

ЗАКАЛУЖСКОЙ СТАВОЙ

Газета
Юго-Западного
административного
округа Москвы

№ 29 (407) 2 – 8 августа 2021

VK gazetauzao f gazetauzao t gazetauzao i uzaomedia

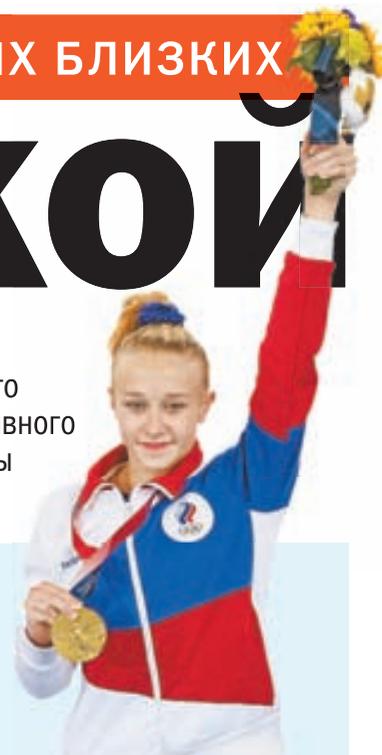


ФОТО NATACHA PISARENKO/AP/TASS



Виктория принесла победу

16-летняя гимнастка из нашего округа стала олимпийской чемпионкой



Сергей Собянин:

«Уже до конца этого года две трети большого подземного кольца московского метро будет построено».

- ▶ Где в Южном Бутове разобьют уникальный парк?
- ▶ Когда в Тёплом Стане отремонтируют памятник Булату Окуджаве?
- ▶ Что делать, если во дворе вырос борщевик?
- ▶ Куда обращаться, если ваш дом не подготовили к зиме?

«Внутри «доброй коробки» – очень полезные для каждого вещи, необходимые в быту», – поделился Владимир Суравегин из Ломоносовского района.



25
ПУНКТОВ ВЫДАЧИ
ПОДАРОЧНЫХ КОРОБОК
ОТКРЫТЫ НА БАЗЕ
ПРИВИВОЧНЫХ
ПУНКТОВ ПОЛИКЛИНИК
И ЦЕНТРОВ
СОЦЗАЩИТЫ
В ЮЗАО

Полная коробка здоровья Кому полагается полезный подарок после прививки от COVID-19

ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

В шахматном порядке

- ▶ Тренер из ЮЗАО объясняет, как интеллектуальная игра поможет школьнику подтянуть успеваемость.



8

Остыть, но не простыть

- ▶ Правда ли, что кондиционер приводит к пневмонии? Отвечает окружной пульмонолог.



9

Грибникам на заметку

- ▶ Рассказываем про ядовитые «двойники» известных грибов и другие опасности «тихой охоты».



14

Собянин обсудил с кандидатами «ЕР» программу постковидной реабилитации

► На встрече с активистами «Единой России» Сергей Собянин поддержал инициативу медиков о создании в Москве программы реабилитации переболевших COVID-19 и профилактики осложнений. В Штабе общественной поддержки Московского городского регионального отделения «ЕР» рассматривались различные аспекты этой насущной для горожан проблемы.

ПО ИНИЦИАТИВЕ ПРАКТИКУЮЩИХ ВРАЧЕЙ

Вопрос постковидной реабилитации пациентов подняла на встрече **главный врач городской клинической больницы № 52 Марьяна Лысенко**. Она отметила, что коронавирусная инфекция, к сожалению, не проходит без последствий, в том числе и для людей трудоспособного возраста. «Эта проблема выходит на передний план и требует заняться ею, причём с прогнозами на будущее», – подчеркнула Лысенко. Доктор Лысенко рассказала, что среди болеющих COVID-19 очень много молодёжи: «Инфекция вызывает у юных жителей Москвы осложнения, которые обычно возникают у людей пожилого возраста. Со временем все они могут перейти в хронические заболевания», – добавила Марьяна Лысенко.



Повышение качества медицинских услуг – одна из важнейших задач партии «Единая Россия».

За всё время пандемии в столице коронавирусом переболело уже более 1,3 млн человек. Даже среди тех, кому удалось перенести инфекцию относительно легко, сохраняется опасность приобрести «ковидный хвост» – осложнения после болезни. К сожалению, в третью волну преобладает штамм «дельта», особенно агрессивный и непредсказуемый. К осложнениям кроме поражения лёгких добавляются инсульты, потеря слуха, нарушения психики. К самым страшным последствиям врачи относят и гангрены.

ИДЕЯ БУДЕТ ВОПЛОЩЕНА
Сергей Собянин поддержал Марьяну Лысенко, уточнив, что москвичи, переболевшие COVID-19, смогут пройти реабилитацию после того, как город преодолеет пиковые значения заболеваемости. Новая система будет работать на опережение – одним из приоритетов станет профилактика осложнений. Благодаря этому те, кто уже переболел, смогут не переживать за состояние своего здоровья, зная, что опытные врачи всегда придут им на помощь.

«Правительство Москвы и «Единая Россия» сконцентрируют свои усилия на повышении качества медицинских услуг, предоставляемых в столице. Развитие коснётся всех звеньев городской системы здравоохранения», – заявил Собянин. Количество больных COVID-19 в столице постепенно снижается, а число вакцинированных растёт. Именно поэтому сейчас, по мнению Сергея Собянина, самое время для того, чтобы говорить о создании системы реабилитации.

В округах появятся свои «доброцентры»

► Сергей Собянин в блоге на своём персональном сайте рассказал об идее активиста «Единой России» Артёма Метелёва. Метелёв предлагает создать сеть окружных и районных «доброцентров» – точек сбора и поддержки людей, которые желают сделать что-то нужное и полезное для своих соседей и города в целом.

Артём Метелёв отметил, что в 2016 году в Москве было всего 7% горожан, участвующих в движении волонтеров. «Сегодня их 20% – в три раза больше людей пришли в волонтерские проекты», – сказал он, добавив, что особенно работа добровольных помощников стала заметна во время пандемии коронавируса.



Число волонтеров в столице выросло за последние годы в три раза.

Согласно исследованиям, каждый третий житель столицы задумывается об участии в волонтерском движении, но не решается из-за непонимания, куда идти, и слишком больших расстояний. Именно этому и будет способствовать сеть окружных и районных «доброцентров». Собянин поддержал идею создания сетевой структуры на уровне округов и районов. «Это классная идея, потому что каждый район – это огромный город по сути, своя специфика, идентичность. Правильная и полезная идея, которую мы обязательно реализуем», – заявил Собянин. Волонтерское движение в столице действительно развивается активными темпами. Добровольцы помогают в мероприятиях в области медицины, экологии, образования, культуры. Город со своей стороны создаёт новые площадки, совершенствует систему поощрений и всячески способствует увеличению числа столичных добровольцев.

Управляем своим домом

► Сейчас многие жители готовы активно участвовать в управлении своим многоквартирным домом. Но как эффективно организовать взаимодействие между всеми собственниками квартир? Для этого активисты «Единой России» предлагают развивать городскую платформу «Электронный дом».

Вопрос обсуждался на встрече **Сергея Собянина** с единороссами. В блоге на своём персональном сайте он напомнил, что в мире нет систем управления домом, аналогичных «Электронному дому». Собянин отметил, что сейчас крайне трудно собрать собственников на общее собрание. «Этим пользуются всякие проходимцы, недобросовестные управляющие компании – они специально делают, чтобы люди не могли

собраться. Поэтому мы и ввели систему московского «Электронного дома», где не надо бегать на эти собрания, просто сидя на работе, в кабинете или у себя в квартире, зайти в личный кабинет и принять участие в решении вопроса. Буквально за считанные дни можно принять решения, которые в вашей компетенции», – пояснил он.



«Электронный дом» можно скачать на свой смартфон.



Председатель комиссии Общественной палаты РФ по ЖКХ, строительству и дорогам Светлана Разворотнева отметила, что в Москве ситуация с ЖКХ намного лучше, чем в регионах, благодаря инновационным решениям, которые принимаются в городе и помогают решить вопрос с фальсификацией.

Районы станут неспальными

► Развитие программы «Мой район» обсудили на встрече в штабе общественной поддержки «Единой России».

«Мы создали программу «Мой район». И вся команда работает над тем, чтобы в каждом районе было всё: свой кинотеатр, свой спортивный зал, свой классный парк, своя пешеходная улица и рабочие места. Самое сложное – это рабочие места, конечно же. Всё остальное, у меня нет сомнений, мы сделаем на хорошем, качественном уровне: и благоустроим, и обеспечим объектами соцкультбыта, торговли и так далее», – сказал Сергей Собянин.

Он рассказал о планах по благоустройству Ленинского проспекта, а также других объектов на юго-западе столицы. Собянин отметил, что городу очень нужны рабочие места за Третьим транспортным кольцом, а особенно за МКАД. Развитие программы «Мой район» в том числе будет способствовать и этому.

Детям нужны здоровые помощники

Соцработник из Конькова прошла вакцинацию от коронавирусной инфекции ради своих подопечных

Социальный педагог отдела сопровождения приёмных семей центра «Юнона» Алина Борисова первый этап вакцинации прошла в конце июня, а второй – 21 июля. «На своём примере могу сказать, что вакцина даёт чувство уверенности, ты начинаешь жить без страха за себя и тех, кто тебя окружает», – говорит Алина.

БЕЗЖАЛОСТНЫЙ ВИРУС

В начале ноября прошлого года Алина Борисова переболела коронавирусной инфекцией. «У меня болезнь протекала достаточно легко, а мой отец лежал в больнице. Как раз после его госпитализации мне пришёл положительный тест, – вспоминает педагог. – К сожалению, эта болезнь унесла жизнь моей тёти. Поэтому рисковать своим здоровьем и подвергать риску других я не хочу, тем более сейчас появляются новые штаммы». Спустя 6 месяцев после болезни Алина решила пройти

вакцинацию. У женщины двое детей, а на работе она находится в постоянном контакте с людьми: «Возраст некоторых наших опекунов 60–65 лет. При встрече с ними ответственность возрастает, начинаешь думать про их безопасность. Среди них есть ещё те, кто ни разу не болел».

КАЖДАЯ ВСТРЕЧА – РАДОСТЬ

Отдел Алины должен постоянно быть на связи с родителями, которые взяли в свои семьи детей из Центра содействия семейному воспитанию «Юнона». «Из-за пандемии мы несколько раз уходили на дистанционку, приходилось общаться с опекунами только при помощи звонков. Многие из них говорили, что хотелось бы скорее увидеться и пообщаться лично, как было это раньше, – объясняет педагог. – Зачастую нужны зрительный контакт и эффект присутствия». Но больше всего встречи с любимыми педагогами ждали дети. Они привыкли прихо-

дить в центр на занятия, участвовать в конкурсах, различных викторинах и встречах, общаться со своими сверстниками. «Ребята занимались в онлайн-формате, но сами признавались, что устали от этого. Чувствовалось, что они скучают. Для них любая реальная, а не виртуальная встреча – это настоящая радость», – добавила Алина Борисова.

С ПРИВИВКОЙ УШЛА ПАНИКА

Алина признаётся, что после прививки перестала опасаться контактов с людьми. «Когда рядом с тобой проходит человек или в общественном транспорте кто-то чихает, то я уже спокойно на это реагирую. Ушла паника, которая была все эти месяцы. Конечно, я продолжаю носить в общественных местах маску и соблюдаю социальную дистанцию», – говорит наша собеседница.



ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

Алина Борисова уверена, что вакцинация от ковида необходима всем.

По её словам, у неё было небольшое недомогание после первой прививки. «Многие интересуются состоянием после вакцинации, есть ли какие-то побочные реакции. Я всем сейчас рекомендую найти время и всё же посетить прививочный пункт. Это единственный по-настоящему надёжный способ защитить свой организм от тяжёлых последствий встречи с коронавирусом. Возможное (но необязательное) лёгкое недомогание от прививки не сравнить с тяжелейшими последствиями болезни», – считает Алина Борисова.

ЮЛИЯ ВАКУЛЕНКО

Сделал прививку – выиграл авто

И ещё 5 автомобилей разыграли в прямом эфире телеканала «Москва 24». Новых счастливых определил компьютер методом случайного выбора. На сей раз в розыгрыше участвовали 129 382 человека – те, кто прошёл первый этап вакцинации от COVID-19 в Москве с 19 по 25 июля.

Победителями стали Николай Юрьевич, Айжан, Сергей Алексеевич, Ольга Владимировна, Виктория Александровна. По закону фамилии победителей называть нельзя. Озвучил имена новых владельцев актёр Игорь Жижикин. Победителям позвонят с номера +7 (495) 870-36-00 и объяснят, как можно получить приз.

Также участники розыгрыша могут самостоятельно проверить, вошли ли они в число победителей, на портале mos.ru. Для этого нужно ввести номер полиса ОМС или серию и номер паспорта. Напомним, что мэр Москвы Сергей Собянин объявил о старте дополнительной программы стимулирования вакцинации «Вакцина рулит» 13 июня. Каждую неделю среди москвичей в возрасте от 18 лет разыгрываются 5 машин стоимостью примерно 1 млн руб. Всего с начала акции разыграно уже 30 автомобилей.

ГЕННАДИЙ МИХЕЕВ

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 |

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» Фламанский 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

ПРОЙТИ ПОВТОРНУЮ ВАКЦИНАЦИЮ ОТ COVID-19 МОЖНО ВО ВСЕХ ПРИВИВОЧНЫХ ЦЕНТРАХ МОСКВЫ



В ПАВИЛЬОНАХ «ЗДОРОВАЯ МОСКВА»:

- ✓ Сквер у станции метро «Беляево» (ул. Профсоюзная, д. 87/49)
- ✓ Сквер у культурного центра «Вдохновение» (Литовский бул., д. 7)
- ✓ Ландшафтный парк «Южное Бутово» (ул. Адмирала Лазарева, д. 19)
- ✓ Зона отдыха «Тропарёво» (ул. Академика Виноградова, д. 12)
- ✓ Парк 50-летия Октября (ул. Удальцова, д. 22)



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

«Новаторская» во всех смыслах

Новую станцию метро в Обручевском районе откроют до конца года



Сергей Собянин лично проверил, как идёт подготовка станции к запуску.

► Об этом сообщил Сергей Собянин в ходе осмотра работ на станции «Новаторская» (рабочее название – «Улица Новаторов») Большой кольцевой линии в нашем округе. Как отметил мэр города, строительство большого кольца метро ведётся рекордно высокими темпами.

«Строительство самого крупного проекта метрополитена Москвы продолжается. Было уже построено и введено в эксплуатацию 11 станций, до конца года запустим ещё 9. На следующий год, на 2022-й, и, наверное, частично на 2023-й, останутся ещё 11 станций. Таким образом, уже до конца этого года две трети большого подземного кольца московского метро будет построено», – отметил мэр Москвы.

Участок БКЛ от «Проспекта Вернадского» до «Каховской» готов уже на 87%. Общая его длина составляет 7 км. Станция «Новаторская» расположена на пересечении улицы Новаторов и Ленинского проспекта. После открытия она обеспечит пересадку пассажиров на одноимённую станцию строящейся Троицкой линии.

У двухпролётной колонной станции мелкого заложения с островной платформой будет два вестибюля с выходами. «Новаторская» отличается уникальным дизайном. Главным её акцентом стал подвесной потолок, выложенный разноформатными панелями из триплекса с плёнкой оранжевого цвета трёх оттенков. Прилегающую к «Новаторской» территорию благоустроят и озеленят.

ГЕННАДИЙ МИХЕЕВ

МЕТРО РАЗГРУЗИТСЯ КАРДИНАЛЬНО

Открытие южного участка БКЛ позволит улучшить транспортное обслуживание районов юго-запада: Обручевского, Конькова, Черёмушек и Зюзина, в которых проживает около 550 тыс. человек. Снизится нагрузка на центральные и южные участки Сокольнической, Калужско-Рижской и Серпуховско-Тимирязевской линий метро. Со станций БКЛ можно будет сделать 23 пересадки на другие линии метро, 4 пересадки на Московское центральное кольцо (МЦК), 6 пересадок на Московские центральные диаметры – МЦД-1 «Белорусско-Савёловский» (Одинцово – Лобня) и МЦД-2 «Курско-Рижский» (Нахабино – Подольск), 11 пересадок на линии железной дороги.



Изюминка «Новаторской» – подвесной потолок из панелей оранжевого цвета трёх оттенков.

«Золото» Токио взяла спортсменка из ЮЗАО

► Сборная России по женской спортивной гимнастике завоевала первое место на Олимпийских играх в Токио. В решающей момент команды повела за собой 16-летняя спортсменка из нашего округа – Виктория Листунова, которая тренируется в легендарном спортивном клубе «Самбо-70».

ВАЖНЫЕ ДОЛИ БАЛЛА

В командном многоборье соперницами наших гимнасток стали спортсменки из США. Этот вид спорта традиционно считается именно «американским». Но после выступления Симоны Байлз, сорвавшей приземление, и у российских гимнасток начались проблемы. Сначала упала

Виктория Уразова, а затем и опытейшая Ангелина Мельникова. И тут «слово» взяла Виктория Листунова. От неё зависело, будут ли у сборной шансы на «золото». Она отработала на бревне блестяще и вернула лидерство нашей команде перед

РЕЗУЛЬТАТ ТРУДОЛЮБИЯ

– Виктория Листунова – очень талантливая девочка. Но сама она говорит, что главное в гимнастике – это трудолюбие. Просто так ничего не получится, случайностей в этом виде спорта никогда не будет. Чтобы совершить опорный прыжок, на исполнение которого отводится всего 5 секунд, нужно потратить много часов тренировок, – говорит директор отделения «Олимпия» центра «Самбо-70»

Сергей Сушинский.

Вика родом из Подольска, в 8 лет вместе с семьёй

переехала в Москву и попала к выдающемуся тренеру Ольге Петровиной. – У Виктории по-настоящему чемпионские упорство и воля, – добавил Сушинский. – Она ни разу не дрогнула, чётко выполнила свою программу и абсолютно заслуженно вместе с подругами по команде стала олимпийской чемпионкой по спортивной гимнастике!

ГЕННАДИЙ МИХЕЕВ



ФОТО HOW HWEE YOUNG/EPA/TACC

Стать олимпийской чемпионкой Вике Листуновой помогли упорство и сила воли.

Принять участие в выборах дистанционно

► С 17 июня по 19 сентября состоятся всероссийские выборы депутатов Государственной думы XVIII созыва. Голосование будет проходить три дня – 17, 18 и 19 сентября – с 8.00 до 20.00.

На выборах избиратели получают два бюллетеня. В первом необходимо будет отдать голос за партию, во втором – за конкретного кандидата. Проголосовать жители Москвы смогут на избирательном участке в любом округе вне зависимости от места постоянной регистрации. Для этого со 2 августа по 13 сентября нужно подать заявление о включении в список избирателей по месту нахождения, указав выбранный избирательный участок. Сделать это можно через портал «Госуслуги», в центрах «Мои документы», в любой территориальной избирательной комиссии, а с 8 по 13 сентября – в любой участковой избирательной комиссии.

Если из-за проблем со здоровьем у жителя нет возможности лично посетить избирательный участок, он может проголосовать на дому. Для этого с 9 сентября и до 14.00 19 сентября следует обратиться в участковую избирательную комиссию письменно или устно (по телефону). Принять участие в выборах дистанционно избиратели могут на портале голосования vybory.gov.ru. Для включения в список электронного голосования избиратели должны со 2 августа по 13 сентября подать заявление через портал «Госуслуги» или mos.ru (для имеющих постоянную регистрацию в Москве). Уточнить всю необходимую информацию о голосовании можно по телефону Информационно-справочного центра Центральной избирательной комиссии России – 8 (800) 200-00-20 или на сайте cikrf.ru.

СЕРГЕЙ ИВАНОВ

Перечень избирательных участков на территории Юго-Западного административного округа Москвы смотрите на нашем сайте.



Полная коробочка здоровья

Сделавшие прививку от COVID-19 жители округа старше 65 лет получают полезный подарок от города



Коробку «С заботой о здоровье» можно получить в шаговой доступности от дома.

► В это сложное для всех время в помощи и поддержке особенно нуждаются наши бабушки и дедушки. Поэтому город запустил добрую и полезную акцию для москвичей старше 65 лет. После прохождения полной вакцинации им вручают коробку «С заботой о здоровье». Набор, куда входят прибор для измерения давления, пульсоксиметр, витамины и многое другое, поможет пенсионерам вести здоровый образ жизни и следить за своим самочувствием.

Получить добрую коробку можно в центре вакцинации, развёрнутом в Гостином Дворе, районных центрах социального обслуживания и прививочных пунктах на базе 119 городских поликлиник.

ВАЖНОЕ РЕШЕНИЕ

28 июля в социальном центре «Ломоносовский»

на ул. Крупской, д. 9А, добрую коробку вручили 72-летнему Владимиру Васильевичу Суравегину. «В декабре прошлого года переболел коронавирусной инфекцией, но мне повезло – болезнь протекала в лёгкой форме. Хотя есть много примеров, когда люди недели проводили на больничных койках, находясь в тяжёлом состоянии», – рассказывает Владимир Васильевич. Вакцинацию откладывал из-за перенесённой операции, но, как только получил разрешение от своего врача, сразу же решил защитить свой организм.

БЫСТРО И БЕЗ СИМПТОМОВ

«Первый компонент вакцины я сделал 23 июня, поехал в павильон «Здоровая Москва», который находится рядом со станцией метро «Ломоносовский проспект». Всё прошло очень быстро,

я даже не успел ничего почувствовать. Вокруг прививок столько историй и обсуждений ходило, но лично у меня никаких симптомов ни на второй день, ни через неделю не было», – поделился Владимир Васильевич. Вторую прививку 14 июля он перенёс так же легко, сейчас чувствует себя отлично. «Эпидемиологическая ситуация

неустойчива, поэтому рисковать не хочется. Лучше привиться и спокойно гулять, выезжать к родным, детям и внукам, в гости к знакомым. Моему примеру последовала и жена. Она уже сделала второй компонент вакцины, скоро тоже придёт за подарком», – добавил он. Про коробку добра он узнал в социальном центре – специалист позвонила и рассказала о приятном подарке, который можно забрать в шаговой доступности от дома.

ЧТО В ДОБРОЙ КОРОБКЕ?

Посмотреть содержимое решили сразу после вручения: «Тоннометр (прибор для измерения артериального давления) и пульсоксиметр – это очень полезные вещи, которые должны быть у каждого дома. Медицинские маски и антисептик – наши спутники, – смеётся

Владимир Васильевич. – И витамины в капсулах для поддержания иммунитета пригодятся. Слышал, после перенесённого вируса очень необходим витамин D, очень кстати. Такой набор – отличный подарок для нас, пенсионеров».

ЮЛИЯ ВАКУЛЕНКО



Заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова:

– Ранее забрать набор можно было только в центрах социального обслуживания по месту жительства, а теперь мы расширяем число пунктов выдачи в два раза. Каждая коробочка собрана с заботой и вниманием к москвичам старшего поколения. Таким образом мы хотим поблагодарить горожан старшего поколения за ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

ДОБРАЯ КОРОБКА «С ЗАБОТОЙ О ЗДОРОВЬЕ»

Жители ЮЗАО старше 65 лет, сделавшие двухкомпонентную прививку от COVID-19 с 23 июня до 1 октября, получают «ДОБРУЮ КОРОБКУ ЗДОРОВЬЯ».



КАК И ГДЕ ПОЛУЧИТЬ ДОБРУЮ КОРОБКУ?

Позвоните в кол-центр по телефону **8 (495) 870-44-44** и сообщите, что вы стали обладателем сертификата. Вам сообщат дату, время и место, где вы сможете забрать подарок.

Подарок можно получить в одном из крупнейших в Европе центре вакцинации — в Гостином дворе, пунктах вакцинации на базе городских поликлиник, а также в районных центрах социального обслуживания.

АДРЕСА ЦЕНТРОВ СОЦОБСЛУЖИВАНИЯ:

- ул. Новочерёмушкинская, д. 20/23
- ул. Ленинский просп., д. 60/2
- ул. Одесская, д. 9, корп. 1
- ул. Профсоюзная, д. 88/20
- ул. Нагорная, д. 11А
- ул. Брусилова, д. 17
- ул. Крупской, д. 9А
- ул. Новаторов, д. 36, корп. 5
- ул. Старокачаловская, д. 3, корп. 1
- ул. Профсоюзная, д. 142
- ул. Намёткина, д. 9
- ул. Венёвская, д. 2А
- ул. Голубинская, д. 32, корп. 2

ИНФОГРАФИКА АНАСТАСИИ КОНДРАТЬЕВОЙ

Городская среда должна быть доступной для старшего поколения – академик Румянцев

► Пожилых людей необходимо не только обеспечить качественной медициной, но и создать для них комфортную городскую среду. Такое мнение высказал академик РАН, основатель Центра им. Д. Рогачёва Александр Румянцев.

В районе Тёплый Стан на юго-западе Москвы молодёжный актив провёл перформанс. Надев утяжелители на ноги, тяжёлые рюкзаки, аппликаторы Кузнецова для имита-

ции болезненных ощущений, прозрачные повязки на глаза для снижения зрения, участники пытались пробовать заниматься обычными делами. На конкретных примерах они показали, какие ощущения испытывает пожилой человек в повседневной жизни. «Молодому человеку трудно понять, как чувствуют себя пожилые люди, пока он сам не достигнет преклонного возраста. Стоит помнить, что 35% жителей Москвы составляют пенсионеры. Молодёжь

наглядно показала, что старшее поколение требует к себе повышенного внимания. Это и комфортная городская среда, и врачи-геронтологи в поликлиниках, и санаторно-курортное лечение», – сказал Александр Румянцев. По мнению Румянцева, каждый день пожилые люди сталкиваются с большими трудностями при перемещении по городу и потому нуждаются в регулярных мероприятиях по поддержанию здоровья. Если старшему поколению будет

удобно ходить и добираться до медицинских учреждений, город будет лучше для всех: там, где пройдёт пожилой человек, пройдут и мама с коляской, и ребёнок. В свою очередь, молодёжи нужно как можно раньше начинать заботиться о своём здоровье, чтобы минимизировать про-

блемы в старости, подчеркнул академик РАН.

ОЛЕГ ИВАНОВ



Доктор Румянцев советует молодёжи как можно раньше начинать заботиться о своём здоровье.

Общественная приёмная Романа Романенко открылась в Северном Бутове



ФОТО ИВАНА СТЕПАНОВА

► **Эффективность диалога с жителями нужно доказывать делами. Такое заявление сделал депутат Госдумы, лётчик-космонавт, Герой России Роман Романенко на открытии своей общественной приёмной на юго-западе Москвы.**

«Ко мне часто обращаются горожане с просьбой помочь решить их насущные проблемы: где-то необходимо благоустроить двор или обновить детские площадки, кого-то не устраивает работа управляющей компании или общественного транспорта. Но поступали эти запросы стихийно, иногда даже случайно. Теперь же у нас есть специальное место, которое станет точкой сбора предложений от жителей всего округа, где мы сможем вести открытый диалог по интересующим темам», – объявил Роман Романенко, дав старт работе общественной приёмной. В мероприятии открытия приняли участие руководители общественных организаций, муниципальные депутаты и просто активные жители района. «Очень важно осознавать,

что существует общественная поддержка того, что мы с вами делаем. Всё зависит от нашей общей активности. Когда есть единомышленники, найдутся и ресурсы. Моя задача – делами доказать эффективность нашего диалога», – отметил Герой России, обращаясь к гостям. Уже с первых минут работы в приёмную стали поступать звонки от местных жителей. Большинство обращений касалось благоустройства района и жилищно-коммунальных вопросов. Одна пенсионерка подняла тему телефонного мошенничества. Герой России отметил, что эта проблема приобрела катастрофический размах и требует комплексных решений по ужесточению наказаний за подобные правонарушения. Депутат поделился планами о проработке этой проблемы. Герой России добавил, что горожане могут прийти лично в приёмную или обратиться по тел. +7 (964) 5-210-210. Общественная приёмная расположена по адресу: Москва, бул. Дмитрия Донского, д. 1, 1-й этаж.

Роман Романенко всегда готов помочь жителям в решении сложных вопросов.

Перчатки носить необязательно

► Из-за улучшения эпидемиологической ситуации в Москве мэр Сергей Собянин отменил ношение перчаток, подписав соответствующий указ. При этом маски и социальная дистанция остаются обязательными. Как и важность вакцинации от COVID-19.



«Последние недели ситуация с распространением коронавирусной инфекции существенно улучшилась. Благодаря массовой вакцинации и другим мерам профилактики количество вновь выявляемых случаев ковида снизилось в 2,2 раза, число госпитализаций – в 1,6 раза по сравнению с пиковыми значениями второй половины июня», – написал Сергей Собянин в своём блоге на персональном сайте. Мэр отметил, что в этих условиях можно продолжить постепенное смягчение действующих ограничений.

Ношение перчаток в общественных местах, в том числе в городском транспорте, магазинах и торговых центрах, было одним из самых неприятных для жителей санитарных ограничений. Но в том числе с их помощью горожане смогли выработать правильные гигиенические привычки, которые также позволили сократить число заражений ковидом. Главный инфекционист Минздрава России Владимир Чуланов ещё в октябре прошлого года отмечал, что, если бы каждый обрабатывал руки при входе и выходе из транспорта, никакие перчатки были бы не нужны. «Этого было бы вполне достаточно и, может, даже более эффективно, чем перчатки», – говорил он. С тех пор москвичи стали относиться к личной гигиене совершенно иначе, что дало столичным властям возможность отказаться от перчаточного режима. При этом он напомнил, что использование масок для защиты органов дыхания по-прежнему остаётся обязательным. «Этот важнейший барьер на пути распространения вируса мы должны сохранить до тех пор, пока количество новых случаев заболевания не сократится до минимальных значений. Будьте здоровы. Берегите себя. Если ещё не прошли вакцинацию, не откладывайте это решение. Тем самым вы сохраните своё здоровье и поможете приблизить окончание пандемии», – заключил Сергей Собянин, обращаясь к горожанам.

СЕРГЕЙ ИВАНОВ

Повар из нашего округа удивил гурьевской кашей

► **Завершился последний этап конкурса «Российская каша – мать наша». Лучшие повара из 10 регионов страны состязались в приготовлении одного из главных блюд русской кухни. Пресс-тур на мероприятие организовал информационный центр Правительства Москвы. Столицу на конкурсе представил шеф-повар ресторана на юго-западе Равиль Шаймарданов.**

РЕЦЕПТЫ С ИСТОРИЕЙ

Организаторы фестиваля «Русское поле», в рамках которого прошёл конкурс, решили освежить воспоминания о самом излюбленном ястве Александра Невского. Участникам предложили приготовить кашу по старинной рецептуре, но с использованием современных технологий и оформления. «Кулинария – одна из важных составляющих внутреннего туризма. Каждый город может удивить не только достопримечательностями, но и представить обилие национальных блюд. Поэтому так важно

регионам вспоминать о своих исконных угощениях, делая их собственным брендом», – говорит одна из судей конкурса, Ольга Пасько.



ДЕЛО В МОЛОЧНОЙ ПЕНКЕ

Равиль Шаймарданов на кулинарном конкурсе приготовил гурьевскую кашу по рецепту крепостного повара графа Гурьева.

«Я сам люблю манную кашу, поэтому выбор пал именно на неё», – объясняет Равиль. – Основа – топленое молоко. Затем выкладываем слоями, чередуя сухофрукты, сливочное масло, мёд и орехи. Секретный ингредиент – пенка от молока перед каждым новым слоем».

Шеф-повар добавил, что в ресторане для своих гостей может приготовить это блюдо за 30 минут.

Для Равиля это не первый конкурс, за его плечами много подобных кулинарных соревнований, последнюю победу он одержал на конкурсе «Рус-

ской ухи и солянки».

«У меня не бывает такого, что я проснулся утром и не хочу идти на работу. В первые минуты, как только оказался на кухне, я влюбился в свою профессию. Поэтому каждый день – это праздник с новыми экспериментами», – признаётся шеф.

ПОМОЩНИК ПОВАРА –

ВДОХНОВЕНИЕ

Изначально планировался целый гастрономический фестиваль с костром, палатками и всей атрибутикой, но пандемия внесла свои коррективы.



Равиль Шаймарданов усовершенствовал классический рецепт.

ФОТО КИРИЛЛА ЖУРАВКА

Поэтому шефы соревновались на абсолютно новой площадке для проведения конкурсов WorldSkills на базе университета пищевых производств.

Куратор площадки, шеф батла «Российская каша – мать наша» Валентин Лобачёв рассказывает, что шеф-повара –



профессионалы, которые готовы ринуться в бой при любых условиях, имея минимальный набор

посуды. «Но сегодня нам повезло, наша площадка оснащена тепловым и холодильным оборудованием», – отмечает он. – Для повара, как и для художника или музыканта, важно поймать вдохновение».

ЮЛИЯ ВАКУЛЕНКО

Пандус оборудовали

? При входе во 2-й подъезд нет пандуса. Прошу его установить.

Михаил Гусаров,
ул. Болотниковская, д. 35/2

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

– Пандус на входных группах подъездов данного дома не предусмотрен проектом дома. При комиссионном обследовании входа в подъезд № 2, проведенного сотрудниками ГБУ «Жилищник района Зюзино», было принято решение, что монтаж пандуса возможен. В настоящее время выполнена его установка.



Ступеньки больше не преграда для колясок.

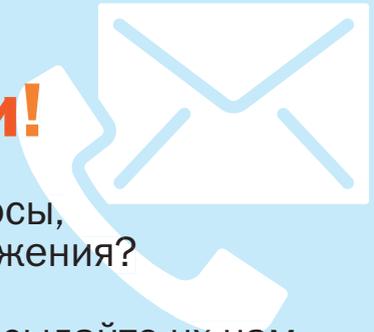
ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

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



Труба в порядке



ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

? Прошу проверить в 1-м подъезде состояние канализационной трубы. Опасаюсь прорывов.

Ирина Ф.,
ул. Тарусская,
д. 22, корп. 2

► **Первый заместитель главы управы района Ясенево по вопросам ЖКХ, благоустройства и строительства Алексей Борзунов:**

– В ходе проведенной проверки было установлено, что система канализации находится в надлежащем, технически исправном состоянии. Благодарим жителей за обращение.

Жителям подъезда не стоит опасаться прорыва трубы.

Борщевнику в округе не место



ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

? Заметила около дома ядовитое растение борщевик. Прошу его срезать.

Алла Волкова,
ул. Маршала
Савицкого, д. 5

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

– Сотрудники ГБУ «Жилищник района Южное Бутово» скосили борщевик. Территория находится на контроле. Сейчас её состояние оценивается как удовлетворительное.

На лужайке теперь цветут только ромашки.

Лавочки у подъездов установят

? У подъездов нет лавочек. Когда их установят?
Надежда Денисова,
ул. Голубинская, д. 9

► **Глава управы района Ясенево Алексей Толчеев:**

– В настоящее время на данной дворовой территории проводятся работы по благоустройству. Скамейки у подъездов будут установлены после завершения ремонта асфальтобенного покрытия в срок до 25 августа 2021 года.



До конца августа скамейки обещают поставить.

ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

В подъезде потравили тараканов

? В подъезде развелись тараканы.
Юлия Никитина,
Балаклавский просп.,
д. 34, корп. 7

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

– В доме проведена дезинфекция мест общего пользования. В настоящее время подъезд находится в удовлетворительном санитарном состоянии. Насекомых нет. Приносим жителям извинения за доставленные им неудобства.



ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

Места общего пользования дезинфицировали.

Думать как гроссмейстер

Какие навыки игры в шахматы могут пригодиться детям в реальной жизни

► Летние каникулы – самое время для того, чтобы научить ребёнка (а может, и научиться самому) играть в шахматы. Руководитель шахматной школы им. М. М. Ботвинника Московского дворца пионеров в Гагаринском районе Станислав Фокин



лав Фокин рассказывает, как интеллектуальная игра может помочь школьнику улучшить успеваемость, а дошкольнику – подготовиться к школе.



Юная чемпионка из нашего округа Александра Шведова предпочла шахматы гимнастике.

ФОТО ИЗ ФОТОАРХИВА МДП

ТРЕНАЖЁР ДЛЯ МОЗГА

«Игра в шахматы активирует умственную деятельность игроков. Это особенно актуально для детей. Ребята, сами не замечая того, развивают свой интеллект», – объясняет специалист. По его мнению, начинать занятия с ребёнком можно лет с 5, но это средний показатель. Есть дети, которые готовы заниматься с 3–4 лет. Для других лучше начать в 6–7 лет, когда более развиты абстрактное и логическое мышление.

Хотя и тут бывают исключения. «На протяжении 5 лет с нами на сорев-

нования ездила мама одного из учеников. В итоге на очередных играх в Австрии она приняла участие в открытой категории и заняла 2-е место среди мужчин. Её триумф был похож на сюжет нашумевшего недавно сериала «Ход королевы», – рассказывает Станислав Фокин.

ПОПУЛЯРНАЯ ИГРА

«В России за последние 10 лет мы наблюдаем настоящую шахматную бум. В большинстве школ нашей страны действует программа «Шахматы в школе». Кстати, Москва является флагманом в этом направлении», – отмечает руководитель шахматной школы. Успехи московских школьников на российской и международной арене подтверждают качество преподавания шахмат в столице.

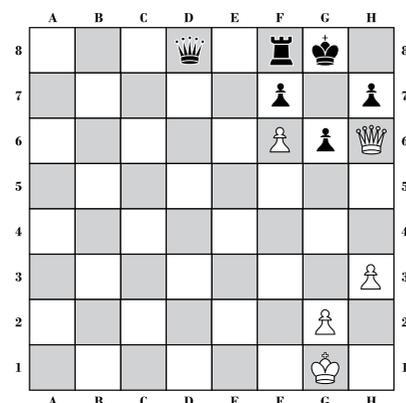
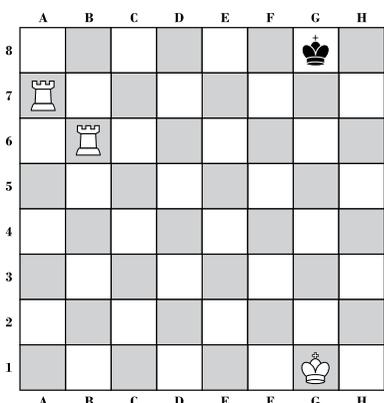
«У нас занимаются дети из разных округов Москвы. Но именно из ЮЗАО наша шахматистка-чемпионка Александра Шведова, – говорит Фокин. – Изначально родители привели её во дворец на гимнастику, но Саша сама выбрала для себя шахматы. И сегодня она является трёхкратной чемпионкой Европы среди девушек в разных возрастных категориях. Мы ею очень гордимся!»

ЕЛЕНА СТЕПАНОВА

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Игра, похожая на шахматы, появилась в Древней Индии. В ней участвовали четыре игрока. Каждый управлял своим родом войск – колесницами, конницами, слонами и пешими солдатами. Игра в шахматы популярна и сегодня. Партия может состояться в любом месте, а для игры не являются преградами языковые различия, разница в возрасте или физические качества.

Станислав Фокин вспоминает, что раньше в печатной периодике постоянно публиковались статьи с диаграммами – схематичными комбинациями и разборами шахматных партий. Потренировать свой мозг и поставить мат противнику в 1 ход можно на диаграммах ниже.



ДИАГРАММЫ ПРЕДОСТАВЛЕНЫ СТАНИСЛАВОМ ФОКИНЫМ

СПОСОБНОСТИ, КОТОРЫЕ РАЗВИВАЕТ ИГРА В ШАХМАТЫ:

1. Логическое мышление – подсчитано, что существует несколько миллионов позиций фигур на доске во время игры. В процессе возникают различные вариативные ситуации. При таком многообразии легко сбиться с верного пути. Разобраться в ситуации помогает правильно выстроенная цепочка умозаключений, основанная на знаниях и умениях.

2. Абстрактное мышление – цена ошибки в шахматах очень высока. Большинство действий тщательно продумывается и просчитывается игроком. Эти операции приходится совершать, не передвигая фигуры. То есть моделируется ситуация и подбираются лучшие варианты для её реализации.

3. Стратегическое мышление (планирование) – основная цель шахматиста: поставить мат королю соперника. На основе этой цели он формирует различные планы по реализации своей идеи. Тренировки способствуют составлению плана, так и его проведению в жизнь.

4. Память – при изучении различных шахматных приёмов и планов дальнейшие результаты игрока тем не менее зависят от воспроизведения этих знаний на практике. У каждого шахматиста существует уникальный набор приёмов и стратегий, которые позволяют добиться ему успеха.

5. Счётные способности – во время партии соперник порой ставит большое количество преград. Умение разбивать эти преграды и не попадаться в ловушки оппонента формируется посредством постоянного счёта позиций. Этот расчёт производится за обе стороны и даже у начинающих шахматистов достигает 3–5 ходов.

6. Умение оценивать ситуацию и принимать решение – на занятиях шахматист получает систему знаний, позволяющую ориентироваться в огромном многообразии позиций, возникающих в процессе игры. На основе этих знаний он оценивает ситуацию. В ряде случаев возникает большое количество продолжений. Но ход делается только один. Шахматист должен принять максимально правильное решение в условиях ограниченного промежутка времени.

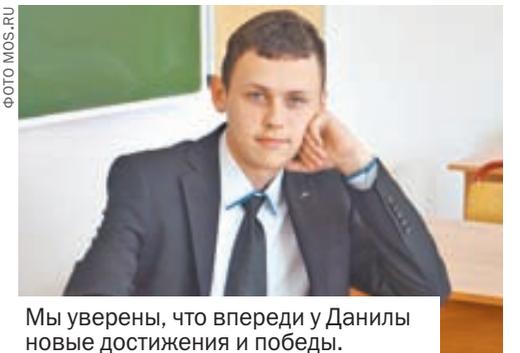
Победитель Международной олимпиады по физике живёт в Южном Бутове

Выпускник школы № 2007 в Южном Бутове Данила Самоделкин получил золотую медаль на 51-й Международной олимпиаде по физике. В этом году юноша, будущий нобелевский лауреат, стал победителем Всероссийской олимпиады школьников по физике и набрал 100 баллов на ЕГЭ по этому предмету.

НЕ ТОЛЬКО УМ, НО И СПОКОЙСТВИЕ

Международная олимпиада проходила с 17 по 24 июля. Участниками соревнования стали команды из 76 стран мира. Из-за пандемии состязание проводилось в онлайн-формате на базе Московского физико-технологического института, где участники сборной под наблюдением камер выполняли задания. Первый тур был посвящён решению теоретических задач, охватывающих различные разделы физики. Вторым – практический, на котором участники выполняли лабораторную работу.

ФОТО MOS.RU



Мы уверены, что впереди у Данилы новые достижения и победы.

Данила признаётся, что подготовка к такому уровню олимпиады длилась на протяжении всей учёбы. «В прошлом августе у нас начались тренировочные отборы, где мы разбирали новый теоретический материал. Затем проходили отборочные сборы, на которых выбрали самых стрессоустойчивых и умных ребят, – рассказывает Данила. – На протяжении всего года занимались в Центре педагогического мастерства, конечно, и дома самостоятельно старался решать задания олимпиад прошлых лет».

НАЧИНАЛОСЬ С ЗАДАЧЕК ПО ЛОГИКЕ

Юноша признаётся, что хорошую подготовку дала Всероссийская олимпиада школьников по физике, где он стал победителем.

Цель – попасть в сборную команду России по физике – у него появилась осенью прошлого года. «Во время отбора я был третьим по баллам среди пяти участников. Это как раз принесло мне уверенность в том, что я на своём месте и могу стать достойным соперником. В Международной олимпиаде главное – быстрая адаптация к новой теме, задачам, – добавляет он. – Во время выполнения заданий я полностью отключаюсь, забываю про время и всё вокруг». Интерес к нестандартным задачам у Данилы появился ещё в детстве, когда его папа вместе с ним решал логические задачи.

ЮЛИЯ ВАКУЛЕНКО

Летящей походкой

Врач из нашего округа советует, как избавиться от отёков ног



► Отёки ног – скопление жидкости в тканях. Заметнее всего они вечером, когда после пеших прогулок мы снимаем обувь и видим раздутые щиколотки. О причинах возникновения отёков и способах их снять рассказывает заведующая отделением физиотерапии больницы им. В. В. Виноградова Ирина Климова.

Жара или проблемы с сердцем?

По словам врача, физиологические отёки вызывают солёная пища, алкоголь, жаркая погода, длительное сидение или стояние, а также неудоб-

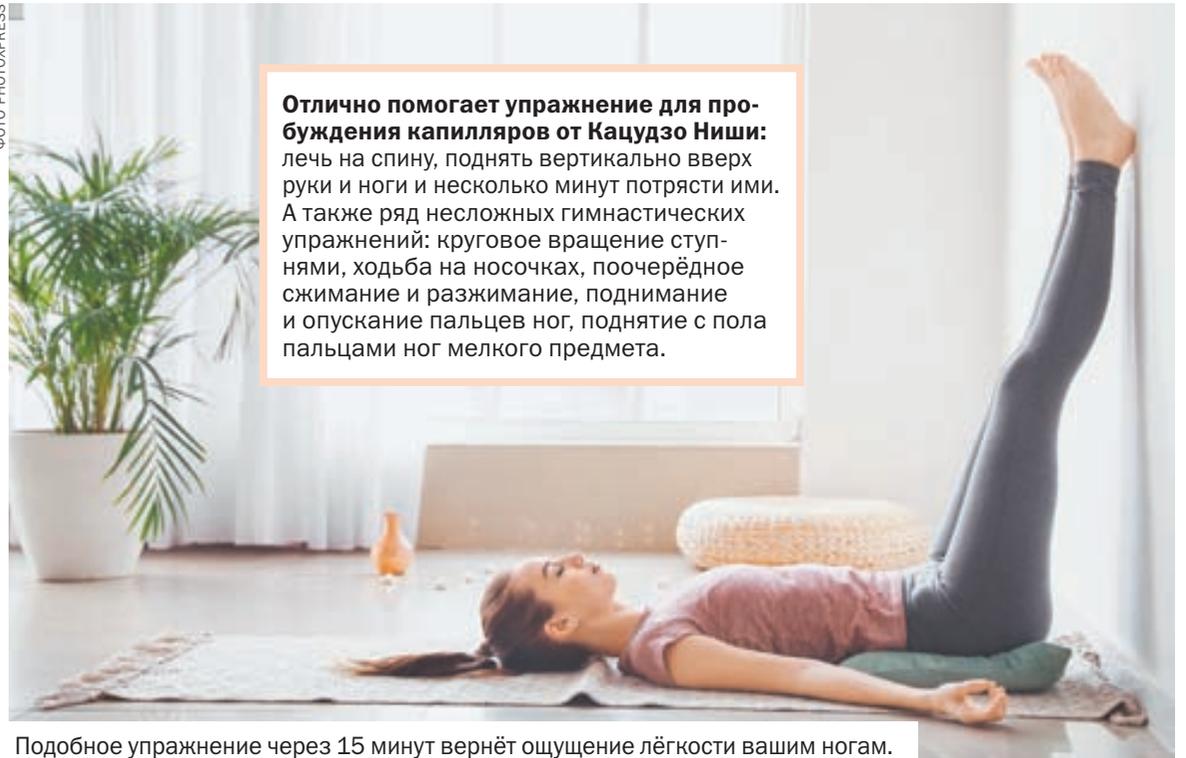
При отёках ног в первую очередь следует обратиться к врачу общей практики. Чтобы определить саму причину, которая вызвала отёк, необходимо сдать ряд анализов или пройти УЗИ, МРТ. В некоторых случаях после получения результатов обследования терапевт может направить вас к профильным специалистам. Например, к кардиологу или урологу.

ная обувь. «Если туфли нарушают нормальную циркуляцию крови в стопе (высокий каблук, узкий свод, перетягивающие ремешки), их ношение будет приводить к возникновению отёков, – объясняет врач. – У женщин отёки ног бывают в предменструальные дни и во время беременности». Такие отёки обычно мягкие. Если надавить пальцем, то в месте надавливания остаётся след, который исчезает прямо на глазах. Но есть и патологические причины появления отёчности. Основные из них: сердечная недостаточность, заболевания сосудов, почечная патология, заболевания печени (цирроз, рак печени), лимфостаз (нарушение оттока лимфы). Если отёки, возникающие вечером, не исчезают к утру и на их местах начинает изменяться кожа, то велика вероятность, что у человека лимфедема, и следует срочно обратиться к специалисту.

Свободу ногам!

– В первую очередь нужно выяснить, следствием каких нарушений в организме стал этот тревожный симптом. Самостоятельно увлекаться лекарственными препаратами (например, мочегонными) не стоит. Если серьёзных нару-

ФОТО PHOTOPRESS



Подобное упражнение через 15 минут вернёт ощущение лёгкости вашим ногам.

Отлично помогает упражнение для пробуждения капилляров от Кацудзо Ниши: лечь на спину, поднять вертикально вверх руки и ноги и несколько минут потрясти ими. А также ряд несложных гимнастических упражнений: круговое вращение ступнями, ходьба на носочках, поочерёдное сжимание и разжимание, поднятие и опускание пальцев ног, поднятие с пола пальцами ног мелкого предмета.

шений в работе важнейших систем жизнеобеспечения не обнаружено, можно воспользоваться средствами самопомощи, – рекомендует Ирина Климова. Например, подержите ноги в прохладной воде, в течение дня уделяйте время тому, чтобы полежать (или посидеть) с поднятыми ногами. Для этого вам понадобятся лишь стена и 15 минут свободного времени. Ложимся на спину и запрокидываем ноги под углом 90 градусов на стену, тогда отток крови из нижних конечностей увеличится и отёк сойдёт. Следует делать ежедневную укрепляющую зарядку.

– Если приходится долго сидеть, заведите под столом массажный валик, мячик или коврик. Периодически вставайте и делайте небольшую гимнастику. А в жаркую погоду не злоупотребляйте копченьями и соленьями, – отмечает врач.

Народные средства

Снять отёк ног после долгого трудового дня или щеголяний на высоких каблуках можно с помощью ванночек, настоев,

обёртывания и компрессов. Устранить боли, отёки и тяжесть в ногах можно, используя лечение морской солью с маслом перечной мяты. Делаем ванночку: соль разбавляем в тёплой воде и добавляем туда пару капель масла. Опускаем ножки на 15–20 минут. Если отекают ступни обеих ног, можно использовать лечение маслом оливы и камфоры. Их смешивают в равных частях, растирают им ступни и оборачивают их хлопковой тканью. С умеренной отёчностью помогут справиться и компрессы с тёртой сырой картошкой.

ЮЛИЯ ВАКУЛЕНКО

Как не простудиться под кондиционером?



ФОТО PHOTOPRESS

НАЙДИТЕ СВОЙ ГРАДУС

«Если за окном 30 градусов тепла, то оптимальная температура в помещении примерно 25 градусов. Допускаются отклонения до 20–22 гра-

дусов, через 10–15 минут можно снизить температуру до 25 градусов, а ещё через 30–40 минут понизить до 23 градусов. «Не рекомендуется охлаждать воздух ниже 23 градусов, так как в этом случае у человека начинают сужаться сосуды», – предостерегает врач.

БЕЗ ОРВИ И ПНЕВМОНИИ

«Резкие перепады температуры больше 7 градусов могут вызвать ОРВИ с дальнейшими обострениями, вплоть до пневмонии. Если вы зайдёте со знойной улицы в прохладное помещение, в котором работает кондиционер, то вам станет комфортно. При этом риск заболеть повысится в несколько раз. Поэтому устанавливать температуру кондиционера в помещениях, где люди ча-

сто входят и выходят, нужно, учитывая вышеуказанную разницу», – рекомендует Елена Шаварова. Врач отмечает: не стоит находиться под мощным и холодным потоком воздуха. Если этого избежать невозможно (например, там находится ваше рабочее место), нужно установить защитный экран. Кондиционеры необходимо чистить хотя бы раз в год, так как в них накапливаются опасные вирусы и бактерии.

КОМФОРТНЫЙ СОН

Во многих современных моделях есть «режим сна», достаточно его включить – и можно ложиться спать. Если настройки необходимо выставить вручную, то поднимаем температуру на 1–2 градуса выше дневной. Ночью тело человека остывает и требуется

ВАЖНО ЗНАТЬ

Перед тем как проветрить помещение, обязательно выключите кондиционер. Откройте окна и по возможности двери – это создаёт сквозняк, но позволяет очень быстро обновиться воздуху. Желательно, чтобы в этот момент в помещении никого не было, особенно детей. Если же возможности освободить помещение нет, лучше ограничиться только окнами.

дополнительный обогрев. Важно настроить жалюзи так, чтобы потоки воздуха не шли на кровать, и выставить скорость вращения вала на минимум. Оптимальной температурой для сна будет 25–27 градусов.

ЮЛИЯ ВАКУЛЕНКО

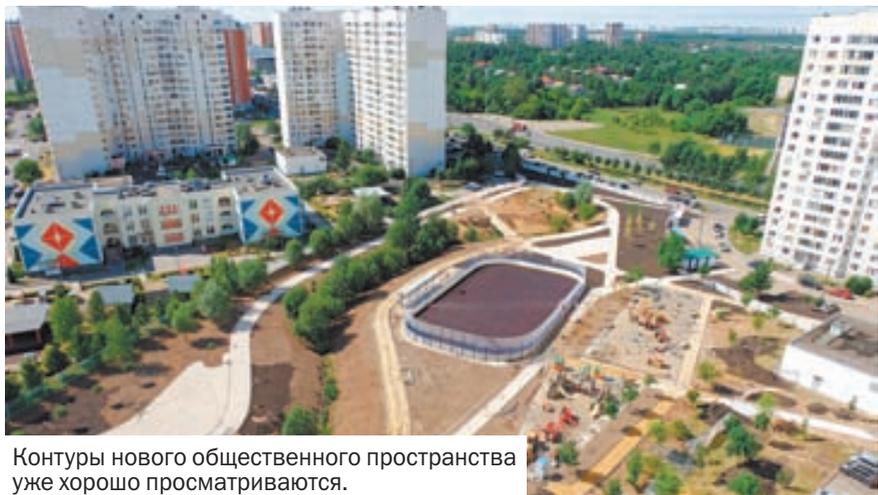


► Наш лучший друг в жаркий день – кондиционер. Но, как известно, с ним лучше не шутить. Мы узнали у пульмонолога больницы им. В. В. Виноградова Елены Шаваровой, можно ли регулярно пользоваться кондиционером и не заболеть.

дусов, но при такой температуре абсолютному большинству будет некомфортно и есть риск переохладиться», – рассказывает пульмонолог. Чтобы не простыть, она рекомендует охлаждать комнату поэтапно. Для жары в 30 градусов это будет выглядеть так: включить кондиционер и дать ему охладить комнату до 28

Зелёный оазис района

В Южном Бутове внутри жилого квартала строят уникальный парк



Контуры нового общественного пространства уже хорошо просматриваются.

Новый современный парк площадью более 6 га появится на территории между домами 12 и 16 на ул. Маршала Савицкого и домами 23 и 27 на ул. Брусилова. Проектировщиком и заказчиком работ выступило Государственное бюджетное учреждение г. Москвы «Автомобильные дороги ЮЗАО». Об особенностях



уникального проекта рассказала ведущий специалист ведомства Анна Матвеева.

РЕШИЛИ САМИ ЖИТЕЛИ

За всю историю восточной части Южного Бутова там не было своего парка, поэтому

жители очень просили обустроить для них комфортную и современную зону отдыха. Именно такой станет территория на месте заброшенного и «разрезанного» оврагом пустыря. Работы там сейчас в самом разгаре, а за внешней суетой уже просматривается облик будущего парка. Кстати, у стройплощадки установлены информационные щиты, где есть вся информация о характере и объёмах благоустройства. Его проводят в рамках городской программы «Мой район». – Это не сквер и не пешеходная зона, а именно парк внутри микрорайона. Когда собирали предложения от местных жителей, стало ясно, что зелёный оазис нужно

разбить на несколько зон отдыха, чтобы туда с удовольствием ходили люди разных возрастов, – объясняет Анна Матвеева.

ЭКСТРЕМАЛАМ И НЕ ТОЛЬКО

Для проведения районных праздников и концертов в парке построят амфитеатр со сценой и зрительным залом. После пандемии там смогут собраться жители всех близлежащих улиц. Любители расслабиться

на свежем воздухе обрадуются зоне с шезлонгами и качелями. Для любителей полезных активностей оборудуют спортивную зону с тренажёрами. Школьники и студенты наверняка придут в восторг от памп-трека (велотрасса с препятствиями) и все-сезонной горки для катания на лыжах и сноубордах. Не забыли проектировщики и о площадке для стритбола (вид уличного баскетбола. – Ред.). Для жителей постарше предусмотрена зона тихого отдыха с удобными лавочками. А малышня сможет поупражняться в ловкости на верёвочной пирамиде. Кстати, в соседних с будущим парком дворах в предыдущие годы по программе «Мой район» тоже немало сделано. Там заме-

нили асфальт и детские площадки, разбили клумбы и высадили деревья. Уже существующая инфраструктура органично впишется в облик обновлённого микрорайона.

ИСПОЛЬЗОВАЛИ «НАРОДНЫЕ ТРОПЫ»

– При проектировании парка мы использовали «тропинки» – тропинки, которые местные жители ранее утоптали на пустыре, – добавляет Анна Матвеева. – Новые дорожки мы устроим так, что люди смогут привычными маршрутами ходить к остановкам общественного транспорта, магазинам или социальным объектам. По словам специалиста, дорожки будут со специальным мягким «посевом» – покрытием, по которому легче передвигаться. Ещё одно интересное новшество – ультрасовременные собачьи площадки. Одна, близ д. 18, корп. 2, на улице Маршала Савицкого, будет реконструирована, вторую же, как попросили горожане, создадут в зелёной зоне со стороны улицы Брусилова. Кроме того, в парке дополнительно высадят 165 деревьев и 1866 кустарников, а также смонтируют опоры освещения. Укрепят и овраг, который станет своеобразным природным памятником. Все работы планируют завершить до конца этого года.

ГЕННАДИЙ МИХЕЕВ

ФАКТЫ

► **Реконструкцию библиотеки Российской академии наук на Нахимовском проспекте в Черёмушках планируют завершить до конца года.** Сейчас монтируют инженерные коммуникации здания и благоустраивают территории вокруг. За основу при реконструкции был взят проект советского архитектора Якова Белопольского, который дополнили современными стандартами.

► **Ледовый дворец для центра «Самбо-70» построят в Ясенево. Спортивный объект разместится на пересечении Новоясеневского проспекта с ул. Ясногорская и Тарусская.** Завершить строительство ледового дворца планируют во II квартале 2023 года. Концепция объекта разработана совместно с мастером спорта СССР, заслуженным тренером России Этери Тутберидзе.

► **В Тёплом Стане отремонтируют памятник выдающемуся барду, певцу, композитору Булату Окуджаве.** К работам планируют приступить в 2022 году, а пока специалисты Департамента культурного наследия обследуют монумент и разрабатывают проект реставрации. Памятник был установлен в 2007 году на ул. Академика Бакулева, д. 20.

► **Районный центр «Место встречи Витязь» на ул. Миклухо-Маклая, д. 27А, откроется в I квартале 2022 года.** Новое общественное пространство в районе Коньково площадью более 16 тыс. кв. м строится на месте бывшего кинотеатра «Витязь». В здании будет работать образовательно-развлекательный центр для детей и взрослых.

Храмы в Академическом районе и Зюзине достроят в следующем году

► **С 2011 года в столице реализуется программа строительства новых православных храмов. Она получила название «Программа-200». В нашем округе в настоящее время действуют 33 православных храма, ещё 21 храм появится в скором будущем. Сейчас для них подбираются земельные участки, 8 храмов уже возведены, на 6 объектах ведутся строительные работы.**

В рамках планового объезда куратор программы, депутат Госдумы Владимир Ресин проинспектировал ход строительства двух храмов – в Зюзине и Академическом районе. Храм священномученика Ермогена, Патриарха Московского и всея Руси, чудотворца расположен на Симферопольском бул., вл. 28.

В основу архитектурного облика будущего храмового комплекса положена стилистика само-

бытной церковной архитектуры, которая утвердилась на Руси после преодоления Смуты 1613 года. Основной храм – владимирская школа, справа придел крестильного храма в честь святителя Луки – в византийском стиле, а звонница будет выполнена с элементами псковской школы. Приходской дом будет отдельно стоящим зданием, соединённым галереей со зданием главного храма. В планах на этот год – выполнить обмазку фасадов храма. Над приделом святителя Луки уже установлен купол с крестом. В следующем году предстоят кропотливые работы по отделке и благоустройству. **Первый заместитель префекта ЮЗАО Анзор Алисултанов** отметил, что работы ведутся совместно с префектурой: «На каждом приходе в рамках строительства мы принимаем активное участие в благоустроительных работах», – заметил он.

Храм в честь святителя Луки, архиепископа Симферопольского и Крымского, появится на ул. Вавилова, вл. 61, на территории Государственной клинической больницы № 64 имени В. В. Виноградова.

В рамках проекта планируется строительство однокупольного храма на 400 человек со звонницей. Он будет состоять из трёх основных частей с трёхъярусной крышей. Силуэт здания планируется ступенчато-прямоугольной формы. Отделка фасадов строгая и лаконичная. В настоящее время залита фундаментная плита. Возведены стены нижнего этажа. Частично выполнены гидроизоляция и утепление стен. Залиты перекрытия над подвальной частью. Приступают к вязке арматуры каркаса здания выше отметки +0,0 м. Верхний храм посвящён



Иерей Иоанн Омелянчук рассказывает Владимиру Ресину о строительстве храма в Зюзине.

святителю Луке, нижний – праведной Елисавете, матери Иоанна Предтечи. В нижнем этаже разместятся крестильный храм, ИТП, коммуникации, вспомогательные помещения. «Храм будет доступен как для медиков и пациентов, так и для всех жителей Академического района», – рассказала **главврач больницы Ольга Шарапова.**

Оба храма, по словам Владимира Ресина, будут готовы принять первых прихожан в конце следующего года.

ЛИДИЯ ЛАДУНЕЦ

ЦИФРА

15,4

га территории будет благоустроено в этом году в Тёплом Стане. По программе «Мой район» там обустроится кольцевой пешеходный маршрут протяжённостью 2,5 км. На маршруте установят 225 скамеек и столько же урн. Все работы завершат до конца августа.

Готовим батареи летом

Как коммунальные службы приводят в порядок жилые дома к зиме



ФОТО АГН МОСКВА

Чтобы зимой можно было греться у батареи, летом системам отопления устраивают «профилактику».



► **Пока жители округа собирают на дачах первый урожай, городские коммунальные службы усиленно готовят многоквартирные дома к холодам. Как это происходит, объяснил первый заместитель главы управы района Северное Бутово по вопросам жилищно-коммунального хозяйства, благоустройства и строительства Иван Кравченко.**

– Для того чтобы зимой не возникло ЧП, подготовка домов к холодам проводится летом. График мы соблюдаем и в зиму войдём уверенно. Все работы должны быть выполнены до 1 сентября, – говорит Иван Кравченко.

– **Что включает в себя понятие «подготовка к отопительному сезону»?**

– Речь идёт не только о системах отопления. Коммуналь-

ных домах, но и на социальных объектах – в больницах, школах, детских садах, в торговых центрах и других зданиях округа.

– **Как проводится проверка готовности к зиме отопительной системы дома?**

– Приказом Минэнерго от 12 марта 2013 г. № 103 были утверждены соответствующие правила, по которым проводится оценка готовности многоквартирного дома к отопительному периоду. Среди обязательных работ – промывка оборудования и коммуникаций теплопотребляющих установок, проверка состояния тепловых сетей, приведение в соответствие тепловых пунктов. Промыть и опрессовать сети нужно, чтобы очистить их от скопившихся солей и ржавчины. Без этого на отопление уходит много

ресурса, а пользы мало. С помощью гидравлических испытаний сети проверяют на прочность и выявляют в трубах возможные дефекты.

– **А есть какое-то разграничение ответственности между организациями, которые проводят проверку?**

– До наружной стены многоквартирного дома ответственность за инженерные коммуникации возложена на ресурсоснабжающую организацию. Начиная с коммуникаций в подвале дома, за счётчик, стояки и прочее оборудование ответственность несёт управляющая компания.

– **Кто оценивает готовность конкретного дома к холодам?**

– Оценку качества выполненных подготовительных работ даёт комиссия. По установленным нормам оформляется паспорт готовности дома к работе в зимних условиях. Управа района отвечает за приведение в соответствие с требованиями жилищного фонда здания, а также объектов коммунального и инженерного обеспечения.

ГЕННАДИЙ МИХЕЕВ

КУДА ОБРАЩАТЬСЯ, ЕСЛИ ЕСТЬ ВОПРОСЫ

– Если у вас возникли вопросы по подготовке вашего дома к зиме, вы можете обратиться с заявлением в вашу управляющую компанию, – отмечает Иван Кравченко. – В случае если управляющая компания реагирует не слишком расторопно, вы можете обратиться напрямую в управу района: она в рамках компетенции выполняет функции контролирующего органа.

Если нет реакции от управы, можно обратиться в Мосжилинспекцию. Территориальное подразделение по ЮЗАО находится на **Симферопольском бул., д. 24, корп. 7; тел. 8 (495) 310-61-09.**

– Это контрольно-надзорный орган, который осуществляет деятельность по проверке содержания многоквартирных домов, – уточняет замглавы. Если сотрудник Государственной жилищной инспекции города Москвы приедет по адресу, указанному заявителем, и увидит, что нарушения действительно есть, он вправе возбудить административное делопроизводство и составить административный протокол на управляющую компанию или собственника.

ФОТО АЛЕКСЕЯ БЕЛКИНА/ТАСС

Исправность трубопровода проверяют несколькими способами.



При подготовке дома к зиме коммунальные службы проводят целый комплекс работ:

- ✓ Промывка оборудования и коммуникаций, теплопотребляющих установок
- ✓ Проверка состояния тепловых сетей, принадлежащих потребителю тепловой энергии
- ✓ Приведение в соответствие состояние утепления зданий (чердаки, лестничные клетки, подвалы, двери)
- ✓ Ремонт в центральных тепловых пунктах, а также индивидуальных тепловых пунктах
- ✓ Проверка состояния трубопроводов, арматуры и тепловой изоляции в пределах тепловых пунктов
- ✓ Проведение испытания оборудования теплопотребляющих установок на плотность и прочность
- ✓ Гидроизоляция фундаментов, лестничных клеток, стен
- ✓ Приведение в технически исправное состояние придомовой территории, устранение препятствий для отвода талых и атмосферных вод
- ✓ Проверка на исправность пожарных гидрантов



ИНФОГРАФИКА МАРИИ КЛЕМЕНТЬЕВОЙ

СБЕРЕЖЕНИЯ В МОСКВЕ

14% годовых

МАКСИМАЛЬНЫЙ | **Выгодная сберегательная**
ПЕНСИОННЫЙ | **программа**

Оплата платежей ЖКХ без комиссии

Отделение «Черёмушки», г. Москва, ул. Профсоюзная, д. 27, стр. 1
8 (800) 301-20-81

ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЙ КООПЕРАТИВ ПОТРЕБИТЕЛЬСКОЕ ОБЩЕСТВО ПО РАЗВИТИЮ ЭКОНОМИЧЕСКИХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОГРАММ «НАКОПИТЕЛЬНЫЙ КАПИТАЛ - СБ»
Предложение действует только для членов Потребительского кооператива «НАКОПИТЕЛЬНЫЙ КАПИТАЛ - СБ»
Вступительный взнос 50 руб. Срок размещения от 3 мес. до 2 лет. Суммы от 10 тыс. руб. до 5 млн. руб.
Со ставкой 14% годовых. Страхование финансовых рисков осуществляется НКО «МДВС»
Полную информацию можно получить по телефону: ИНН 3737058676 ОГРН 1197748733502

Певец Николай Васильев: «В «Эльдаре» нас «прописал» сам Рязанов»

Худрук цыганского шоу-театра – о дружбе с легендарным режиссёром и любимых местах в ЮЗАО

► **Исполнитель народных цыганских песен и худрук шоу-театра «Табор возвращается» Николай Васильев живёт на Нахимовском проспекте. Выступления его шоу-театра проходят на сцене киноклуба «Эльдар».**

– Николай Николаевич, насколько я знаю, вы были очень дружны с Эльдаром Рязановым. Ведь именно он пригласил вас в свой киноклуб «Эльдар» на Ленинском проспекте, 105? – Наша дружба с Эльдаром Александровичем началась в 1983 году после съёмки легендарной мелодрамы «Жестокый романс». Тогда наш коллектив стали приглашать на радио и телевидение. Вместе с Рязановым мы открывали телеканал Рен ТВ, он подготовил аннотацию к нашей с Ольгой Васильевой пластинке «И сердце любит и страдает», которую мы записали в 1989 году после первой зарубежной поездки. Мы всегда с огромным удовольствием откликались на все предложения, которые Эльдар Александрович нам делал. Были у него на всех его творческих вечерах и в

концертном зале «Россия», и в Кремлёвском дворце, и на программах в Доме ветеранов кино. Эльдар Рязанов приглашал наш коллектив «Цыганские напевы» и других цыганских артистов на программу «Сегодня с вами я, цыгане». Он мне часто звонил и советовался: «Колечка, как вы думаете, кого мне лучше пригласить?» Когда в 2010 году в старом здании кинотеатра «Казахстан» на Ленинском проспекте появился киноклуб-музей «Эльдар», мой собственный коллектив «Табор возвращается» был приглашён на открытие. После чего Рязанов сделал нам предложение, от которого нельзя было отказаться. Он сказал: «Коленька, – он так меня всегда называл, всегда на «вы» и «Коленька»: – «А вы не хотите у нас выступить со своим «Табором...»?»

– И что вы ответили?

– А что можно, по-вашему, ответить на предложение легендарного режиссёра?! (Смеётся.) Только: «Эльдар



Цыганские песни впитали в себя всю соль и боль земли, считает Николай Васильев.

Александрович, это моя мечта». И с 2010 года сцена киноклуба «Эльдар» стала нашей постоянной концертной площадкой до самого ухода Эльдара Рязанова. И сегодня мы продолжаем давать концерты на сцене любимого нами киноклуба на Ленинском.

пил в Хоровое училище имени Александра Васильевича Свешникова, чему я, конечно же, очень рад.

– Вернёмся к цыганской музыке. Я была на концерте «Табор возвращается» в «Эльдаре». Конечно, цыганские романсы ни с чем не сравнятся. В чём их секрет?

– Душевность, широта, цыгане поют иначе – проникновенно, по-своему, как будто бы всю соль и боль земли в себя впитали. И потом, мы ведь живём музыкой. Иного пути, как стать артистом, у меня не было. Я себя помню лет с трёх. У меня пять старших братьев, и с одним из них, Вячеславом Васильевым, который стал поэтом и композитором, мы выступали всюду, куда приглашали наших родителей. Меня ставили на табуретку, Слава стоял рядом, и мы с ним пели народную цыганскую песню «Рисев, яв мангалы гылым» («Вернись, я пою для тебя»). Когда же мне было 7, а Вячеславу 11, нас с ним решили отдать в консерваторию. Нас прослушал Александр Свешников и рекомендовал поступать в училище, которое впоследствии будет носить его имя. И, как это часто бывает, я поступил, а брат нет.

ОЛЬГА ШАБЛИНСКАЯ

ФАКТЫ

► В Академии акварели и изящных искусств в Тёплом Стане состоялось торжественное вручение дипломов выпускникам 2021 года. Молодых художников поздравил и лично вручил им дипломы ректор академии Сергей Андрияка. Трём особо отличившимся художникам подарили путёвку на пленэр на Чёрном море. После церемонии вручения выпускники, следуя ежегодной традиции вуза, посадили на территории академии сирень.

► 18 августа в Конькове, в Центре идентичности галереи «Беляево» состоится открытие необычной выставки под названием «О других пространствах». Гости экспозиции смогут отправиться в своеобразное путешествие в скрытые миры. Обитатели других пространств, обладающие ранее статусом «чужих», здесь становятся видимыми, а привычные места по-новому открываются зрителю. Вход на выставку – строго по регистрации на сайте gallery-belyaev.ru.

► В Гагаринском районе на территории лицея «Вторая школа» установят памятник его первому директору Владимиру Овчинникову. Основатель лицея скончался 10 ноября 2020 года. За реализацию этого проекта взялся выпускник «Второй школы», всемирно известный скульптор Георгий Франгулян. Монумент начнут создавать уже в августе. Автор памятника от гонорара отказался.

ФОТОФАКТ



В парке 70-летия Победы прошёл кинопоказ под открытым небом легендарного фильма «Афоня». Зрителей просили рассаживаться в соответствии с антиковидной разметкой.

ФОТО ВЛАДИМИРА ВАСИЛЬЕВА

– После многих лет жизни на Нахимовском проспекте какие любимые места у вас появились в нашем округе?

– Юго-Западный округ прекрасен своими парками. Очень люблю Воронцовские пруды, яблоневый сад в Конькове, Воробьёвы горы. Мне в этих местах замечательно думается. Конечно, Большой Московский цирк – гордость ЮЗАО. Мы с детьми часто ходили в Цирк на проспекте Вернадского. Во время представлений я наблюдал за младшим сыном и видел, как он то восхищался, то огорчался, когда смотрел на артистов. Особенно ему нравились жонглёры и акробаты. Когда мы после цирка приходили домой, Колька брал теннисные мячи и подкидывал их, ловко ловил своими цепкими руками и очень радовался, когда мячи не падали на пол. Мне было интересно наблюдать за этими действиями! Сейчас ему 12 лет, и он выбрал классическую музыку, посту-

ЦИФРА

Более 9 тыс.

различных предметов москвичи передали на хранение в Главархив через центры госуслуг в рамках реализации проекта «Москва – с заботой об истории». Передать семейные ценности на хранение можно по предварительной записи на портале mos.ru.

Кто хорошо работает – и отдыхает так же

Читальня библиотеки № 96 Октябрьского района на территории парка Горького. Фото Г. Шпунькина. 3 августа 1979 года.



Главархив Москвы рассказывает, какими были развлечения столичных жителей середины прошлого века в тёплое время года.

О том, что представляли собой места летнего отдыха и способы проведения досуга в Москве в начале 1960-х, можно понять по фотографиям и документам, хранящимся в здании Главархива Москвы на Профсоюзной улице. Самые распространённые точки притяжения того времени – читальни, лектории и пляжи. Неимоверной популярностью пользовались импровизированные шахматные турниры, почтительные своим присутствием могли даже именитые гроссмейстеры. Вечерами для горожан устраивали концерты на летних эстрадах.

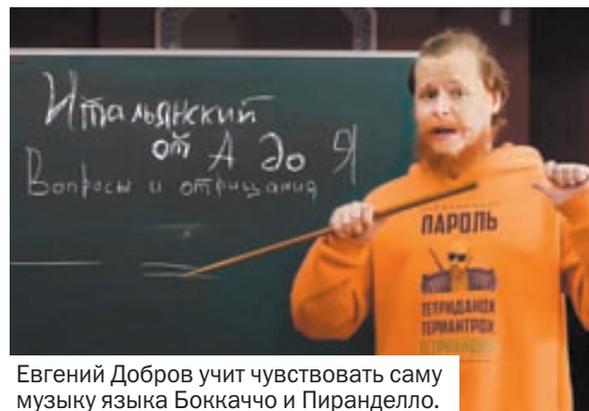
Прогуляться виртуально по паркам Москвы эпохи оттепели вы сможете, заглянув на сайт mos.ru/mosarchiv.

Уно моменто – о сакраменто!

► Библиотека № 183 им. Данте Алигьери предлагает, не покидая дачной лужайки, окунуться в мир итальянского языка.

Эксклюзивный библиотечный курс «Итальянский от А до Я» – это лёгкая и непринуждённая программа по освоению языка оперы, поэзии, любви! Ведущий программы – автор курса «Божественный контекст», выпускник аспирантуры философского факультета МГУ, сотрудник библиотеки № 183 Евгений Добров. Один из последних выпусков посвящён волшебству. Евгений рассказывает о сказочных персонажах с Апеннин, которые странным образом стали частью и русской культуры. Пройдя курс, вы сможете прочесть «Божественную комедию» в оригинале!

Весь курс бесплатно доступен в паблике библиотеки vk.com/dantelib183.



Евгений Добров учит чувствовать саму музыку языка Боккаччо и Пиранделло.

Детишки не промах



В. А. Ватагин. Шимпанзе в лесу. 1939. Холст, масло.

► Государственный Дарвиновский музей приглашает на виртуальную выставку «Отцы и дети».

Знаком ли животным конфликт поколений? Самые неожиданные и удивительные примеры взаимоотношений пушистых отцов и детей иллюстрируют скульптуры, живописные полотна и графические работы знаменитых художников-анималистов В. А. Ватагина, В. В. Трофимова, Г. Е. Никольского из фондов музея. Многие животные заботятся о своём потомстве. Но как меняется ситуация, когда дети вырастают? Оказывается, известны случаи, когда старшее поколение лишает молодых возможности повзрослеть, воспринимая потомство как будущих конкурентов, источник пищи или препятствие для обзаведения новыми детёнышами.

Выставка доступна на сайте музея darwinmuseum.ru/projects/exhibition/otcy-i-deti.

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

БЫТОВЫЕ УСЛУГИ

● Абсолютно все Холодильники Ремонт, Стиральных, Швейных, Плит, Телевизоров, Антенн. Тел: 8 (495) 233-68-99

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

● Замена замков. Обивка дверей Тел: 8 (495) 772-92-00

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

● **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**

● **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

РАБОТА

● **ПРОДАВЕЦ** кожгалантереи в ТРЦ РИО на Ленинском 109. Пенсионеры приветствуются! Тел: 8 (926) 382-38-23

● Консьерж 1200 руб. м. Тропарево, москвич. Тел: 8 (985) 468-31-16

● Требуется консьержка - москвичка м. Профсоюзная. Тел: 8 (916) 248-69-64

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

● Домашний мастер. Тел: 8 (985) 723-87-03

● 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

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

● **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

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

● Покупаем антикварные предметы: открытки, фотографии, книги, мебель и др. Выезд. Тел: 8 (965) 434-04-05

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

● **БУДУ, ИКОНЫ, КАРТИНЫ, КОРОНКИ, МЕБЕЛЬ, АРХИВЫ, СЕРЕБРО, ПАТЕФОН, САМОВАР, ЧАСЫ, ФАРФОР, ЗНАЧКИ, ИЗДЕЛИЯ ИЗ КОСТИ И ДРУГОЙ АНТИКВАРИАТ, КУПИМ 8-495-769-74-09**

КУПЛЮ

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

● Куплю книги, открытки, журналы, фарфор, игрушки времён СССР. Тел: 8 (916) 671-25-83

НЕДВИЖИМОСТЬ

● 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

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

● Автоперевозки. Тел: 8 (495) 589-00-78

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

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

● Дежурный адвокат/ юрист района. Тел: 8 (925) 772-56-64

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

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

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

ЗДОРОВЬЕ

Дентал Визит Реклама / Лицензия №77-01-003789

Наш адрес: Ул. Профсоюзная, 83, к. 1 1-2 этаж от ст. метро «Беляево»

Стоматологический центр «Дентал визит»

У вас не держится протезы или они натирают? Мы поможем!

АКЦИЯ!

Современные мягкие протезы **18 000 руб.**
Имплантация Южная Корея **15 000 руб.**

Прием ведет кандидат медицинских наук
8(495) 220-90-96 / 8(495) 410-81-83

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Сходить по грибы и выжить

Биолог из Академического района онлайн учит малышей и их родителей правилам безопасности во время «тихой охоты»



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА ГЕННАДИЯ КУРИЛИНА

собу питания они действительно похожи на животных. В процессе эволюции грибы отделились порядка двух миллиардов лет назад, то есть они сейчас одни из древнейших обитающих ныне существ на планете.

А ВСЕГДА ЛИ ИХ ЕЛИ?

Употреблять

Боват на вкус! Да, есть предрассудок, что несъедобные грибы с горчинкой. Но столь многими ценимые грузди тоже в свежем виде горчат, что устраняется обычным вымачиванием. – Ядовитые грибы необязательно невкусные. Например, бледная поганка вовсе не неприятна на вкус, да к тому же её можно спутать с груздём или сыроежкой. При этом она смертельно ядовита, а её токсическое воздействие ничем не устраняется, – говорит Геннадий.

3. Не собираться около автодорог и автострад – лучше отойти от трассы метров на триста. Грибы любят вбирать в себя всякую гадость, включая тяжёлые металлы.

ЕСЛИ ВЫ ОТРАВИЛИСЬ ГРИБАМИ

При появлении первых же подозрений на отравление грибами необходимо немедленно вызвать скорую. Пока ждёте медиков:

1. Промойте желудок. Если рвота не начинается, её необходимо вызвать искусственным путём. После этого принять сорбент.
2. Пейте как можно больше тёплой воды. Исключите чай, кофе или соки. Нужна только вода!
3. Лягте на ровную поверхность и приложите к рукам и ногам грелки.

Съедобные грибы и их ядовитые двойники

Съедобные опята имеют белый цвет с кремовым оттенком, после среза темнеющий.



Пластинки ложных опят после среза мгновенно приобретают буро-чёрный цвет.



Белый гриб почти не отличается от сатанинского или ядовитого желчного, имеющих совершенно одинаковые внешность и форму.



Срез ножки в съедобном грибе всегда остается белым, а на ядовитых – краснеет.



Перечный гриб – ложный **двойник маслёнка**. Обратите внимание на цвет пластинок и шляпки. У ядовитых грибов он более бурый, чем у маслёнок, а еще у них имеются красные поры на ножке и мякоти.



Ложная лисичка (оранжевая говорушка) имеет ярко-оранжевый (вплоть до медно-красного) окрас, а форма представляет собой воронку с гладкими краями.



Бледная поганка имеет пластинчатую шляпку белого или бело-зелёного цвета диаметром 5,5–14 см, под которой находится рыхлое, чаще рваное светлое колечко. Запах практически отсутствует. Поганку можно спутать с шампиньоном, но последний не имеет подшляпочного кольца.



ИНФОГРАФИКА МАРИИ КЛЕМЕНТЬЕВОЙ

► **Научный сотрудник отдела экологии Государственного Дарвиновского музея Геннадий Курилин не только профессиональный ботаник и специалист по микологии (так называется наука о грибах), но и сам страстный грибник. Он регулярно ведёт «грибные» мастер-классы в Zoom, их расписание можно найти на сайте darwinmuseum.ru. Миколог раскрывает нашим читателям интересные факты о грибах и делится секретами «тихой охоты».**

ПАРАЛЛЕЛЬНАЯ ЦИВИЛИЗАЦИЯ

«То, что мы называем грибами, на самом деле лишь плодовые тела. Жизнь грибницы гораздо шире и таинственнее», – объясняет специалист. Человечество не слишком много знает о своих лесных соседях, ибо грибница – существо подземное, она может занимать пространство в десятки гектаров. Учёные доказали: грибы гораздо ближе к животным, чем к растениям. Есть даже движущиеся грибы. В Подмоскovie, например, любит погулять плазмодий.

– Грибы выделены в отдельное «царство», – говорит Курилин. – И по спо-

в пищу грибы люди стали не сразу. – Интерес к грибам возник только в XVI веке, когда началась колонизация новых территорий и возникла необходимость обеспечить прокорм. А вот стать деликатесом, украшением стола грибу удалось только в конце XIX столетия, – уточняет Курилин.

Именно рубеж позапрошлого и прошлого веков стал для России подлинным грибным бумом в среде аристократии. Именно тогда особенно ценились белые грибы, грузди и рыжики. Подберёзовики, подосиновники, маслята считались «вторым сортом». Чуть позже европейцы научили русских ценить лисички.

ОРУЖИЕ ГРИБНИКА – ЗНАНИЯ

Курилин утверждает: отправляясь в лес, грибник должен помнить три правила.

1. Не знаешь – не бери. Это основное правило. Можно прочитать целую библиотеку о сборе грибов, но секреты «тихой охоты» постигаются не на диване. – Если есть хотя бы малейшее сомнение в правильности определения данного вида и в том, съедобен он или нет, его просто не стоит брать! – советует миколог.

2. Ни в коем случае не про-

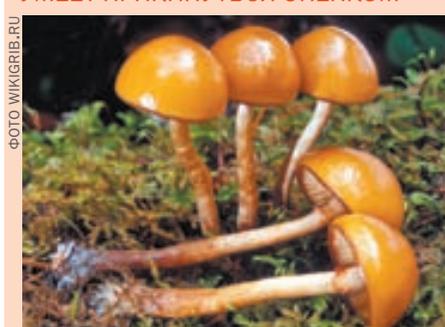
ФОТОФАКТ



ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

Остался последний месяц лета: спешите гулять и радоваться солнышку! Весело провести время всей семьёй можно, к примеру, в ландшафтном парке «Южное Бутово».

УМЕЕТ ПРИКИНУТЬСЯ ОПЁНКОМ



Несколько лет назад в лесах Подмоскovie появился очень страшный гриб с красивым названием «галерина окаймлённая». Галерина очень похожа на летний опёнок, разве только опёнок растёт большими гроздьями, а галерина – одиночно или группкой по 2–3 штуки. Также в отличие от опёнка, ножка которого шершавая, у галерины она волокнистая, с беловатым налётом, который при соприкосновении стирается. Галерина чрезвычайно ядовита и вызывает тяжёлые повреждения печени, что при отсутствии оперативного лечения может привести к быстрому летальному исходу. Поэтому помните первое правило грибника: не знаешь – не бери!

ИНВЕСТИЦИОННЫЙ КАПИТАЛ
потребительский кооператив

8 (495) 908-64-05

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

ПРИНИМАЕМ СБЕРЕЖЕНИЯ

ВЫПЛАТЫ ЕЖЕМЕСЯЧНО
ФИНАНСОВЫЕ РИСКИ
ДО 5 МЛН. РУБЛЕЙ ЗАСТРАХОВАНЫ

15% ГОДОВЫХ НА СРОК 6 МЕСЯЦЕВ
18% ГОДОВЫХ НА СРОК 1 ГОД
20% ГОДОВЫХ НА СРОК 2 ГОДА

от **15%** до **20%**
годовых в рублях

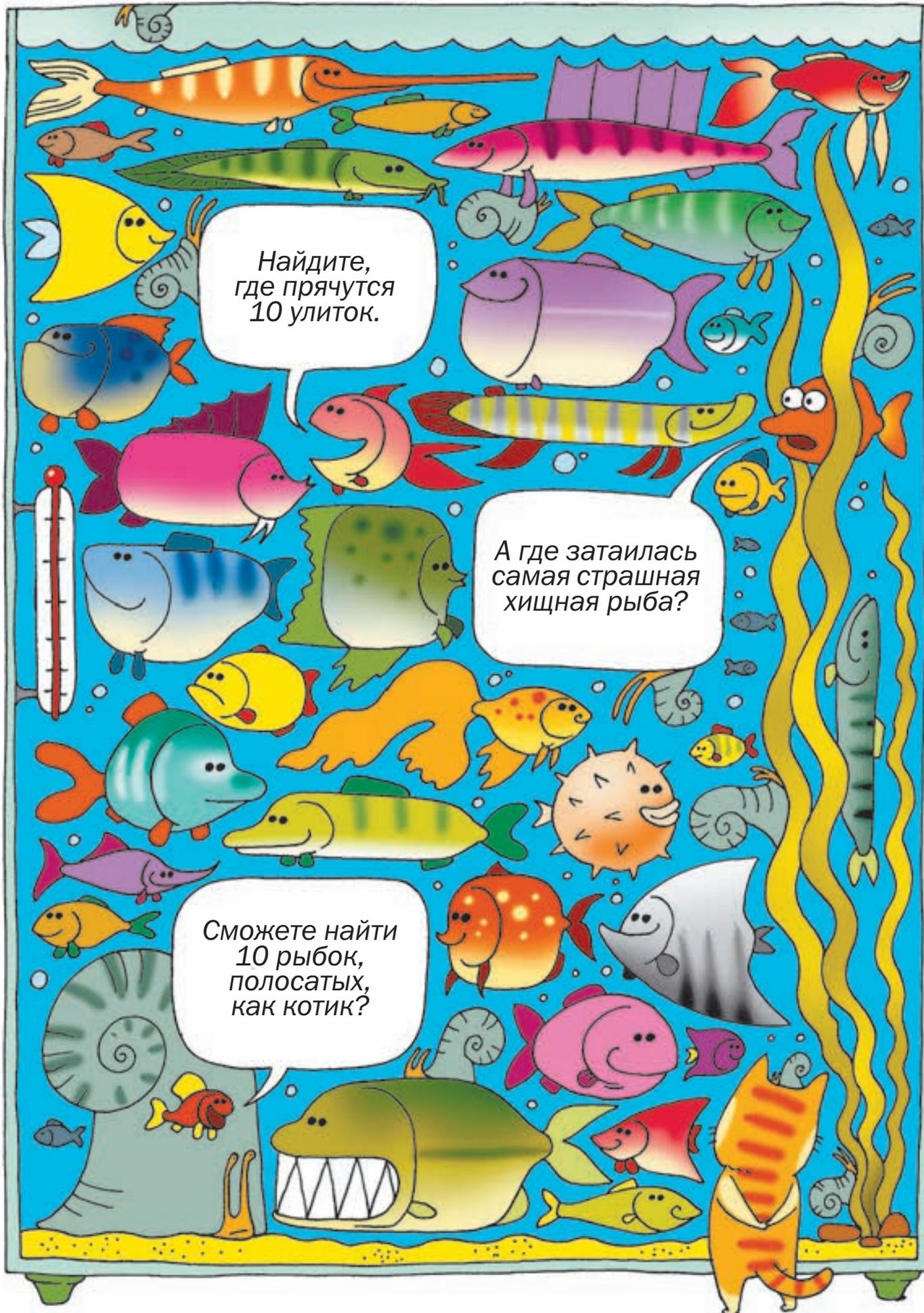
Пенсионерам: выезд консультанта на дом, бесплатное такси.

Предложение действует только для членов Потребительского кооператива «Инвестиционный капитал». Вступительный взнос 100 руб. Принимаем Сбережения от 50 тыс. руб. до 5 млн. руб. Со ставкой от 15% до 20% годовых. Сбережения (денежные средства) принимаются по договору займа. Страхование финансовых рисков осуществляет ИКО ПОВС «СМАРТСТРАХ». Полную информацию можно получить по телефону. ИНН 9703003836, ОГРН 1197746528329. Реклама

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.

Ответьте вместе с котиком на вопросы весёлых аквариумных рыбок.



Отгадайте, какие слова зашифрованы в ребусах.



Ответы (сверху вниз): перемена, пятёрка, точка, ластик.

Найдите и обведите спрятанные слова.

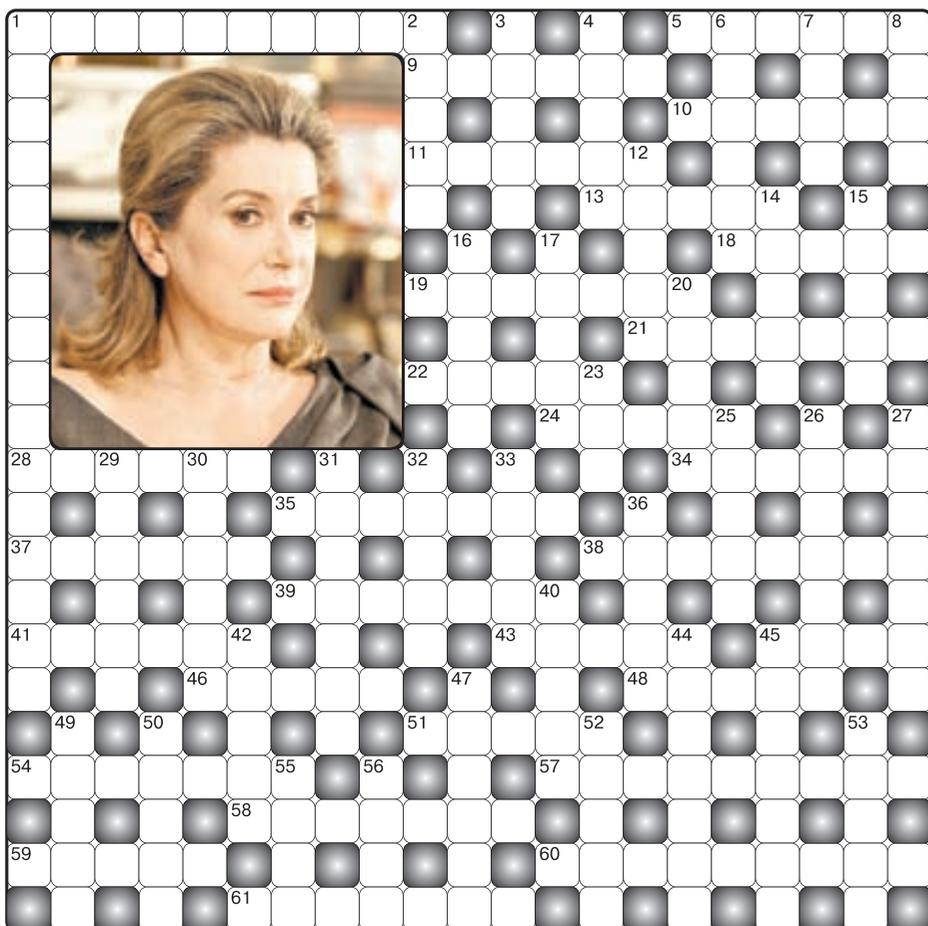
1.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| е | ж | ю | л | е | с |
| р | з | р | ш | г | п |
| о | у | х | о | н | л |
| с | о | ц | й | ф | у |
| у | ч | а | ж | ы | к |
| п | э | о | с | а | ь |

2.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| с | х | о | р | у | б |
| л | м | к | я | д | ы |
| о | ч | у | с | т | к |
| б | и | г | з | х | е |
| а | ь | л | р | и | с |
| ж | у | к | е | щ | б |

Ответы: 1. Ёж, лес, ухо, суп, лук, оса. 2. Ус, хор, лоб, бык, рис, жук.



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!

– Тебе в этом году в школу, сынок.
– Знаю, мама. И зачем я только пошёл в педагогический?!
◆◆◆
– А что, суп вчерашний?
– Я тебе больше скажу – он ещё и завтрашний!
◆◆◆
– Мама, я всё съел!
– Вот поэтому мы и хотим, чтобы ты уже жил отдельно.
◆◆◆
– Дорогой, я хочу шубу...
– Моя ты хозяйка! Ставь свёклу с картошкой, я в магазин за селёдкой!
◆◆◆
– Профессор, а я получу «автомат»?
– Да... и сапоги.

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

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

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

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. За что поплатился Волк из мюзикла «Чем дальше в лес...»? 5. «Ходячая энциклопедия». 9. Портёрный материал для платья Скарлетт. 10. Учебное пособие в медицинском вузе. 11. Какой ледокольный пароход первым прошёл Северным морским путём из Владивостока в Архангельск? 13. С каким луком в Эльзасе тушат виноградных улиток? 18. «Разум человека сильнее его кулаков» (французский классик). 19. Половина от пары лоферов. 21. Джинсовая ткань, побывавшая в кастрюле с отбеливателем. 22. Что охлаждает пыл нахала? 24. «Брать за ...». 28. Кто съел киношную «соломенную шляпку»? 34. Арабский хлеб, начинённый мясом. 35. Экзотический абorigine. 37. Секьюрити дворцового звучания. 38. Профессиональный уход за зубами у стоматологов. 39. Пальба мужского рода. 41. «Голубое пятно» на географической карте. 43. Праздничные залпы. 45. Что душевно исполняют? 46. Начало новой

жизни для эмигранта. 48. Чем разубаюют? 51. Какую актрису считают «последней мегазвездой Франции»? 54. Королевский синий. 57. Квартира холостяка. 58. Характеристика компьютерной дискеты. 59. «Пейджер» в интернете. 60. Звонит, но не телефон. 61. Мировой разоблачитель с лицом Джозефа Гордон-Левитта. **ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Брежня из Уголовного кодекса. 2. Что ходят ремонтировать к сапожнику? 3. Первый англичанин, совершивший кругосветное путешествие. 4. Что нечистая сила устраивает? 6. Самая большая шишка в институте. 7. Разумный поступок с точностью до наоборот. 8. «Погубитель» Парижской коммуны. 12. Кто из звёзд нашего кино по паспорту Александр, а не Алексей? 14. Кем подрабатывала в кинотеатре юная Любовь Орлова? 15. Какой цветок погодные условия могут превратить в «хамелеона»? 16. Французский классик, друживший с лётчиком Роланом Гарросом. 17. Одна штука капусты.

20. Из чего бог Пан сделал себе свирель? 23. Царство блаженства. 25. Где на время кризиса живут? 26. Что угоняют герои армейской комедии «Экватор»? 27. Нефтяная мера. 29. Загадка со слогами. 30. Кто Берингов пролив открыл лет за 80 до Витуса Беринга? 31. «Орлиный приют» из кинокомедии «Спортлото-82». 32. Чистый вес. 33. Каким испанским вином восхищается шекспировский Фальстаф? 36. «Сценическая премьера». 40. «Торговый теремок». 42. «Стирка посуды». 44. Коммунист коммунисту. 45. Винный консультант из ресторана. 47. Швейцарская компания, впервые напоившая мир растворимым кофе. 49. В каком областном центре можно посетить Музей славянских мифов? 50. Настольная игра с «турецким ударом». 52. Великан среди булжников. 53. Долевая бумага. 55. Какую пряность часто путают с укропом? 56. Какой творог в маринаде из соевого соуса даёт чистый белковый вкус?

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

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

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

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Любопытство. 5. Срудит. 9. Бархат. 10. Экспорт. 11. «Валента». 13. Шалот. 18. Раб. 19. Ботаник. 21. Варёнка. 22. Отпор. 24. Кадьяк. 28. Лешья. 34. Тухляк. 35. Туземец. 37. Сража. 38. Ленинкор. 39. Обстрел. 41. Водоем. 43. Салют. 45. Соул. 46. Выезд. 48. Топор. 51. Денеж. 54. Кобальт. 57. Кавалерья. 58. Емкость. 59. Аська. 60. Будильник. 61. Союздэн.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Лжеиспытательство. 2. Обувь. 3. Дреник. 4. Шабаш. 6. Перекор. 7. Дурья. 8. Тьер. 12. Ча. 14. Танер. 15. Фокс. 16. Конт. 17. Вилон. 20. Ка. 23. Раи. 25. Кюкюта. 26. Трентор. 27. Барперль. 29. Шапада. 30. Держев. 31. Трпбазз. 32. Нетто. 33. Херес. 36. Дёбул. 40. Ларек. 42. Мышь. 44. Тоба. 45. Сомелье. 47. «Нестер». 49. Томск. 50. Шашки. 52. Балун. 53. Акция. 55. Тмин. 56. Тофу.

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

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: 30.07.2021
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: № 2260

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