведёт себя «дельта» или другие мутации (а они, скорее всего, будут) – это уже консенсус большинства специалистов в этой области. Поэтому, конечно, чрезвычайно важно привиться, чтобы защитить себя и своих близких, а также спокойно работать и находиться в общественных местах».

Теперь в «Лужниках»

Ещё более мощный центр вакцинации, способный принимать около 15 тыс. человек в сутки, Сергей Собянин открыл 7 июля в «Лужниках». Приём здесь ведётся ежедневно с 10.00 до 22.00 без выходных. Центр рассчитан в первую очередь на граждан иностранных государств. Для них процедура стоит 1300 рублей.
«Здесь будут в большинстве своём прививать мигрантов, но, по большому счёту, не будет отказано никому из желающих москвичей, которые придут сюда на вакцинацию. Если раньше мы прививали мигрантов только организованно, через предприятия и организации, то сегодня мы приглашаем всех желающих в этот прекрасный центр», – отметил мэр Москвы.

ГЕННАДИЙ МИХЕЕВ

«Москва безоговорочно верит слезам»

В последний путь гениального режиссёра и актёра Владимира Меньшова, скончавшегося на 82-м году жизни от последствий коронавируса, проводили аплодисментами десятки друзей, коллег и поклонников. Церемония прощания прошла в Центральном доме кинематографистов.

У Владимира Меньшова диагностировали двухстороннюю пневмонию и третью стадию дыхательной недостаточности. 22 июня родные артиста позвонили в скорую помощь. Прибывшие на вызов медики зафиксировали низкий уровень кислорода и экстренно отвезли Меньшова в ГКБ № 15, где он скончался 5 июля.
Дочь режиссёра актриса Юлия Меньшова в своём Instagram написала: «Папа растворяется в вечности любви! Далеко не только моей! Всех, кто сегодня горюет. Всех, кому он подарил радость, надежду и утешение своими фильмами. Всех, для кого стал примером человеческой искренности и цельности натуры. P. S. Пап, в эти дни Москва безоговорочно верит слезам».
Похоронили Владимира Меньшова на Новодевичьем кладбище рядом с могилой актёра Василия Ланового, также ушедшего из жизни от последствий коронавируса в январе этого года. Среди великих людей, которых мы потеряли из-за губительной инфекции, – режиссёр Роман Виктюк, худрук «Ералаша» Борис Грачевский, писатель-сатирик Анатолий Трушкин, маршал Евгений Шапошников, основатель группы «Доктор Ватсон» Георгий Маминконов и многие другие.

ФОТО АГН МОСКВА

В Москве простились с Владимиром Меньшовым.

АЛЕКСАНДР АНДРУЩЕНКО

Жара усугубляет течение COVID-19

Столицу во второй раз за лето захлестнула волна зноя. Он становится испытанием даже для здорового организма. А каково тем, у кого коронавирусная инфекция наложилась на хронические заболевания? Это не может не сказаться на ухудшении состояния больных COVID-19 и увеличении числа летальных исходов.

Главный врач городской поликлиники № 134 Ирина Викторовна Козлова:

– Жара, которая пришла в Москву несколько недель назад, никуда не исчезла. Напротив, высокие температуры в городе будут оставаться. Синоптики прогнозируют, что июль вообще может войти в историю как один из самых засушливых за последние 55 лет.
Такая температура может пагубно сказаться на здоровье человека, особенно если у него есть какие-то хронические заболевания. Она может стать триггером к их обострению, особенно это касается людей с сердечно-сосудистой патологией. Поэтому в это время нужно быть особенно внимательным к своему здоровью.
Мы уже проходили аналогичную ситуацию 11 лет назад, когда в городе стояла такая же аномальная жара. Количество обострений заболеваний вырастает в разы, и, увы, возрастает количество смертей. А в этом году ситуация осложняется ещё и COVID-19, который ведёт свою фатальную статистику.
Врачи делают всё возможное, чтобы горожане были здоровы и получали своевременную медицинскую помощь. Но врачам нужна помощь и со стороны горожан. На период аномальной жары нужно поберечь себя. Достаточно следовать простейшим рекомендациям, которые снизят риски нанести вред здоровью. Необходимо избегать нахождения на солнце, временно отложить интенсивные физические нагрузки, воздержаться от алкоголя, курения и тяжёлой пищи, пить побольше воды.
Ещё один важный момент, который необходимо подчеркнуть, – это скорейшая вакцинация. Она позволит создать необходимую защиту от вируса и снизить риск развития осложнений. Если из-за жары у человека обострится хроническое заболевание и в этом состоянии он заразится COVID-19, последствия для организма могут быть трагичными. Поэтому откладывать прививку также не стоит.

Театр начинается с QR-кода

Ограничения могут ввести и в учреждениях культуры Юго-Западного округа

ФОТО ДМИТРИЯ КОРОБЕЙНИКОВА/ТАСС

Допуск на спектакли только привитых зрителей позволит московским театрам заполнить залы на 100%.

Московские театры и музеи получили рекомендации от властей по введению системы QR-кодов для пропуска зрителей на свои спектакли и экспозиции. Впрочем, окончательное решение учреждения культуры должны принять сами. Своё мнение по этому вопросу нам озвучил художественный руководитель Театра на Юго-Западе, заслуженный артист России Олег Леушин. Сам он сделал прививку в числе первых в городе.

«НУЖНЫ ЖЁСТКИЕ МЕРЫ»

В Театре на Юго-Западе соблюдают все предписанные Роспотребнадзором меры, однако QR-коды пока не ввели. «Все зрители сидят в масках, мы используем санитайзеры, продаём билеты только на половину мест в зале, – рассказал худрук. – Большая часть артистов привита. К нам приходили проверки, и пока ни одного нарекания не было». По его словам, если будет предписание московских властей ввести QR-коды, театр обязательно это сделает. «Я уверен, что пандемию нужно каким-то образом прекращать, – говорит Леушин. – Наверное, нам необходимы более жёсткие меры, иначе театры никогда не откроются для полноценной работы, а наши залы так и будут наполнены в лучшем случае на 50%».

Артист считает, что в период пандемии следует принимать принципиальные и разумные решения. «Театр в этом смысле похож на государство. Если нет волевой, сильной власти, театр умирает. На самом деле всё человечество может умереть, если мы не поборем эту эпидемию. Многие меры являются вынужденной необходимостью, люди должны это понимать и осознанно выполнять предписания властей и медицинских работников», – подчеркнул Леушин.

COVID БЬЁТ ПО КАРМАНУ

Большинство театров сейчас несут серьёзные экономические потери. «Если все мы будем привиты, получим QR-коды, то наконец сможем наполнить залы на 100%, – подчеркнул артист. – Основной доход театра – это касса, поэтому введение QR-кодов выгодно даже с экономической точки зрения. Сейчас доходы упали в два раза, а мне надо зарплату артистам платить, у которых семьи и дети. Если QR-коды – это выход, значит, мы должны привиться и получить их, а сейчас просто нужно пережить эти трудные времена».

ПРИМЕР МОЛОДЫМ

По словам Олега Леушина, сегодня в Театре на Юго-Западе никто не болеет коронавирусом. Правда, зимой этого года пришлось на некоторое время закрыть театр, так как внутри коллектива пошла волна заражений. «Я на три недели прервал спектакли, всех разогнал по домам, и только таким образом мы остановили расползание этой заразы внутри театра, – рассказал художественный руководитель. – Потом все пошли прививаться, я был одним из первых. Артисты, которые стояли у истоков основания театра, тоже вакцинировались, чтобы показать пример молодым».

АЛЕКСАНДР АНДРУЩЕНКО

АКТУАЛЬНОЕ

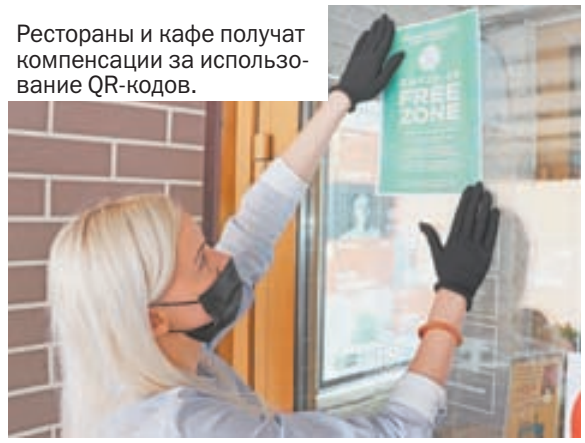
Известно, что на сегодняшний день для некоторых спектаклей Большого театра пропускная система с QR-кодами уже введена. Также коды будут проверять при посещении Музея космонавтики, музея-усадьбы «Кусково», музеев-заповедников «Коломенское» и «Царицыно».

ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

Столичные власти продлили до 1 августа возможность посещать летние веранды кафе и ресторанов без QR-кодов. Соответствующий указ опубликован на официальном сайте мэра Москвы. «Это решение поддержит и рестораны, и туристическую отрасль в целом, и просто москвичей, которые пока не успели завершить вакцинацию. Стабилизация ситуации с распространением инфекции внушает осторожный оптимизм. Однако опасность никуда не ушла. Риски заразиться и тяжело заболеть очень высокие. Бороться с ковидом возможно только массовой вакцинацией», – заявил Сергей Собянин.

Бизнесу выплатят гранты за вакцинацию

Сергей Собянин утвердил гранты для организаций за соблюдение мер против распространения коронавируса. Также компенсации предусмотрены для ресторанов и кафе, которые работают с использованием QR-кодов.



Рестораны и кафе получат компенсации за использование QR-кодов.

ФОТО АГН МОСКВА

«Первые 100 предприятий, организаций и индивидуальных предпринимателей, которые выполнят требование о полном завершении вакцинации 60% работников, получат гранты в размере 100% НДФЛ, уплаченного в предшествующие 12 месяцев, но не более 5 млн руб.», – заявил **мэр Москвы**.

Также Сергей Собянин добавил, что ресторанам и кафе, работающим с использованием QR-кодов, по итогам III квартала будут выплачены гранты на полную оплату ЖКХ за этот период. «Рассчитываем, что часть этих средств будет направлена на поощрение работников, сделавших прививку от COVID-19», – почеркнул мэр.

Московский бизнес вносит серьёзный вклад в проведение вакцинации. Руководитель Департамента предпринимательства и инновационного развития Москвы Алексей Фурсин сообщил, что информацию о привитых сотрудниках властям уже отправили около 2,5 тыс. предприятий столицы.

Ежедневно в Москве вакцинируются 60–70 тыс. жителей города. Число москвичей, прошедших хотя бы первый этап вакцинации от COVID-19, составляет более 2,7 млн человек. Сергей Собянин выразил надежду на то, что уже на следующей неделе эта цифра достигнет 3 млн. «В дальнейшем мы будем наращивать число ежедневных прививок, в том числе за счёт вакцинации иностранных работников. Пропускная способность прививочных пунктов для иностранцев в ближайшие дни будет увеличена до 20 тыс. человек в сутки», – отметил мэр Москвы.

Напомним, что недавно на портале mos.ru был открыт специальный сервис, с помощью которого можно отправить отчёты о вакцинированных работниках. Для того чтобы им воспользоваться, следует авторизоваться в кабинете юрлица или индивидуального предпринимателя на mos.ru. Затем нужно выбрать услугу «Предоставление информации о работниках, прошедших вакцинацию», загрузить список в форме таблицы Excel и нажать кнопку «Подать запрос». Проверка предоставленных сведений занимает не более 3 дней. Задать вопросы относительно обязательной вакцинации на предприятиях, а также узнать итоги проверки можно по телефону «горячей линии» +7 (495) 197-97-77.

АЛЕКСАНДР АНДРУЩЕНКО

ФОТОФАКТ

ФОТО СЕРГЕЯ ВЕДЯШКИНА/АГН МОСКВА

На гребном канале в Крылатском прошёл чемпионат Европы по каноэ-марафону. Горожане, в том числе и жители юго-запада, могли попасть на него по QR-коду, подтверждающему наличие прививки от COVID-19.

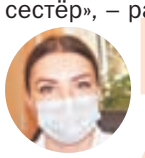
ЗА КАЛУЖСКОЙ ЗАСТАВОЙ
№ 26 (404) 12 – 18 июля 2021

Усилить защиту от вируса

Как работает пункт ревакцинации в Обручевском районе

Оставаться и дальше здоровыми, а не бояться заразиться коронавирусом могут жители округа, сделавшие прививку полгода назад и ранее. Наш корреспондент побывал в пункте ревакцинации, расположенном в филиале № 3 детской поликлиники № 10, и узнал, как проходит процедура.

«С 5 июля в нашем прививочном пункте можно пройти не только первичную, но и повторную вакцинацию. Работаем с 8 утра до 10 вечера без выходных. Приём ведут два врача, а с 15 июля у нас будут в смену работать четыре врача и столько же медсестёр», – рассказала



заведующая отделением медицинской профилактики поликлиники Марина Маркина.

Для усиления защиты от опасной болезни пациентам предлагают ревакцинироваться препаратом «Спутник Лайт» или первым компонентом вакцины «Спутник V» – они фактически идентичны. Желающий пройти повторную вакцинацию должен принести сертификат, в котором есть отметки о V1 и V2. Дальше уже привычная процедура: медицинский осмотр, инъекция, получасовое нахождение в зоне комфортного пребывания под наблюдением врачей.

Мария Веселова (справа) убеждена, что вакцина надёжно защитит её минимум на полгода.

ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

Пока наш корреспондент общался с врачом, повторную вакцинацию «Спутником Лайт» прошёл **житель Обручевского района Даниил Давыденко**.

По профессии он переводчик, а эта работа связана с большим количеством контактов с посторонними людьми. «Никаких неприятных ощущений, – сообщает Даниил. – Я ещё в начале января первый раз привился. Не хотелось заболеть, а было желание нормально жить. Считаю, что нет причин не доверять нашим учёным, которые действительно сделали отличную вакцину. Она меня полгода защищала. Я наблюдал, как непривитые люди из моего окружения болели, некоторые тяжело. А все мои близкие родственники зимой вакцинировались и чувствуют себя отлично».

Ревакцинироваться решил и **Сергей Родькин из Конькова.** Первый раз он привился в своей районной поликлинике в январе, с тех пор не болел.

– Не надо бояться, а следует думать о своём здоровье и безопасности окружения. Привейтесь хотя бы для того, чтобы других не заразить. Так поступают все цивилизованные люди, – считает Сергей.

А будущий врач, выпускница медуниверситета им. Н. И. Пирогова **Мария Веселова** пришла в прививочный пункт, чтобы сделать первую прививку от COVID-19. На вопрос: «Почему только сейчас?» – девушка ответила: «Полгода назад я переболела коронавирусом. Я работала волонтёром и лично убедилась, насколько он опасен. Вакцинация необходима! Тем более повторная. Мы же прививку от гриппа каждый год делаем, и она нас защищает. Последствия заражения могут быть очень тяжёлыми».

ГЕННАДИЙ МИХЕЕВ

Вакцина спасёт и детей

На прошлой неделе в Москве началось исследование препарата «Спутник V» с участием подростков. Детям его вводят в меньшей дозировке, чем взрослым. Первый компонент вакцины получил 21 ребёнок в возрасте от 12 до 17 лет.

«Начался процесс первых вакцинаций – 21 человек уже получил первый компонент вакцины, из них 11 – в детской больнице имени Башляевой и 10 – в Морозовской детской больнице, – сообщила

заместитель мэра по вопросам социального развития Анастасия Ракова. – За их состоянием следят медики, лишь у двух участников исследования отмечается небольшое повышение температуры, в целом все ребята чувствуют себя хорошо». После вакцинации подростки будут вести дневник самонаблюдения в мобильном приложении.

ГДЕ В МОСКВЕ ПРОЙТИ РЕВАКЦИНАЦИЮ?

Сейчас в столице открыты 20 пунктов повторной вакцинации от коронавирусной инфекции. Без предварительной записи можно ревакцинироваться в восьми павильонах «Здоровая Москва». Это летние поликлиники на ВДНХ, в парках «Сокольники», «Царицыно», «Ходынское поле», «Митино», в зоне отдыха «Мещерское», сквере по Олонецкому проезду и в Измайловском парке.

Ещё 12 пунктов расположены в городских поликлиниках. В ЮЗАО по предварительной записи можно пройти повторную вакцинацию в филиале № 2 городской поликлиники № 11 (просп. Вернадского, д. 9/10) и в филиале № 3 детской городской поликлиники № 10 (ул. Новаторов, д. 7). Для этого понадобятся только паспорт и полис ОМС.

Где в округе сделать прививку от COVID-19

В ПОЛИКЛИНИКЕ по записи:

ДКЦ № 1	ул. Миклухо-Маклая, д. 29, корп. 2, корп. Б
ДКЦ № 1, филиал № 1	ул. Каховка, д. 12А
Поликлиника № 11	ул. Кравченко, д. 14
№ 11, филиал № 2	просп. Вернадского, д. 9/10
№ 11, филиал № 3	Университетский просп., д. 9
№ 22	ул. Кедрова, д. 24
№ 22, филиал № 3	ул. Большая Черёмушкинская, д. 6А
№ 22, филиал № 5	ул. Вавилова, д. 71, стр. 1
№ 121, филиал № 4	ул. Коктебельская, д. 6, стр. 1
№ 121, филиал № 8	ул. Изюмская, д. 37
№ 134, филиал № 3	ул. Тёплый Стан, д. 13, корп. 2
№ 10, филиал № 3	ул. Новаторов, д. 7
№ 118, филиал № 3	ул. Брусилова, д. 17, корп. 1
№ 42	ул. Голубинская, д. 23, корп. 2

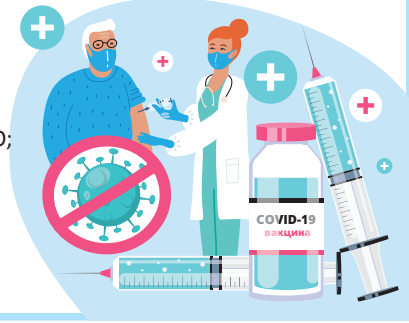
ПАВИЛЬОНЫ «ЗДОРОВАЯ МОСКВА» РАБОТАЮТ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДЛЯ ВАКЦИНАЦИИ ОТ КОРОНАВИРУСА

В ПАВИЛЬОНАХ «ЗДОРОВАЯ МОСКВА»:

- **Сквер у станции метро «Беляево»** (ул. Профсоюзная, д. 87/49)
- **Сквер у культурного центра «Вдохновение»** (Литовский бул., д. 7)
- **Парк Олимпийской Деревни** (ул. Олимпийская Деревня, д. 2)
- **Зона отдыха «Тропарёво»** (ул. Академика Виноградова, д. 12)
- **Парк 50-летия Октября** (ул. Удальцова, д. 22)

В ТОРГОВЫХ ЦЕНТРАХ И ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ без предварительной записи:

- **ТРЦ «РИО»** Ленинский просп., д. 109, часы работы с 10.00 до 21.00.
- **ТЦ «Гагаринский»** ул. Вавилова, д. 3, часы работы с 10.00 до 21.00.
- **ТЦ «Спектр»** Флагманский центр госуслуг ЮЗАО; Новоясеневский просп., д. 1, часы работы с 10.00 до 21.30.
- **Центр госуслуг района Ясенево** Новоясеневский просп., д. 9, часы работы с 8.00 до 19.30.



ИНФОГРАФИКА МАРИИ КЛЕМЕНТЬЕВОЙ

Как правильно пользоваться маской*

1 **Маска должна закрывать полностью рот и нос, плотно сидеть на лице,** не оставляя щелей между кожей и краями маски. Используйте для этого гибкую проволоку, вшитую в маску.

2 Меняйте маску, как только она становится **влажной или грязной.**

3 Не трогайте маску руками, когда вы её носите, – так можно **перенести вирусы на руки.**

4 Когда снимаете маску, делайте это только с помощью резинок (или другого крепления), снимая их с ушей. **Не трогайте саму маску.**

5 **Одноразовую маску нельзя использовать несколько раз.**

После каждого использования выбрасывайте её в урну, а не кладите в карман.

**Подготовлено по рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).*

ИНФОГРАФИКА АННЫ ХАРИТОНОВОЙ

«Самое лучшее – личный пример»

Житель Ясенева принял участие в исследовании вакцины от COVID-19 и ни разу об этом не пожалел

Житель Ясенева Борис Калашников в прошлом году сделал прививку от коронавирусной инфекции в рамках исследования вакцины «Спутник V». По совету врача мужчина теперь планирует пройти повторную вакцинацию. Он рассказал нам о том, как попал в ряды «первопроходцев», и своём самочувствии после вакцинации.

Активная позиция

Борис Калашников – активный участник «Московского долголетия». До пандемии он занимался теннисом, китайским языком, ходил на хор и в спортивный зал, а также посещал театральный кружок. Сейчас многие занятия перенесли в онлайн-формат, и Борис Михайлович с нетерпением ждёт, когда будут сняты ограничения и появится возможность возобновить привычный образ жизни. «Как человек с активной жизненной позицией, я принял участие в исследовании вакцины «Спутник V», – поделился он. – О такой возможности я прочитал в интернете, на mos.ru был номер телефона. Потом просто позвонил, и меня пригласили прийти в диагностический Клинический центр на улице Миклухо-Маклая». Это решение Борис Михайлович принял самостоятельно, однако перед прививкой оповестил всех родных. По его словам, некоторым людям, участвовавшим в исследовании, делали укол плацебо. «Уверенности в том, что я привит, не было, – говорит житель Ясенева. – Поэтому я старался неукоснительно соблюдать масочный режим, выполнял все рекомендации московских властей и медиков. Через полгода я узнал, что мне укололи настоящую вакцину, и получил соответствующий сертификат. Врач сказал, что нужно будет пройти повторную вакцинацию. Я обязательно сделаю прививку, чтобы обезопасить себя и окружающих людей от этой болезни».

Состояние в норме

В Клиническом центре перед прививкой в рамках исследования необходимо было заполнить документы и пройти медицинский осмотр. Вся процедура заняла около часа. «Люди на вакцинацию шли достаточно активно, – рассказывает Борис Калашников. – Мне предварительно измерили давление и температуру, узнали о хронических заболеваниях. Кроме того, после укола полчаса нужно было оставаться под наблюдением врачей. Никаких побочных эффектов после вакцинации у меня не было. Какое-то время я даже думал, что мне не повезло и укололи плацебо». Ежедневно в течение полугода Борис Михайлович вёл специальный дневник через приложение, где отмечал своё самочувствие. «Я, конечно, не Пушкин, чтобы красиво писать, но фраза «состояние в норме» сопровождала меня все эти 180 дней, – говорит он. – Периодически звонил врач, узнавал о состоянии здоровья. Потом сказали, что я привит, и пригласили для оформления сертификата. Наша вакцина, безусловно, эффективна, ведь я ничем не заболел».

Сюрприз для внуков

Когда появилась программа «Миллион призов», Борис Михайлович оформил положенные ему баллы и потратил их, сводив трёх внуков в «Бургер Кинг». «Мне самому особо ничего не нужно, хотелось просто чем-то внуков порадовать, я их очень люблю», – поделился он.
Житель Ясенева уверен, что в период пандемии вакцинироваться необходимо. Недавно прививку сделала жена Бориса Михайловича, у неё также не было побочных эффектов. «Самое лучшее– это личный пример, – говорит Борис Калашников. – Если хочешь кого-то убедить в необходимости вакцинации, иди и сделай прививку. Это намного лучше любых слов и речей. Я, например, поступил именно так».

ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

Борис Калашников перенёс вакцинацию без побочных эффектов.

АЛЕКСАНДР АНДРУЩЕНКО

Болезнь бьёт по нервной системе

Ситуация с коронавирусной инфекцией в Москве остаётся тяжёлой. Для жителей города по-прежнему высока вероятность заразиться COVID-19. О течении этой опасной болезни мы поговорили с социальным работником ТЦСО Ясенево 27-летней Екатериной Ковтун, которая тяжело переболела в конце прошлого года.

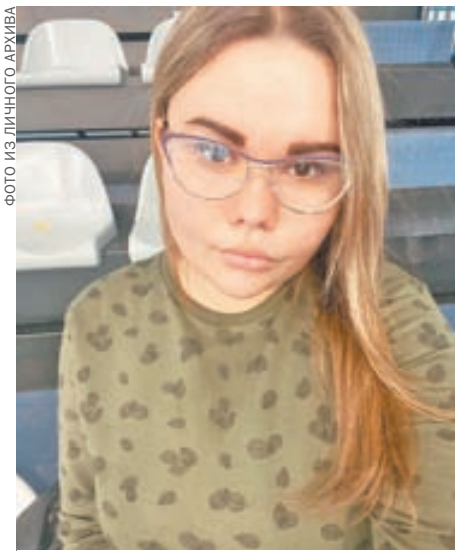


ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

Екатерина Ковтун за две недели похудела на 11 кг.

– Екатерина, как вы заразились коронавирусной инфекцией?
– Я была в бригадах социальных работников, доставлявших продукты пожилым людям, которые в период пандемии были вынуждены оставаться дома. Мы соблюдали все меры безопасности, и я не заболела. Заразилась от мамы, когда поехала к ней в гости в Рязанскую область. Правда, первые симптомы болезни у меня появились уже в Москве.

– Какие это были симптомы?
– Первые 5 дней всё очень напоминало обычную простуду. Я старалась себя успокоить и убедить в том, что болезнь скоро пройдёт. На самом деле так почти все вначале думают. Пока не заразишься, в это сложно поверить. Потом температура стала подниматься до 40 градусов, появились очень сильная ломота в мышцах, лихорадочное состояние, потеря обоняния и вкуса. Я прочла в интернете о том, что при этой инфекции можно съесть лимон и ничего не почувствовать. Взяла лимон, откусила и всё поняла. Конечно, я сразу позвонила в поликлинику. Доктор приехал, измерил кислород и вызвал бригаду скорой помощи, которая доставила меня в больницу. Помню, я очень испугалась за свою жизнь. В больнице состояние моё ухудшалось, врачи говорили об отрицательной динамике. Сначала даже хотели положить в реанимацию. Каждый день брали кровь на анализ, делали компьютерную томографию лёгких.
Сложно передать, что я тогда перенесла. Был неконтролируемый страх и постоянное чувство тревоги. Лёгкие были поражены на 70%, я почти не могла дышать и постоянно была в маске с кислородным баллоном. Мне давали много лекарств, ставили капельницы, делали уколы. Благодаря врачам моё состояние стало улучшаться. Каждый день в ковидном отделении тянулся как год. Помню: соседку при мне увезли в реанимацию, было очень тяжело психологически на это смотреть.

– У вас были осложнения после инфекции?
– Я очень боялась последствий. Писали о том, что на лёгких остаются рубцы, могут быть тромбозы, инфаркты и инсульты. Но, видимо, из-за того, что я молодая, серьёзных последствий удалось избежать. Сильно пострадала только нервная система. Когда я лежала в больнице, нервы, конечно, были на пределе, да и после выписки ещё несколько дней ощущала, что нахожусь в каком-то шоке от произошедшего. Меня выписали под Новый год, 31 декабря за мной приехал муж. Когда вышла на свежий воздух, думала, что упаду в обморок и останусь в больнице, но это скорее было из-за волнения. В больнице кормили хорошо, но борьба с болезнью забирает много сил, и за две недели я похудела на 11 кг. Первые три дня дома еле ходила, потом принимала лекарства ещё в течение двух недель.

– Родственники вас поддерживали?
– Родные и коллеги очень переживали, каждый день звонили мне, старались успокоить. Ещё я волновалась за маму, которая тоже в это время тяжело болела, но, к счастью, всё обошлось.
В июне я сделала прививку. Никаких побочных эффектов не почувствовала. Несмотря на это, сейчас стараюсь беречь себя и без необходимости не хожу в людные места. Если нет противопоказаний, нужно обязательно пройти вакцинацию. Я тяжело болела и знаю, о чём говорю. Привились мои мама, сестра, бабушка, почти все родные. Просто мы понимаем, как выглядит эта болезнь со стороны пациента ковидного отделения. Никому такого не пожелаешь. Я вакцинировалась и очень этому рада.

АЛЕКСАНДР АНДРУЩЕНКО

ЗА КАЛУЖСКОЙ ЗАСТАВОЙ
№ 26 (404) 12 – 18 июля 2021

Город, удобный для жизни

ФОТО MOS.RU

По мнению мэра Москвы, в город, где приятно жить, люди вкладывают душу и инвестиции.

Сергей Собянин: «Сегодня никто не хочет тратить время на длинные поездки по городу. Многие переходят на удалёнку или ищут работу рядом с домом. Людям важно, чтобы в шаговой доступности были магазины, школы и кафе».

На Московском урбанистическом форуме, который проходил с 1 по 4 июля, большое внимание было уделено развитию инфраструктуры больших городов. Своим опытом по устройству комфортного быта для жителей мегаполисов делились эксперты из разных стран. Столице тоже есть чем похвастать. Свой необычный проект «Холодильник в доме» на форуме представил фермер Алексей Бурков.

В ногу со временем

Алексей Бурков поставляет молочные продукты для жителей нескольких районов ЮЗАО. Хозяйство Буркова, расположенное в Новой Москве, производит молоко, творог, сметану, сыр, йогурт, ряженку, которые пользуются спросом у жителей нашего округа.

У людей, которые заказывают фермерские продукты на дом, не всегда есть время дожиматься курьера. Не все хотят вступать в непосредственный контакт с посторонним человеком, что в условиях пандемии вполне оправданно.

Фермерские продукты стали доступнее жителям округа

– Для промышленных товаров уже давно изобретены специальные камеры хранения в общественных местах. Мне же пришла идея поставить холодильники для молочных продуктов в подъездах, – рассказывает Алексей.

ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

Один из «фермерских холодильников» стоит в подъезде дома 11, корп. 7, в проезде Одоевского.

Самое свежее

Проект «Холодильник в доме» хоть и относится к разряду пилотных, действует в полной мере. В нескольких районах ЮЗАО в подъездах 10 жилых домов уже установлены холодильники, куда курьеры по заказам местных жителей доставляют продукты. Такие «фермерские холодильники» есть на улицах Ясногорской, Миклухо-Маклая, Профсоюзной и других.

Горожанин звонит оператору прямо на ферму, оформляет заказ и на следующее утро уже может взять продукты из холодильника. Это и комфортно, и во всех смыслах безопасно.

– Уверен, что за этим проектом будущее. Проект развивается, и в недалёком будущем горожане смогут заказывать полезные вкусности через специальные мобильные приложения, – утверждает Алексей.

Всё нужное – рядом

Московский урбанистический форум в 2021 году собрал рекордное число спикеров – 480. Было представлено немало проектов, но разработка Буркова среди них не затерялась. Этот проект точно соответствовал идее форума, которую озвучил в своём выступлении мэр Москвы Сергей Собянин. «Несмотря на отдельные названия и тренды, мы имеем дело с общей идеологией, направленной на развитие городов для человека и во имя человека», – отметил мэр.

Для самого автора проекта участие в форуме было значимым событием:

– Я понял, что те, кто предлагал для публичного обсуждения свои проекты, определяли будущее города. Мне очень хочется, чтобы холодильник в доме стал такой же обыденностью, как почтовый ящик.

ГЕННАДИЙ МИХЕЕВ

Научная топонимика юго-запада

На портале mos.ru появилась интерактивная карта улиц, названных в честь выдающихся деятелей науки. В лидерах по числу «научных» улиц – ЮЗАО: в нашем округе их 38.

Проект «Наука в городе» неслучайно заработал в 2021-м, объявленном в России Годом науки и технологий. В столице более 180 улиц, проспектов, переулков и площадей, которые носят имена людей, чьи исследования и открытия продвинули вперёд мировую науку и изменили жизнь человечества. Самые большие «научные» улицы в нашем округе: Вавилова, Островитянова, Намёткина, Обручева, Миклухо-Маклая. А много ли мы знаем об академиках Полякове, Пилюгине, Семёнове? Эти имена также отражены в топонимике юго-запада.

Две улицы улицы нашего округа названы в честь знаменитых отца и сына. Улица Академика Капицы в Конькове хранит память о лауреате Нобелевской премии по физике – Пётр Леонидович открыл явление сверхтекучести жидкого гелия. А в Гагаринском районе есть улица имени его сына Сергея Капицы, которого многие до сих пор с теплотой вспоминают как ведущего телепередачи «Очевидное – невероятное». Выдающиеся сыны Отечества, гениальные физики и географы, историки и математики, химики и биологи, а также путешественники и изобретатели прославили Россию, сделали её уважаемой и передовой державой. Благодаря новому городскому проекту можно будет узнать об их достижениях.

ГЕННАДИЙ МИХЕЕВ

Когда деревья будут большими

Осенью в Битцевском лесу, а также в других парках и зелёных зонах округа появятся новые деревья, посаженные при участии молодых пап и мам. Заявки в городской проект «Наше дерево» уже подали более 8 тысяч человек.

Самой популярной в этом году стала липа мелколистная, на саженцы этого вида подали заявки более 4 тысяч родителей. Кроме того, востребованными оказались сосна, клён и рябина. Акция пройдёт на 25 природных территориях, среди которых Москворецкий и Тропарёвский лесопарки, Битцевский лес, а также природный заказник «Долина реки Сетунь». Деревья будут высаживать на протяжении всей осени.

«Город уделяет особое внимание вопросам озеленения, – говорит **заместитель мэра Москвы по вопросам ЖКХ и благоустройства Пётр Бирюков**. – Сегодня российская столица входит в число самых зелёных мегаполисов мира: 49% площади города – озеленённые территории. Все московские программы благоустройства предусматривают работы по высадке зелёных насаждений. И конечно, нам важно участие горожан в создании комфортной городской среды. Семейно-экологический проект «Наше дерево» появился несколько лет назад и за короткое время стал одним из самых популярных городских проектов у москвичей. За два года его существования по заявкам горожан высажено почти 7,5 тысячи деревьев, а на осень этого года молодые родители забронировали свыше 8,4 тысячи саженцев».

Кстати, уже сейчас москвичи могут подать заявки на участие в проекте, очередной этап которого пройдёт весной 2022 года. Породу дерева и зону высадки можно выбрать на портале mos.ru. Сервис предоставляет доступ к интерактивной карте, где отмечены природные территории и виды деревьев. Принять участие в акции смогут те семьи, у которых малыш появился на свет после 1 января 2019 года. При этом отправить заявку необходимо до того, как ребёнок отпразднует свой третий день рождения. Зарегистрироваться для участия в проекте может один из родителей, имеющий постоянную прописку в Москве.

АЛЕКСАНДР АНДРУЩЕНКО

ФОТО MOS.RU

Семейно-экологический проект «Наше дерево» пользуется большой популярностью у москвичей.

Проблему освещения решат

По адресу: ул. Введенского, д. 32А, плохо освещена правая часть дороги. Прошу установить дополнительные опоры освещения на данном участке.

Юлия Улашкина, ул. Островитянова, д. 31

Первый заместитель главы управы района Коньково по вопросам ЖКХ, благоустройства и строительства Алексей Трибунский:

– Установка опор наружного освещения входит в перечень капитальных работ и выполняется в рамках программы «Развитие единой светоцветовой среды Москвы» по заказу столичного Департамента ЖКХ. В настоящее время адресный перечень на текущий год уже сформирован. Вопрос установки дополнительных опор освещения по вышеуказанному адресу будет обязательно рассмотрен при формировании адресного перечня на 2022 год. Благодарим жителей за обращение.

ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

Пока фонари освещают только левую часть улицы.

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

Сквер не для собак

ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

Питомцев лучше выгуливать в специальных местах.

В сквере между домами по ул. Скобелевской, 5, и 5, корп. 1, и Северным выходом со станции метро «Улица Скобелевская» владельцы собак не убирают за своими питомцами.

Людмила Селивёрстова, ул. Скобелевская, д. 5, корп. 1

Первый заместитель главы управы района Южное Бутово по вопросам ЖКХ, благоустройства и строительства Владимир Сохацкий:

– В срок до 15 июля сотрудниками ГБУ «Жилищник района Южное Бутово» будут установлены дополнительные таблички о запрете выгула животных на озеленённой территории. Уборка данной территории производится в соответствии с действующими нормативами – один раз в двое суток.

Дополнительно сообщаю, что при выявлении фактов нарушения Правил содержания собак и кошек в городе Москве можно обратиться в ОМВД РФ по району Южное Бутово по адресу: ул. Южнобутовская, д. 3А, тел.: 8 (495) 716-89-36, 8 (495) 716-60-09 либо воспользоваться онлайн-сервисом на официальном сайте: http://мвд.рф.

Чистота подъезда на контроле

Очень грязно в 1-м подъезде.

Лариса Болотова, ул. Тёплый Стан, д. 21, корп. 2

Исполняющий обязанности первого заместителя главы управы района Тёплый Стан Николай Комиссаров:

– Сотрудниками участка № 3 ГБУ «Жилищник района Тёплый Стан» проведена дополнительная влажная уборка. В настоящее время места общего пользования находятся в удовлетворительном санитарном состоянии, ковши мусоропровода промыты, мусор отсутствует. Начальнику участка дано поручение усилить контроль за содержанием и эксплуатацией домов, расположенных на подконтрольной территории.

ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

Мусор стали убирать чаще.

Подъёмник снова работает

ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

Новые лифты очень нравятся жителям.

Во 2-м подъезде не работает грузовой лифт.

Нина Зеленкова, ул. Южнобутовская, д. 51

Первый заместитель главы управы района Южное Бутово по вопросам ЖКХ, благоустройства и строительства Владимир Сохацкий:

– В рамках программы капитального ремонта в данном многоквартирном жилом доме проводилась замена грузовых лифтов. В настоящее время выполнен запуск новых подъёмников. Приносим жителям извинения за временно доставленные неудобства.

Ступени восстановили

Разрушены ступени при входе в подъезд № 4.

Иветта Портнова, ул. Профсоюзная, д. 140, корп. 2

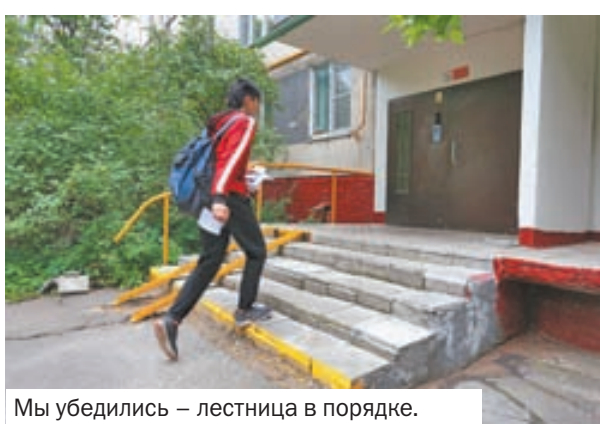


ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

Мы убедились – лестница в порядке.

В № 24 газеты «За Калужской заставой» мы сообщали о том, что ступени будут восстановлены до конца июня. И вот из управы района Тёплый Стан пришёл ответ. О выполненном ремонте сообщил **и. о. первого заместителя главы управы Николай Комиссаров**.

ЗА КАЛУЖСКОЙ ЗАСТАВОЙ
№ 26 (404) 12 – 18 июля 2021

Секреты любви на долгие годы

Анатолий и Валентина Тиуновы из Зюзина отмечают бриллиантовую свадьбу

8 июля в стране отмечался День семьи, любви и верности. Сохранить семью на протяжении десятилетий – большой труд, но и большое счастье. Анатолий и Валентина Тиуновы из Зюзина вместе уже 60 лет. Их самый главный страх – потерять друг друга.

ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

В 2013 году супругам Тиуновым вручили медаль «За любовь и верность».

ЗА СОСЕДНЕЙ ПАРТОЙ

Спустя долгие годы 81-летние супруги помнят все подробности своего близкого знакомства. Они учились в одном классе в маленьком посёлке Кемеровской области. На уроке машиноведения Валентина села рядом с Анатолием, потому что он хорошо знал предмет и мог подсказать однокласснице. «Бывало, объяснит мне, а я сразу тяну руку, чтобы выйти к доске и ответить. Он всегда меня выручал, и я была ему благодарна. Мы были хорошими друзьями», – вспоминает Валентина Ивановна. После окончания школы одноклассники поступили в разные вузы, один – в металлургический, другая – в педагогический, но дружить продолжали. Уже перед выпуском Анатолий Захарович понял, что хочет связать свою жизнь с этой единственной и неповторимой девушкой. Валентина тоже оценила своего верного поклонника. Она была красавицей и мужским вниманием не обделена. Но Толя выделялся среди её знакомых. Всегда оставался внимательным и заботливым. Поэтому, когда её друг объяснился в любви и сделал предложение, Валентина без колебаний согласилась отдать ему руку и сердце.

ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

На архивном фото – старшие внуки Анатолия Захаровича и Валентины Ивановны. Сейчас у них восемь внуков и два правнука.

«МЫ ЕСТЬ ДРУГ У ДРУГА»

Новоиспечённая семья Тиуновых в ноябре 1961 года сыграла комсомольскую свадьбу. «Праздник проходил в деревне в Кемеровской области, отмечали и у его родителей в доме, и у моих», – говорит Валентина Ивановна.
В 1964 году у пары родился первый ребёнок – сын Сергей. «Это удивительный человек, мы вместе живём больше 15 лет и никогда не слышали грубого слова в свой адрес от него. Нам повезло с детьми и внуками, они все очень дружные. Спустя 2,5 года родилась дочка Оля», – рассказывают супруги. Сейчас у Анатолия Захаровича и Валентины Ивановны есть главное богатство – две внучки, шесть внуков и два правнука. В Юго-Западном округе семья Тиуновых живёт уже 17 лет. Золотую свадьбу они тоже отмечали в любимом районе Зюзино.

ЛЮБВИ ВСЕ ВОЗРАСТЫ ПОКОРНЫ

«В нашей жизни и споры случались, без этого никак. Если поссорились, то сразу нужно извиняться, разговаривать друг с другом, обсуждать проблему. Мы даже между собой говорим, что умный тот, кто первый подходит мириться», – делится Валентина Ивановна. Когда живёшь одной семьёй, стараешься разделить все заботы пополам, очень важны взаимовыручка, умение прощать, ну и без понимания никуда. Всё это создаёт атмосферу в доме», – раскрывает секреты семейного счастья Анатолий Захарович.
На протяжении такой долгой супружеской жизни у пары не возникло даже мысли о том, что в институте они приняли неверное решение. «Сейчас я могу точно сказать, что это не только привязанность за такой долгий срок, это правда любовь. В 81 год понимаю, что любви все возрасты покорны, – объясняет Валентина Ивановна. – Муж до сих пор признаётся мне в своих чувствах. Он специально просыпается пораньше, готовит завтрак, заботится. Никогда не забывает о нашей годовщине».

«ЛУЧШИЙ ПОДАРОК – ЭТО ТЫ»

На вопрос, в чём секрет семейного счастья, супруги Тиуновы отвечают: «Главное – сохранить то тепло, которое было в начале отношений. На протяжении всего времени дорожить друг другом и заботиться».
«Сыну и дочери, и даже сейчас внукам я говорю, что своих детей не нужно ругать. Воздействовать на ребёнка можно с помощь слов. Например, скажи ему, что он тебя огорчил или расстроил», – делится опытом Валентина. «Я считаю, что воспитывать внуков нужно примером, – добавляет её супруг. – Они смотрят на нас, на наши действия и поступки, впитывая информацию».
Сейчас Тиуновы продолжают заботиться о внуках и правнуках, в тёплое время года ездят на дачу, активно занимаются в проекте «Московское долголетие», что помогает им сохранять отличную форму и бодрость духа. «Освоили гаджеты, теперь без труда можем заниматься дома в формате онлайн. Вместе давно уже посещаем оздоровительную физкультуру, – рассказывает Валентина. – Я ещё занимаюсь фейс-фитнесом».
В этом году Анатолий Захарович и Валентина Ивановна вакцинировались от COVID-19, чтобы без риска для здоровья гулять, ездить отдыхать на дачу и, самое главное, общаться со своими близкими. Бриллиантовую свадьбу они тоже планируют отметить в кругу большой семьи, поэтому прививка очень даже кстати. «Я хочу ещё раз побыть невестой, – смеётся Валентина Ивановна. – Постараемся собрать детей у нас дома, к сожалению, из-за пандемии не сможем куда-то выехать. Но главное, что на протяжении 60 лет мы есть друг у друга с Толей. Это лучший подарок!»

ЮЛИЯ ВАКУЛЕНКО

ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

Внучка Катя любит приезжать в гости к бабушке с дедушкой, ведь у них всегда тепло и уютно.

ФАКТЫ

В Москве упростили получение статуса предпенсионера. С 12 июля подача заявлений осуществляется исключительно онлайн на портале mos.ru. Это позволит существенно сократить время на получение услуги. Напомним: предпенсионерами в Москве считаются мужчины, достигшие 60 лет, и женщины от 55 лет. По решению Правительства Москвы для них сохранены все меры социальной поддержки, которыми они пользовались до изменения пенсионного возраста.

Специальный календарь онлайн-активностей разработала команда столичных социальных центров. Горожане «серебряного» возраста могут выбрать себе занятие по интересам. Чтобы записаться на выбранное мероприятие, нужно позвонить в любой из 37 столичных ЦСО и 12 городских клубных пространств «Мой социальный центр».

С 12 по 17 июля в дистанционном формате пройдёт обучающая программа «Включайся!» ресурсного центра «Мосволонтёр». Участники познакомятся с основами добровольчества и узнают, какие нужны навыки, чтобы стать волонтёром. Шестидневный курс рассчитан на горожан любого возраста.

В пансионате для ветеранов труда № 6 в районе Тёплый Стан регулярно проводятся занятия по арт-терапии. Творчество – это отражение внутреннего мира, скрытого от наших глаз. Тема очередного арт-терапевтического занятия: «Счастье внутри меня». Подопечные смогли расслабиться, отвлечься от обыденности и почувствовать себя по-настоящему счастливыми.

ЦИФРА

2,5 тыс.

юных жителей столицы записались для участия в программах летней занятости центра «Моя карьера». Проекты центра помогают ребятам определиться с любимым делом, вдохновиться на новые достижения и выбрать свой жизненный путь.

Книжных дел мастер

Сотрудник библиотеки им. Данте Алигьери занял второе место на городском конкурсе

29 июня состоялся финал конкурса «Московские мастера» по профессии «Библиотекарь». Среди 30 участников второе место занял Фёдор Докучаев. Заведующий отделом культурных программ библиотеки № 183 им. Данте Алигьери в Гагаринском районе рассказал нам о своих проектах и цифровой жизни читальни во время пандемии.

ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

Библиотекарь Фёдор Докучаев уверен, что не стоит забывать о главном сокровище читален – книгах.

Не планировал, но задержался

На конкурсе Фёдор представил мультимедийный проект «Открытая библиотека», посвящённый современной поэзии, моде и библиотечной жизни. В читальне он трудится 3 года. «Изначально я не намеревался работать в библиотеке, просто во время написания кандидатской диссертации хотелось найти работу, которая позволила бы ещё заниматься учебной и научной деятельностью. Так и попал в библиотеку № 183 им. Данте Алигьери, – вспоминает Фёдор. – Но уже тогда у меня было чёткое представление о том, чем бы я хотел заниматься. После работы на абонементе (я выдавал книги) стал организовывать различные лекции, концерты. Впереди ещё много интересных планов».

Благодаря Фёдору библиотека № 183 из хранилища книг превратилась в мультимедийный центр, где ведутся прямые трансляции в социальных сетях, выпускаются обучающие видеоролики.

Многогранность и эксперименты

«В своей работе я применяю знания кунг-фу и психологии, – смеётся Фёдор. – А если серьёзно, то мы всегда думаем об аудитории, когда запускаем новый проект. Стараемся как можно чаще удивлять неожиданными форматами. Например, формат прямых трансляций очень контрастирует с привычным образом библиотеки. Кроме того, у нас проходят прекрасные органные концерты. Ещё большой популярностью у молодой аудитории пользуются кинопоказы. Наш киноклуб «Синематон» провёл цикл показов, посвящённых истории кинематографа. Фильмы были с субтитрами на русском языке в оригинальной озвучке. Для этого в библиотеке есть большой экран, проектор, колонки и даже рулонные шторы, которые закрывают все окна, создавая атмосферу настоящего театра. Секрет работы в том, чтобы предложить каждой аудитории то, что именно ей интересно, не ограничиваться одним направлением, постоянно экспериментировать».

К пандемии были готовы

Из-за ограничений многим культурным центрам и библиотекам приходится менять привычный режим работы. Сейчас уже нельзя увидеть полные залы и гостиные гостей, которые пришли послушать любимый романс или задать вопрос любимому автору. «В условиях пандемии нас спасает онлайн-контент, – рассказывает библиотекарь. – Уже весной 2020 года мы были готовы к такому формату работы. Ещё в августе 2019-го начали транслировать наши мероприятия в социальных сетях. Тогда делали это с помощью своих личных гаджетов, позже уже приобрели всю необходимую технику. Поэтому во время весеннего карантина библиотека могла предложить интересные мероприятия онлайн. Конечно, теплоту встреч нельзя заменить экраном телефона или компьютера, да и музыку инструмента приятнее слушать вживую. Но мы стараемся создать комфортные условия для наших посетителей даже на расстоянии. Например, обзавелись микрофонами и аудиоинтерфейсом». Но Фёдор уверен, что всё-таки иногда необходимо задержаться в тишине читального зала и насладиться изданиями из книжного фонда. «Это часть нашей культуры, её важно и нужно сохранить, – считает библиотекарь. – Скоро все городские читальни перейдут на новый формат, став открытыми пространствами для мероприятий. Но в эпоху гаджетов не стоит забывать и о главном сокровище библиотек – книгах. Читателям нужно обязательно приходить в библиотеку, чтобы полистать книжные новинки или раритетные экземпляры».

ЮЛИЯ ВАКУЛЕНКО

Книги, брошюры и периодика: более 720 изданий передадут в дар жителям округа

В середине июня стартовал восьмой этап проекта «Списанные книги». Библиотеки Юго-Западного округа предлагают своим читателям бесплатно забрать домой 659 книг. Это художественная и научно-популярная литература.

Среди них, к примеру, «Повести покойного Ивана Петровича Белкина» Александра Пушкина (библиотека № 171), гоголевские «Мёртвые души» и поэмы Некрасова (библиотека № 182), а также научная фантастика писателя Виктора Комарова (библиотека № 170 им. К. Г. Паустовского). Кроме этого, читателям доступны 10 брошюр и 59 периодических изданий.

Чтобы получить их, необходимо зарегистрироваться на портале «Списанные книги» *http://knigi.bibliogorod.ru/*, выбрать нужный экземпляр и забронировать его. Искать книгу можно по автору, названию, типу издания, адресу библиотеки и тематическим разделам. В день для бронирования доступно не более 10 экземпляров. Действие брони – три дня, продлить её срок можно дважды.

Топ-5 книг от Федора Докучаева

«Летнее чтение ассоциируется с книгами, которые можно полистать во время отдыха на пляже или на даче. Поэтому я включил в список произведения, которые вас приятно согреют воспоминаниями о детстве и приключениях.

Повесть Аркадия Гайдара «Тимур и его команда». Во время прочтения вы почувствуете атмосферу лета и детской изобретательности, окунётесь в тонкости взаимоотношений ребячьих кружков, которые похожи на отдельную маленькую вселенную.

Повесть Рея Брэдбери «Вино из одуванчиков». Переносимся в американское детство. Здесь вы найдёте прекрасное описание погоды, влюблённость героя в подростковые кеды и вспомните про главную ценность – тепло и уют домашнего очага. Если даже вы читали эту книгу, то всегда приятно вновь окунуться в воспоминания.

Для любителей детективов – Агата Кристи. «Убийство на Ниле». Жара, круизный корабль, и вновь гениальный сыщик Эркюль Пуаро приступает к расследованию. Захватывающее произведение.

Но есть и другая сторона летнего чтения. В этот сезон отдыхают не только читатели, но писатели и издатели. Поэтому самое время воспользоваться этой знойной паузой и ознакомиться с тем, что вышло за год. Оглядываясь на все новинки, я посоветую две книги: роман Евгения Водолазкина «Оправдание острова». Автор является специалистом по древнерусской литературе. Здесь вы узнаете про мифический остров, где главные герои – члены царской семьи – живут многие тысячи лет, наблюдая истории, которые совершаются вокруг них и во многом благодаря им. С одной стороны, это аллюзия на историю России, а с другой – самостоятельное рассуждение о жизни и смерти.

Роман Веры Богдановой «Павел Чжан и прочие речные твари» совсем недавно стал популярным в читательских кругах. Эта книга – своеобразное предчувствие будущего. Она очень яркая и эмоциональная – о травме и её последствиях, о нравственном выборе, о справедливости. Главный герой – российский программист, который получил приглашение работать в Китае».

ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

ФОТОФАКТ

Маленькие шедевры народного промысла можно увидеть в фойе на станции метро «Воробьёвы горы». До 4 августа здесь проходит выставка «Игрушка – живая традиция». Некоторым экспонатам уже три века. Глиняные и деревянные игрушки, созданные мастерами со всех уголков России, радуют глаз и греют душу.

ЗА КАЛУЖСКОЙ ЗАСТАВОЙ
№ 26 (404) 12 – 18 июля 2021

Футбол, баскетбол и воркаут

Жители Южного Бутова смогут заниматься спортом на новых площадках

В самом отдалённом районе нашего округа вовсю кипят работы по благоустройству. В Южном Бутове строится современный спортивный кластер, обновляются дворы, прокладываются новые пешеходные маршруты. О преображении жилых кварталов по программе «Мой район» рассказал первый заместитель главы управы Владимир Сохацкий.

ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

Благоустройство района планируется завершить до конца августа.

Спортсменам и любителям ЗОЖ

В микрорайоне, ограниченном улицами Скобелевская, Поляны, Венёвская и бульваром Адмирала Ушакова, благоустройство завершено уже наполовину.
«В этом квартале большое внимание будет уделено развитию инфраструктуры для занятий физкультурой и спортом. Мы выполняем просьбу жителей близлежащих домов», – поясняет Владимир Сохацкий.
Гордостью квартала станет новый современный спортивный кластер с футбольным полем размером 42 на 25 метров, трибуной и раздевалкой. Вокруг поля оборудуют беговую дорожку с освещением. Кроме того, здесь появится зона воркаута с тренажёрами. Кластер строится между домом 35 на улице Поляны и домом 14 на бульваре Адмирала Ушакова.
В общей сложности в квартале будет проведена реконструкция семи спортивных площадок (из них 2 хоккейные «коробки», 2 для игры в баскетбол, 1 футбольная площадка и 2 универсальные). Также для жителей обустроят 6 площадок для занятий уличной гимнастикой и установят 3 стола для игры в теннис.
В микрорайоне уже обновили пешеходные дорожки, ведущие к станции метро и социальным объектам, а скоро поставят новые скамейки и заменят вышедшие из строя опоры освещения. Кроме того, во дворах домов оборудуют 14 детских игровых зон. А в завершение дополнительно высадят более двух тысяч новых кустарников и 50 деревьев.

Родителям с детьми

По словам замглавы управы, в рамках программы «Мой район» в Южном Бутове всего до конца августа будет благоустроено более 100 дворов. Полностью преобразится и микрорайон, расположенный между улицами Маршала Савицкого и Брусилова.
«Все проекты также были согласованы с жителями. По их просьбе здесь будет создан соединяющий все детские площадки единый пешеходный маршрут, – уточняет Владимир Сохацкий. – Дорожки на маршруте будут освещены. Для удобства маломобильных горожан их расширят. Параллельно пройдёт реконструкция пяти детских площадок. На них мы установим современные игровые комплексы, предназначенные для детишек разных возрастов».
Кроме того, в квартале обустроят площадку для выгула собак.

ГЕННАДИЙ МИХЕЕВ

Заместитель мэра Москвы Наталья Сергунина:
«Развитие районов столицы по программе «Мой район» предполагает, что в пешей доступности для каждого жителя должны быть хороший парк, современная школа, детский сад, поликлиника, МФЦ, магазины, кинотеатры, дома культуры, спортивные площадки – всё необходимое. В этом году по программе «Мой район» в Москве планируется благоустроить более 2 тыс. дворов, свыше 150 парков, скверов, набережных и других общественных пространств. Также будут отремонтированы более 140 объектов культуры. И это далеко не полный список».

ФАКТЫ

В Черёмушках завершились профилактические работы по очистке «сухого» фонтана, расположенного на территории парка 70-летия Победы. Стоит отметить, фонтан был создан по инициативе местной Молодёжной палаты в рамках **программы «Мой район»**. Вода в фонтане хлорируется и обеззараживается ультрафиолетом, поэтому попавшие на одежду брызги не навредят.

Перехватывающие парковки у станций метро «Ясенево» и «Бульвар Дмитрия Донского» закрыли на ремонт. Там будут менять старое оборудование на современное, более удобное. Департамент транспорта Москвы предлагает автомобилистам парковаться у станций метро «Бульвар адмирала Ушакова» и «Тёплый Стан».

В районе Котловка начались работы по устройству нового тротуара от дома 21 до дома 31, корп. 1, на Севастопольском проспекте. Вскоре жители смогут свободно передвигаться на велосипедах, самокатах, не натыкаясь на выступы. Бордюрные камни теперь имеют закруглённые углы.

С 17 июля по 8 августа закроют участок Сокольнической линии метро от «Спортивной» до «Тропарёво». Движение поездов ограничат из-за строительства станции БКЛ «Проспект Вернадского». Для удобства пассажиров на закрытом участке запустят автобусы «КМ».

Роман Романенко проинспектировал ход строительства футбольного поля на юго-западе Москвы

ФОТО ИВАНА СТЕПАНОВА

Романенко возглавляет общественный контроль над возведением объекта.

Депутат Госдумы, лётчик-космонавт Герой России Роман Романенко посетил строительную площадку футбольного поля на территории физкультурно-спортивного объединения «Юность Москвы» в районе Ясенево.

В советское время спортобъект, расположенный по адресу: ул. Паустовского, д. 6А, был школьным стадионом с бетонными трибунами. После перемен 1990-х годов он долгое время стоял заброшенным. Но благодаря совместным усилиям властей города и общественности решение вопроса о модернизации сдвинулось с мёртвой точки.
«Без хозяина стадион выглядел плачевно, и город взял территорию на свой баланс с целью оборудовать здесь современное футбольное поле. Но возникли проблемы с документацией, это помешало первому подрядчику уложиться в сроки строительства. Около 7 лет недострой портил внешний вид района, жители уже потеряли веру, что стадион когда-нибудь будет сдан.
В апреле этого года на объект зашла новая строительная организация. И уже с уверенностью можно сказать, что футбольному полю в Ясеневе быть!» – заявил Роман Романенко, возглавивший в мае общественный контроль за строительством.
Герой России встретился с руководителем подрядной организации, осуществляющей модернизацию, и проверил, как ведутся работы. Сейчас строители заканчивают ремонт двухэтажного административно-бытового корпуса и в ближайшее время приступят к отделочным работам. В этом корпусе будут оборудованы раздевалки для спортсменов, душевые, зоны для тренеров и судей, медицинский кабинет и столовая. Само футбольное поле уже покрыто искусственным газоном и ограждено шумозащитным забором. Трибуны поля готовы будут вместить 500 болельщиков.
Ввод в эксплуатацию спортобъекта запланирован на конец текущего года.

Лечим гипертонию без таблеток

Врач из нашего округа рассказывает, как навсегда забыть про повышенное давление

ФОТО PHOTOXPRESS

Пять минут гимнастики для спины помогут предотвратить гипертонию при сидячем образе жизни.

▸ Только в России от инсультов и инфарктов умирают каждый год до 1 млн человек. Как правило, это последствия гипертонии, практически неизлечимого заболевания.

Александр Шишонин, врач, кандидат медицинских наук, один из немногих специалистов, кто лечит гипертоническую болезнь. Причём без лекарств и операций.

– Александр Юрьевич, а разве можно полностью вылечиться от гипертонии?

– Могу привести тысячи таких примеров. Число моих выздоровевших пациентов уже перевалило за 50 тысяч. Ко мне едут со всего мира, чтобы избавиться от болезни и необходимости всю жизнь пить таблетки. Но никакого чуда здесь нет, а есть только правильный подход к лечению.

– Человек ведёт активный образ жизни, спортом занимается, вредных привычек не имеет. Откуда вдруг у него берётся повышенное давление?

– Одним из главных виновников гипертонии по результатам наших исследований является первый шейный позвонок – атлант. С возрастом атлант имеет тенденцию смещаться и зажимать позвоночные артерии. Спортсмены или молодые люди, ведущие спортивный образ жизни, подвержены таким травмам. Им особенно надо следить за своей шеей, ведь именно через шейный отдел позвоночника проходят позвоночные артерии, ведущие к сосудистому центру в мозге. Если происходит зажим и нарушается приток крови, организм начинает компенсировать это подъёмом давления, чтобы «подкачать» кровь до нужного объёма, улучшить перфузию, то есть насыщение кислородом головного мозга. Идёт команда сердцу: «Поднять давление!» Так возникает гипертоническая болезнь. По наблюдению врачей нашей клиники, подобный механизм развития гипертонии присутствует примерно в 95% всех случаев.

– И что в этом случае делать, как выявить и лечить такое состояние?

– Чтобы эффективно выявлять, а затем и устранять первопричину нарушения мозгового кровообращения у человека любого возраста, мною разработано новое медицинское направление, основанное на коррекции шейного отдела и применении кинезиотерапии (*один из видов лечебной физкультуры.* – **Ред.**). Программа лечения делится на несколько этапов. Когда пережатый кровоток восстановлен, давление нормализовано, пациенты включаются на выполнение индивидуальной программы лечебной физической нагрузки на специальных тренажёрах под контролем врача. Реабилитационная нагрузка на тренажёре, индивидуально подобранная для каждого пациента, поэтапно включает в работу группы мышц отдельных участков. Например, при застое в большом круге кровообращения тренинг начинается с икроножных мышц, переходит на мышцы ягодиц, спины, плеч, груди, брюшного пресса, бёдер.

– А питание имеет значение при лечении гипертонии?

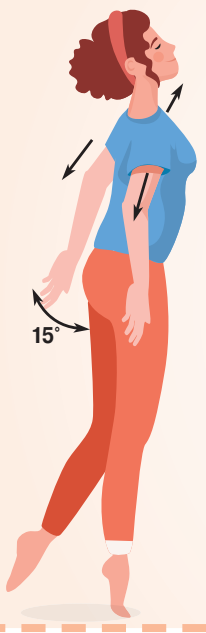
– Да, на успешное лечение гипертонии влияет и режим приёма пищи. Своим пациентам я рекомендую подбирать индивидуальный план термодинамического питания. Это такой вид лечебной диеты, когда пациент сокращает число углеводов и компенсирует их недостаток с помощью жиров. Но для его применения нужна консультация специалиста.

– А можно ли предотвратить гипертонию. Что вы посоветуете?

– В Советском Союзе была «производственная гимнастика», которую проводили на всех предприятиях, во всех учреждениях. Я мечтаю возродить эту прекрасную традицию. Хорошо, если руководство обяжет школьников, студентов, офисных служащих и рабочих каждое утро, хотя бы по 5 минут, делать гимнастику для шеи. Это главная профилактика гипертонии.

ИРИНА МОРОЗОВА

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ

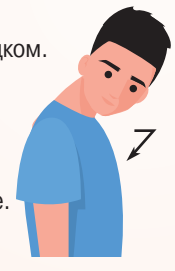


«ЦАПЛЯ»

Руки через стороны поднимаем градусов на 15 и тянемся ими вниз. Одновременно изо всех сил тянем подбородок к небу, растягивая себя в разные стороны. Фиксируем положение на 30 сек. Исходное положение. 5 раз.

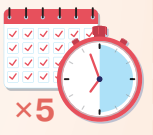
«ГУСЬ»

Вытягиваем шею вперёд, за подбородком. Разворачиваем подбородок к плечу на 30 сек., потом обратно. Возвращаемся в исходное положение. То же с поворотом к другому плечу. 5 раз.



«ФАКИР»

Медленно, через стороны, поднимаем слегка согнутые руки над головой (поза похожа на молитвенную). Локти в одной вертикальной плоскости с плечами. Поворачиваем голову вправо на 30 сек. Потом влево. 5 подходов.



ВАЖНО!

- Выполняйте зарядку для шеи каждое утро хотя бы по 5 мин.
- Нельзя сразу отказываться от лекарств. Только постепенно и под наблюдением врача.
- Нагрузку и амплитуду увеличивайте размеренно.

Инфографика Марии КЛЕМЕНТЬЕВОЙ

С инсультами госпитализируют по плану

▸ Несмотря на сложную эпидемиологическую ситуацию в городе, Федеральный центр мозга и нейротехнологий ФМБА России в Обручевском районе продолжает оказывать плановую высокотехнологичную медпомощь тем, кто в ней нуждается.

Прежде всего, это пациенты с перенесённым инсультом и черепно-мозговыми травмами, новообразованиями головного и спинного мозга, аневризмами артерий головы, нарушениями сердечного ритма и другими опасными сердечно-сосудистыми заболеваниями. Для принятия решения о госпитализации в Центр необходимо предоставить пакет медицинских документов. Они будут рассмотрены специальной комиссией. Документы можно подать лично или через электронную почту отдела госпитализации hospital@fccps.ru.

Каждый поступающий должен предъявить результаты ПЦР-теста на COVID-19 сроком давности не более 3 дней.

Дополнительную информацию об условиях оказания медицинских услуг можно узнать на официальном сайте ФГБУ «ФЦМН» ФМБА России фцмн.рф или по телефону единой справочной службы 8-800-505-09-76.

ИРИНА МОРОЗОВА

РЕКЛАМА

EuroDiCenter
Диагностический медицинский центр КТ

лиц. ЛО-77-01-021130

Компьютерная томография (КТ) - один из самых информативных и современных методов диагностики.

м. Серпуховская,
Люсиновская ул., д. 53, к. 2

КУПОН
КТ легких*
СКИДКА 30%

- Томограф 64 среза
- Время исследования 3 минуты
- Описание снимка от 20 минут до суток
- Максимальный вес пациента 130 кг
- Средний стаж врачей, описывающих снимки более 10 лет
- Описываем снимки, сделанные в других клиниках

+7 (499) 460-51-60

*ЖЕЛАТЕЛЬНО ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСЬ, ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, РЕКОМЕНДУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА

Художница Ольга Ревазова: «Вся жизнь – на улице Строителей»

Родной Ломоносовский район вдохновил её на творчество

Взяв в руки кисть лишь в 2009 году, Ольга Ревазова уже стала признанным художником.

ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

Картины Ольги Ревазовой можно встретить на выставках в Новой Третьяковке и других галереях. Некоторые её пейзажи посвящены любимому с детства юго-западу Москвы. В Ломоносовском районе, на улице Строителей, художница провела всю жизнь. О важных жизненных вехах и любимых местах округа она рассказала нашему корреспонденту.

Маникюр из ромашек

– Ольга, не так часто встретишь людей, которые с рождения живут в одном месте. Какие у вас самые ранние воспоминания о Ломоносовском районе и нашем округе?

– Местом моего постоянного проживания является улица Строителей. Или 1-я Строительная, как она именовалась ранее. На самом деле среди моих соседей много тех, что живёт здесь с самого рождения. Детский садик, в который водила меня мама, стоит на месте. Некоторые ребята из моей детсадовской группы потом учились со мной в школе. И мы до сих пор общаемся, правда в основном в соцсетях. У меня сохранилось в памяти много картинок раннего детства. Например, цветы, посаженные на газонах вдоль бордюров. Это были ромашки, львиный зев, георгины. Из лепестков космеи мы с девочками делали себе «маникюр».

Уходящая архитектура

– Как менялись ваши места Юго-Западного округа со временем?

– Улица Строителей, на мой взгляд, уникальная и очень красивая, несмотря на то что построена она в годы хрущёвской оттепели, а задумана была ещё при Сталине. Недаром дома эти называются «сталинками». Главным украшением улицы был и есть красно-белый архитектурный ансамбль, состоящий из двух массивных домов в стиле «сталинский ампир», возвышающихся над гаражами. Крыши гаражей раньше были засажены кустарниками. В самом центре улицы над гаражами стояла так называемая беседка – сооружение непонятного назначения, скорее всего, она служила неким украшением. Но на меня эта конусообразная крыша на восьми мощных колоннах наводила трепет. Наверное, не только на меня, потому что от неё тоже впоследствии отказались. Сейчас здесь располагается летняя веранда ресторана.

ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

Работу «Трамвайный вальс» можно увидеть в Новой Третьяковке на Крымском Валу.

Воспоминания греют

– Ваша книга «Ещё вчера сегодня было завтра» посвящена Юго-Западному округу?

– Все вехи моей жизни принадлежат ЮЗАО. И получение аттестата зрелости, и заключение брака, которому уже более 30 лет, и рождение сына и внука. Это очень личная книга о моей жизни. Она рассчитана в первую очередь на молодое поколение. Рассказывая про себя, я написала об ушедшем времени, закате эпохи социализма, годах перестройки и двухтысячных годах. Много внимания в книге я уделила и своей родной 52-й школе – ныне это гимназия № 1514 на улице Крупской. Потому что с ней связана практически вся моя жизнь. Я не только в ней училась, но вновь и вновь туда возвращалась в различных ипостасях – то в качестве пионервожатой, то как родительница своего сына и наконец как член трудового коллектива школы (я подрабатывала специалистом по компьютерной технике).

Сюжеты с улиц и парков

– Давайте теперь о Ревазовой-художнике. Какие места вы писали в нашем округе?

– Я очень люблю изображать свой Ломоносовский район и соседний Гагаринский. Впервые взяла в руки масляные краски лишь в 2009 году. И почти сразу же была написана картина «Улица Строителей», которая стала третьей моей работой маслом, но она до сих пор одна из любимых моих картин. Потом были написаны две картины, изображающие трамвайный круг рядом с метро «Университет». Одна из них под названием «Трамвайный вальс» сейчас выставлена в Новой Третьяковке. Я люблю пленэрить на территории МГУ. Последний раз это было во время цветения пионов в Ботаническом саду. Есть небольшая работа с изображением Ленинского проспекта, есть картины с родными заснеженными двориками, Театр Наталии Сац. Уверена, список ещё не закончен.

– Когда хочется душой отдохнуть, куда отправляетесь в ЮЗАО?

– У меня есть две собаки – маленькая такса, которой на днях исполнилось 16 лет, и метис джек-рассела. Мы с ними очень любим гулять по окрестностям. Излюбленные места – парк МГУ и Воробьёвы горы, парк вокруг Дворца пионеров, парк 60-летия Октября и район речки Раменки, а также Воронцовский парк.

Главное – здоровье

– Ольга, по телефону вы мне сказали, что переболели коронавирусом и скоро собираетесь делать прививку. Это так?

– Я заболела в феврале, как раз когда муж дежурил в Переделкине (он доктор в геронтологическом центре). У меня полностью отсутствовало обоняние, был сухой кашель, температура. В ближайшее время планирую вакцинацию. Мой муж Сергей Дмитриевич Панкратов – врач-терапевт. Он привит. Во время эпидемии врачи работали в центре вахтовым методом по две недели. Но случаи инфицирования среди проживающих всё равно были. И только после вакцинации всех обитателей и персонала болеть ковидом там перестали полностью.

ОЛЬГА ШАБЛИНСКАЯ

ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

Любимая картина автора «Улица Строителей» написана маслом.

Реклама 18+ № лицензии ЛО-77-01-013191 от 29.09.2016

ВЕРАСТОМ СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА

Москва, ул. Островитянова д. 9
ст. м. «Коньково»
8(499)737-3077, 8(495)795-9323,
8(985)226-0015 | www.verastom.ru

НОВЫЕ ЗУБЫ
без обточки за 10 дней

Многие пациенты боиться лечить зубы, а уж тем более их обтачивать. Но современные технологии позволяют не прибегать к обточке зубов. Что предлагают в «Верастоме»?

Отвечает главный врач клиники «Верастом», доктор стоматологии высшей категории, ортопед **Сергей Александрович БЕЛИКОВ.**

У нас в клинике предлагают восстановить утраченные зубы при помощи мягких протезов, не требующих обточки, всего за 10 дней. Также активно применяется немецкая технология вантового протезирования, биосовместимые коронки из циркония, а также пломбы будущего из сверхпрочной керамики. Это очень актуально для пациентов, страдающих пародонтитом.

А как можно помочь этим пациентам?

Пародонтальные карманы, которые мучают наших пациентов попаданием пищи и неприятным запахом, лечим итальянским лазером без боли в одно посещение и проводим процедуру плазмолифтинга для укрепления кости и десны.

Сейчас на эту процедуру идет акция: скидка 50%.

Подвижные зубы шинируем стекловолоконными нитями, что позволяет продлить жизнь даже безнадежным зубам. Так же делаем виниры которые не требуют обточки, закрывают все дефекты, в том числе оголение шейки и устраняют чувствительность зубов.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Citius, Altius, Fortius!

В 1956 и 1988 годах советские футболисты взяли «золото» на Олимпийских играх.

Скоро в Токио пройдут летние Олимпийские игры, а галерея «Листок» (ул. Адмирала Лазарева, д. 61) уже представила виртуальную выставку-конкурс детского изобразительного творчества «Быстрее, выше, сильнее!». Она посвящена 125-летию основания современных Олимпийских игр.

В коллективном проекте принимают участие изостудии, творческие мастерские и детские школы искусств столичного региона. На картинах изображены сцены из жизни спортсменов, их огромная работа, красота и радость движения, гордость достижениями и победами, яркие эмоции и живой интерес к спорту.

Ознакомиться с экспозицией можно в паблике галереи vk.com/listok_gallery.

Как устроен наш мир?

28 июля в 12.00 Дарвиновский музей (ул. Вавилова, д. 57) проведёт онлайн-занятие «ДНК-расследование».

Дистанционное мероприятие пройдёт в рамках проекта предпрофессионального образования «Медицинский класс в московской школе» Департамента образования и науки города Москвы. «ДНК-расследование» – это уникальная возможность для юных москвичей расширить и упорядочить свои знания в области молекулярной биологии. Практическое занятие проведёт заведующий научно-исследовательским отделом музея, кандидат биологических наук Александр Рубцов.

Регистрация на сайте музея www.darwinmuseum.ru.

До пандемии занятия в музее проходили очно.

Войска Дяди Васи

2 августа отмечается День легендарных ВДВ.

«Музей Героев Советского Союза и России» (ул. Большая Черёмушкинская, д. 24, корп. 3) приглашает совершить онлайн-экскурсию по выставке «Никто, кроме нас», посвящённую Дню Воздушно-десантных войск.

Днём создания ВДВ считается 2 августа 1930 года, когда на учениях Военно-воздушных сил под Воронежем было выброшено на парашютах подразделение десантников в составе 12 человек. Заслуги бойцов ВДВ высоко оценены государством. 312 десантников были удостоены высокого звания Героя Советского Союза, 110 – Героя Российской Федерации.

Посетить экспозицию, не выходя из дома или сидя в шезлонге на даче, вы можете на сайте www.1812panorama.ru.

ОБЪЯВЛЕНИЯ

прием рекламы по телефону 8 (916) 668-14-20 РЕКЛАМА 12+

БЫТОВЫЕ УСЛУГИ

● Ремонт стиральных машин и холодильников.
Тел: 8 (495) 233-76-99

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

● РЕМОНТ СТИРАЛЬНЫХ МАШИН, ХОЛОДИЛЬНИКОВ И ЭЛЕКТРОПЛИТ. ДИАГНОСТИКА БЕСПЛАТНО. ТЕЛ: 8 (499) 964-69-64

● Телемастер, аудио, бытовая техника.
Тел: 8 (495) 506-89-21

● СРОЧНЫЙ РЕМОНТ СТИРАЛЬНЫХ МАШИН ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ. ЛЮБАЯ РАБОТА 500Р. ! ВЫЕЗД, ДИАГНОСТИКА - БЕСПЛАТНО. ГАРАНТИЯ ДО 3-Х Л. СКИДКИ ПЕНСИОНЕРАМ! ТЕЛ: 8 (495) 545-15-79 БЕЗ ВЫХОДНЫХ

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

РЕМОНТ от 300 руб. скидка 30%
СТИРАЛЬНЫХ МАШИН
ХОЛОДИЛЬНИКОВ
МЫ ВАМ ПОМОЖЕМ! ВЫЕЗД БЕСПЛАТНО
ЗВОНИТЕ! 8-499-213-48-20

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

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

РЕМОНТ

● Абразивная циклевка и ремонт паркета. Укладка массива, ламината. Ремонт квартиры поэтапно. Помощь в выборе и доставке материалов. Натяжной потолок. Окна и остекление балконов.
Тел: 8 (495) 978-03-44

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

● Замена замков. Ремонт дверей.
Тел: 8 (926) 341-27-27

● Циклевка паркета ТРИО без пыли.
Тел: 8 (495) 162-03-81

АНТИКВАРИАТ

● Куплю: фарфоровые статуэтки, сервизы, значки, иконы, картины, серебро, янтарь.
Тел: 8 (925) 626-97-59

● Книги, открытки, иконы, статуэтки, сервизы, хрусталь, фотоаудиорадиоаппаратуру, мельхиор, пластинки,
Тел: 8 (915) 287-71-38

● Купим книги, журналы, архивы, плакаты, открытки, фотографии до 1940 года.
Тел: 8 (985) 275-43-33

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

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

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

● Выкуп книг, посуды, картин.
Тел: 8 (925) 509-28-94

● АНТИКВАРНЫЙ МАГАЗИН КУПИТ БРОНЗУ, МОНЕТЫ, ЗНАЧКИ, СТАТУЭТКИ, ИКОНЫ, ПОДСТАКАННИКИ, СЕРЕБРО, ЗОЛОТЫЕ КОРОНКИ, ЕЛОЧНЫЕ ИГРУШКИ, ПОРТСИГАРЫ, САМОВАРЫ, ЯНТАРЬ, КНИГИ. ВЫЕЗД.
ТЕЛ: 8 (495) 532-97-81

● Букинист купит книгу до 1927г. за 50000р. Журналы, архивы, рукописи до 1945г.
Тел: 8 (925) 795-57-97

КУПЛЮ

● Куплю ткани, платья СССР.
Тел: 8 (910) 416-28-40

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

РАБОТА

● ТРЕБУЮТСЯ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ КОНВЕРТОВ ПО П/Я. З/П ОТ 2500Р В ДЕНЬ+ПРОЕЗД.
ТЕЛ: 8 (495) 315-22-98; 8 (499) 138-02-11

РАЗНОЕ

● Утерян диплом о высшем образовании № 104805 0378787, дата выдачи 15.06.2016 года, на имя Чечурина Эдуарда Николаевича.

НЕДВИЖИМОСТЬ

● Абсолютно быстро сдам/продам
Тел: 8 (915) 459-69-50

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

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

● А/ Газель на дачу. Грузопассажирские перевозки,
Тел: 8 (499) 394-30-60

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

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

● Автогрузоперевозки Квартирные переезды.
Тел: 8 (926) 979-99-15 Анатолий

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

Городской Центр ПРАВОВОЙ ЗАЩИТЫ
помощь обманутым вкладчикам
расторжение договора с юристами
жилищные и наследственные споры
• улучшение жилищных условий
• расторжение договоров ренты
• помощь по списанию долгов
8 (499) 938-95-97

● Московская социальная юридическая служба.
Тел: 8 (499) 408-21-03

ГОРОДСКОЙ МЕЖВЕДОМСТВЕННЫЙ ПРАВОВОЙ КОМИТЕТ
улучшение жилищных условий
помощь обманутым вкладчикам
расторжение договора с юристами
расторжение договоров ренты
жилищные и наследственные споры
помощь по списанию долгов
8 (499) 961-01-42

ЗА КАЛУЖСКОЙ ЗАСТАВОЙ
№ 26 (404) 12 – 18 июля 2021

Голуби из Соловьиной рощи

Житель Конькова поддерживает старинную московскую традицию

В народном парке «Соловьиная роща» на улице Островитянова есть сооружение, ставшее достопримечательностью района. Это голубятня, которую 17 лет назад построил местный житель Александр Марчук. Особенностями содержания этих грациозных птиц он поделился с нашими читателями.

УКРАШЕНИЕ РАЙОНА

Оформить голубятню в городской черте не так просто. Для этого нужно собрать разрешения от всевозможных инстанций, да и сами горожане не зачастую против пернатых соседей. Но за птичий дом Александра вступились именно жители района. Когда несколько лет назад благоустраивали народный парк, коньковцы попросили сохранить любимую всеми голубятню.

Сегодня гуляющие в зелёной зоне жители часто останавливаются здесь, чтобы полюбоваться на парящих в воздухе белоснежных птиц. Рядом с голубятней установлены три скамейки. Они всегда заняты зрителями зрелищных «авиашоу».

ПТИЦЫ ВЫСОКОГО ПОЛЁТА

Породы, которые разводит Марчук, особенные, высоколётные. Александр Васильевич предпочитает наших, отечественных – гривунов, белоголовых, пермских, свердловских, чистопольских, бугульминских. В это трудно поверить, но голуби способны взмывать на километр и даже выше.

По словам Марчука, голубиный дом – особый мир, живущий по своим законам. Голубь и голубка по очереди высиживают яйца. Пока мама подкрепляется, своим теплом с будущим потомством делится отец.

В голубятнях разыгрываются страсти не меньше, чем в латиноамериканских сериалах. Тут бывает любовь, измены, верность, благородство. Голубь не только оберегает свою подругу, но и не даёт «гулять налево». Если спутница окажется в соседнем дворе, пернатый бойфренд найдёт её и вернёт домой.

УВЛЕЧЕНИЕ ИЗ ДЕТСТВА

Александр Марчук много времени тратит на заботу о своих питомцах.

ФОТО ГЕННАДИЯ МИХЕЕВА

Разведение голубей – особый пласт городской культуры, и Марчук искренне гордится, что уже больше полувека продолжает традиции столичного голубеводства.

– Когда я учился в школе, у нас во дворе на Островитянова стояла голубятня. Командовал там дядя Витя из соседнего подъезда. Он собирал детвору на лавочке, рассказывал про голубей, давал нам их подержать. Мы были в восторге. Многие ребята начали голубей разводить на балконах. С этого и началось увлечение всей моей жизни, – вспоминает Марчук.

Для пацанов столичных окраин особым куражом было «поймать чужачка» – заманить голубя из чужой голубятни. Это было нетрудно, голубятни были в каждом дворе. В выходные друзья-голубятники выезжали на Птичий рынок.

НЕ ХОББИ, А ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

У хозяина голубиного общежития много забот. Он не только кормит птиц, чистит помещение, но и делает прививки, чтобы защитить голубей от инфекции. Поэтому голубятня – святая святых, туда, кроме самого хозяина, путь заказан всякому. А вот поговорить с ребятишками о голубях, как когда-то дядя Витя, Александр Марчук всегда готов.

– Сегодня уже нет такого повального увлечения голубями, как было в середине прошлого века. Голубятни – исчезающая натура, и это закономерно, в мегаполисе для них нет условий, – вздыхает Александр.

Он помнит, когда в советское время в Москве счёт голубятен шёл на тысячи. Сегодня в городе их чуть более 500, а в Юго-Западном округе всего 63. Программы благоустройства не предусматривают сохранение голубятен. Однако по просьбе жителей некоторые проекты могут быть пересмотрены, как это было с голубятней в Соловьиной роще.

ГЕННАДИЙ МИХЕЕВ

ФОТО ГЕННАДИЯ МИХЕЕВА

Высоколётные голуби способны взмывать в небо на километр и выше.

Советы любителям голубей

Как рассказала ветврач окружной станции по борьбе с болезнями животных Марина Клыкова, ветслужба постоянно выборочно проверяет московских голубей на наличие у них опасных заболеваний.

– Городские голуби могут быть переносчиками вирусов и инфекций, опасных для человека, например гриппа птиц и орнитоза. И хотя таких случаев пока не выявлено, тесно с голубями лучше не контактировать. В их кормлении нет ничего опасного. Однако нельзя допускать, чтобы птицы садились на руки, плечи, голову. Тем более не следует трогать и беспокоить раненых голубей, – предостерегла специалист.

В Москве можно взять в аренду бесхозный птичий домик или получить голубятню в наследство. А вот право на строительство новой оформить очень сложно. По нормам от голубятни до жилых домов должно быть не менее 50 метров. Нужно разрешение Мосводоканала – он должен подтвердить, что голубятня не повредит коллектор и другие объекты водной системы города. Также своё разрешение даёт местная ветстанция. Перед этим её специалисты проверяют условия содержания птиц. Жёстких нормативов нет, но ориентировочно на пару голубей должно приходиться около одного кубометра пространства. На балконах жилых домов, как это было в советские годы, держать голубей запрещено.

ФАКТЫ

Мосприрода продолжает шестой сезон ежегодной природоохранной акции по сохранению зелёных насаждений «ПаркАрт». В ходе акции волонтёры наносят рисунки акриловыми красками на обработанные и пролеченные деревья. 100 самодеятельных художников сделали на стволах 200 рисунков. Подать заявку для создания своей картины можно, написав на электронную почту: ecoevent.vao@gmail.com.

В честь официального Дня Москвы-реки, который отмечается 19 июля, Мосприрода приглашает горожан принять участие в конкурсе рисунков. К творческому соревнованию могут присоединиться все желающие старше 3 лет. Работы могут быть выполнены в любой технике рисования. Принимать рисунки в электронном виде будут до 21 июля по адресу skvorechnik2014@mail.ru.

ЦИФРА

12

велосипедных маршрутов протяжённостью почти 70 км оборудовано на природных территориях Москвы. Это и асфальтированные дорожки, и обычные лесные тропинки. Самые живописные маршруты находятся в ЮЗАО: это «Коньковский ручей» в Битцевском лесу, «Долина реки Битца» у 36-го км МКАД и «Озорные белочки» в заказнике «Тёплый Стан».

ФОТОФАКТ

ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

Лето – любимая пора у обитателей Воронцовских прудов. Красноухие черепашки нежатся на солнце и плещутся среди распустившихся цветков кубышки жёлтой вместе с утками. Рептилии поселились здесь несколько лет назад. Их выбросил, видимо, кто-то из местных жителей. На удивление, черепашки не погибли первой же зимой. Когда холодает, они впадают в спячку до весны.

Дорогие читатели! Наша страничка для детей поможет отвлечь ребят от гаджетов. А чтобы было интереснее, решайте головоломки вместе с ними! И обязательно расскажите нам, понравились ли ребусы вашим детям и что ещё вы хотели бы увидеть на этой странице.

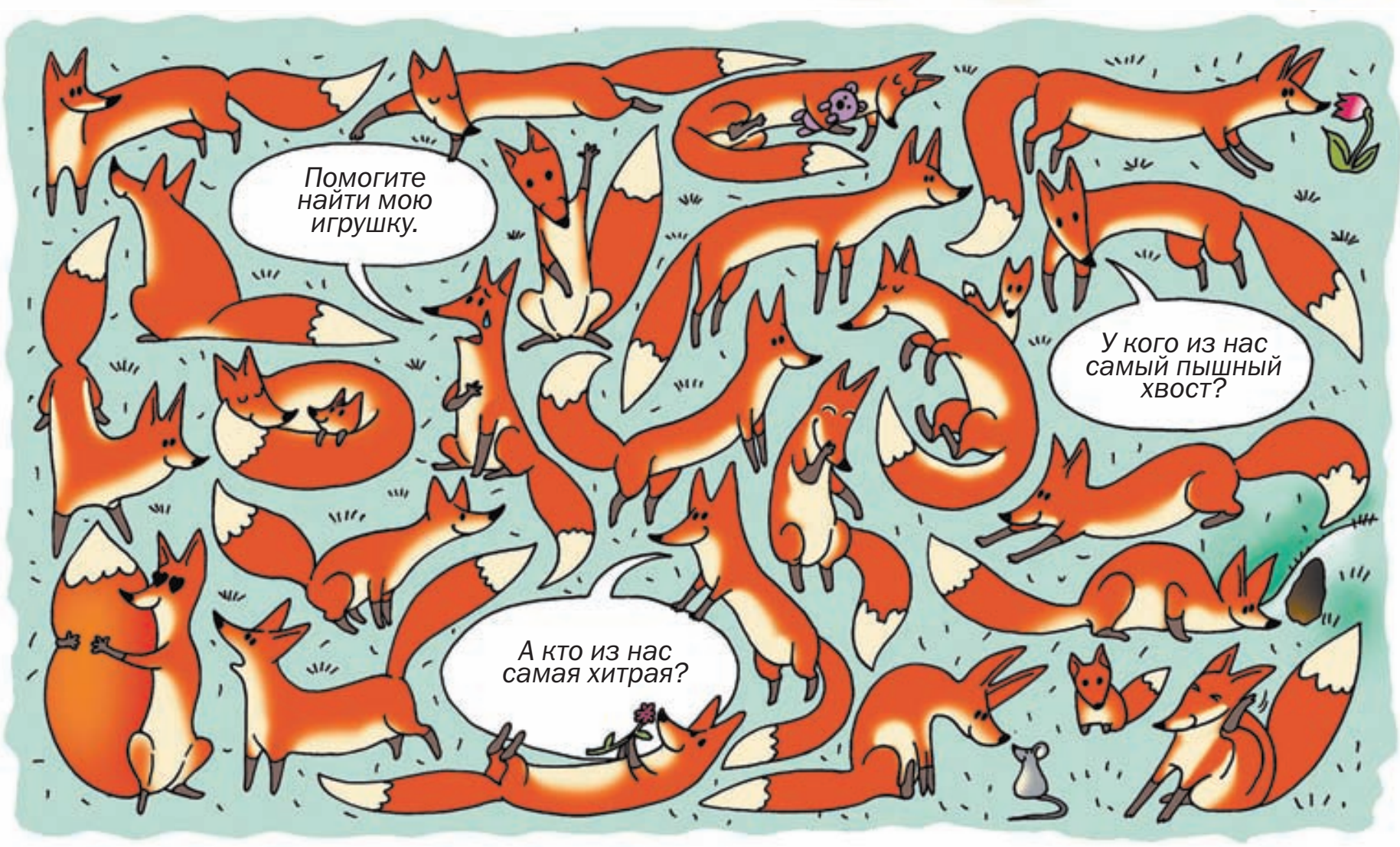
Наши контакты: uzao_readers@aif.ru, 8 (495) 646-57-57.

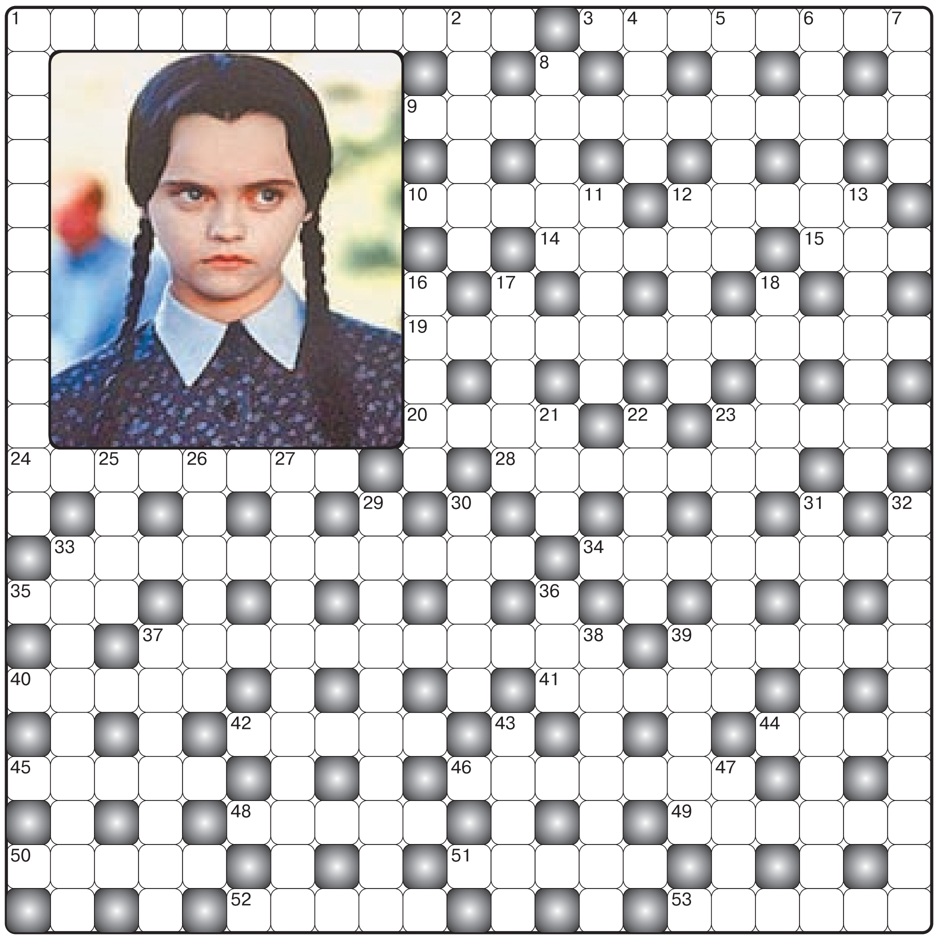
Лягушка хочет пообедать сочными комарами. Помогите ей пройти по лабиринту.

1. Отгадайте весёлые ребусы и узнайте, какие слова в них зашифрованы.

2. Ответьте на вопросы забавных лисичек.

Ответы (слева направо): банан, пенал, одуванчик, грифель, число, минус.





ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Загробная метаморфоза. **3.** Диагноз футболиста Дэвида Бекхэма. **9.** Актриса и мать режиссёра Егора Кончаловского. **10.** Российский лаковый промысел. **12.** Атом шевелюры. **14.** «Чайник» за компьютером. **15.** «Невидимка» в роли топлива. **19.** Отсутствие «тараканов в голове». **20.** Автомобиль на тугой кошелёк. **23.** Первый концерт оперной дивы Марии … прошёл на крыше курятника. **24.** Философ во времена оны. **28.** Утренняя загрузка желудка. **33.** Глорификация на русский манер. **34.** Коралловая рыбка, чей яд может убить и человека. **35.** «… без хозяина – сирота». **37.** Народный струнник. **39.** Сукно со стоячим ворсом. **40.** Какого древнегреческого поэта бранил пушкинский Евгений Онегин? **41.** Кто следит за игрой в казино? **42.** Какого маршала сериально сыграл Александр Балуев? **44.** Юный шустряк. **45.** Какого секс-символа в 1996 году приговорили к 16 месяцам тюрьмы? **46.** Как раз то, что обозначает мигание правой или левой лампочки автомобиля. **48.** Где загадочно погиб сын царя Ивана Грозного от Марии Нагой? **49.** Арктический единорог. **50.** Какой зверёк портит воздух? **51.** Кто из шекспировских героев очень хотел обвенчаться с Джульеттой? **52.** Половина гривенника. **53.** Пальма, чтобы мебель плести.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Из-за чего Невольничий берег назвали именно так? **2.** Что впадает в Мёртвое море? **4.** В каком коллективе чувствует себя чужаком Джонатан Ливингстон у Ричарда Баха? **5.** С чем сравнивают лучшие сорта мяса? **6.** Самая популярная начинка для вареников. **7.** «Камчадал» из морепродуктов. **8.** Из херувимов. **11.** Чуть ли не единственное восточное лакомство без холестерина. **12.** Какой богине древние римляне посвящали жертвенный огонь? **13.** Фатализм у индусов. **16.** Криминальная «труппа». **17.** Недобор у картёжников. **18.** Какой шут «тысячу раз носил» на плечах принца Гамлета? **21.** Сударь из Польши. **22.** Какая птица «стала хитом» группы «Алиса»? **23.** Исполнитель фламенко. **25.** Какая чеховская такса получила прозвище «Царский вагон»? **26.** «Комиссар Рекс» в русском варианте. **27.** С какой областью связаны литературные наклонности Джесси Айзенберга? **29.** Что изучал в Принстоне будущий актёр Дэвид Духовны? **30.** Какую Кристину мир кино признал благодаря семейке Аддамсов? **31.** Процедура в ОТК. **32.** Советник по рынкам сбыта. **33.** «Гран-при» для того, кто «возьмёт билетов пачку». **36.** Сконфуженный. **37.** Какой гениальный скульптор проложил Путь просвещения из романа «Ангелы и демоны» Дэна Брауна? **38.** Критик фильмов. **39.** Деликатес из хрюшки. **43.** На каком инструменте играет герой романа «Почерк Леонардо» Дины Рубиной? **47.** С какими картами связано нахождение Кубка Смерти из триллера «Орудия смерти: Город костей»?

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!

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

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

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

– Не жалеешь, что замуж вышла?
– Да что ж я, не человек, что ли? Жалко его, конечно.

◆ ◆ ◆

Поднимаясь пешком на 16-й этаж, грузчик Николай подобрал 100 синонимов к словосочетанию «Плохие лифтёры».

◆ ◆ ◆

Муж с женой лежат в постели. Муж ворочается.
– Не можешь заснуть? Посчитай овец до ста.
– Так, значит: ты, твоя подруга Лариска, соседка со второго этажа…

◆ ◆ ◆

Всё-таки бесит, когда на кассе говорят, что можно расплатиться любой картой, а сами не принимают даже бубновую семёрку.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Реинкарнация. **3.** Астматик. **9.** Аринбасарова. **10.** Палех. **12.** Волос. **14.** Ламер. **15.** Газ. **19.** Адекватность. **20.** Джип. **23.** Биешу. **24.** Любомудр. **28.** Завтрак. **33.** Восхваление. **34.** Крылатка. **35.** Дом. **37.** Балалаечник. **39.** Бобрик. **40.** Гомер. **41.** Дилер. **42.** Жуков. **44.** Шкет. **45.** Дауни. **46.** Поворот. **48.** Углич. **49.** Нарвал. **50.** Скунс. **51.** Ромео. **52.** Пятак. **53.** Ротанг.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Работорговля. **2.** Иордан. **4.** Стая. **5.** Мрамор. **6.** Творог. **7.** Краб. **8.** Ангел. **11.** Халва. **12.** Веста. **13.** Сантоша. **16.** Банда. **17.** Ремиз. **18.** Йорик. **21.** Пан. **22.** Стерх. **23.** Байлаор. **25.** Бром. **26.** Мухтар. **27.** Драматургия. **29.** Педагогика. **30.** Риччи. **31.** Отбраковка. **32.** Маркетолог. **33.** Водокачка. **36.** Вид. **37.** Бернини. **38.** Киновед. **39.** Бекон. **43.** Гобой. **47.** Таро.

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

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

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

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

ЗА КАЛУЖСКОЙ ЗАСТАВОЙ №26 (404)

Газета Юго-Западного административного округа Москвы
Главный редактор **Д. А. Буравчикова**
Учредитель: **Префектура ЮЗАО г. Москвы**
Издатель: **АО «Аргументы и факты»**
Генеральный директор АО «Аргументы и факты» **Р. Ю. НОВИКОВ**
Главный редактор «АиФ» **И. А. ЧЕРНЯК**

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охраны культурного наследия по ЦФО. Свидетельство № А-0996 от 10 января 1997 года.
Адрес редакции и издателя: **101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42**
Телефон **+7 (495) 646-57-57**
E-mail: **uzao_readers@aif.ru**

Распространяется бесплатно на территории ЮЗАО г. Москвы
Дата подписания номера: 09.07.2021
Время подписания в печать: по графику – **19.00**, фактическое – **19.00**
Отпечатано: **ООО «Типография «КомПресс-Москва» 141407, г. Химки, Нагорное ш., д. 2, корп. 9, пом. А**

Заказ: **№ 2045**
Тираж **509 250 экз.**
По вопросам доставки звоните по тел. **+7 (495) 646-57-57**
E-mail: **uzao_readers@aif.ru**

По вопросам размещения рекламы обращайтесь в ООО «Русалка-медиа»: **+7 (495) 933-35-72, +7 (916) 668-14-20**