

СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ ОТ COVID-19, ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ

ЗАКАЛУЖСКОЙ АСТАВОЙ

Газета
Юго-Западного
административного
округа Москвы

12+ № 18 (396) 17 – 23 МАЯ 2021

vk gazetauzao f gazetauzao gazetauzao uzaomedia



ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО



Ветеран Анна Матвеевна Фолимонова:
«Мне 90 лет, и я не побоялась сделать прививку от COVID-19»



Сергей Собянин:

«В павильонах «Здоровая Москва» москвичи смогут проверить здоровье и пройти вакцинацию от коронавируса».

- Как изменится схема движения в Обручевском районе?
- Кто может попасть на лечение в Федеральный центр мозга?
- Что делать, чтобы не стать жертвой «газовых» мошенников?
- Зачем нужно считать соловьев в ЮЗАО?



Татьяна Аникеева: «Я пока до конца не осознала, что победила в конкурсе. Чувствую радость, гордость и за себя, и за детей».

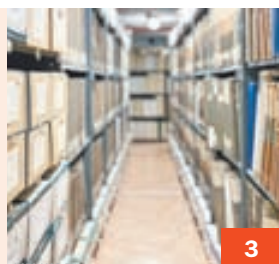
Знай наших
Лучший воспитатель
Москвы работает
в Южном Бутове

28
ПЕДАГОГОВ
ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ БОРОЛИСЬ
ЗА ПОБЕДУ В ФИНАЛЕ
КОНКУРСА
«ВОСПИТАТЕЛЬ
ГОДА – 2021»

ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

Семейные ценности

- Главархив обнаружил ещё 420 тыс. закрытых документов о наших предках.



3

На прогулку берите палки

- Где на юго-западе Москвы заняться скандинавской ходьбой этим летом.



11

Возраст не помеха

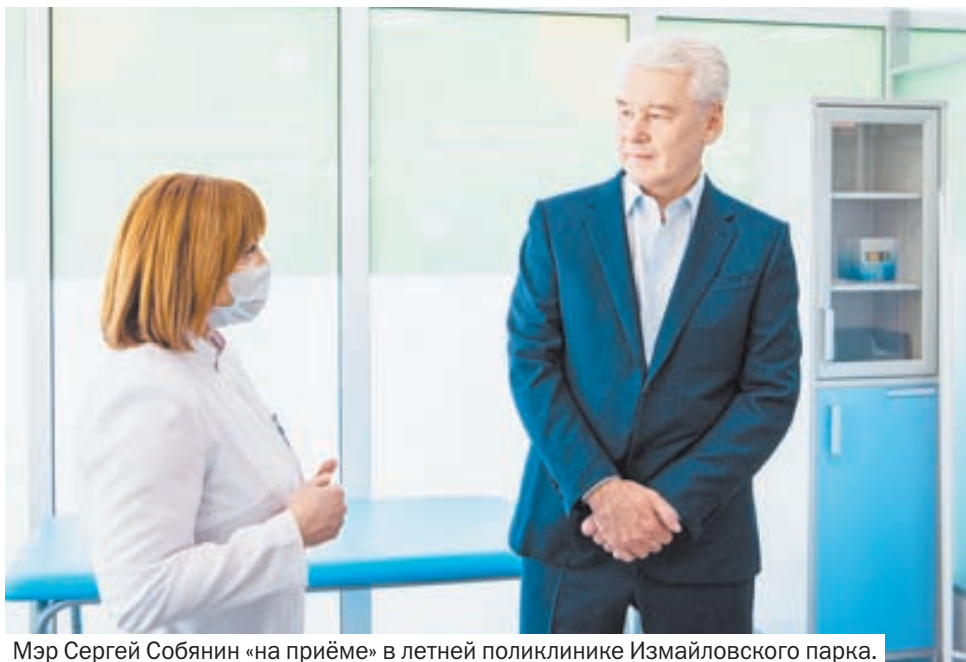
- В центре «Моя карьера» помогают получить новую профессию жителям округа 50+.



9

Двойная польза от прогулок

В парках округа открылись павильоны «Здоровая Москва». Там можно пройти обследование и сделать прививку от COVID-19



Мэр Сергей Собянин «на приёме» в летней поликлинике Измайловского парка.

Дополнительно для пациентов до 40 лет предлагается сделать УЗИ молочных желёз, а женщин старше 40 лет направляют в поликлинику для проведения маммографии. Посетить павильон и проверить здоровье могут горожане, имеющие при себе паспорт и полис ОМС. Вакцинация от коронавирусной инфекции проводится без предварительной записи всем желающим. При себе нужно иметь только паспорт. Всего в этом году в столице павильоны «Здоровая Москва» будут работать в 46 парках. Об этом сообщил мэр Москвы

Сергей Собянин во время осмотра такой «летней поликлиники» в Измайловском парке. «Не надо идти в поликлинику — здесь полное обследование первого уровня, очень удобно. В 2019 году провели такой эксперимент, и тогда в нём приняло участие около 1 млн москвичей. Сейчас развили эту историю, сделали более насыщенной программу исследований, больше аппаратуры, больше возможностей. Ваш предварительный диагноз сразу запишут в электронную медицинскую карту, возьмёт на контроль телемедицинский центр, будет сопровождать до получения окончательного диагноза, назначения препаратов,

► На юго-западе Москвы снова начали работать павильоны «Здоровая Москва». В них жители нашего округа могут пройти комплексное медицинское обследование, как это было в прошлые годы. А также без записи попасть на прививку от коронавируса.

Посетителей ждут в павильонах «Здоровая Москва», расположенных в зоне отдыха «Тропарёво», ландшафтном парке «Южное Бутово», сквере у культурного центра «Вдохновение» в Ясенево и зелёной зоне у северного выхода со станции метро «Беляево» (район

Коньково). Об особенностях работы павильона в Конькове рассказала заведующая отделением медицинской профилактики диагностического центра № 1 Ирина Шумилкина.

«С 8 до 20 без выходных жители могут пройти у нас так называемый чекап. В него входят определение индекса массы тела на основании веса, роста и окружности талии, электрокардиография (ЭКГ), измерение артериального и внутриглазного давления, дерматоскопия, анализ крови, включающий более 20 показателей, в том числе определение

уровня глюкозы и холестерина, и др. Если во время чекапа будет выявлено отклонение от нормы, пациентам предложат пройти дополнительное обследование уже в поликлинике», — уточнила она. Специалисты павильона «Здоровая Москва» в Конькове также будут заниматься выявлением онкологических заболеваний на ранних стадиях. Всем пациентам с жалобами на проблемы с кожей проводится дерматоскопия с целью исключения злокачественных новообразований. В комплексе обследования женщин входит осмотр акушерки с забором мазка из шейки матки на онкоцитологию.

БЛИЦОПРОС

Мнения первых посетителей павильона в Конькове



Татьяна Тюриня: «Просто шла к метро, увидела, заглянула и буквально за 40 минут прошла все обследования. Теперь имею представление о состоянии своего здоровья. Мне понравилось: удобно, практично, эффективно. А главное, никаких очередей».



Мария Урбан: «Увидела, как монтируют павильон, из окна и специально пришла сюда в день открытия. Возраст у меня уже немаленький, и проверять параметры организма желательно почаще. Обстоятельно поговорила с терапевтом, он дал мне немало хороших советов».



Елена Филимонова: «Мне очень понравилось, что в павильоне работает прививочный пункт. Сама-то я завтра себе второй компонент вакцины ставить буду в районном МФЦ, но скажу подругам, которые ещё не вакцинировались. Думаю, они воспользуются такой возможностью».



Павильон заметен издалека.

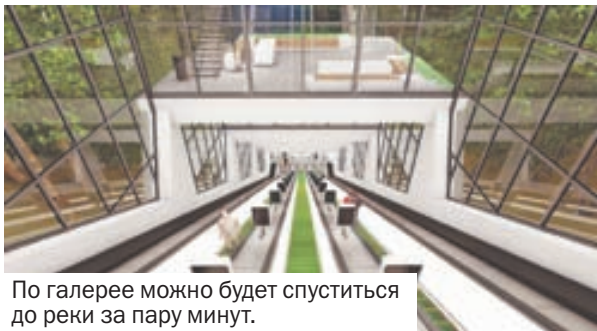
ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ МЭРА И ПРАВИТЕЛЬСТВА МОСКВЫ

лекарств и т. д.), — отметил градоначальник. В столичном Департаменте здравоохранения уточнили, что в этом сезоне в павильонах «Здоровая Москва» будет задействовано свыше 1,5 тыс. единиц медицинского оборудования, которые позволят пройти большинство обследований, включённых в программу диспансеризации,

а также ряд дополнительных процедур по назначению врача. Информация о результатах тех или иных анализов и обследований будет включаться в электронную медицинскую карту. Это значительно сократит время на постановку диагноза пациенту и назначение ему лечения.

ГЕННАДИЙ МИХЕЕВ,
МАКСИМ ИВИН

По Воробьёвым горам на эскалаторе



По галерее можно будет спуститься до реки за пару минут.

► Крытая эскалаторная галерея, которая когда-то соединяла улицу Косыгина и набережную Москвы-реки в районе Воробьёвых гор, вновь заработает в конце

2022 года. Об этом сообщил заместитель мэра по вопросам транспорта Максим Ликсутов.

«Реконструкция там ведётся с конца про-

шлого года, подрядчики чётко соблюдают график работ, так что планируем запустить её до конца следующего года. Галерея будет иметь очень важную транспортную функцию для людей, которые хотят посетить Воробьёвы горы, и, конечно, для студентов МГУ. Для них она станет удобной альтернативой станции метро «Университет». Уже рассчитано, что после восстановления галерей ежедневно будут пользоваться 5–7 тыс. человек», — отметил он.

Напомним, эскалаторная галерея на Воробьёвых горах была введена одновременно со станцией метро «Ленинские горы» (нынешняя «Воробьёвы горы») в 1959 году. К началу 1980-х из-за оползней и смещения грунтов стены сооружения покрылись трещинами. Постепенно она пришла в аварийное состояние, и в 1983 году её закрыли вместе со старой станцией метро. После реконструкции у галереи будет три эскалатора и ступенчатая крыша.

АНТОН ТАИ

ФОТОФАКТ



В Воронцовском парке начала работать уникальная фотовыставка «Истории Победы». Экспозиция рассказывает о Великой Отечественной через сюжеты памятных монет Банка России. Оказывается, на них были запечатлены не только ключевые этапы войны, но и фрагменты известных фронтовых снимков, а также образ солдата Василия Тёркина из поэмы Александра Твардовского.

К победе привёл Чиполлино

Лучший воспитатель столицы работает в Южном Бутове

► Педагог школы № 1980 Татьяна Аникеева стала победителем городского конкурса профессионального мастерства и общественного признания «Воспитатель года Москвы – 2021».

В финале для воспитанников своей группы она провела образовательный квест, в котором её подопечные в игровой форме (они помогали Чиполлино собрать музыкальный оркестр. – Ред.) смогли решить сложные логические задачи и одновременно развивали слуховую память, моторику и внимание. Например, при помощи специального виртуального синтезатора дети озвучивали овощи и фрукты и запоминали,

как каждый из них звучит. Лауреата поздравил мэр Москвы Сергей Собянин на своей странице ВКонтакте: «Поздравляю победителя конкурса «Воспитатель года» Татьяну Аникееву! Детям из садика школы № 1980 очень повезло». Её воспитанники подготовили, которым адресовал добрые слова Сергей Собянин, ждали свою любимую воспитательницу только с победой. – Ребята провожали меня на финал со словами напутствия и сотнями

пожеланий, – смеётся Татьяна Сергеевна. – А когда вернулась с победой – встретили таким шумом, что переполошили все этажи! Ещё на память у меня останется больше 30 ярких непосредственных открыток с поздравлениями. Причём кое-кто сознался, что заготовил их заранее, поскольку не сомневался в моём успехе. Искренне радовались за педагога коллеги. Директор школы № 1980 Игорь Сибилев и коллеги из дошкольного отделения поздравляли её самыми

первыми. А дома ждал сюрприз от супруга и сына – цветы, подарки и море позитивных эмоций. Однако расслабиться и отдохнуть после конкурсных испытаний, по словам Татьяны Аникеевой, не получится. Во-первых, подопечные подготовительной группы готовятся к прощанию с детским садом. К тому же её ждёт федеральный этап конкурса, где лучший воспитатель будет защищать уже честь российской столицы. А ещё впереди у Татьяны Сергеевны новый проект, к реализации которого она готовилась последние несколько лет.

Воспитатель наберёт в сентябре малышей от 2,5 до 3 лет и с новой группой будет работать по разработанной ею методике речевого и сенсомоторного развития.

ДАВА КЕКЕЕВ



Педагог Татьяна Аникеева и её замечательные воспитанники.

ФОТО: АЛЕКСА СЕРЕБРЯНСКОГО

Герой России Роман Романенко встретился с героем войны

► Космонавт Роман Романенко встретился с авиатором Мором Ильичом Вольфовским, чтобы лично поздравить его с Днём Победы и узнать, как ему удавалось в период Великой Отечественной войны летать под винтовочным обстрелом и всегда возвращаться живым.

Мор Ильич – полковник ВВС в отставке, служил в Бобруйске и Полтаве, под Киевом и в Приволжском Энгельсе, летал в Арктику, в Заполярье, осваивал северные аэродромы. Карьера была успешной и стремительной: штурман отряда, эскадрильи, полка, дивизии. Будучи курсантом первого набора школы ВВС, он участвовал в обороне Москвы в октябре 1941 года, строил оборонительные сооружения, затем осваи-

вал профессию в высшем военном авиационном Краснознаменном училище штурманов дальней авиации. По окончании школы получил звание старшего лейтенанта. Воевал в звании офицера-штурмана корабля в 303-м тяжёлом бомбардировочном авиационном полку дальней авиации. Основные боевые действия экипаж Вольфовского вёл на Дальнем Востоке с японской Квантунской армией. За героизм и мужество, проявленные на фронте, Вольфовский был награждён несколькими орденами, медалями «За победу над Германией», «За оборону Москвы», «За победу над Японией». «История о военном прошлом Мора Ильича не может оставить равнодушным. Особенно интересно то, как называли его сослуживцы: «Мор – смерть



Встреча прошла в дружеской атмосфере.

врагам». Конечно, называя сына таким необычным именем, родители даже предположить не могли, что он действительно станет талисманом удачи в бою для своих однополчан», – отметил космонавт Роман Романенко. В разговоре со своим гостем Мор Ильич признался, что главный секрет его успехов на службе – не необычное имя, а лю-

бовь к своей профессии. Космонавт пожелал герою Великой Отечественной крепкого здоровья и долгих лет жизни. «Невозможно не обратить внимание на то, с какой живостью рассказывал мне Мор Ильич о своём пути. Я увидел в нём неувядающее стремление к жизни!» – поделился своими впечатлениями Роман Романенко.

Главархив раскрыл семейные тайны

► В онлайн-сервисе «Моя семья» столичный Главархив опубликовал хранящиеся в ведомстве ревизские сказки.



По словам вице-мэра Анастасии Раковой, эти документы помогут москвичам в изучении истории своей семьи. «Горожане хотят знать, кем были их предки, а наша задача – дать им необходимую информацию. С этой целью мы открыли онлайн-сервис «Моя семья», где выложили метрические книги более 1,4 тыс. храмов Москвы и Московской губернии. С момента создания сервиса им воспользовалось более 1,2 млн человек. Сейчас же мы открываем доступ к 420 тыс. страниц ревизских сказок, это аналог современных переписей населения, раньше их можно было посмотреть только в читальном зале», – уточнила она. Документы доступны на cgamos.ru/metric-books/.

В Обручевском районе изменилась схема движения

► Из-за дорожных работ здесь частично меняется движение по трём адресам.

Речь идёт о боковом проезде ул. Обручева в районе д. 11, ул. Новаторов от д. 44 до д. 38, корп. 1 (с 12 мая по 30 июня), и ул. Эльдара Рязанова в районе д. 36, корп. 3, по улице Новаторов (с 12 мая по 31 июля). Там круглосуточно будет перекрыта одна полоса.



ФОТО: STROLMOS.RU

В Ясенево состоялся ретропробег

► В рамках патриотической акции «Дорогой Памяти и Славы» в День Победы ветераны, волонтеры и участники поисковых отрядов на ретроавтомобилях проехали по памятным местам района и возложили к ним цветы.

Сначала они посетили памятный знак «Военным морякам» на улице Паустовского, мемориал «Жителям села Ясенево, погибшим в годы Великой Отечественной войны 1941–1945 гг.» и ДОТ на Новоясеневском проспекте, а также памятники погибшим воинам в усадьбе Узкое на ул. Профсоюзной. Кстати, на днях Комиссия по монументальному искусству приняла решение установить в Тёплом Стане памятник четырём дивизиям Московского ополчения второй волны формирования. Он появится на пересечении ул. Тёплый Стан и ул. Академика Виноградова.

ФОТО: ИВАНА СТЕПАНОВА

Защитить здоровье и получить приз

Жители юго-запада старшего возраста охотно участвуют в поощрительной акции



Вакцинироваться от коронавируса теперь можно в павильонах «Здоровая Москва».

прививку от COVID-19 надо сделать всем, независимо от возраста, ведь вакцинация – это апробированное и эффективное средство борьбы с любыми инфекциями. «А лично для меня она ещё гарантия моей безопасности во время путешествия на море, – рассказывает Барышников, – собираюсь

отдохнуть там в этом году. Уверен, что вакцина надёжно защитит меня и в поездке, и после неё. Плюс к тому поучаствую в акции «Миллион призов», куплю жене подарок. Она, кстати, тоже здесь вакцинировалась, чувствует себя замечательно». Супруги Козловы пришли на процедуру вместе. Сделать прививку от COVID-19 они решили для того, чтобы без опаски общаться с внуками. После окончания учёбы в школе ребята приедут на дачу к бабушке с дедушкой на всё



лето. «Вакцинация для нас – это как страховка от всяких неожиданностей, – заявляет **Ирина Козлова**. – Тем более что мне уже 66 лет и я отношусь к группе риска. Да, подарочная карта – хорошее дело, но это не главное, для чего мы сюда пришли. Здоровье – вот что в основе».



А вот у **Ирины Ростовой** из Конькова свой резон для вакцинации. Этим летом она ждёт в гости родственников из-за рубежа. «Не хочу быть для них источником заразы и сама в их присутствии буду чувствовать себя защищённой, – утверждает Ирина Анатольевна. – Пандемия ещё не побеждена, не так давно от коронавируса, к сожалению, умерли мои соседи. Поэтому вакцина подарит мне уверенность».

По словам **главврача учреждения Веры Сидоровой**, пожилые люди в силу возрастных особенностей организма переносят коронавирусную инфекцию особенно тяжело. Болезнь провоцирует у них серьёзные осложнения хронических болезней. В первую очередь речь идёт о диабете, сердечно-сосудистых патологиях и различных бронхолегочных заболеваниях. «Чтобы предотвратить возможность патологий и не оказаться на больничной койке в тяжёлом состоянии, лучше всего привиться и как можно

раньше», – считает она. Вера Петровна знает, о чём говорит, ведь за борьбу с коронавирусной инфекцией президент наградил её орденом Пирогова.

ГЕННАДИЙ МИХЕЕВ

Напомним: в рамках акции «Миллион призов #ПобедимCOVIDВместе» пенсионерам города, которые сделают прививку с 27 апреля по 1 июля, выдают подарочные сертификаты. Их номинал составляет 1 тыс. баллов (один балл равен одному рублю). Использовать баллы можно в магазинах, аптеках, кафе и других предприятиях – партнёрах акции.

Пожилые жители округа, которые вакцинировались ранее, также могут стать полноценными участниками программы. Для этого им надо зарегистрироваться на сайте **ag-vmeste.ru** и по номеру ОМС получить электронный промокод, который будет полностью эквивалентен бумажному аналогу. Обменять баллы на деньги нельзя. Малоомобильные пожилые граждане также могут присоединиться к программе. Для того чтобы пройти вакцинацию на дому, им необходимо сообщить о своём желании социальным работникам. Использовать призовые баллы можно до 31 декабря 2021 года.

► В нашем округе, как и во всём городе, продолжается кампания по вакцинации от коронавирусной инфекции. В преддверии летнего сезона на процедуру всё чаще стали приходить москвичи пожилого возраста.

Наш корреспондент побывал в пункте вакцинации, который работает в Консультативно-диагностическом центре № 1 на улице Миклухо-Маклая, д. 29, корп. 2. Сюеты в медучреждении нет, люди приходят строго по записи,

и каждый из них имеет свою вполне чёткую мотивацию сделать прививку. Пенсионеры говорят, что подарочная карта программы «Миллион призов», которая теперь выдаётся москвичам 60+ после ввода первого компонента, – конечно, приятный бонус, однако главная цель прививки – защита здоровья.

Михаил Барышников

из Конькова недавно отметил своё 61-летие. Михаил Фёдорович считает, что



Памятка об участии в акции «ПобедимCOVIDВместе»

Условия участия:



Возраст не менее 60 лет на момент введения первого компонента вакцины



Наличие полиса обязательного медицинского страхования (ОМС), выданного в Москве



Получение первого компонента вакцины от COVID-19 до 1 июля 2021 г.

Жители ЮЗАО могут получить сертификат:



В пунктах вакцинации по месту жительства



В расположенных в округе местах работы выездных бригад вакцинации

Поликлиника	Телефон
КДЦ № 1	+7 (916) 015-66-90
филиал № 1	+7 (985) 356-68-12
Поликлиника № 121	+7 (495) 715-12-12
филиалы № 4, № 8	
Поликлиника № 134	+7 (495) 104-94-57
филиалы № 1 и № 3	
Поликлиника № 11	+7 (965) 427-39-41
филиал № 2	+7 (499) 131-02-44
филиал № 3	+7 (915) 049-33-11
Поликлиника № 22	+7 (999) 679-55-97
филиал № 3	+7 (499) 126-87-57
филиал № 5	+7 (985) 780-32-47

✓ ТРЦ «Рио» (Ленинский просп., д. 109), с 10.00 до 21.00.

✓ ТРЦ «Гагаринский» (ул. Вавилова, д. 3), с 10.00 до 21.00

✓ ТРЦ «Спектр» (Новоясеневский просп., д. 1, флагманский центр госуслуг ЮЗАО), с 10.00 до 21.30.

✓ Центр госуслуг района Ясенево (Новоясеневский просп., д. 9), с 8.00 до 19.30.



На дому (для жителей, состоящих на надомном обслуживании)



В частных медицинских организациях – партнёрах Депздрава Москвы



Выездной бригадой Депздрава по месту работы или учёбы



ВАЖНО: в пунктах можно получить либо подарочную карту на 1 тыс. руб., либо электронный промокод на такую же сумму.

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, шитую 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

Встретимся после вакцинации

Пенсионеры округа прививки не боятся



Анна Фолимонова мечтает снова петь в хоре ветеранов.

► Многие жители нашего округа старшего возраста уже привились от коронавирусной инфекции и настоятельно рекомендуют пройти вакцинацию своим ровесникам.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ, ЕСМОТЯ НА ВОЗРАСТ

Жительнице Конькова Анне Матвеевне Фолимоновой 90 лет. Оба компонента вакцины Анна Матвеевна получила в Консультативно-диагностическом центре № 1 на ул. Миклухо-Маклая. «Я бы привилась раньше, да старые болячки не позволяли, поэтому врач и переносил дату. Сама вакцинация прошла спокойно, укол абсолютно безболезненный, после была небольшая слабость, но она быстро прошла. Призываю всех пройти вакцинацию. Будьте здоровы, несмотря на возраст», – пожелала Анна Матвеевна.

НА ПРИВИВКУ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ

70-летняя жительница Академического района Наталия Валериановна Смирнова вакцинировалась сама и вся семья – муж, брат, дочь и зять. Никаких серьезных побочных эффектов или болезненных ощущений никто из них не испытал – небольшой подъём температуры до 37,4. Зато теперь у них есть возможность встретиться за одним столом. «Дело в том, что в нашей семье в самом начале года целая череда дней рождений. Поэтому мы решили, чтобы не подвергать друг друга опасности, сначала

сделать прививки от ковида, а уже потом отметить наши торжества. Так и сделали. Сначала вакцинировался брат, потом мы с мужем, следом дочка с зятем. Начали в феврале, закончили в апреле, а недавно наконец-то встретились в кафе. Всё прошло просто замечательно», – рассказала она. В настоящий момент Наталия Валериановна готовится к переезду на дачу, где проведёт всё лето и начало осени. Иммунитет, который появился у неё после вакцинации в поликлинике № 22, защитит её и там. «Тем, кто ещё почему-то сомневается, прививаться или нет, настоятельно рекомендую – сделайте это как можно скорее. Недавно узнала, что очень серьёзно ковидом переболели мои соседи. Как же они переживали, что не прошли вовремя вакцинацию и им пришлось пережить все эти муки. Позаботьтесь о своём здоровье, сделайте прививку!» – рекомендует Наталия Валериановна.

МАКСИМ ИВИН



Семья Смирновых после вакцинации чувствует себя на все сто.

ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

Действие вакцины «Спутник V (Гам-КОВИД-Вак)»



✓ Вакцина «Спутник V (Гам-КОВИД-Вак)» получена отечественными учёными биотехнологическим методом.

✓ В её основе лежат созданные в лаборатории специальные структуры (векторы-носители), которые содержат не коронавирус, а только часть его гена.

✓ В ответ на встречу с этими векторами-носителями иммунитет человека вырабатывает защитные антитела.

✓ Для более надёжной защиты «Спутник V» состоит из двух компонентов. Каждый компонент сделан на основе разных векторов-носителей.

✓ Иммунитет начинает формироваться уже после первой прививки.

✓ Вторая прививка подстёгивает иммунный ответ организма и даёт более длительный эффект.

✓ Исследования доказывают, что двухступенчатая вакцинация даёт иммунный ответ в 100% случаев. Такой иммунитет сильнее, чем у тех, кто переболел коронавирусом.

ИНФОГРАФИКА: МАРИИ КЛЕМЕНТЬЕВОЙ

«Берегите себя, цените жизнь»

ФОТО ГЕННАДИЯ МИХЕЕВА



Мурад видел коварство COVID-19 воочию.

чески спасли её от страшной смерти от удушья. «Интересно, что почти каждый, с кем я общался в больнице, утверждал, что никак не думал, что окажется в Коммунарке. Дескать, ну ещё один грипп, что в этом может быть серьёзного, а потом, у кого-то внезапно, у кого-то постепенно состояние

► Студент РУДН Мурад Абдурахманов рассказал о своей работе волонтером в «красной зоне» больницы в Коммунарке. «Коронавирус – очень серьёзная болезнь. Чтобы не попасть на больничную койку и избежать осложнений, необходимо вакцинироваться», – уверен он.

Навсегда остался в памяти Мурада самый первый день работы в октябре прошлого года. В средствах индивидуальной защиты сначала было очень некомфортно. Он признаётся, что к вечеру уже донимала мысль: «Уволюсь, не смогу, не справлюсь...» Но больше всего волонтер был шокирован масштабами пандемии. «Огромный объём работы, все медики куда-то бегут, что-то делают, каждый пациент нуждается в постоянном наблюдении. Люди поступали с поражением лёгких 10–20%, а на третий-четвёртый день этот процент может вырасти до 80», – рассказывает он. Тяжелее всего болезнь переносили пожилые люди. «Их было невероятно жалко», – говорит Мурад. –

Большинство не могли дышать без кислородной маски, их очень часто охватывала паника, многие плакали от бессилия». Впрочем, и у молодых довольно часто случались осложнения. Запомнилась Мураду одна пациентка возраста чуть за 30. Женщину привезли на скорой с очень сильной одышкой. Буквально на глазах она начала синеть, сатурация (содержание кислорода в крови. – Ред.) упала ниже 70, пришлось вызывать реаниматологов. Пациентку интубировали, сатурация поднялась до 95, то есть факти-

начально ухудшаться, и вскоре медики госпитализировали его и буквально вытаскивали с того света в условиях стационара», – вспоминает он. В 40-й больнице работают отличные врачи, у которых Мурад научился главному – ценить жизнь. Между прочим, доктора Коммунарки утверждают, что основа защиты от пандемии – вакцинация. «Мой старший коллега, очень опытный инфекционист Александр Почепец советует по показаниям обязательно вакцинироваться. По его рекомендациям наши доктора тоже привились, и никаких жалоб ни у кого не было. Вакцинация – очень правильный шаг. Насколько банально это ни звучит, хочу призвать также носить маски и перчатки в общественных местах, соблюдать социальную дистанцию. Берегите себя и своих близких, цените жизнь», – призывает он.

«Вакцинация – очень правильный шаг. Насколько банально это ни звучит, хочу призвать также носить маски и перчатки в общественных местах, соблюдать социальную дистанцию», – говорит побывавший в «красной зоне» волонтер.

Кстати, сам Мурад перенёс ковид в бессимптомной форме и теперь регулярно сдаёт кровь с антителами. «Считаю, что мне просто повезло, всё могло оказаться намного серьёзнее. Когда своими глазами видишь, какова на самом деле коронавирусная инфекция, захочешь помочь всем, чем можешь. Я на практике много раз видел, как после переливания людям становится лучше. После того как титры станут меньше, обязательно тоже пройду вакцинацию», – рассказал он.

ГЕННАДИЙ МИХЕЕВ

Лучшие врачи трудятся в нашем округе

Премии и благодарности от города получили восемь медиков из ЮЗАО



Врач Андрей Тяжелников: «Рад, что наш проект помогает готовить новые кадры для столичной медицины».

► Мэр города Сергей Собянин вручил премии Москвы 2020 года в области медицины. Среди лауреатов сразу 8 врачей из нашего округа.

Сотрудники кафедры госпитальной хирургии Российского национального исследовательского медицинского универси-

тета им. Н. И. Пирогова Роман Плахов, Евгений Фёдоров и Сергей Шаповальянц стали лауреатами за разработку первой в России комплексной методики диагностики и лечения заболеваний тонкой кишки. По сути, врачи создали новый алгоритм изучения заболеваний этого органа и начали комбинировать

два самых современных инструмента осмотра – видеокапсулы и баллонные энтероскопы. Такой метод значительно расширил возможности лечения различных патологий. Врач-невролог поликлиники № 121 Елена Сорокина вместе с коллегами из центра телемедицинских технологий

эффективно применять её возможности для диагностики COVID-19 ещё на амбулаторном этапе, а значит, не допустить перегрузки ковидных стационаров. Проректор Пироговки Ольга Природова, декан факультета этого вуза Елена Сергеевко, а также заведующая канцелярией Дарья Фокеева и глав-

участвовала в разработке стратегии мобилизации ресурсов столичной службы диагностической. Новый документ определил приоритеты использования компьютерной томографии во время пандемии и позволил максимально эф-

фективно применять её возможности для диагностики COVID-19 ещё на амбулаторном этапе, а значит, не допустить перегрузки ковидных стационаров. Проректор Пироговки Ольга Природова, декан факультета этого вуза Елена Сергеевко, а также заведующая канцелярией Дарья Фокеева и глав-

МАКСИМ ИВИН



Кстати, в ходе другого торже-

ственного мероприятия, которое состоялось в Кремлёвском дворце съездов, за профессиональные достижения мэр Москвы Сергей Собянин отметил благодарностью старшую медсестру поликлиники № 134 Наталью Тынянских.

«В последнее время мы все с вами проходили испытания пандемии. Все без исключения. Но медсестры особенно, потому что были на передовой, вместе с врачами брали на себя главный удар, риски. Причём понимая, что рискуете не только вы сами, но и ваши семьи. Тем не менее вы все остались на своих постах. Спасибо вам от имени москвичей», – подчеркнул градоначальник.

Федеральный центр мозга и нейротехнологий ждёт пациентов

► В нашем округе находится Федеральный центр мозга и нейротехнологий. Это уникальное медицинское учреждение, которое специализируется на диагностике и лечении различных заболеваний центральной нервной системы, а также на проведении медицинской реабилитации полного цикла.



О том, какие заболевания лечат в центре и как можно туда попасть на госпитализацию, мы спросили заместителя директора по лечебной работе, главного врача Раису Таирову.

– Расскажите, пожалуйста, пациенты с какими заболеваниями могут к вам обратиться?

– Мы занимаемся диагностикой и лечением заболеваний центральной нервной системы. В первую очередь речь идёт об инсультах, рассеянном склерозе, эпилепсии, болез-



В Центре мозга больные проходят реабилитацию после инсульта.

ни Паркинсона, различных видах тремора, двигательных расстройствах, болезни Альцгеймера и др. При наличии жалоб и неврологического диагноза жители всегда могут обратиться на приём к неврологу в наше клинко-диагностическое отделение, а также написать на нашу почту hospital@fccps.ru и приложить выписку из стационара либо протокол осмотра врача-специалиста.

– Проводятся ли на базе центра операции?

– Безусловно, в случае необходимости мы окажем помощь пациентам, нуждающимся в нейрохирургическом вмешательстве. Основными направлениями нашей хирургической деятельности являются лечение опухолей головного мозга, сосудистых заболеваний головного и спинного мозга, патология позвоночника и периферических нервов,

функциональные заболевания центральной нервной системы, фармакорезистентный, не поддающийся лекарственной терапии болевой синдром, болезнь Паркинсона, эпилепсия. Кроме того, наши нейрохирурги проводят уникальные высокотехнологичные операции по поводу артериовенозных мальформаций сосудов головного и спинного мозга, аневризм, стенозов брахиоцефальных и интракраниальных артерий.

– Занимаетесь ли вы реабилитацией?

– Совсем недавно в рамках совершенствования профилактики инсульта у нас открылось кардиологическое отделение с аритмологическим уклоном, направленное на лечение пациентов с нарушениями ритма сердца: экстрасистолии, тахикардией, фибрилляцией и трепетанием предсердий, желудочковых нарушений ритма. Ведущим профилем этого отделения нашего центра является именно медицинская реабилитация, которую курирует главный внештатный

специалист по медицинской реабилитации Минздрава РФ Галина Иванова. Вообще реабилитация пронизывает все без исключения отделения нашего центра, при этом мы занимаемся реабилитацией так называемого полного цикла. Это означает, что она начинается уже с отделения реанимации и интенсивной терапии, далее проводится в профильных стационарных отделениях и заканчивается в амбулаторных условиях, а в ряде случаев, когда пациент маломобилен и испытывает трудности в ежедневном амбулаторном визите, мы можем предложить уникальную индивидуальную дистанционную программу под контролем врача лечебной физкультуры.

КИРИЛЛ БЕЗЫМЯННЫЙ

Адрес центра:

ул. Островитянова, д. 1, стр. 10.

Подробнее о его работе можно узнать по тел. 8 (800) 505-09-76 (с 8.30 до 20.00), а также на сайте <http://фцмн.рф>.

Поручень поддержит

? Прошу установить поручень у входа в первый подъезд.

**Галина Сагина,
Балаклавский просп.,
д. 34, корп. 1**

► **Глава управы района Зюзино Вера Горлова:**

– Жилой дом по вышеуказанному адресу находится в управлении ГБУ «Жилищник района Зюзино». Монтаж поручня на входе в первый подъезд выполнили сотрудники этой организации. О всех замечаниях и предложениях по вопросам содержания жилищного фонда прошу информировать управляющую организацию ГБУ «Жилищник района Зюзино» по тел. +7 (495) 318-86-36 (Симферопольский бул., д. 16, корп. 1).



Перила установили и сразу покрасили.

ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

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

Подъезды избавили от грызунов

ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО



Мы проверили, в подъезде действительно не пахнет.

? Из нашего двора нерегулярно вывозят мусор. А в подъездах стоит неприятный запах, соседи видели крыс.

**Михаил Чугунов,
ул. Профсоюзная, д. 140, корп. 5**

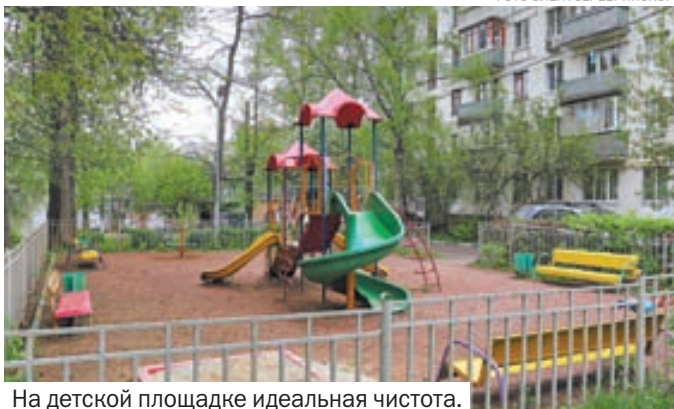
► **Первый заместитель главы управы района Тёплый Стан Вера Черкасова:**

– После обращения жителя мусоровывозящей организации указано на необходимость строгого соблюдения сроков вывоза отходов. В настоящее время территория двора, а также контейнерная площадка находятся в удовлетворительном состоянии. Также сообщая, что в подъездах данного жилого дома сотрудниками «Жилищника» проведена

дополнительная влажная уборка с применением дезинфицирующих средств. Помещения мусорокамер промыты и освобождены от бытовых отходов. Кроме того, представители ГУП «Московский городской центр дезинфекции» выполнили дератизацию (комплексные меры по уничтожению грызунов) всех технических помещений дома (мусороприёмных камер, подвалов и чердака). Приносим жителям извинения за доставленные неудобства.

Двор и дом теперь в порядке

ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО



На детской площадке идеальная чистота.

? Не убирают в подъездах, а также не чистят дворовую территорию.

**Маргарита Булкина,
ул. Нагорная, д. 35, корп. 1**

► **Первый заместитель главы управы района Котловка Максим Ульянов:**

– Сотрудники управляющей компании ГБУ «Жилищник» привели придомовую территорию, а также места общего пользования в жилом многоквартирном доме по вышеуказанному адресу в надлежащее состояние. Благодарим жителей за обращение.

Судьбу лавочек решат жители

ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО



Пока коллективного решения нет, некоторые жители обходятся стульями.

? Прошу оборудовать у нашего дома лавочки.
В. Морозов, ул. Шверника, д. 1, корп. 1

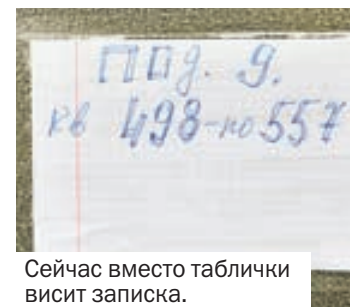
► **Глава управы Академического района Эльвира Шигабетдинова:**

– В ГБУ «Жилищник района Академический» ранее было направлено коллективное обращение жителей указанного дома с просьбой не устанавливать лавочки около входов в подъезды. Учитывая данный факт, дабы избежать конфликтных ситуаций, предлагаем в соответствии со статьями 44–46 Жилищного кодекса РФ провести общее собрание собственников и закрепить протоколом итоговое решение: устанавливать или нет лавочки у подъездов.

Таблички установят до конца месяца

? Нет таблички с номерами квартир в подъезде № 9.
Людмила Рыбина, ул. Вильнюсская, д. 7, корп. 2

ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО



Сейчас вместо таблички висит записка.

► **Первый заместитель главы управы района Ясенево Алексей Борзунов:**

– Работы по установке указателей с наименованием улицы, номера дома и квартир будут выполнены до конца мая текущего года. Сроки указаны с учётом поставки необходимого оборудования. По вопросам содержания жилого фонда прошу информировать управляющую компанию ГБУ «Жилищник района Ясенево» по тел. +7 (495) 425-04-00 или оставить обращение на официальном сайте zhilishnikyasenevo.ru в разделе «задать вопрос директору».

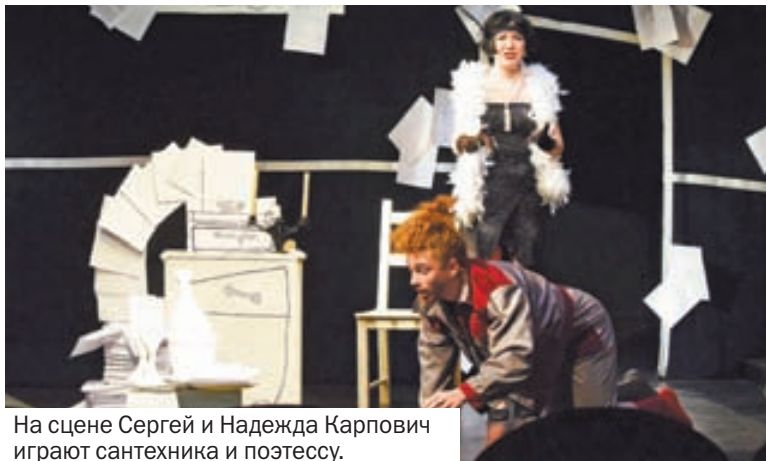
Свежий взгляд на любовь и отношения

Молодые артисты в Ломоносовском районе удивили зрителей



► В начале мая в драматическом театре «Вернадского, 13» состоялись сразу две необычные премьеры. Об их создании нашим читателям рассказала художественный руководитель коллектива Елена Громова.

Речь идёт о спектакле «Любовь у сливного бачка» по пьесе нашего современника Василия Сигарева и пьесе советского классика Алексея Арбузова «Моё загляденье». Обе постановки отличаются тем, что они сделаны молодёжью. «Любовь у сливного бачка» является дипломным спектаклем выпускницы Щукинского училища Анастасии Исхаковой. Ей удалось практически невозможное: весело интерпретировать работу одного из самых депрессивных авторов современности про неожиданно возникшую любовь поэтессы и сантехника. По сути, это весёлое размышление: действительно ли мужчины и женщины – с разных планет», – рассказала Елена Валерьевна. Абсурдно смотрится сейчас и сюжет пьесы «Моё загляденье». Вы только представьте: простой со-



На сцене Сергей и Надежда Карпович играют сантехника и поэтессу.

Теперь уже профессиональный театр «Вернадского, 13» в своё время начинался как районный культурный центр для творческой молодёжи. Постепенно он вырос в заметное явление на культурной карте столицы.

ветский бухгалтер решает стать «невозможно хорошим человеком» и так увлёкся этой идеей, что просто не заметил, что его жена ушла к другому. «В этой постановке, по моему мнению, важен не сюжет, а авторский подход к осмыслению текста. Дело в том, что постановкой занимались воспитанники детской театральной студии «Крылья»,

она уже 20 лет действует при нашем театре. Все эти годы мы мечтали, чтобы выпускники студии создали самостоятельный коллектив. И это получилось», – отметила она.

– Получается, молодёжь переосмыслила классика? – Не совсем так. Арбузов считал написанную в 1969 го-

ду пьесу «Моё загляденье» квинтэссенцией всего своего творчества. И наши юные таланты на полном серьёзе, без какого-либо стёба, попытались понять почему. Чтобы объяснить для самих себя некий феномен советского человека, под руководством молодого педагога Даниила много читали о том времени, мотались по музеям, ездили даже на барахолки, чтобы своими руками пощупать частички минувшей эпохи. Результат превзошёл все ожидания – первый показ показал, что публика восприняла материал хорошо.

– Реализуете ли вы в театре социальные проекты?

– Мы придумали специальный проект «Дорога добра». Это сообщество неравнодушных жителей Ломоносовского района, которые устраивают благотворительные концерты. К ним присоединяются и профессионалы. Сотрудничает и с организацией, которая помогает детям с расстройством аутистического спектра. Для этих зрителей наши спектакли становятся своего рода арт-терапией.

ГЕННАДИЙ МИХЕЕВ

ФАКТЫ

► После комплексного благоустройства школьных дворов на их спортплощадках москвичи смогут заниматься спортом по вечерам и в выходные, когда детей там не будет. Об этом заявил мэр Москвы Сергей Собянин на своём сайте.

► На сайте «Школа большого города» school.moscow стартовало голосование, в ходе которого школьники, родители и учителя выберут новый дизайн карты «Москвёнок». Разработчики предлагают шесть вариантов.

► Культурный центр «Вдохновение» откроет на своей базе городской детский лагерь. Каждая смена будет посвящена определённой теме: «Мир профессий», «Кино», «Путешествия» и др. Подробности на v-v-v.ru

► Сотрудники окружного МЧС провели для учеников «Самбо-70» необычный урок ОБЖ. Прямо на школьном дворе они показали ребятам работу пеногенератора, который применяется при тушении пожаров.

► Образовательный маршрут по территории Воронцовского парка вошёл в топ лучших виртуальных экскурсий столицы. Рейтинг составил портал «Узнай Москву». Его описание просмотры свыше 4,7 тыс. раз.

► Жителей ЮЗАО приглашают принять участие в образовательной акции «Всероссийский налоговый диктант», который состоится с 17 по 30 мая. Подробности уникального онлайн-тестирования на diktant.nalog.ru.

Петь – хорошо, а хорошо петь – ещё лучше



Педагог Галина Лагуцкая (третья слева в верхнем ряду) со своими учениками (архивная фотосъёмка).

ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

► Воспитанники музыкальной студии «Соло», которая работает на базе центра досуга и спорта «Обручевский», регулярно становятся победителями всероссийских и международных конкурсов. О том, как стать звездой эстрады, рассказала руководитель коллектива, музыкальный педагог Галина Лагуцкая.

– Конечно, запрограммировать, смоделировать успех на песенном поприще нельзя, утверждает Галина Александровна, – однако можно заложить необходимые для творческой карьеры знания и умения. Главное, вовремя разглядеть и развить талант.

– У вас занимаются только дети?

– Конечно, запрограммировать, смоделировать успех на песенном поприще нельзя, утверждает Галина Александровна, – однако можно заложить необходимые для творческой карьеры знания и умения. Главное, вовремя разглядеть и развить талант.

– У вас занимаются только дети? – Конечно, запрограммировать, смоделировать успех на песенном поприще нельзя, утверждает Галина Александровна, – однако можно заложить необходимые для творческой карьеры знания и умения. Главное, вовремя разглядеть и развить талант.

– И дети, и подростки, и молодые люди, и взрослые – все, кто хочет научиться вокальному искусству, любит и хочет петь на сцене.

– Как опытный педагог, считаете

карьеру можно начать в любом возрасте.

– Так с чего же начать?

– Для начала запишитесь в нашу студию (смеётся). А если серьёзно, то попробуйте понять, что пение – это не просто хобби, это серьёзное искусство, которое можно изучать всю жизнь. Речь идёт и о работе над опорным диафрагмальным дыханием, и о технике вокала, и о нюансах звукоизвлечения, и о звуковедении, и о многом-многом другом. Над этим надо постоянно работать и всё время совершенствоваться.

– Получается, без музыкального педагога не обойтись?

– В музыке, как и в спорте или любом другом деле, нужен профессиональный наставник, который не навредит тому, что дала природа.

Он найдёт правильный подход к ученику, поможет обрести индивидуальность, манеру исполнения. Подскажет, как определиться в выборе стиля в музыке, которую вы будете исполнять, которая вам подходит по его природе.

ГЕННАДИЙ МИХЕЕВ

В отделении центра досуга и спорта «Обручевский» на ул. Обручева, д. 6, каждый найдёт себе занятие по вкусу. Тут работают несколько десятков вокальных, хореографических, декоративно-прикладных и спортивных студий и секций.

Время работы – по-неделю – пятница с 10.00 до 20.00, суббота и воскресенье – с 10.00 до 17.00. Единый телефон +7 (499) 131-92-65. Подробности – на сайте labirint.mos.ru.

ЦИФРА

13 ТЫС. М²

составит площадь физкультурного комплекса с ледовым дворцом, который построит инвестор в коммунальной зоне «Садки» (ул. Поляны, вл. 12, уч. 2). По решению столичной градостроительно-земельной комиссии право аренды данного участка уже выставлено на аукцион.

50+ не помеха: как стать профессиональной сиделкой

Жителей нашего округа приглашают освоить новую специальность



ФОТО АЛЕКСАНДРА ФИЛИПОВА

На занятиях слушателей курса обучают упражнениям, которые они смогут выполнять со своими подопечными.

► В марте 2021 года Центр занятости «Моя карьера» и Школа патронажного ухода «Внимание и забота» запустили программу «Сиделка. Помощник по уходу». По ней готовят новых специалистов по уходу за людьми с ограниченными возможностями здоровья.

НА ЗАНЯТИЯ ХОДЯТ ВСЕ

Проект рассчитан на москвичей от 50 лет и старше, которые хотели бы освоить профессию сиделки или углубить свои знания по этой специальности. Первый поток стартовал 12 марта. На курс записались 35 горожан старшего возраста, в том числе и из Юго-Западного округа столицы. И вот большая часть пути пройдена. Кстати, ни один человек не бросил учёбу.

«На занятия ходят все. Если кто-то не может посетить урок или опаздывает, то обязательно предупредит. Настрой у всех очень серьёзный», – сказала координатор проектов Школы патронажного ухода «Внимание и забота» Елена Сухачёва.



За это время участники курсов освоили теоретическую часть и перешли от слов к делу, то есть к практическим занятиям. На этом этапе

будущих сиделок учат перемещать подопечного, позиционировать, делать гигиенические процедуры. Обучение закончится 6 июня. На выпускном вечере слушателям вручат дипломы государственного образца, и они станут профессиональными сиделками.

А что же дальше? Как найти работу по профессии? По словам Елены Сухачёвой, руководители крупных патронажных служб, пансионатов для пожилых людей и реабилитационных центров уже представили для сиделок 50+ свои вакансии. Все работодатели единогласно подтвердили, что хотят видеть в своих коллективах профессионалов, ответственных и неравнодушных сотрудников, отметила Елена.

СОВЕТУЕТ ПСИХОЛОГ

С трудоустройством у дипломированных специалистов проблем не будет. Но работа сиделки очень сложная, она требует полной самоотдачи, эмоциональных затрат, терпения и выносливости. Все ли смогут преуспеть в этой профессии? На эти



и другие вопросы ответила психолог, руководи-

тель филиала «Юго-Западный» ГБУ «Московская служ-

Следующий поток курсов «Сиделка. Помощник по уходу» стартует 15 июня. Получить более подробную информацию и записаться на занятия можно на сайте центра «Моя карьера» mycareer.moscow.

ба психологической помощи населению» Светлана Успенская.

– Возраст слушателей 50+, их жизненный опыт поможет успешно работать в этой профессии?

– На этот вопрос нельзя ответить однозначно. С одной стороны, безусловно, человек в таком возрасте обрёл уже определённый жизненный опыт. Но какой отпечаток оставили годы на его нервной системе? На это очень важно обратить внимание. Если с годами он стал мудрее, рассудительнее, то это замечательно. Это поможет сиделке не терять уверенности, не быть конфликтной. Если же житейские неурядицы, трудности прошлых лет разбалансировали нервную систему, то при общении с пожилым или больным человеком такой сиделке может не хватить сдержанности, уравновешенности, твёрдости духа – очень важных составляющих профессии.

– Каким должен быть человек, избравший

профессию сиделки? Опишите его характер, темперамент, личные качества.

– Сиделка – это прежде всего человек психологически устойчивый. Он также должен быть собранным и терпеливым, чутким и умеющим сострадать, но в то же время сдержанным в проявлении чувств, не поддаваться эмоциональному заражению и унынию. Необходимо, чтобы он был лёгким в общении, внимательным, неконфликтным, умеющим слушать и уступать, но и способным проявить твёрдость – убедить в необходимости того, кто рядом, и настоять на своём. Он должен быть тактичным и выдержанным, обладать эмпатией и душевностью, способным оказать поддержку в моменты отчаяния.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ

– Как наладить диалог и взаимопонимание с родственниками подопечного? Как адаптироваться в семье, в которой часто приходится жить?

– В первую очередь родственники должны увидеть перед собой человека, приятного в общении, внимательного, приветливого, равнодушного, но в то же время уверенного профессионала. При встрече с родственниками сиделка должна интересоваться не только деловой стороной вопроса (хозяйственные темы, медицинский аспект, вопросы режима подопечного и пр.), но не менее важно проявить интерес к подопечному как к человеку: узнать его слабости, что может его обрадовать, рассмешить. Родственники должны увидеть перед собой помощника, человека-единомышленника, тогда и взаимоотношения сложатся. Старайтесь быть внимательными и ответственными в своей работе. Замечайте не только трудности, но и хорошие, позитивные изменения. Будьте требовательны к себе, но не забывайте о профилактике профессионального выгорания – в ваш сложный рабочий режим обязательно должны быть включены передышки, элементы отдыха.

– Кому с точки зрения психологии противопоказано работать сиделкой?

– Прежде всего нужно быть достаточно выносливым физически и психологически. Поэтому работа сиделки противопоказана тем, кто не в состоянии реально и ответственно оценить свои силы и возможности, тем, у кого самооценка неустойчива или завышена, а также очень нервным людям. И конечно, сиделка должна быть здорова. Тем, кто имеет проблемы со здоровьем, эта профессия противопоказана. Также ею не могут заниматься тревожные и мнительные люди.

АЛЕКСАНДР ФИЛИПОВ

ФАКТЫ

► Технологии компьютерного зрения на основе искусственного интеллекта, которые уже год используют столичные врачи, позволяют сократить время диагностики (в том числе коронавирусной инфекции) на 30%.

► В больнице им. В. В. Виногодова начала работать программа реабилитации пациентов, перенёсших COVID-19. Записаться на неё можно по тел. +7 (495) 103-46-66 или онлайн по ссылке covidoff.bitrix24.site.

► Изменились названия остановок в ЮЗАО. Остановка «Школа-интернат № 60» для автобуса М5 теперь называется «Фонд «Добрый дом», а павильон «Улица Крупской, 9» для автобуса № 1 «Социальный центр».

► Слушатели Института дополнительного педагогического образования посетили выездное занятие в Центре комплексной реабилитации инвалидов «Бутово». Они изучили работающую в центре инновационную технику.

► Прихожане и волонтеры социальной службы храма Рождества Христова в Черневце передали гуманитарную помощь для подопечных службы милосердия Калужской области. Было отправлено две машины.

► Проект развития территории РУДН вынесен на общественное обсуждение на платформе городских электронных референдумов «Активный гражданин». Об этом сообщила председатель Москомархитектуры Юлиана Княжевская.

ЦИФРА

41

диагональный пешеходный переход в столице обозначат в этом году только пунктирными линиями. Ранее для их разметки использовали сплошную заливку, на которой машины скользили. На юго-западе столицы такие переходы находятся в Зюзине, Конькове и Южном Бутове.

Чемоданное настроение

Отвечаем на 4 главных вопроса новосёлов по реновации



Авак и Александра Узлян из Северного Бутова к переезду готовы.

► В комфортную новостройку на ул. Феодосийской, д. 7/1, в Северном Бутове переедут жители стоящих рядом пятиэтажек. Подрядчики построили дом, как и планировали, чуть более чем за два года. Из графика строителей не выбила даже пандемия.

«Всю свою жизнь, 25 лет, я живу на пятом этаже без лифта. А недавно у меня родился

ребёнок, и с коляской ходить туда-сюда стало совсем непросто. Тяжело даже моему мужу, а он у меня мастер спорта международного класса по боксу. Поэтому лично я жду переезда с нетерпением, скорее



бы», — поделилась впечатлениями **жительница соседней пятиэтажки Александра Узлян**. По словам главы муницип

Территорию вокруг новостройки на ул. Феодосийской благоустроят. Здесь оборудуют паркинг, детскую и спортивную площадки, а также две зоны отдыха со скамейками.

ципального округа **Северное Бутово Алексея Курбатова**, срок завершения строительства – 31 мая. Но дом уже полностью готов, остались последние штрихи, и скоро можно будет заселяться. Квартиры

никам и нанимателям будут направлены уведомления с предложением равнозначной квартиры.

– Будет ли оказываться помощь при переезде?

отделаны в соответствии со всеми стандартами реновации. Алексей Курбатов ответил на некоторые важные вопросы, которые уже поступили от будущих новосёлов.

– Как люди узнают о том, что переселение началось?

– На первом этаже новостройки будет открыт Центр информирования населения по переселению. Собствен

– Конечно. После подписания договора на новую квартиру жители смогут обратиться в Центр информирования к сотруднику префектуры и заполнить заявление на оказание содействия в переезде. Транспорт и услуги грузчиков предоставляются бесплатно.

– Можно ли будет докупить дополнительную жилую площадь?

– Да, скажу даже больше: собственники вправе осуществить докупку с десятипроцентной скидкой. Всю информацию можно будет получить в Центре информирования по переселению, который откроется на первом этаже новостройки. Там будут вести приём все нужные специалисты.

– Если жители обнаружат недостатки в своей новой квартире, вправе ли они потребовать их устранения?

– Само собой. Ответственность за качество несёт генеральный подрядчик. Он даёт гарантию, все недоделки строители устранят безвозмездно.

ГЕННАДИЙ МИХЕЕВ

КРИМИНАЛ

В КОНЬКОВЕ РАСКРЫЛИ КРУПНУЮ КРАЖУ

► **Сотрудники уголовного розыска районного ОМВД оперативно вычислили воров.** В детскую часть обратилась 44-летняя москвичка, которая заявила, что из её квартиры на ул. Бутлерова украли сейф с ювелирными украшениями на сумму 800 тыс. руб. Проживающий на одной жилплощади с потерпевшей 23-летний приезжий на вопросы следователей отвечал путано и вскоре «раскололся». Он признался, что рассказал о ценном имуществе троим приятелям, которые в отсутствие хозяйки сначала вывезли сейф в Подмоскovie, а потом вскрыли его кувалдой.

В ЗЮЗИНЕ ЗАДЕРЖАЛИ МОШЕННИКА

► **Установленные на входе в подъезды жилых домов камеры видеонаблюдения помогли арестовать афериста,** который представлялся сотрудником газовой службы, договаривался с москвичами старшего возраста об установке в их квартирах специальной газовой сигнализации по льготной цене, а после получения денег переставал выходить на связь. В последний раз он так обманул 85-летнюю пенсионерку. УВД по ЮЗАО обращается к пенсионерам – будьте внимательны, не открывайте дверь незнакомцам, даже если они представляют себя сотрудниками коммунальных служб. Потребуйте у них удостоверение и телефон вышестоящей инстанции.

В ЯСЕНЕВЕ И БУТОВЕ ПРЕСЕКЛИ НАРКОТРАФИК

► **Сразу нескольких наркокурьеров задержали на минувшей неделе в нашем округе.** Сначала сотрудники ГИБДД в ходе проверки подозрительного автомобиля на Севастопольском просп. нашли у его водителя 40 пакетов с мефедроном, а после на Синельниковской ул. прямо во время закладки тайника задержали мужчину с двумя свёртками канабиса массой более 12 г. В обоих случаях количество наркотиков трактуется как крупная партия. В настоящий момент устанавливаются дилеры группировки.

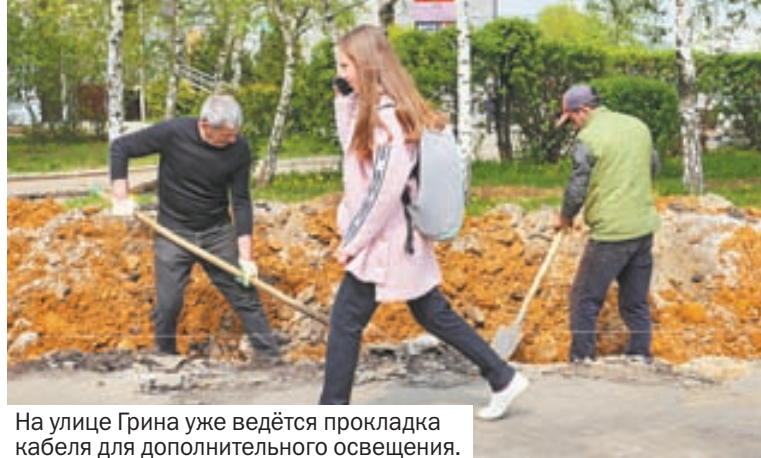
Жители попросили «сухой» фонтан



► В Северном Бутове в этом году пройдут масштабные работы в рамках программы «Мой район». О грядущем благоустройстве рассказала глава управы **Регина Захарова**.

В 2021 году будет благоустроен квартал между улицами Грина, Куликовской и бульваром Дмитрия Донского. Там обновят пешеходную зону «Жнец и Жница» (от бул. Дмитрия Донского, д. 6, до ул. Куликовской, д. 3) и реконструируют фонтан. «Вместо традиционного фонтана в форме чаши по желанию горожан мы сделаем «сухой» фонтан – такой же, как на улице Ратной. То есть в жаркую погоду детишки смогут бегать там прямо между струями воды», — отметила Регина Захарова. Кроме того, рядом с пешеход

ной зоной будут установлены опоры освещения, новые скамейки и множество оригинальных световых арт-объектов. Но и это ещё не всё. Также в порядок приведут прилегающие к пешеходной зоне четыре большие дворовые территории. «В них мы сделаем четыре детские площадки и столько же спортивных площадок. По рекомендации местных жителей каждая спортплощадка будет иметь своё назначение: хоккейная, мини-футбольная, баскетбольная и волейбольная. Естественно, будет обновлена вся пешеходная инфраструктура», — подчеркнула глава управы. Новые тротуары уложат и вдоль улицы Грина. Кроме того, там будет выделена зона для велопарковки. «Таким образом, мы избавляемся от незаконной парковки автотранспорта. Плюс к этому добавим



На улице Грина уже ведётся прокладка кабеля для дополнительного освещения.

освещение, чтобы путь до станции метро был максимально комфортным. Между домами 36 и 40 на ул. Грина появится дополнительная зона отдыха с уличными качелями», — рассказала она. Ещё в этом году в районе будет обустроен спортивный кластер

по адресу: Коктебельская ул., д. 4, корп. 3. Там реконструируют дворцовый стадион, обустроят площадку для воркаута, установят тренажёры и игровые комплексы. Планируемый срок завершения работ – конец августа.

АЛЕКСАНДР СТРОГИН

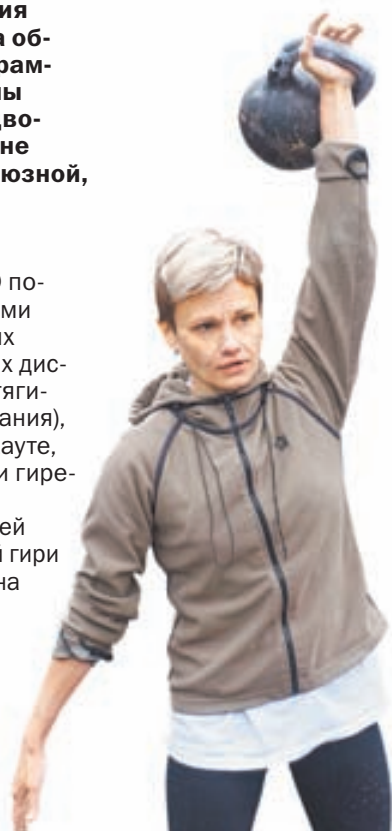
ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

Рекорды нашего двора

В Черёмушках состоялся фестиваль силовых видов спорта

► Соревнования состоялись на обновлённом в рамках программы «Мой район» дворовом стадионе на ул. Профсоюзной, д. 42, корп. 3.

Атлеты из всех районов ЮЗАО померились силами в традиционных гимнастических дисциплинах (подтягивания и отжимания), а также в воркауте, армрестлинге и гиревом спорте. Победительницей в жиме пудовой гири признана Оксана Паламарчук из Котловки. Вы только представьте: мама троих детей, хрупкая женщина весом менее 50 кг смогла поднять гирию 100 раз.



Оксана Паламарчук трудностей и тяжестей не боится.

ФОТО ГЕННАДИЯ МИХЕЕВА

На турнире она также попробовала себя в других дисциплинах, но результаты там оказались не столь впечатляющими. «Ничего страшного, просто надо ещё потренироваться. Гирию я осваиваю только два месяца, значит, и в других видах есть перспективы», – рассудила Оксана в беседе с нашим корреспондентом.

– Так как же вы решили заняться силовыми видами спорта?

– Силовой спорт, как и любое другое занятие спортом на свежем воздухе, способствует укреплению иммунитета. А это в наше время очень и очень важно. Тренируемся вместе с мужем и детьми каждый день. Занимаемся и гириями, и штангой, и воркаутом. Оказывается, делать это можно в любом возрасте, было бы желание.



О том, как правильно заниматься на уличных

тренажёрах, рассказал инструктор окружного Центра физкультуры и спорта Дмитрий Севостьянов. Для того чтобы ваши мышцы были постоянно в тонусе, утверждает он, на перекладине и брусьях тренироваться нужно три-четыре раза в неделю, приблизительно по часу. А начинать стоит с простых отжиманий, например от скамейки, – так вы разовьёте трицепсы. И совсем необязательно много раз подтягиваться, для начала просто надо отработать крепкий хват. «Как только вы научитесь крепко держаться за турник, сразу же начнут получаться и другие упражнения», – говорит Севостьянов.

Ходите себе на здоровье



► Всемирный день скандинавской ходьбы (15 мая) её поклонники из ЮЗАО отметили усиленной тренировкой.

После «заминки» (так называется завершающая часть занятий. – Ред.) о том, насколько полезен этот вид спорта, мы спросили инструктора центра досуга и спорта «Спутник» Елену Казакову.

– И всё-таки: скандинавская ходьба – это физкультура или спорт?

– И то и другое. Сейчас мир скандинавской ходьбы разнообразен, поэтому человек в зависимости от своего возраста и состояния здоровья сам выберет себе: он хочет побеждать или оздоравливаться. В «Спутнике» мы используем оздоровительные методики,



Прогулка с палками полезна в любом возрасте.

ФОТО ГЕННАДИЯ МИХЕЕВА

которые подойдут для любого возраста. Напомню: занятия у нас бесплатные.

– Есть ли противопоказания для занятий?

– Не стоит нагружать себя, если вы находитесь в реабилитации. После перенесённого заболевания вами должны заниматься только врачи, а не тренеры. Нужно сначала прийти к норме и только потом, по рекомендации медика, решать самому: полезна ли будет вам ходьба с палками.

– Для чего, собственно, нужны палки и как их выбрать?

– Самый оптимальный вариант – складные, телескопические палки. Они бывают двойного и тройного складывания. Вы сможете выставить их в свой рост. Высота палки определяется просто: когда вы держите палку вертикально, то предплечье должно быть параллельно земле.

– Из чего состоит тренировка?

– Из разминки, в ходе которой «оживляются»,

разогреваются части тела. Также в разминке используются элементы суставной гимнастики. Потом мы обычно отработаем технику ходьбы и отправляемся на маршрут. За час «скандинавы» любой степени подготовленности спокойно пройдут 5 км. По окончании тренировки – «заминка»: она необходима для того, чтобы расслабить мышцы, особенно икроножные. Для этого обычно используются растяжки.

– А может, ходить просто так, без палок?

– Конечно. Ходите на здоровье! Желательно в лесу, на свежем воздухе. Помните только о том, что палки увеличивают оздоровительный эффект вашей прогулки. С их помощью, в частности, стимулируется работа плечевого сустава. Когда хорошо работает верхняя часть тела, это развивает сердечно-сосудистую систему.

ГЕННАДИЙ МИХЕЕВ

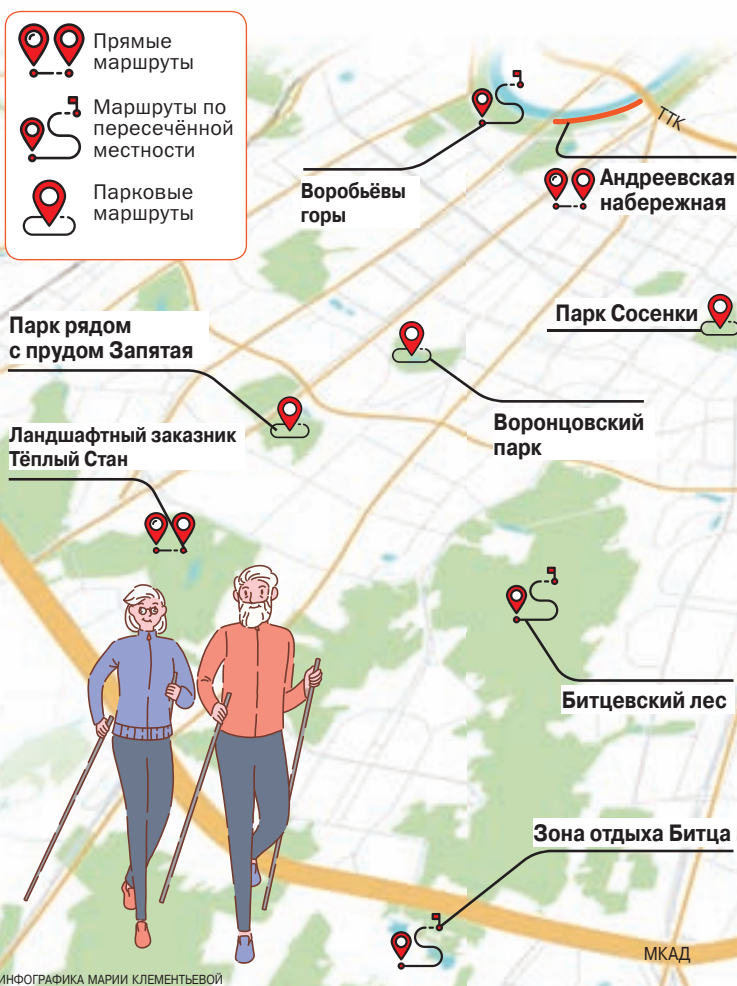
Победный дайджест

► В Черёмушках в рамках Московской комплексной спартакиады «Мир равных возможностей» состоялись окружные отборочные соревнования по петанку (бросанию шаров. – Ред.). В них приняли участие сборные районов ЮЗАО. Победу на турнире одержала команда Академического района. Теперь ей предстоит защищать честь нашего округа на городском уровне.

► Динамично прошли и окружные соревнования по городошному спорту. На специальной площадке, расположенной по адресу: ул. Кржижановского, д. 24/35, встретились представители районов ЮЗАО. Все участники были настроены на победу. Однако точнее всех оказались спортсмены из Гагаринского района, Северного Бутова и Ломоносовского района.

► Между тем в Конькове прошёл Открытый турнир по фигурному катанию «Хрустальная весна», который посвятили 50-летию юбилею Центра спорта и образования «Самбо-70». В соревнованиях приняли участие 60 юных спортсменов со всей Москвы. Большинство призовых мест заняли воспитанницы отделения «Хрустальный» на ул. Профсоюзной. Это София Балашова, Олеся Пермякова, Мария Плесская, Полина Шешелева, Марина Сарычева, Дания Бекашева, Кира Миронова, Адриана Парфенова, Полина Борейша и Ольга Марчук. Запомните эти имена, скоро мы вновь услышим их, только на более статусных соревнованиях, таких как чемпионат мира или Олимпийские игры. Ведь не секрет, что всеми любимые чемпионки Алина Загитова, Евгения Медведева и Анна Щербакова тоже являются воспитанницами отделения «Хрустальный».

Где на юго-западе Москвы заняться скандинавской ходьбой



ИНФОГРАФИКА МАРИИ КЛЕМЕНТЬЕВОЙ



В Тёплый Стан актриса влюбилась с первого взгляда.

ФОТО ИГОРЯ ХАРИТОНОВА

ДОСЬЕ

• **Ольга Гусилетова** – заслуженная артистка России, доцент кафедры режиссуры РАТИ (ГИТИС). Телезрители её знают по ролям в десятках кинокартин и телесериалов, театральная публика – по спектаклям в «Школе современной пьесы», а любители анимации – по проекту «Гора самоцветов».

• Снималась в таких картинах, как «Грехи отцов», «Двое в чужом доме», «Глухарь», «Далеко от Сансет-бульвара», «Следственный комитет», «Эшелон», «Мама-детектив», «Общая терапия», «Высший пилотаж», «Капкан для Золушки», «Декабристка», «Пятая стража» и др.

• Задействована в спектаклях «Дом», «Русское варенье», «Умер-Шмумер», «Лишь бы был здоров», «Последний акт», «На трубе», «Тот самый день», «Задняя часть слона». Режиссёр театральных постановок «2х2=5» (совместно с Альбертом Филозовым) и «Повесть о Сонечке».

• На проекте «Гора самоцветов» озвучивала Лису в мультфильмах «Жихарка» и «Лиса-сирота». Периодически присылает коллегам шуточные поздравления голосом своего персонажа. Любимые писатели – Рей Брэдбери, Оскар Уайльд и Марина Цветаева, любимый композитор – Вольфганг Амадей Моцарт.

Актриса Ольга Гусилетова: «Сняла фильм о нашем округе»

На юго-западе Москвы живут уникальные люди

Любимый парк

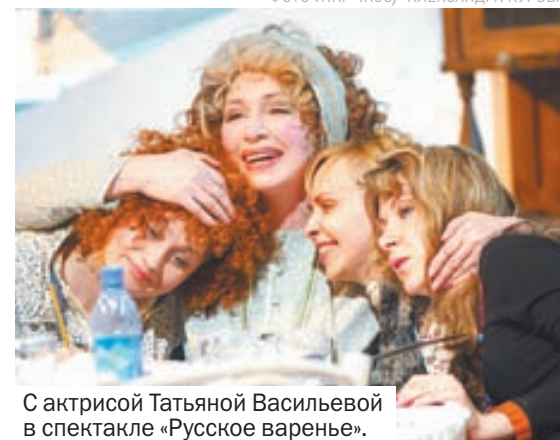
► **Ольга, расскажите, как вы обосновались на Ленинском проспекте?**

– Я родилась на Дальнем Востоке, училась сначала в Иркутске, потом приехала в Москву. Долгое время, конечно же, снимала жильё в самых разных районах. Своя квартира, точнее ощущение своей квартиры, у меня появилась только тогда, когда я поселилась в 9-м микрорайоне Тёплого Стана, на Ленинском проспекте. Сейчас рядом построили метро «Тропарёво», а раньше нужно было добираться на маршрутке от метро «Юго-Западная». Несмотря на эти сложности, этот район сразу стал для меня любимым. В первую очередь потому, что всего в нескольких минутах ходьбы от моего дома находится Тропарёвский лесопарк. Он с двух сторон нас окружает, можно войти туда с улицы Бакулева. А можно немного пройтись, перейти Ленинский проспект и через улицу Академика Анохина попасть в другую часть парка. Этот парк дарит мне комфорт и умиротворение.

таль напрокат, а они тут же мне предложили взять лыжи у них на дружеских началах. Есть те, кто любит жить в центре: там архитектура, достопримечательности. Но районы с такими парками, как у нас, могут поспорить с центром по комфорту проживания. Там негде гулять. Да, можно побродить по старым арбатским дворикам. Я это тоже люблю. Но у нас можно почувствовать себя не только человеком города, но и частью природы. Для меня это важно.

зовалось для приземления космических аппаратов на Луну. Значительную часть фильма составляют также интервью друзей Саши. Это друзья и по детскому саду, и по школе, и даже

ФОТО ИТАР-ТАСС/ АЛЕКСАНДРА КУРОВА



С актрисой Татьяной Васильевой в спектакле «Русское варенье».

Близкие люди

► **Что ещё цените в родном Юго-Западном округе?**

– Конечно, я люблю наш округ за людей – со многими друзьями я познакомилась именно здесь. Люблю своих соседей. Это уникальное, ни с чем не сравнимое ощущение дома, когда ты выходишь на улицу или в магазин и видишь там знакомых,

здороваетесь с ними, как с родственниками.

► **Знаю, что вы сняли документальный фильм о жителях юго-запада.**

– Главный герой фильма – известный певец, лидер группы «Старый приятель» Александр

Зарецкий, автор таких хитов, как «Не плачь», «Московская любовь», «Новый день календаря». Он жил на улице Новаторов. К сожалению, говорю в прошедшем времени, недавно Саши не стало. Он ушёл из жизни из-за осложнений коронавируса. Александр рассказывал в этом фильме не столько о своём творчестве, сколько о своих родителях, дедах, которых у него было три. Один дед неродной, который его воспитывал с детства. Он работал конструктором, создал навигационное оборудование, которое исполь-

по хоккейной коробке. У них было своё детство: маленькое, уютное. Зарецкие жили у Воронцовских прудов. Сейчас пруды, конечно, реконструированы, это теперь чудесное место отдыха для всей округи. А раньше, судя по старым фотографиям, которые я нашла, пруды были дикие. Саша рассказывал, что им даже удавалось ловить там рыбу. Сейчас я вижу, что район строится, всё становится таким, как человеку надо. И было очень интересно узнавать о прошлом этого замечательного района, об уникальных людях, которые здесь жили. Вообще документальная работа прежде всего интересна тем, что люди, о которых ты делаешь кино, становятся невероятно близкими и родными. Фильм мы посвятили памяти Александра. Ему было всего 53.

«Переезжать не планирую»

– **Вы сказали, что раньше жили в разных районах Москвы.**

– Никуда отсюда перебираться не собираюсь. Ленинский проспект – это место, куда меня постоянно тянет. Я иногда подумываю о том, что да, было бы здорово жить в более просторной квартире или даже в своём доме за городом. Но тут же что-то во мне щёлкает: это же нужно заново со всеми знакомиться. Понятно, что люди везде люди. Но тем не менее мне важно выйти за Ленинский проспект и увидеть именно своих соседей, которых я давно знаю. Я их очень люблю!

ОЛЬГА ШАБЛИНСКАЯ



В спектакле «Задняя часть слона» с актёром Юрием Черновым.

► **Как часто там бываете?**

– Каждый день. У меня собака, такса, она там прекрасно себя чувствует. Мы туда с удовольствием ходим и зимой, и летом, и весной, и осенью. Собаку там можно отпустить и не бояться, что она попадёт под машину. Она носится, счастливая, а я хожу, думаю о своём. Этой зимой открыла для себя новое занятие в парке. Поняла, насколько это прекрасно – кататься на лыжах. Я не делала этого со школьных лет. Лыжи, кстати, мне дали мои соседи – я спросила их, где у нас можно взять спортивный-

Современный город как предмет искусства



Выставка работает до 6 июня, так что спешите видеть.

► В галерее «Нагорная» завершается работа уникальной выставки «(Не)видимые города». В её рамках 15 молодых столичных художников представили своё видение современного города, где каждая деталь может стать предметом искусства, при этом и само искусство вполне может стать частью городской среды. Для того чтобы это произошло, зрителям нужно добавить лишь немного фантазии. Работы выполнены в различных медиаформах: тут есть и классический рисунок, и фотография, и скульптура, и видеоинсталляции. В рамках выставки также проходят онлайн-дискуссии, посвящённые разным способам восприятия города и взаимодействия с ним.

Адрес галереи: ул. Ремизова, д. 10. Подробности на gallery-nagornaya.com.

Старая тётка на новый лад

► 28 мая в 19.00 в Театре Армена Джигарханяна состоится показ английской комедии «Тётка Чарли». Каждый помнит этот уже ставший классическим сюжет. Двое студентов Оксфорда ради встречи с возлюбленными девушками Китти и Эмми переодевают своего случайного знакомого Бабса в женскую одежду и выдают его за эксцентричную миллионершу из Бразилии. А теперь представьте себе всю эту историю в жанре цирковой буффонады, да ещё под лихие хиты 1970-х годов. Поверьте, зрелище неповторимое. Интересно, что одним из первых зрителей этого спектакля был сам Армен Джигарханян, когда-то блистательно сыгравший корыстного адвоката Спэттинга.

Зрителей ждут на Ломоносовском просп., д. 17. Билеты только онлайн.



Гротеск в искусстве сейчас очень популярен.

«Красная Шапочка» женскими голосами



В театре и кино насчитывается уже несколько сотен интерпретаций сказки.

► Детский музыкальный театр им. Наталии Сац продолжает радовать столичных музыкальных гурманов. 29 и 30 мая в 13.00 и 17.00 на Малой сцене состоится премьера оперы-сказки «Красная Шапочка». Композитор Цезарь Кюи сочинил её в 1911 году и тогда же посвятил цесаревичу Алексею. Все музыкальные партии в ней написаны для женских голосов. Возможно, предполагалось, что исполнять их должны были сёстры и гувернантки юного наследника царя. По словам худрука театра Георгия Исаакяна, именно поэтому новая постановка будет напоминать некий домашний театр, в котором все роли играют члены одной семьи.

Адрес театра: просп. Вернадского, д. 5. Проезд до ст. м. «Университет».

ОБЪЯВЛЕНИЯ

РЕКЛАМА 18+

АНТИКВАРИАТ

- БИБЛИОТЕКУ ДОМАШНЮЮ. СТАРЫЕ И СОВРЕМЕННЫЕ КНИГИ КУПЛЮ. ВЫЕЗД. Тел: 8 (495) 724-30-45
- Купим книги, журналы, архивы, плакаты, открытки, фотографии до 1940 года. Тел: 8 (985) 275-43-33
- Покупаем антикварные предметы: открытки, фотографии, книги, мебель и др. Выезд. Тел: 8 (965) 434-04-05
- ДОРОГО: ЗНАЧКИ, СТАТУЭТКИ, СЕРВИЗЫ, ИКОНЫ, ЯНТАРЬ, КОСТЬ, СЕРЕБРО, ПОДСТАКАННИКИ. Тел: 8 (925) 626-97-59
- Куплю Дорого старые янтарные бусы до 150 000р. Шар. Овал. Жёлтые. Тел: 8 (929) 216-44-24
- Солдатики, значки, модели автомобилей, статуэтки, генеральские вещи, радиоаппаратуру, фотоаппараты Тел: 8 (495) 508-53-59
- АНТИКВАРИАТ ЯНТАРЬ КУПЛЮ, СТАТУЭТКИ, БУДДЫ, ПОДСТАКАННИКИ, ЗНАЧКИ, ИКОНЫ, САМОВАРЫ. Тел: 8 (495) 643-72-12
- Духи, сигареты, алкоголь, бижутерию. Тел: 8 (916) 993-36-64
- Букинист купит книгу до 1927г. за 50000р. Журналы, архивы, рукописи до 1945г. Тел: 8 (925) 795-57-97

БУДДЫ, ИКОНЫ, КАРТИНЫ, КОРОНКИ, МЕБЕЛЬ, АРХИВЫ, СЕРЕБРО, ПЛЮШ, САМОВАР, ЧАСЫ, ФАРФОР, ЗНАЧКИ, ИЗДЕЛИЯ ИЗ КОСТИ И ДРУГОЙ АНТИКВАРИАТ, КУПИМ. 8-495-769-74-09

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

БЫТОВЫЕ УСЛУГИ

- РЕМОНТ СТИРАЛЬНЫХ МАШИН И ЭЛЕКТРОПЛИТ. ДИАГНОСТИКА БЕСПЛАТНО. Тел: 8 (499) 964-69-64
- Ремонт стиральных машин и холодильников. Тел: 8 (977) 000-68-92
- Срочный ремонт холодильников. Гарантия! Тел: 8 (495) 233-76-99
- Абсолютно все: Холодильники Ремонт, Стиральных, Швейных, Плит, Телевизоров, Антенн. Тел: 8 (495) 233-68-99.
- РЕМОНТ СТИРАЛЬНЫХ МАШИН, ЭЛЕКТРОПЛИТ. ВЫЕЗД БЕСПЛАТНО. Тел: 8 (499) 213-48-20
- Ремонт швейных машин. Тел: 8 (495) 142-20-58, 8 (925) 642-58-07
- Обивка, перетяжка мебели. Ткани. Тел: 8 (495) 585-63-85
- РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ. НЕДОРОГО. Тел: 8 (495) 517-95-42; 8 (985) 987-05-99

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

ГОРОДСКОЙ МЕЖВЕДОМСТВЕННЫЙ ПРАВОВОЙ КОМИТЕТ
ЮРИДИЧЕСКАЯ
консультация
бесплатно
• возврат вкладов
• жилищные и семейные споры
• мошенничество
• взыскание и списание долгов
для льготников скидка 70% до конца месяца
8 (499) 938-71-22

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

КОЛЛЕГИЯ ЮРИСТОВ
«УСПЕХ И ДЕЛО»
► возврат вкладов и долгов
► перерасчет пенсионного стажа
► расторжение договоров с юристами
► оспаривание наследства
► защита прав потребителей
► улучшение жилищных условий
льготникам скидка до 50%
БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ:
8 (499) 938-91-77

РАБОТА

- Требуется консьержки для работы в подъезде жилого дома рядом с метро Коньково. Звонить по тел: 8 (915) 232-48-93, вторник, среда, суббота.
- Распространители по п/я. З/П от 30000 в месяц + проездной. Тел: 8 (495) 315-22-98; 8 (499) 138-02-11

РАЗНОЕ

Комиссионный магазин
по адресу: г. Москва, ул. Новаторов, д. 16, к. 1
закрывается на ремонт.
Возврат товара сданного на реализацию будет производиться с 15 мая до 15 июня, с 11 ч. до 15 ч. по понедельникам в помещении магазина.

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. Тел: 8 (926) 341-27-27
- Замена замков. Обивка дверей. Тел: 8 (495) 772-92-00
- Циклевка паркета ТРИО без пыли. Тел: 8 (495) 162-03-81
- Частный мастер. Недорого! Тел: 8 (915) 210-10-62

КУПЛЮ

- Научные книги: математика, физика. Тел: 8 (916) 574-79-27
- Куплю: швейную машинку, грампластинки, хозяйственные товары, радиотехнику, мотоцикл, ненужные предметы. Тел: 8 (916) 053-16-98

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

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

- А/ Газель на дачу. Грузопассажирские перевозки, Тел: 8 (499) 394-30-60
- Автогрузоперевозки. Дачи. Утилизация. Недорого. Тел: 8 (495) 744-78-52
- Газель на дачу. МО, межгород. Тел: 8 (916) 604-4139

НЕДВИЖИМОСТЬ

- Автогрузоперевозки. Квартирные переезды. Тел: 8 (926) 979-99-15 Анатолий
- А/грузоперевозки. Недорого. Тел: 8 (495) 728-69-81
- Абсолютно быстро сдам/продам. Тел: 8 (915) 459-69-50
- Снимем Квартиры, Комнаты - Гарантия. Тел: 8 (495) 772-50-93

ЗДОРОВЬЕ

Реклама | Лицензия №77-01-003789

Наш адрес:
Ул. Профсоюзная, 83, в. 1
1-2 мин. от ст. метро «Битовское»

Дентал Визит

Стоматологический центр «Дентал визит»

Все виды протезирования!

АКЦИЯ!

Металлокерамическая коронка 6 550 руб.
Циркониевая коронка 16 500 руб.

Прием ведет кандидат медицинских наук

8(495) 220-90-96 / 8(495) 410-81-83

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Создайте оазис своими руками

Элементом дизайна садового участка может стать даже грядка



► При высадке деревьев, кустарников и овощных культур на даче нужно руководствоваться не только личным вкусом, но и учитывать особенности растений. Какие именно, нам рассказала Любовь Зинченко-ва, преподаватель курса «Садоводство» программы «Московское долголетие» в нашем округе.

ЕЛЬ ИЛИ СОСНА?

На даче самые некапризные деревья, конечно же, хвойные. При этом в плане дизайна они отлично сочетаются с другими породами растений, а также камнями, цветами или газоном. Но помните, например, сосне при её роскошной кроне нужен простор, так что не стоит сажать дерево рядом с домом. Наряду с высокими хвойниками садовые центры предлагают карликовые ели – голубую, или ель Хупси. Их можно использовать как в композиции, так и в одиночных посадках. А может быть, вы предпочтёте тую или кипарисовые? Они также малотребовательны в уходе, кроме того, не боятся заморозков и отличаются разнообразием форм.

МНОГОЛЕТНИКИ

Многим кажется, что очень удобно засадить весь сад многолетними цветами. Один раз посадил, и дальше они сами растут и цветут из года в год. Это заблуждение: дело в том, что многолетники достаточно требовательны в уходе. Кроме поливов, подкормок, прополок

и рыхления почвы придётся их периодически пересаживать, омолаживать кусты и удалять с них отцветшие цветоносы. Если же вы всё-таки решите высадить многолетники, то имейте в виду, что они очень хорошо подходят для вертикального озеленения. Так, с помощью лиан можно украсить беседку или задекорировать неприглядную стену, обогородить самый простой забор. Но надо учитывать, что, к примеру, девичий виноград очень быстро разрастается, и, чтобы держать его в рамках,

придётся очень часто стричь. Особенно это относится к лиане камписис. В случае если для размещения лианы вы можете выделить совсем немного места, посадите клематис. Этот король лиан отличается огромным выбором сортов и расцветок. Им можно украсить беседку, лоджию или ограду.

УКРОП, СВЕКЛА И ЧЕСНОК

Не удивляйтесь, но в современном ландшафтном дизайне стало модно использовать огородные грядки. Из них можно составить интересную композицию. Невысокие растения располагайте ближе к переднему краю, средние – за ними, высокие – на заднем плане в качестве акцентов. Недостаточную высоту овощных растений можно компенсировать использованием приподнятых грядок. Естественно, что их

Организуйте на грядках максимум света, ведь большинство овощей светолюбивы. Например, томаты снижают урожайность, если оказываются в тени даже около 2–3 часов в день. Чтобы обе стороны освещались равномерно, грядки располагают с севера на юг.

Очень важно продумать планировку грядок с учётом потребностей самих растений. Поэтому не увлекайтесь сложными архитектурными формами. Это затрудняет уход и ухудшает условия для рассады, так как по углам земля просыхает быстрее, и растения развиваются неравномерно.

Для нормального ухода проход между грядками должен составлять 40 см. Если огород большой, необходима сквозная дорожка не менее 60 см. Поэтому, прежде чем приступить к формированию грядок, продумайте, как проложить дорожки. Тогда они тоже станут элементами дизайна.

располагают лесенкой, самые низкие ближе к наблюдателю. При этом не забывайте об освещении – это очень важно, когда составляется планировка огорода: высокие растения не должны затенять низкие. Не бойтесь комбинировать культуры, особенно совместимые между собой. Сочетание на одной грядке разных форм листвы, оттенков цвета и высоты растений выглядит гораздо привлекательнее, чем однообразные ряды посадок.

МАРИНА КЛЮЕВА



Попробуйте создать дизайн своего сада вместе с ребёнком. Наверняка это будет интересно вам обоим.

ФОТО PHOTOPRESS

В округе началась «Соловьиная перепись»



Соловьи выют гнёзда в кустах около прудов.

ФОТО PHOTOPRESS

в эти дни во время прогулки по лесу, парку или скверу вы услышите соловьиное пение, сообщите об этом на электронную по-

► Мосприрода приглашает жителей юго-запада принять участие в традиционной акции по учёту певчих птиц.

Мероприятие продлится с 10 мая до 30 июня. Если

что sayspinaam@eco.mos.ru. В своём отчёте укажите дату, время и место наблюдений (координаты, район, ближайшая улица, название природной территории), маршрут следования, количество птиц, дополнительную информа-

цию (если есть), свои фамилию, имя и отчество, электронный адрес или телефон. К письму орнитологи также советуют приложить аудио- или видеозапись соловьиных трелей. На ролике можно указать GPS-координаты съёмки. Эти данные станут основой для интерактивной карты обитания певчих птиц, которая появится на сайте Мосприроды. Напомним, пик соловьиного пения приходится на вторую половину мая и июнь. Это время, когда самцы активно завоёвывают внимание самок звонкими раскатистыми трелями.

АНТОН ТАН

ФОТОФАКТ

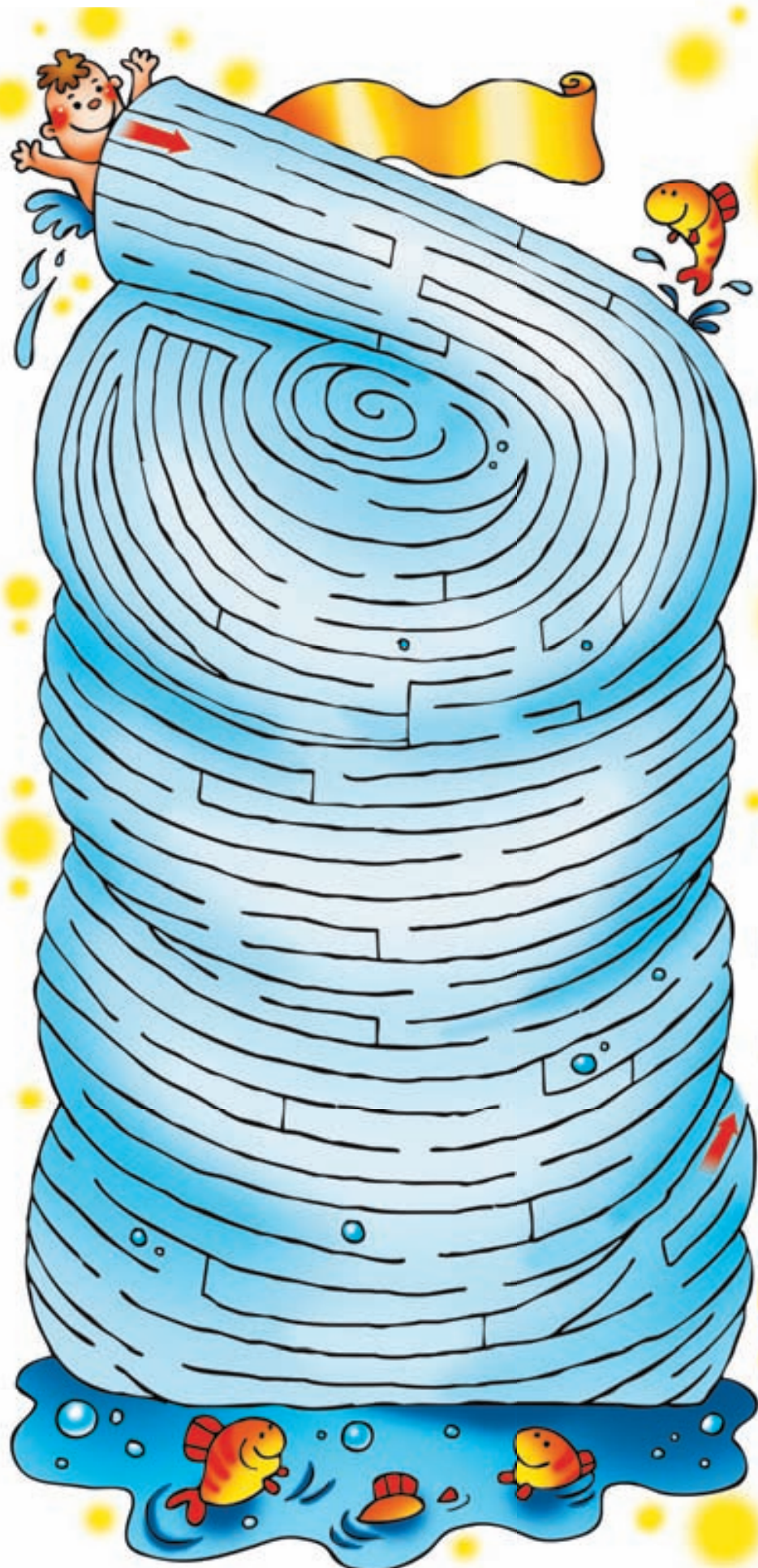


В ЮЗАО заметили первых майских жуков. Наша читательница Мария Макарова встретила их в парке «Академический». А это значит, лето на пороге. 16 мая отмечается День майского жука. С ним связано несколько народных примет. Так, если майский жук ползает по вашему подоконнику – это к счастью.

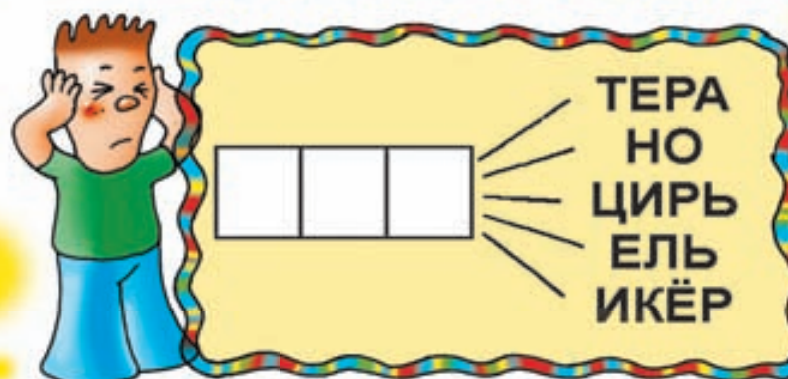
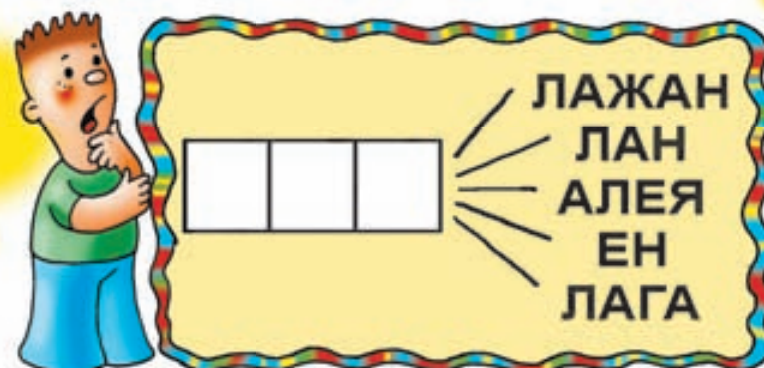
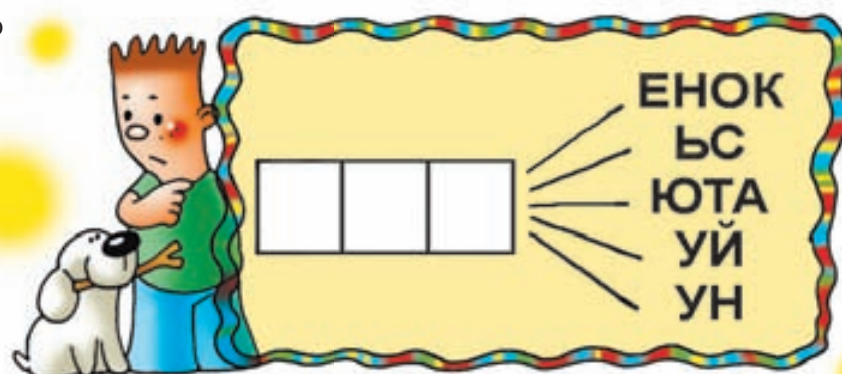
Дорогие читатели! Наша страничка для детей поможет отвлечь ребят от гаджетов. А чтобы было интереснее, решайте головоломки вместе с ними! И обязательно расскажите нам, понравились ли ребусы вашим детям и что ещё вы хотели бы увидеть на этой странице.

Наши контакты: uzao_readers@aif.ru, +7 (495) 646-57-57.

Прокатитесь вместе с мальчиком на водной горке и помогите ему выбраться из лабиринта.



Какие буквы нужно вписать в пустые клеточки, чтобы получились новые слова?



Помогите убратсья на кухне. Определите, какие предметы спрятаны на рисунке и сколько их.



Ответы: вал, бак, пан.

Ответы: 10 (миска, тарелка, чашка, половник, ложка, электрический чайник, кастрюля, пиала, вилка, сковорода).



циальной сети. **39.** Гуру в иудаизме. **40.** Кого часто считают «слегка чокнутым»? **41.** Ходячая «копилка шуток». **42.** Песня оперного звучания. **43.** Последний фильм с участием Валерия Золотухина. **45.** Где проходили похороны Фёдора Шалапина? **46.** «Агроном в животноводстве». **47.** Кто после своей смерти убил Геракла? **48.** Какой доктор изложил суть своей диеты в книге «Я не умею худеть»? **49.** Где герой рассказа «Без дыхания» Эдгара По извлекает из гробов мертвецов? **50.** Косынка байкера. **51.** Терновый. **52.** Настольная, но не игра.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.** Дизайн подачи себя. **2.** «Мания Отелло». **3.** Сестра актрисы Фаины Раневской. **5.** «Персонала». Нильса из сказки Сельмы Лагерлёф. **6.** Спортсмен «скользящего типа». **7.** Идеалист, сказочно проглоченный щукой. **8.** Плод с национальным флага Фиджи. **11.** На чём играет герой оscarоносной драмы «Зелёная книга»? **12.** Какой народ.

по ВЕРТИКАЛИ: **1.** Дизайн подачи себя. **2.** «Мания Отелло». **3.** Сестра актрисы Фаины Раневской. **5.** «Персоналка» Нильса из сказки Сельмы Лагерлёф. **6.** Спортсмен «скользящего типа». **7.** Идеалист, сказочно проглоченный жукой. **8.** Плод с национального флага Фиджи. **11.** На чём играет герой оскароносной драмы «Зелёная книга»? **12.** Какой народ.

– Ты так похудела! Это новая диета?
– Да, морковь, свёкла и картофель.
– А что делала, варила или жарила?
– Копала.

Школьник нашёл миллион долларов
и сдал находку в полицию.
Рыдающая мать утверждала,
что гордится сыном.

согласно балладе Роберта Стивенсона, являлся единственным обладателем тайны изготовления хмельного напитка из вереска? **15.** «На свой ... всех не меряй». **17.** Кто больше всех выиграл от «Дня одурчающих»? **18.** Что сажают по соседству с капустой, чтобы она не страдала от земляной блошки? **19.** Младший Стругацкий. **21.** Инженер из «Илиады». **22.** «Злейший враг талии» из шашлычной. **23.** Библийский проект «конца света». **25.** «Гуляй да пой, казачий ...!» **26.** Кто «самые главные» в военном ведомстве? **28.** Служитель эшафота. **29.** Наставник Маугли. **30.** Любительское ... **33.** «Камера хранения» пятого колеса в автомобиле. **36.** Кто вечно с дуба падает в мультфильме «Иван Царевич и Серый волк»? **37.** «Как в сми- рительную рубашку, мы природу берём в ...» **38.** Где воевал отец певицы Пинк? **39.** «Карманные ...» **41.** Гитарист из песни про Ксюшу в юбочке из плюша. **44.** Борьба со здоровьем. **46.** Унисон выстрелов.

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

Пишите: uzao_readers@aif.ru
Звоните: +7 (495) 646-57-57

12-

Отпечатано:
ООО «Типография «КомПресс-Москва»
141407, г. Химки, Нагорное ш., д. 2,
корп. 9, пом. А

ЗАКАЛУЖСКОЙ СТАВОЙ №18 (396)

Генеральный директор
АО «Аргументы и факты» **Р. Ю. НОВИКОВ**
Главный редактор «АиФ» **И. А. ЧЕРНЯК**