

ЗАКАЛУЖСКОЙ СТАВОЙ

Газета
Юго-Западного
административного
округа Москвы



Певец Лев Лещенко:

«Наше первое семейное гнездышко мы с женой свили на Ленинском проспекте»



Сергей Собянин:

«Столичная служба занятости серьёзно меняется. И эффективность её работы повысилась практически в 10 раз».

- ▶ Где на Старокрымской откроют школу и детсад?
- ▶ В каких ТЦ начали делать прививки от COVID-19?
- ▶ Как правильно сортировать мусор?
- ▶ Куда звонить, если у остановки снесло крышу?
- ▶ Можно ли на юго-западе пить воду из-под крана?



Прошёл огонь и воду Спасатель из нашего округа получил премию города Москвы

Александр Беловошин – спасатель в четвёртом поколении. Пожары тушили его прадед, дед и отец. Если сложить трудовой стаж всех представителей династии спасателей, получится 100 лет.

10
КИЛОГРАММОВ
ВЕСИТ ВОЗДУШНЫЙ БАЛЛОН
ПОЖАРНОГО. ОН УСТРОЕН КАК
АКВАЛАНГ, ТОЛЬКО ДЛЯ ДЫХАНИЯ
В ДЫМУ. ТАКОГО БАЛЛОНА
ХВАТАЕТ НА
40 МИНУТ.

ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

Нам всё по зубам

- ▶ Где вылечить кариес по ОМС и поставить нанопломбу



6

А поговорить?

- ▶ Куда обращаться, если нужна психологическая помощь



8

С палкой на коронавирусу

- ▶ Как укрепить здоровье скандинавской ходьбой



14

Поближе к дому и работе

Сделать прививку теперь можно в ТЦ «Гагаринский»

► **Новые пункты вакцинации от коронавируса открылись в торговых центрах «Ривьера» и «Гагаринский».**

ТЦ «Гагаринский» располагается вблизи метро «Ленинский проспект». Найти, где делают прививку, легко: пройдя внутрь ТЦ «Гагаринский» через главный вход (ул. Вавилова, д. 3), вы увидите напольную навигацию. Следуя стрелкам, нужно подняться на второй этаж – там всех, желающих сделать прививку, встречают сотрудники в фирменной одежде центров «Мои документы» и провожают до медиков.

Кстати, работают на этом пункте врачи из ЮЗАО, сотрудники поликлиники № 134.

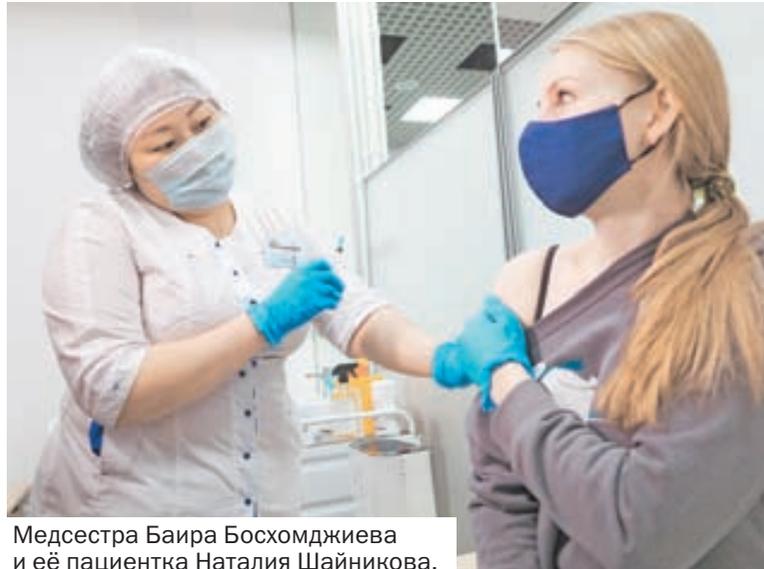


Заместитель главного врача поликлиники № 134 Ольга Кичкина уточнила,

что за один рабочий день здесь могут поставить вакцину 300 посетителям. На пункте постоянно дежурят три врача, три медсестры и два администратора. «Приглашаем всех желающих, прививку у нас можно сделать без предварительной записи, достаточно иметь с собой паспорт и полис ОМС», – рассказала она. – При медицинском осмотре будут оценены все хронические заболевания пациента, и врач примет решение о допуске или недопуске к вакцинации». Среди первых посетителей пункта – **пенсионерка Эльвира Сафонова**.



– Я бабушка довольно продвинутая, – рассказывает Эльвира Сергеевна, – и как



Медсестра Баира Босхомджиева и её пациентка Наталия Шайникова.

ФОТО ГЕННАДИЯ МИХЕЕВА

только сегодня в интернете прочитала, что недалеко от моего дома открылся прививочный пункт, – сразу сюда. Помню, как при помощи прививок в нашей стране победили оспу. Так вакциной победим и этот коварный COVID-19. Когда шла сюда, у меня были вопросы... Теперь вижу: организация отличная! Завтра сюда приведу своих подруг. Супруги Шайниковы живут в Академическом районе, а сюда они заехали по дороге на работу. Наталия и Александр долго не решались вакцинироваться, но, посмотрев, как легко перенесли ранее поставленную вакцину их родственники (они прививались в поликлинике), решили: пора! «Прежде всего это удобно, – говорит **Александр Шайников**. – Мы рассчитывали,



что в очереди не застрянем, и действительно: быстро и профессионально».

ГЕННАДИЙ МИХЕЕВ



Вице-мэр Анастасия Ракова:

«Мы видим, что горожанам очень удобно обращаться за прививкой от коронавируса именно к выездным бригадам, которые работают в популярных местах столицы. Для того чтобы охватить вакцинацией как можно больше человек, мы регулярно меняем их местоположение».

Не забывайте, что прививка от COVID-19 ставится дважды, поэтому после ввода первого компонента врач подберёт для вас дату второй вакцинации.

Соцкарты пенсионерам могут разблокировать в марте

► **Об этом мэр Москвы Сергей Собянин сообщил в эфире телеканала «Россия 1».**



Речь идёт о возможном снятии ограничений для москвичей старше 65 лет передвигаться бесплатно на общественном транспорте. «Вы знаете, почему мы когда-то это сделали: люди с хроническими заболеваниями, люди старшего поколения – это очень серьёзная группа риска, которая очень тяжело переживает эту болезнь, многие оказываются в больницах в тяжёлом состоянии, и, конечно, наша задача была – максимально оградить этих людей от общения в период пандемии. Но с учётом снижения заболеваемости в городе надеюсь, что и эти ограничения в скором времени мы переведём из обязательных в рекомендательные, чтобы человек сам, как бы ощущая, насколько он вообще находится в зоне риска, принимал для себя эти решения», – отметил градоначальник.

Подтопления ликвидировали 300 бригад Мосводостока

► **В связи с резким потеплением на улицы Москвы вышли порядка 3000 работников (300 специализированных бригад).**

Чтобы не допустить подтоплений, они очищали водоприёмные решётки и водосточные колодцы в круглосуточном

режиме. Из-за колебаний температуры в столице коммунальщики также проводили дополнительную обработку тротуаров и дорожек противогололёдными материалами и мелкогазированной крошкой. Сообщить о подтоплениях москвичи могут по телефону: +7 (495) 657-87-03.

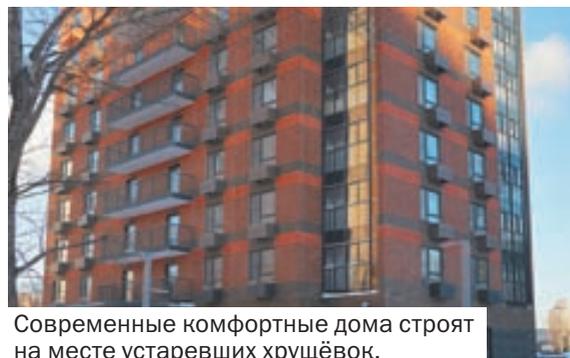
Усадьба Воронцово вошла в экскурсионный маршрут

► **На портале «Узнай Москву» (um.mos.ru) появилась прогулка по Обручевскому району.**

Начать её интерактивный гид предлагает с усадьбы Воронцово, где в 2019 году по программе «Мой район» создали особую зону отды-

ха с площадками для игры в панна-футбол и волейбол, тренажёрами и экокачелями. Можно заглянуть и в кино клуб «Эльдар» на Ленинском проспекте, где работают мини-выставки по фильмам Леонида Гайдая, Георгия Данелии и Аллы Суриковой.

В Черёмушках в новостройки расселят 1,7 тыс. жителей



Современные комфортные дома строят на месте устаревших хрущёвок.

ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

► **В новое жильё к концу февраля в Москве переехали уже 25,1 тыс. участников программы реновации. Об этом рассказал**

заместитель мэра по вопросам градостроительной политики и строительства Андрей Бочкарёв.

«Реализация програм-



мы идёт полным ходом, достигнут очередной

знаковый рубеж – число участников программы, переехавших в новое жильё, превысило 25 тыс.», – отметил он. В ЮЗАО тем временем начали выдавать смотровые ордера в новостройку по адресу: ул. Гарибальди, д. 17. Туда переселяются 208 жителей находящейся рядом пятиэтажки. Центр информиро-

вания о переезде располагается на первом этаже введённого ранее стартового дома по адресу: ул. Профсоюзная, д. 32, специалисты которого готовы оказать участникам программы необходимые консультационные услуги, а также помощь в переезде. Всего в Черёмушках до 2024 года предстоит расселить и демонтировать 7 домов, в которых проживают 1,7 тыс. человек.

ФОТОФАКТ



Прихожане храма князя Димитрия Донского в Северном Бутове организовали акцию по спасению уток, оставшихся зимовать на прудах Бутовского парка и парка «Битца». Помимо того что полыньи из-за морозов на прошлой неделе постоянно замерзали, утрамбованный снежный наст мешает птицам выбраться на берег. Жители района по графику кормят уток и мониторят общую ситуацию.

ФОТО ГЕННАДИЯ МИХЕЕВА

Город шаговой доступности

На улице Академика Опарина появятся новые маршруты



Так будет выглядеть станция «Университет дружбы народов».

ФОТО MOS.RU

► В столице продолжается реализация программы «Мой район». Напомним: в прошлом, ковидном году из-за эпидемиологической ситуации многие её проекты были заморожены, и вот теперь наконец-то настало время активных действий.

Взять, например, старые столичные промышленные зоны. По словам за-

местителя мэра по вопросам строительства Андрея Бочкарёва, в этом году на этих некогда заброшенных территориях введено уже 4 крупных социальных объекта. В частности, на ул. Старокрымской, д. 15, стр. 4, сдан детский сад, который построили инвесторы в составе жилого комплекса. Интересно, что в настоящий момент там же продолжаются работы по возведению общеобразо-

вательной школы. По завершении строительства объект будет передан городу. В итоге новосёлы этого ЖК получат и новые квартиры, и место, где в шаговой доступности будут учиться их дети.

Комфортная жизнь человека складывается из многих частей: и дом, и двор, и детский сад, и, конечно же, транспорт. На юго-западе Москвы решено реконструировать ул. Академика Опарина. В столичной градостроительно-земельной комиссии уточнили, что данный проект является логическим продолжением работ, связанных со строительством новой станции метро «Университет Дружбы народов». Расширение дороги от ул. Миклухо-Маклая до ул. Островитянова с 10 до 14,5 м позволит увеличить частоту движения наземного пассажирского транспорта и организовать новые маршруты. В рамках реконструкции улицы также будут организованы 4 остановочных пункта и размещены светофоры.

АНТОН ТАИ

Реализация программы «Мой район» предполагает, что в каждом районе Москвы, независимо от его удалённости от центра города, жители должны иметь достойные условия для жизни и равные возможности для получения качественных услуг. Поэтому в неё входит не только благоустройство, но и все работы по формированию качественной социальной среды.

Учимся разбирать мусор

► В минувшее воскресенье на Литовском бульваре, д. 7, работала специальная точка раздельного сбора мусора.

Здесь эковолонтеры нашего округа не только принимали от горожан вторсырьё, которое по окончании акции отвезли на специальный перерабатывающий завод, но и объясняли горожанам, как правильно сортировать мусор. Интересно, что в 2021 году к списку из 45 видов отходов, которые принимают на переработку, добавлены ещё три: ёлочные игрушки, свечи и стеклянные баночки от крема с крышками. «Успешный день, – утверждает одна из активисток Анастасия Сорокина, – людей пришло довольно много, принесли немало

вторсырья, почти целый грузовик наполнили». Кстати, москвичам, принёсшим вторсырьё, доставались призы: бумажные подароч-

ные пакеты, цветочные кашпо, бейджи и ткань для пошива многоразовых сумок и бахил.

ГЕННАДИЙ МИХЕЕВ



Волонтер Татьяна Уварова.

ФОТО ГЕННАДИЯ МИХЕЕВА

С ЧЕГО НАЧАТЬ, ЕСЛИ ВЫ РЕШИЛИ СДАТЬ ВТОРСЫРЬЁ? Советы от Анастасии Сорокиной

◆ Начинайте с самых опасных отходов: энерго-сберегающих лампочек и батареек. Сейчас много мест, куда можно сдать батарейки, в основном это крупные сетевые магазины, а также управляющие компании.

◆ Дальше – более привычное, что реально сдать рядом с вашим домом: стекло, металл и макулатура. Для этого в ЮЗАО давно установлены специальные синие контейнеры.

◆ Дома сортируйте отходы на два «потока»: мусор – для серого контейнера; стекло, пластик, металл – для синего.

ФАКТЫ

► Сергей Собянин накануне Всемирного дня некоммерческих организаций (НКО) вручил награды руководителям и сотрудникам ряда крупнейших столичных благотворительных центров. Среди лауреатов – работники ресурсного центра «Мосволонтер», которые проявили себя во время пандемии.

► Департамент соцзащиты приглашает школьников принять участие в конкурсе «Высший пилотаж». Если вы интересуетесь темой экологии и одновременно любите снимать видео, до 10 марта подайте заявку на сайте зеркалобудущего.рф/moscow. Приз – участие в съёмках настоящего кино.

► В ЮЗАО продолжается кампания по бесплатной вакцинации домашних животных от бешенства. Владельцы кошек и собак из Южного Бутова, например, могут сделать это 7, 21, 27 и 28 марта на ул. Академика Семёнова, д. 3 и д. 15, а также в Чечёрском пр-де, д. 102. Полный список на uzao.aif.ru.

► Строительство Южной рокады столицы выполнено более чем на 50%. Об этом сообщил заместитель мэра по вопросам градостроительной политики Андрей Бочкарёв. Напомним, новая магистраль свяжет дороги ЗАО, ЮЗАО и ЮАО и, по сути, станет дублёром МКАД и Третьего транспортного кольца.

► Расположенный в ЮЗАО интерактивный театр для детей «ТеПигра» стал лауреатом года гранта столичного правительства «Открытая сцена». По словам его художественного руководителя Николая Холошина, полученные деньги труппа направила на изготовление декораций к новому спектаклю.

► Центр управления городским имуществом выставил на торги 10 парковочных мест в подземном паркинге на ул. Дмитрия Ульянова, д. 6, корп. 1. Преимущественное право покупки (то есть со скидкой) имеют жители расположенного по данному адресу жилого дома. Подробности на cugimos.ru.

ЦИФРА

1 МЛН

предварительных диагнозов поставили столичные медики при помощи искусственного интеллекта. Система поддержки принятия врачебных решений работает с октября прошлого года в 46 взрослых поликлиниках Москвы. IT-сервис может давать рекомендации по 54 заболеваниям.

От резюме до регистрации ИП

На Шаболовке помогут начинающим бизнесменам

► Мэр Москвы Сергей Собянин открыл флагманский офис «Моя работа», ориентированный на помощь самозанятым москвичам и ИП.

Новый центр работает в концепции полного цикла «Самозанятость в руки». Здесь оказывают все этапы помощи в трудоустройстве: от прохождения профессионального тестирования и обучающих курсов по ведению бизнеса до юридической регистрации статуса самозанятого или ИП и прохождения собеседований с потенциальными коммерческими партнёрами. В день в новом центре могут принять 200 человек. За период работы в пилотном режиме его сотрудники провели уже более 10 тыс. консультаций для соискателей и 200 обучающих мероприятий для начинающих предпринимателей. Соискателям здесь также помогают определить уровень профессиональных навыков (сейчас это называют hard skills – «жёсткие навыки») и личных качеств, важных в работе (soft skills – «мягкие навыки»), сформировать новый карьерный трек. Кроме того, специалисты центра рассказывают о возможностях рынка труда и программах профобучения,



Новый центр находится недалеко от ЮЗАО – Шаболовка, 48.

помогают правильно составить резюме и справиться с психологическими проблемами, мешающими трудоустройству. Здесь же проходят встречи начинающих предпринимателей в рамках нетворкинг-клуба и бизнес-игры для выпускников курса «Семь шагов к своему делу». Есть здесь и уникальная услуга – ИП, ООО и самозанятых регистрируют совершенно бесплатно. Ожидается, что в 2021 году центр поможет открыть собственное дело более 7 тыс. человек. По словам мэра Москвы Сергея Собянина, столичная служба занятости претерпевает серьезные изменения. «Большинство центров занятости

передислоцировалось в систему МФЦ, в результате чего расширился круг людей, которые приходят на консультации. Таким образом эффективность их работы повысилась практически в 10 раз», – отметил он.

МАКСИМ ИВИН

По сравнению с пиковыми значениями лета 2020 года уровень зарегистрированной безработицы в столице в настоящее время сократился в 3 раза – до 0,93% (68,1 тыс. человек). В банке данных московской службы занятости сейчас 144,4 тыс. вакансий.

Столица пошла на поправку



Больничные койки пустеют, но давайте не будем расслабляться.

► Москва преодолела самый страшный этап пандемии коронавируса и готова к новой борьбе. Об этом заявил мэр столицы Сергей Собянин в ходе коллегии городского Роспотребнадзора. Уточним, что, по данным столичного

оперативного штаба, количество выявляемых случаев заражения коронавирусом продолжает снижаться, как и число москвичей, у которых болезнь протекает в тяжёлой форме и их необходимо госпитализировать.

По словам Сергея Собянина, если тенденция к снижению числа госпитализированных продолжится, то ковидные ограничения можно будет снять в течение двух месяцев. Он особо подчеркнул, что в настоящий момент успешно борются с пандемией помогают и самоотверженная работа медиков, и новая высокоточная техника, которая помогла врачам справиться с экстремальными нагрузками, и дисциплина москвичей, и, конечно же, продолжающаяся кампания по вакцинации горожан. Всё это в комплексе и привело к желаемому результату. А чего только стоит тот факт, что месяц назад 1 млн московских школьников вернулись в школы! И это не только не привело к всплеску заболеваемости, а, наоборот, она снизилась у старшеклассников более чем на 27%.

АНТОН ТАИ

Стартует третий сезон «Спортивных выходных»

► В рамках проекта москвичи смогут заниматься спортом вместе с профессиональными тренерами и медийными персонами.

Занятия пока проводятся в онлайн-формате. По словам замэра по вопросам соцразвития Анастасии Раковой, третий сезон начнётся уже 1 марта. «Мы видим, что такой формат полюбился горожа-

нам: тренировки второго сезона проекта набрали более 130 тыс. просмотров», – отметила она. По будням участникам предложат сделать утреннюю зарядку с элементами йоги и стретчинга, а по выходным заниматься пилатесом, танцами, скандинавской ходьбой и др. Вести занятия будут известные гости. Например, актриса Яна Кошкина вместе с тренерами проекта проведёт тренировку по пилатесу, а четырёхкратный олимпийский чемпион Алексей Немов – функциональную тренировку. Актуальное расписание ищите на sportsweekend.ru. Занятия проходят на YouTube-канале проекта, а также на платформе Zoom.

АНАСТАСИЯ ШМЕЛЬКОВА



Третий сезон проекта продлится 90 дней.

ФОТОФАКТ



В ЦКИ «Меридиан» продолжается выставка фотографа Николая Галкина «Посвящение женщинам». Это 40 уникальных снимков, сделанных на улицах Москвы в разное время. «Наблюдать за женскими лицами – это удовольствие. Они такие разные: грустные и счастливые, беззаботные и напряжённые, но все они прекрасны», – считает автор. А что думаете вы?

Нужно продолжать носить маски

● Маска должна полностью закрывать рот и нос, примыкать плотно – без щелей между лицом и краями маски.



● Нельзя трогать маску, когда вы её носите.



● Когда маска станет грязной или влажной, её нужно поменять.

● Снимайте её за резинку (или другое крепление), нельзя трогать переднюю часть.

● Одноразовую медицинскую маску нельзя использовать несколько раз. Выбрасывайте её в мусорное ведро после каждого использования, а не складывайте в карман.



ИНФОГРАФИКА МАРИИ КЛЕМЕНТЬЕВОЙ

«Когда приезжаешь на пожар, ты должен отключить эмоции»

Уникальный спасатель из династии пожарных служит в нашем округе

7833

пожара было ликвидировано столичным пожарно-спасательным гарнизоном в 2020 г.



ФОТО ЭДУАРДА КУДРЯВЦЫКОВО

человека, вытасил его, понимаешь, что скорой ещё нет, а значит, заниматься им будешь ты. Массаж сердца, вдох, проверка пульса. И он снова дышит, – рассказывает пожарный. – Если спасаемый без сознания, то несём его мы либо на носилках, либо на себе, в зависимости от обстоятельств. Помню, как у меня на пожаре товарищ вынёс грудного ребёнка. Он надел на него маску, и были видны только маленькие ножки. Потом за это получил медаль.

СПАС ИЗ ПОЖАРА 18 КОШЕК
Спасать иногда приходится не только людей, но и домашних питомцев.
– Как-то тушили квартиру

ше дыма, смотрят на меня непонимающими глазами. Некоторые лежат без сознания. Потом я посчитал – мы спасли 18 кошек, а две, к сожалению, погибли. Не могу не спросить у Александра, что он чувствует, идя в огонь.
– Тепло! – смеётся он. – А если серьёзно, то, чтобы успешно потушить огонь, у меня не должно быть эмоций, только набор действий. Например, я возглавлял тушение нефтеперерабатывающего завода. Пламя – до неба, дым – через всю Москву. Инженер говорит мне, что если вот эта установка сейчас взорвётся, то мало никому не покажется. Ты понимаешь,

ГЛАВНОЕ – НЕ ЗАБЛУДИТЬСЯ
Крайне важно держаться рядом с остальными пожарными. Не зря в звене выезжают по три человека – если что, они подстрахуют друг друга. – Заблудиться в огне – это роковая ошибка. Если такое случилось и вылезти сам не можешь, то ждёшь подмогу – ложишься в нужную позу и дышишь определённым образом, чтобы экономить воздух. Тогда шанс ещё есть, – говорит Беловошин. Очень опасны старые здания, например, перестроенные из бывших цехов под автосервисы. – Однажды мы тушили большой ангар. Вышли на улицу, чтобы пополнить запасы воды в цистерне.

Александр тушит пожары уже 16 лет.

► Александр – потомственный пожарный. Его прадед боролся с огнём до 1918 года, дед был начальником отряда, тушил нефтяные пожары, отец дослужился до замначальника Главного управления МЧС по Московской области. Мама, дядя, брат – все пожарные.

Он окончил Ивановскую пожарно-спасательную академию МЧС, потом – адъюнктуру в Москве, работал в Юго-Восточном округе, а с 2019 года – в Юго-Западном. Беловошин специализируется на сложных пожарах, на которые привлекается много людей и техники.

НУЖНО ЗНАТЬ ХИМИЮ И ФИЗИКУ

– Что самое трудное в профессии пожарного? Встать в шесть утра, чтобы приехать на работу. Шучу, конечно, – улыбается Александр. – Самое сложное – всё, что связано со спасением людей. Я как руководитель должен быть подкован во всех областях. Иметь навыки управления личным составом, знать химию, физику, технику, медицину. Всё это заставляет постоянно развиваться. Умение оказывать первую помощь не раз пригодилось ему при пожаре в жилом секторе. – К примеру, ты нашёл в дыму

За мужество и самоотверженность при выполнении служебного долга накануне 23 февраля начальник дежурной смены пожарно-спасательного отряда по ЮЗАО Главного управления МЧС России по Москве Александр Беловошин получил премию из рук мэра столицы. – Когда ты вырос в пожарной части, постоянно околачиваясь вокруг пожарных машин, слушаешь опять же разговоры про пожары, какую ещё профессию ты можешь выбрать? – пожимает плечами Александр. – За мной стоят четыре поколения, которые как будто говорят: ну давай-давай, попробуй, стань офисным работником!



Александр Беловошин (второй слева) с отцом (слева), дедушкой (в центре) и дядей (справа).

ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

одинокой, очень независимой женщины, – вспоминает Александр. – Её дома не было. Вскрыли дверь, вошли – ничего не видно из-за дыма. Я начинаю ползти, натываюсь на какие-то ковры, коробки. Протягиваю руку – оп, что-то мягкое. Кошка! Передал её в коридоре ребятам. Ползу дальше, рядом с креслом – ещё кошка, под диваном – снова. Они сидят там, где помень-

ше от эффективности принятых решений зависит в том числе твоя жизнь. Но паники нет: ты знаешь чётко, что надо сделать. А иногда бывает, что молодые пожарные видят огонь и впадают в ступор прямо на пороге квартиры, приходится буквально загонять их туда. Я же знаю, что если быстро пройти через пламя, то ничего плохого не случится.

Не прошло и 40 секунд, как за нами обрушилось здание. Можно считать, что нам повезло. Все эти страшные эпизоды Александр старается не рассказывать жене, чтобы не тревожить лишней раз. Хотя, наверное, такая хитрость бесполезна: Светлана и сама – пожарный инспектор, а значит, знает о буднях мужа лучше, чем кто бы то ни было.

МАРИНА КЛЮЕВА

Вылечить, а не положить на полку

В стоматологиях округа можно поставить нанопломбу, а также гуттаперчевые и стекловолоконные штифты



Рабочая техника у зубных врачей ЮЗАО самая современная.

ФОТО ГЕННАДИЯ МИХЕЕВА

ния зубов, постановка пломб, лечение пульпитов и периодонтитов и многое другое. При этом льготное зубопротезирование проводится по территориальной московской программе. Наряду с бесплатными услугами в поликлинике проводится лечение и за плату. «Мы всегда предлагаем гражданам сделать основную работу по ОМС, а за плату установить, например, светоотверждаемые пломбы. Подчеркну, что материалы по ОМС покупаются за счёт ОМС, и говорить о том, что они хуже и вреднее для организма, неверно. Более того, иногда рекомендуется установить именно химическую пломбу по ОМС (в частности, при подготовке к зубопротезированию). А светоотверждаемые нанопломбы, гуттаперчевые, стекловолоконные, анкерные штифты и т. д. приобретаются только за счёт приносящей доход деятельности, поэтому и используются в отделении платных услуг. В лю-

бом случае врач обязан предупредить о возможности получения платной услуги, но решение остаётся за пациентом», – отметил врач. Что касается записи на приём, то она, как и прежде, осуществляется через систему ЕМИАС. Уточню, что в условиях самоизоляции граждане старше 65 лет также имеют возможность записаться к врачу. При этом их соцкарта будет разблокирована, и они доберутся до медучреждения на любом удобном транспорте.

МАРИНА КЛЮЕВА

В настоящий момент филиалы стоматологической поликлиники № 7 работают в Северном Бутове, Конькове и Гагаринском районе. Кроме того, часть населения обслуживается в челюстно-лицевом госпитале ветеранов войн на ул. Лестева, д. 9.

► В каких случаях лучше лечить зубы бесплатно, а в каких стоит заплатить? Может ли районная стоматологическая поликлиника конкурировать с коммерческой? Эти и другие вопросы

мы задали главному стоматологу ЮЗАО, главврачу стоматологической поликлиники № 7 Олегу Вартанову.

– Жители округа получают лечебно-хирургическую и сто-



матологическую помощь по программе ОМС, то есть бесплатно, – рассказывает Олег Игоревич. – В неё входят все виды удале-

В ЮЗАО определили самую спортивную семью

► Это произошло во Дворце игровых видов спорта «Содружество», в рамках окружного этапа городской спартакиады «Всей семьёй за здоровьем». Организатором соревнований выступил Центр физической культуры и спорта ЮЗАО.

В разных возрастных категориях победу одержали семьи Ефремовых и Акасовых из Ясенева, Оливетских из Черёмушек и Салун из Академического района. Познакомимся ближе с семьёй Салун. Анна – инженер по охране труда, Алексей – специалист по безопасности дорожного движения. Их дочь Дарья в центре спорта и образования «Самбо-70» занимается акробатическим рок-н-роллом, сын Дмитрий ходит в секцию плавания в бассейн «Пионер». – Мы любим активный образ жизни, – рассказывает Анна. – Летом катаемся на самокатах в парке «Академический», зимой ездим кататься на лыжах на Воробьёвы горы.

Много занимаемся на дворовых спортплощадках, у нас рядом с домом есть неплохой комплекс для воркаута и тренажёры. В современной семье не так-то просто оторвать детей от смартфонов и убедить их в том, что физическая активность – насущная необходимость нашего времени. Как это получается у Салун? – В семье должны царить дисциплина и порядок, – уверен Алексей, – а для этого надо установить чёткие правила. Как и когда мы учимся, тренируемся, играем, отдыхаем. У нас в округе столько возможностей, чтобы укреплять здоровье: так и используйте их!

ГЕННАДИЙ МИХЕЕВ



Семья Салун: «В здоровом теле здоровый дух!»

ФОТО ГЕННАДИЯ МИХЕЕВА

Ещё несколько советов для ведения здорового образа жизни от участников праздника.



Алексей Линченко (Обручевский район):

– Поставьте дома спорткомплекс со шведской стенкой – чтобы и взрослым можно было заниматься, и малышне. Побольше гуляйте вместе и найдите хорошую компанию с позитивными ценностями.



Олег Буряков (Ломоносовский район):

– Мы каждые выходные всей семьёй идём на каток в парке «Надежда» на Ленинском проспекте. А детей привлекаем через игру: если есть азарт, желание победить, пробежать дистанцию быстрее папы или мамы – будет и мотивация.

ФАКТЫ

► Специалисты скорой помощи и врачи больницы им. В. В. Виноградова спасли пациента, который за одну ночь перенёс пять клинических смертей. 47-летний мужчина был успешно прооперирован и теперь идёт на поправку.

► К столичному эксперименту по приёму электронных рецептов присоединилось уже более 1500 аптек – с начала февраля их количество выросло вдвое. Лекарства продают после предъявления QR-кода.

► В поликлинике № 22 открылось отделение выездной паллиативной помощи, в состав которого входят врачи, медсёстры и соцработники. Они оказывают необходимую поддержку неизлечимым больным прямо на дому.

► Российский научно-исследовательский медицинский институт им. Н. И. Пирогова к 115-летию создания запустил проект «115 лекций о медицине и здоровье». Он доступен онлайн на официальном YouTube-канале вуза.

► В столичных поликлиниках начал работать чат-бот, который собирает основные жалобы пациента перед приёмом у специалиста. Сервис призван сократить время, которое медики обычно тратят на сбор анамнеза.

► Роддом № 4 в марте планирует провести четыре дня открытых дверей. Для участия необходимо заранее записаться по тел. +7 (495) 103-46-46. Адрес роддома: ул. Новаторов, д. 3.

ЦИФРА

27 500

обращений приняла Московская служба психологической помощи за прошедшую зиму. 75% из обращающихся к психологам москвичей – женщины. Психологи помогли им избавиться от чувства тревожности за состояние своего здоровья и сложностей в личных отношениях.

Мы помним, мы гордимся

В округе стартовал проект, посвящённый ветеранам



ФОТО SOBYNIN.RU
труженикам, а на пересечении Севастопольского и Нахимовского проспектов очистили от снега (почти раскопали) памятник морякам-черноморцам.

СПАСИБО ВЕТЕРАНАМ

В Ломоносовском районе представители управы и отдела соцзащиты поздравили ветерана Великой Отечественной войны генерал-майора Василия Кузьмича Коровкина. 20 февраля ему исполнилось 99 лет, а 23-го он отмечает свой профессиональный праздник. Мероприятие прошло с соблюдением мер эпидемиологической защиты. Оригинально отметили День защитника Отечества в Черёмушках. В первичной организации ветеранов № 1 состоялся выездной приём межрайонной прокуратуры, на котором правоохранители дали ветеранам множество юридических консультаций.

ПАРТИЙНЫЙ ПРОЕКТ

В библиотеке № 193 открылась уникальная передвижная фотоз экспозиция. Весь 2019-й и начало 2020 года активисты ЕР и молодоговардейцы брали интервью у ветеранов Великой Отечественной войны, живущих в нашем округе, и после объединили их рассказы и фото в едином проекте, который так и назвали – «Ветеран ЮЗАО». Выставка будет работать в библиотеке № 193 до 24 марта, в дальнейшем её можно будет увидеть в других библиотеках нашего округа.

ГЕННАДИЙ МИХЕЕВ, МАКСИМ ИВИН,
АЛЕКСАНДР ФИЛИППОВ

Проект «Мы помним» придуман активистами Молодёжной палаты района Котловка.

► **День защитника Отечества в ЮЗАО отметили спортивными соревнованиями, патриотическими акциями и поздравлениями ветеранов.**

при разминировании санатория, а воспитанники школы им. Н. М. Карамзина – памятник «Защитникам Москвы посвящаются».

ПОМОГАЮТ ВОЛОНТЁРЫ

В Конькове и Котловке Дню защитника Отечества посвятили спортивные праздники. Победителей и призёров наградили грамотами и медалями. А ещё в этих районах волонтеры проекта «Мы помним» приняли участие в патронатных акциях: на ул. Островитянова они торжественно возложили цветы к мемориальной табличке Герою Советского Союза В. М. Юдину, на ул. Большой Черёмушкинской расчистили дорогу к памятнику водителям-

ПАМЯТНИКИ ОЧИСТИЛИ

После традиционного возложения цветов к доту на Новоясеневском проспекте учащиеся школы № 1212 привели в порядок могилу командира гвардейских подводных лодок М-35 и Щ-215, Героя Советского Союза М. В. Грешилова и мемориальный комплекс «Жителям села Ясенево, погибшим в войне 1941–1945 гг.», кадеты школы № 1694 – обелиск жителям села Узкое и памятник бойцам Красной армии, погибшим

Испытания новой вакцины проведут в Москве

► **В столице начались медицинские осмотры потенциальных участников исследования новой вакцины от коронавируса «Спутник Лайт».**

В Комплексе социального развития Москвы напомнили, что преимущество данного препарата в том, что вводить его нужно только один раз. За состоянием здоровья участников эксперимента будут следить врачи. Также добровольцы будут вести дневники самонаблюдения в мобильном приложении. В нашем городе пройдёт и испытание назальной формы «Спутника V», которая формирует

иммунитет в зоне носоглотки. «Данный препарат не заменит полноценной вакцинации, но может быть полезен как дополнительная форма защиты. Все три фазы клинических исследований этого препарата тоже планируется провести в Москве», – написал Сергей Собянин в своём блоге. Напомним: по мнению независимых экспертов, линейка вакцин «Спутник V» – настоящая победа России и её фармакологии. Даже западные державы принимают этот препарат, несмотря на их предвзятое отношение к России. Она входит в топ-3, безопасна и реально защищает.



ФОТО SOBYNIN.RU
Вакцина «Спутник V» одобрена уже в 37 странах.

Развитые страны могут оставить остальной мир без защиты от COVID-19

► **Коронавирус продолжает бушевать на планете – количество заболевших превысило 111 млн человек (из них 2,5 умерли), и весь мир старается хоть как-то уменьшить эту страшную статистику. Некоторые методы, правда, мягко говоря, непонятны. Так, развитые страны (прежде всего США, ЕС и Великобритания) закупили намного больше вакцин от COVID-19, чем необходимо для вакцинации всего их населения.**

Об этом говорится в докладе организации по борьбе с болезнями и предотвратимыми заболеваниями ONE Campaign. Они уверены, что из-за этого миллиарды людей останутся без защиты от коронавируса, что может продлить пандемию.

ЕВРОПУ ЛИХОРАДИТ

В Старом Свете между тем продолжают ужесточать карантинные меры. Власти Ирландии, например, одобрили законопроект, предусматривающий тюремное заключение для туристов из Австрии, Бразилии, ОАЭ и 17 африканских государств, нарушающих правила самоизоляции. А в Румынии отменили чемпионаты Европы по футболу среди юношей и девушек до 19 лет – из-за коронавирусных ограничений местное правительство просто физически не может провести этот турнир. В Польше между тем началась третья волна пандемии. По словам министра здравоохранения страны, число новых случаев заражения постоянно растёт, в том числе по недельным показателям. Кроме того, в Польше впервые зафиксировали



ФОТО AP/TACC
Пандемия не отпускает и Китай: так сейчас выглядит повседневная жизнь в Пекине.

южноафриканскую мутацию. Из-за распространения британского штамма власти Италии до конца марта продлили запрет на передвижение между регионами. Число инфицированных с начала пандемии в стране превысило 2,8 млн.

НОВЫЕ АНТИРЕКОРДЫ

В США количество умерших от COVID-19 превысило 500 тыс. Президент Джо Байден объявил пятидневный траур в память о жертвах коронавируса. Серьёзная ситуация и в Индии, где число выявленных

случаев превысило 11 млн, а также в Бразилии, где количество заражённых превысило 10 млн. Кроме того, антирекорд по новым заболевшим за сутки зафиксировали в Парагвае – 1369 случаев.

ЕЩЁ РАЗ О ПРИВИВКАХ

Итальянский Национальный институт инфекционных заболеваний дал положительное заключение о «Спутнике V». Там особо подчеркнули, что вакцина безопасна. А в украинской Раде на минувшей неделе заявили о возможной отставке главы Минздрава из-за срыва вакцинации в стране. В Австралии между тем началась кампания по вакцинации населения. Одним из первых прививку сделал премьер-министр страны Скотт Моррисон.

АНТОН ТАИ

Умножаем добро

В Южном Бутове стартовал «Марафон добрых дел»



Детям с ДЦП и инсультами помогают активисты, устраивая концерты.

► **Принять участие в проекте «От сердца к сердцу» просто: нужно помочь тому, кто в этом нуждается, разместить пост с фото или видео в соцсетях и добавить хештег #сердцаюжнобутово.**

Победят те, кто наберёт больше всего лайков. 4 марта на благотворительном концерте в ГБУ «Южное Бутово» их наградили ценными призами. – Мы запустили марафон, чтобы добра вокруг было больше,



чем негатива, – говорит **организатор мероприятия, руководитель благотворительного**

фонда «Взлётная полоса» Елена Черновская. Изначально фонд «Взлётная полоса» создавался для поддержки юных творческих дарований из многодетных семей (тем, кому не по карману участие в престижных конкурсах), а позже стал помогать собирать средства для лечения детей. Елена Анатольевна вспоминает историю

двойняшек Юры и Юли Соколовых из Владимирской области, мама которых «забыла» их в лесу. Детей обнаружили через месяц почти слепыми и глухими из-за перенесённого стресса. Тогда «Взлётная полоса» провела благотворительный концерт с участием певицы Валерии и все собранные средства направлены на лечение малышек. «Наши волонтеры всем, кто вносил деньги, вручали стикер «сердце». В итоге весь зал горел «золотыми сердцами», а ребята прошли успешный курс реабилитации», – рассказывает она.

МАРИНА КЛЮЕВА

Праздник отцов прошёл в Ясенево

► Он давно стал своеобразным брендом ЮЗАО. Для отцов и не только в этот день устроили поэтический квест, мультпарад в честь 100-летия Леонида Шварцмана и мужские мастер-классы, на которых жители округа смастерили немало полезных вещей. Также состоялась семейная игра «Отцы и дети», призом в которой стал большой торт. В празднике поучаствовала семья ясеневцев Тягуновых – Надежда, Алексей и Софья. «Слово «папа», – утверждает **Надежда Тягунова**, – в моей жизни значит не меньше, чем «мама». Мой папа – замечательный отец для меня, мой супруг – отличный отец для нашей дочки. В современном мире папа – защитник, самый надёжный человек, на которого можно опереться во всех делах. Он всегда подскажет, поможет, не даст никому в обиду. – Отец, – добавляет **Алек-**

сей Тягунов, – это ещё и пример: для мальчика – каким надо быть, а для девочки – каким должен быть её будущий муж.

ГЕННАДИЙ МИХЕЕВ



Семья Тягуновых на «Пап-фесте».

ФОТО ГЕННАДИЯ МИХЕЕВА

ФАКТЫ

► В столичном центре дополнительного образования «Профессионал» появились **75 новых бесплатных курсов повышения квалификации** для безработных москвичей старше 50 лет и мам дошкольников.

► Сотрудники Центра обеспечения мобильности пассажиров (ЦОМП) начали работать ещё на **16 маршрутах наземного транспорта**. В ЮЗАО воспользоваться их услугами теперь можно в автобусах № м⁴ и 113. Помогают пассажирам с нарушениями слуха, зрения, функций опорно-двигательного аппарата, пожилым людям. Оставить заявку на сопровождение можно на сайте Московского метрополитена.

► Во флагманском офисе «Мои документы» ЮЗАО (Новоясеневский просп., д. 1) стала доступна услуга «Консульская легализация документов». Теперь здесь можно подтвердить подлинность документа одного государства для признания в другом.

► Сотрудники МЧС ЮЗАО провели дезинфекцию ФОКа «Рекорд». Специальным средством на основе хлора, в частности, обработали тренажёрный и хореографический залы, раздевалки, перила.

► В столице возобновился проект «Музеи – детям». В его рамках школьники могут бесплатно посетить больших в нашем городе учреждений культуры. В ЮЗАО в проекте участвует Дарвиновский музей.

Московская служба психологической помощи возобновляет очные семинары, лекции и тренинги

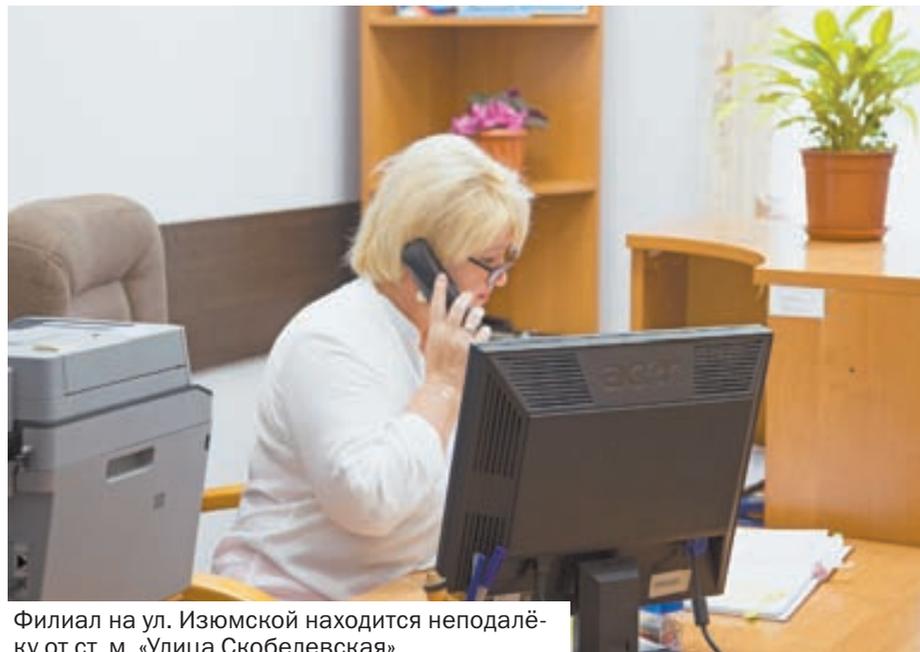
► **Первые занятия для жителей нашего округа состоятся в филиале МСПП «Юго-Западный» на ул. Изюмской, д. 46. Весь март там будут идти бесплатные семинары, посвящённые личностному развитию и отношениям в семье.**

♦ **10 марта в 19.00** состоится занятие «Саунд-Арт», на котором можно будет не только изучить методы арт-терапии, музыкотерапии и звукорезонансной терапии, но и применить их на практике. Вы также освоите технику релаксации с использованием восточных музыкальных инструментов негармонического обертонового звучания и в дальнейшем сможете применять полученные знания в повседневной жизни.

♦ **17 марта в 18.00** пройдёт семинар,

способствующий повышению супружеской и родительской грамотности. Его тема – зависимость. По мнению психологов, это мероприятие будет особенно полезно тем, кто вынужден жить с людьми, страдающими различными формами зависимости.

♦ **23 марта в 18.00** вы узнаете, как человек может избавиться от чувства раздражения или злости, гнева. В ходе семинара психолог разберёт внешние и внутренние реакции нашего организма в момент гнева и расскажет, как обходиться с негативными эмоциями, чтобы они не разрушали нашу жизнь и отношения. Уточнить подробную информацию и записаться на занятия можно у администратора по телефону: +7 (499)



Филиал на ул. Изюмской находится неподалёку от ст. м. «Улица Скобелевская».

743-51-90. Ещё больше интересных занятий на самые актуальные темы можно найти на сайте Московской службы психологической помощи msph.ru.

МАКСИМ ИВИН

Если вы чувствуете, что вам необходима срочная помощь психолога, можете всегда позвонить на круглосуточный телефон неотложной психологической помощи 051 с городского или +7 (495) 051 с мобильного, а также написать специалисту в психологический чат на сайте msph.ru.

ФОТО MOS.RU

ЦИФРА

132 023

человека приняли участие в опросе проекта «Активный гражданин», который выявил новые направления работы столичных НКО, которые будут реализованы в 2021 году. Наибольший интерес вызвали темы «Семья и дети» (16,99%), «Спорт и здоровье» (16,13%) и «Экология» (9,88%).

За парту вместе с ребёнком

В детском технопарке МФЮА стартуют занятия для школьников и их родителей



ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

в «Наукограде» являются открытыми. Разве только нужна предварительная регистрация, ибо в целях противокоронавирусной безопасности число мест в группах ограничено.

Мы спросили мнение о новом проекте взрослых гостей детского технопарка «Наукоград».



Марине Пергаевой из Южного

Бутова было бы интересно работать над креативными проектами со своими детьми. «Но раньше у меня для этого не хватало навыков, а теперь я смогу и сама подучиться. Классно, что детские технопарки подстраиваются под запросы общества и придумывают новые, несомненно полезные, программы. Если раньше не было вполне ясно, что делать взрослым в детском технопарке, теперь всё выстраивается в логическую цепочку», — считает она.

ГЕННАДИЙ МИХЕЕВ

Одна из «фишек» технопарка МФЮА — настоящий робот.

► **Об особенностях проекта на дне открытых дверей «Наукограда»** рассказала сотрудница технопарка Вероника Соломатина. По её словам, уже начиная с марта на ул. Введенского, д. 1, каждые выходные будут проводиться семейные мастер-классы по графическому дизайну, а также искусству презентаций и социальной коммуникации. Принять участие в них могут как дети, так и их родители,

а также бабушки с дедушками — для каждой возрастной категории будут подбираться отдельные интересные задания, из которых каждый член семьи извлечёт что-то полезное.

Также все желающие смогут бесплатно посетить интерактивную выставку оптических чудес «Призма времени». Соломатина подчеркнула: все профориентационные мероприятия и лекции известных учёных

ЧТО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ВАШ БЛОГ ПОПАЛ В ТОПЫ?



Валентин Рабовский, преподаватель «Наукограда»:

— Дисциплина «Искусство презентации», которую я преподаю, касается и маленьких, и взрослых. По моей оценке, презентовать себя или какой-то проект умеют не более 3% россиян. Но этому можно научиться. Вы можете оттачивать полученные на мастер-классах навыки уже дома, и это пригодится и учащимся, и тем, кто уже работает. Ещё мы научим грамотно вести ваши странички в соцсетях.

СВОЁ БУДУЩЕЕ МОЖНО НАРИСОВАТЬ



Анна Сухина, преподаватель «Наукограда»:

— Я буду давать мастер-классы по графическому дизайну. Кстати, многие профессии в период пандемии потеряли свою актуальность, а дизайнеры остались в фаворе, причём они могут спокойно работать из дома. Возможно, взрослые задумаются и овладеют новой для себя специальностью.

ТРИ СОВЕТА ПО ДИЗАЙНУ ОТ АННЫ СУХИНОЙ

Даже если вам надо просто составить объявление, которое вы повесите в своём подъезде:

- ◆ Не используйте много шрифтов! Пишите теми, которые предлагает ваш домашний компьютер.
- ◆ Не добавляйте много цвета! Информация лучше доносится не цветными, а чёрными буквами.
- ◆ Выделяйте главное! Не пишите много слов, выделите то, что вы хотите донести до людей. Всё остальное они тоже обязательно прочитают.

Юнармейцы помогают ветеранам

► Отряду юнармейцев школы № 2086, что в Гагаринском районе, в этом году исполняется уже

5 лет. И все эти годы ребята, входящие в него, занимаются волонтерской деятельностью.



ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

В подарок вошли кружки с логотипом школы и поздравительные открытки к 23 февраля.

Мы встретились с юнармейцами 2086-й школы в Музее боевой славы. Он располагается в одном из школьных зданий — на Ломоносовском просп., д. 12, — и посвящён истории 13-й гвардейской Полтавской ордена Ленина дважды Краснознамённой орденов Суворова и Кутузова стрелковой дивизии. Ею в годы Великой Отечественной войны командовал легендарный генерал Александр Родимцев.

Парни и девушки собирали подарочные наборы; они будут отправлены ветеранам. Как рассказала директор 2086-й школы Елена Орлова, в настоящий момент юнармейский отряд включает в себя более 60 школьников. «Ребята помогают ветеранам с покупкой продуктов, лекарств. Сейчас в связи с пандемией эта деятельность ради антикоронавирусной безопасности приостановилась, но в будущем обязательно вернётся в привычный ритм.

В частности, помогаем мы дочери генерала Родимцева Наталье Александровне Матюхиной. Она является основателем и куратором нашего музея. С удовольствием наши ребята ей оказывают помощь в быту, в общественных делах», — отметила она. — Юнармия — это классно и круто, — считает член отряда Алина Павлова. — Когда наши ветераны видят нас — подтянутых, в форме, — они начинают так радостно улыбаться, что на душе у меня становится очень светло. Наверное, это самые ценные эмоции в жизни!

ГЕННАДИЙ МИХЕЕВ

В планах юнармейцев на этот год — установка бюста Александру Родимцеву на территории школы. Над монументом уже работает скульптор. Торжественное событие будет приурочено ко Дню Победы.

ФАКТЫ

► Российская академия наук в рамках Года науки и технологий создаст новый информационный портал с виртуальной выставкой. Его посетителями должны стать школьники, занимающиеся в научных классах.

► Учащаяся педагогического класса школы № 1103 Елизавета Чеботарёва вышла в полуфинал чемпионата профмастерства WorldSkills Russia в компетенции «Дошкольное воспитание». Желаем победы в финале!

► С начала года на полках столичных библиотек появилось 23 тыс. новых книг для детей и подростков. Это произведения отечественных и зарубежных писателей разных жанров: от нон-фикшн до графических романов.

► Кадеты пожарно-спасательного колледжа им. Героя России В. М. Максимчука приняли присягу. Торжественная церемония по традиции состоялась в Центральном музее Великой Отечественной войны.

► Учёные Института археологии РАН приступили к работе по созданию лапидария Новодевичьего монастыря — уникальной экспозиции образцов старинной письменности, выполненной на каменных плитах.

► Учащиеся младших классов школы № 1561 накануне Дня защитника Отечества подарили сотруднику 56-й пожарно-спасательной части необычный подарок — раскрашенные вручную настенные часы.

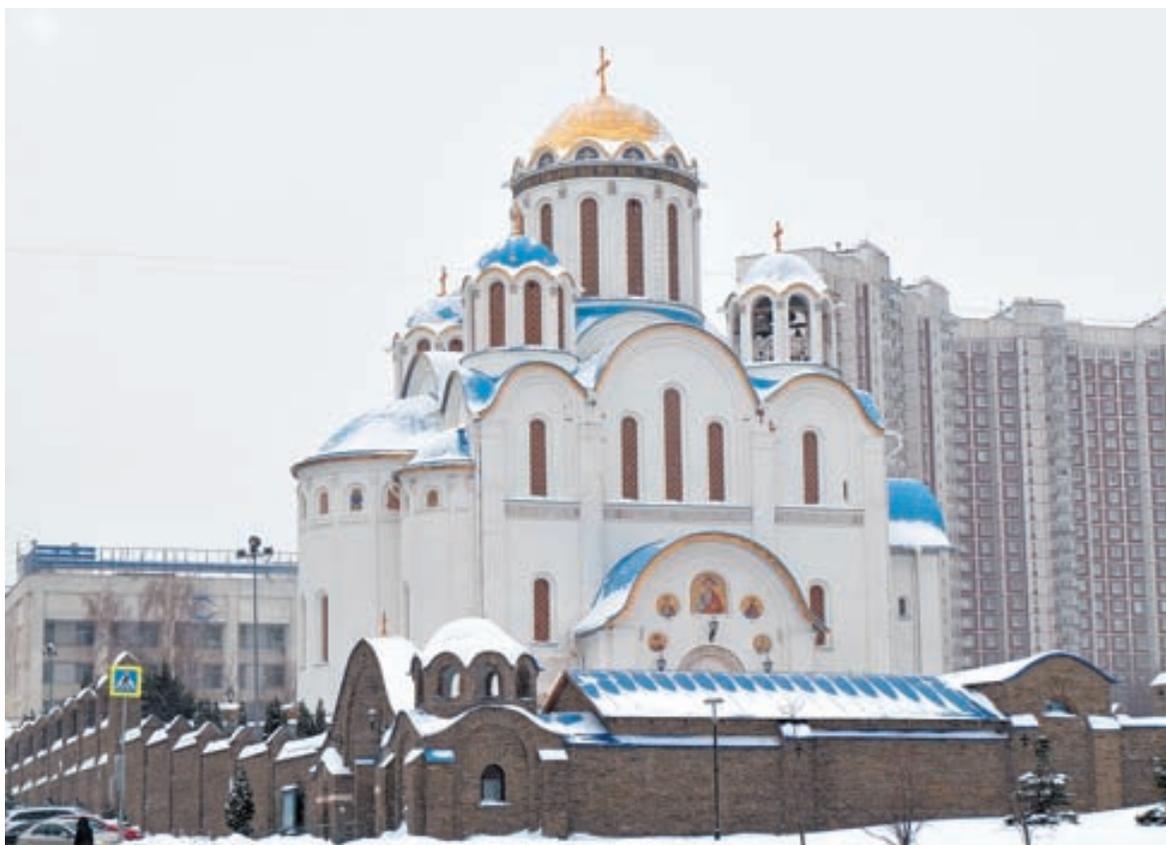
ЦИФРА

46 000

заявок москвичей выполнили столичные добровольцы в рамках акции «Мы вместе», которую инициировал ресурсный центр «Мосволонтер». Волонтеры доставляли горожанам, соблюдающим домашний режим, продукты и лекарства, а также помогали с выгулом домашних животных.

Откуда взялись Черёмушки и Ясенево

Названиями районов мы обязаны итальянцам и Орде



Покровский храм в Ясенево (открыт в 2015 году) расположен на улице Айвазовского.

► **О загадках названий районов и улиц нашего округа рассказала профессор кафедры общего и русско-го языкознания Института им. А. С. Пушкина Наталья Боженкова.**

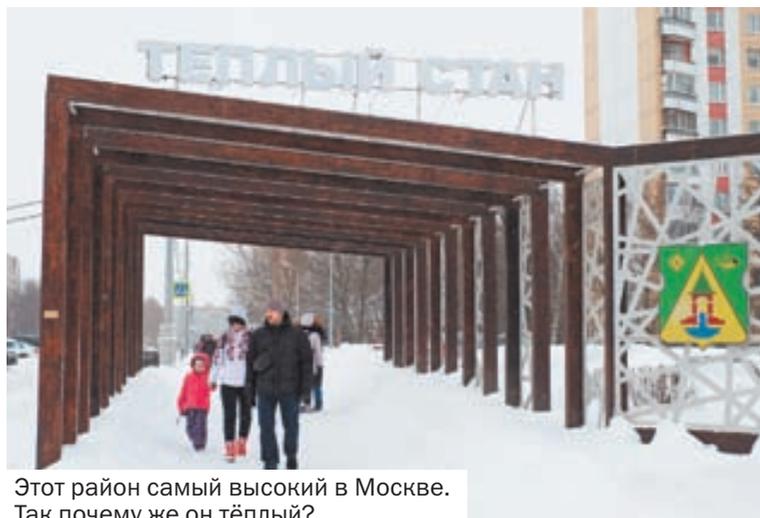
Многие топонимы на юго-западе столицы имеют историческую мотивированность, как правило, связанную с тем, кто владел той или иной местностью. Характерный пример –

находящиеся на въезде в ЮЗАО **Тропарёво** и **Саларьево**. Долгое время землями Калужского тракта, вдоль которого и расположен сегодняшний ЮЗАО, владели выходцы из нынешнего города Судака, являвшегося геноузской колонией. Саларьево – это русифицированное Салари, по фамилии братьев-итальянцев, владевших этими землями. По фамилии владельца названо и Тропарёво (ранее Трeparёво).

ФОТОФАКТ



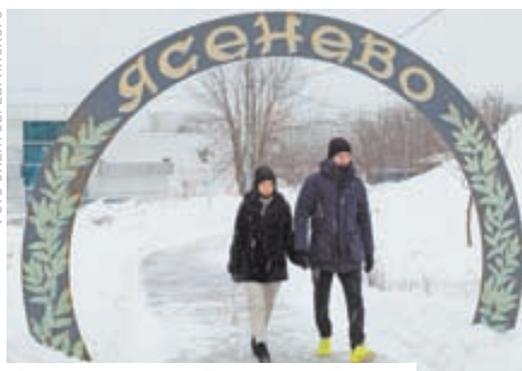
Специалисты экоцентра «Битцевский лес» выбрали животное, которому будет посвящён новый цикл просветительских занятий. В этом году звания «Хозяин леса» удостоился заяц. Теперь, отправляясь на прогулку по лесным тропинкам, не забудьте взять с собой фотоаппарат – снимите косога на счастье! До этого хозяевами леса становились сова, кабан, дятел, лиса и даже улитка.



Этот район самый высокий в Москве. Так почему же он тёплый?

НЕМНОГО ГЕОГРАФИИ

Другая часть наименований получена по своим географическим особенностям. Взять, к примеру, **Черёмушки**.



Арка на входе в Битцевский парк.

Вначале это место называлось Черемошь (там, где росла черёмуха), и впервые оно упоминается в старинных книгах – укладах - XVI–XVII веков. Однако в ходе раскопок там также было обнаружено множество артефактов X–XII веков, относящихся к временам вятичей, что даёт право считать Черёмушки самым древним топонимом в ЮЗАО. Похожую историю происхождения имеет и топоним **Ясенево**. Здесь прежде был ясеневый лес – ныне Битцевский парк. Название появляется в укладах чуть позже – в XIII веке.

МЕСТО ДЛЯ СПОРОВ

А вот название **Тёплый Стан** имеет сразу несколько версий происхождения, транслирующихся по большому счёту одно и то же. Дело в том, что раньше эта местность включала в себя верхний и нижний Тёплый

ФАКТЫ

► **На Новоясеневском проспекте (в районе вл. 3) временно ограничивается движение. Из-за ремонта вплоть до 22 июля рабочие будут поэтапно занимать до двух полос, сохраняя движение в каждом направлении.**

► **Участок Троицкой линии метро между «Улицей Новаторов» и «Мамырями» готов уже на треть.** Из пяти станций линии наибольший объём работ выполнен на «Университете Дружбы народов» – она готова наполовину.

► **Столичная подземка возобновляет проведение ночных экскурсий.** В целях антиковидной безопасности их проводят раз в месяц, а участвовать в них пока могут не более 45 человек. Это половина от обычной численности.

► **В этом году департамент капремонта начнёт реконструкцию здания музыкальной школы на ул. Марии Ульяновой, д. 29А.** Всего в столице по программе «Экономическое развитие» приведут в порядок 20 зданий.

► **В связи с проведением инженерных работ ограничивается движение транспорта на участке дублёра Ломоносовского проспекта от д. 34 до д. 36А (до 10 июля), д. 36А (до 15 мая) и от д. 36А до д. 38 (до 10 июля).**

► **Дом по программе реновации, который строится на ул. Введенского, вл. 5, облицуют кирпичом белого, красного и коричневого цветов.** В Москомархитектуре считают, что это сделает здание визуально интересным.

ЦИФРА

580 кв. м

составила площадь незаконного автосервиса, который демонтировали на прошлой неделе на ул. Ивана Бабушкина, д. 18, корп. 2. Данный земельный участок отдавался только во временную аренду, и строить здесь капитальные объекты никто не имел никакого права.

МАРИНА КЛЮЕВА

Реконструкция в процессе



ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

? По адресу: ул. Ульянова, д. 24, установили новый остановочный павильон без крыши. Из-за этого все лавочки обледенели.
Антонина Кузина, ул. Большая Черёмушкинская, д. 22

► Отвечает **Пресс-служба ГУП «Мосгортранс»:**
– Мы следим за состоянием остановочных пунктов и при необходимости производим замену конструкций. На остановочном павильоне по адресу:

Редакция будет следить за ходом работ.

ул. Ульянова, д. 24, в настоящее время проводятся демонтажно-строительные работы. Новый павильон с крышей будет установлен в I квартале 2021 года. Дополнительно сообщаем, что направить информацию о состоянии остановок или оставить предложения по обустройству остановочных пунктов жители города могут по телефону контакт-центра «Московский транспорт»: 8 (495) 539-54-54, или 3210 с мобильного (Билайн, МТС, МегаФон, Теле2), или онлайн на Едином транспортном портале: transport.mos.ru.

Дорогие читатели!



У «горячей линии» новый телефон и электронный адрес.

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

Присылайте свои вопросы, и мы вместе будем добиваться изменений!

* Ответы подготовлены на основании обращений в органы исполнительной власти.

Ступени восстановят

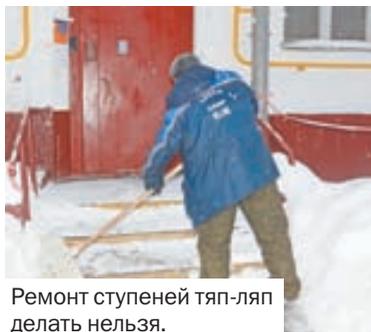


ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

? Разбиты ступени на лестнице перед подъездом.
Наталья Ермолаева, ул. Перекопская, д. 16, под. № 2

► Отвечает **глава управы района Зюзино Вера Горлова:**
– В настоящее время проведение качественных ремонтных работ невозможно из-за установившихся низких температур воздуха. Реконструкция ступеней при входе в подъезд будет выполнена в срок до 1 мая текущего года. Благодарим жителей за обращение.

Ремонт ступеней тяп-ляп делать нельзя.

Ремонт ступеней тяп-ляп делать нельзя.

Для беспокойства нет причин

? Хотелось бы проверить питьевую воду, так как в ней имеется осадок. Можно ли её пить?
Василий Старовойт, Чечерский пр-д, д. 24

► Отвечает **заместитель гендиректора АО «Мосводоканал» Владимир Чуриков:**

– Питьевая вода, подаваемая АО «Мосводоканал», отвечает требованиям государственных нормативов, что подтверждается результатами регулярного ежесуточного производственного лабораторного контроля. Данная информация является общедоступной. Её можно найти на нашем сайте в разделе «Качество воды в районах Москвы».

Появлению в воде налёта или осадка после кипячения способствует совокупность свойств, связанных с содержанием в ней растворённых солей, главным образом кальция и магния, так называемая жёсткость воды. Её колебания зависят от конкретного времени года и даже количества осадков, попадающих в различные природные источники.

Также хочу сообщить, что по результатам контроля жёсткость воды по адресу: Чечерский пр-д, д. 24, корп. 2, составляет 4,3°Ж (градусы жёсткости) при нормативном ограничении не более 7°Ж, то есть данный показатель соответствует норме.

Разделяй и здравствуй



Мы проверили, контейнер доступен.

ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

инструктаж. Также им настоятельно напомнили об обязанности содержать в надлежащем виде контейнеры для смешанных отходов и вторсырья. Приносим жителям извинения за неудобства.

? У нашего дома находятся мусорные контейнеры для сбора отходов и вторсырья. Я стараюсь собирать вторсырьё, но контейнер для него часто закрыт или повернут так, что не откроешь. Приходится носить мусор в другое место, а это неудобно.

Ирина Круглова, Симферопольский бул., д. 18, корп. 1

Отвечает **глава управы района Зюзино Вера Горлова:**

– С начальником и сотрудниками участка № 1 районного ГБУ «Жилищник», ответственными за санитарное состояние данной контейнерной площадки, проведён

Теперь есть за что держаться

? В подъезде у лестницы, ведущей на первый этаж, нет поручней.
В. Фролова, ул. Вильнюсская, д. 8, под. № 5

Отвечает **первый заместитель главы управы района Ясенево Алексей Борзунов:**

– Сотрудники районного ГБУ «Жилищник» установили поручни при входе в подъезд, а также на лестничном марше первого этажа.



ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

Данный поручень не был заложен даже в проект дома, зато теперь всё в порядке.

Лев Лещенко: «Мы с Ирой очень ждали момента, когда переедем на Ленинский»

Народный артист рассказал о том, почему ему нравится юго-запад Москвы и почему он не сравнится с Нью-Йорком или Парижем



ФОТО ГЕОРГИЯ ШПИКАЛОВА/ТАСС

ДОСЬЕ

★ За годы творческой деятельности **Лев Лещенко** выпустил 30 пластинок.

★ Первое выступление Льва Лещенко как артиста состоялось на сцене Центрального дома культуры железнодорожников в возрасте 5 лет.

★ Лещенко преподавал в Музыкально-педагогическом институте имени Гнесиных. Среди его учеников – певицы **Марина Хлебникова, Катя Лель, Ольга Арефьева** и др.

★ Всю жизнь увлекается теннисом, плаванием, баскетболом, заядлый болельщик **футбольного клуба «Динамо» (Москва)**.

повезло: практически напротив наших окон – знаменитый пруд Запятая. Мы любили по утрам бегать вокруг него по специальной дорожке или по тропинкам находившегося рядом леса. Около ул. Миклухо-Маклая тоже огромный лесной массив, куда мы с женой ходили гулять. Вообще юго-запад в этом плане прекрасен – округ очень зелёный. Сейчас, когда езжу мимо своего бывшего дома, радуюсь, что лес остался, он нетронут. И в то же время округ вырос. Около Университета дружбы народов построены



ФОТО ИВАНА САПОЖКОВА/ТАСС

Переезд не отменил гастроли... 1978 год, Архангельская область.

Юго-запад вдохновил певца на запись таких хитов, как «Не плачь, девчонка», «Родительский дом» и «Родная земля».

► Лев Валерьянович, знаю, что с юго-западом столицы у вас связаны очень романтические воспоминания...

– Да, это действительно так. В Обручевском районе мы с моей будущей женой Ириной свили наше первое семейное гнездышко – в одном из трёх 26-этажных корпусов на Ленинском просп., д. 109. До этого мы с ней, к сожалению, виделись урывками – она тогда училась в Будапеште, приезжала только на каникулы. Потом какое-то время мы снимали разные квартиры, жить в моей холостяцкой берлоге в Чертанове мы не хотели. Оказалось, это очень далеко. Я тогда работал на Гостелерадио, приходилось проводить огромное количество времени в транспорте – сначала автобус, потом метро, потом я шёл от Арбата пешком на ул. Качалова. Путь туда и обратно занимал у меня практически половину дня в общей сложности.

► И как же вы перебрались на Ленинский?

– Вдруг, как это всегда бывает

в таких случаях, подвернулась счастливая возможность – я познакомился с людьми, которые предложили хороший вариант улучшения наших жилищных условий. Это был один из лучших кооперативов тогда в Москве. Помню, там жили ребята из МИДа, из ТАСС, из наших спецслужб. Нам так хотелось попасть в новую квартиру, что мы переехали туда прямо в день свадьбы. Не утерпели... Мы этого момента очень ждали.

► Какие у вас с женой любимые места на юго-западе?

– Их много. Сами подумайте, как нам

очень красивые дома. Знаете, я иногда еду по Москве и думаю: «Боже мой, а в окнах свет всё время горит. Легендарные московские окна. Сколько песен написано о Москве!»

► И многие песни о Москве – в репертуаре Льва Лещенко...

– Моя первая песня была на стихи Юрия Визбора с припевом «Я Вас люблю, столица, буду я Вам служить. Вечно любовь продлится, можно сказать, всю жизнь». Визбор написал эти стихи, уважительно обращаясь к Москве на «Вы». Действительно, это город, который я безумно люблю, уважаю и счастлив, что мы можем жить с удобствами, с комфортом.

► Знаю, что у вас есть и новые песни о Москве.

– В прошлом году я написал очень красивую песню «Москва, моя красавица». Музыку к ней написал знаменитый композитор Андрей Куряев, а стихи – поэт, друг Володи Высоцкого Игорь Кохановский. У Высоцкого было очень много песен на стихи Кохановского, полюбившихся народу. Также на его стихи и Слава Добрынин писал музыку, и Юра Антонов, и Давид Тухманов. Я очень рад, что Игорь Васильевич написал новые стихи с позиции сегодняшней Москвы, там очень симпатичный, душевный припев: «Москва, моя красавица, не можешь ты не нравиться, и неслучайно славится твой облик молодой». Эту песню впервые я спел в... метро 9 Мая 2020 года на станции «Площадь Революции». Это было моё первое выступление после выздоровления от коронавируса. Если захотите посмотреть, напишите в интернете: «Москва, моя красавица» – этот концерт есть на странице

«Московский транспорт» в YouTube.

► Какие изменения в нашем городе вас особенно радуют?

– Нереально, как Москва изменилась! Я ведь помню, как клали первый асфальт на улицах. Люди стояли на коленях (слава богу, у них наколенники были) и этот асфальт не укладчиками, а какими-то палками в руках укатывали. Современному молодому



Ирина и Лев Лещенко вместе уже 43 года.

ФОТО ЕКАТЕРИНЫ ЧЕСНКОВОЙ/РИА-НОВОСТИ

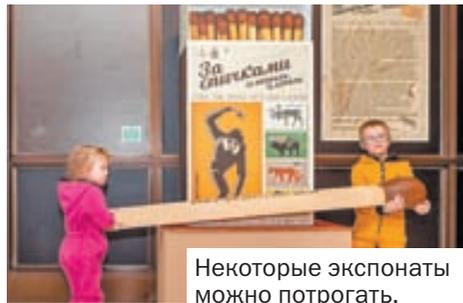
человеку даже трудно себе вообразить. Сегодня новый виток в расцвете столицы. Я очень рад, что расширили тротуары. Никогда не думал, что в Москве приживётся велосипед, но сейчас этот вид транспорта очень востребован. Жаль, я сам не могу сейчас уже проехать (смеётся). Ещё радуюсь тому, что столица очистилась от лишних построек, ларьков. Нью-Йорк, Париж, Лондон – ничто не сравнится с нашим городом сегодня. А Москва хлебосольная, нигде нет такого количества заведений общепита – я говорю про кафе, рестораны, уютные забегаловочки и проч. Радует, что Москва сейчас превратилась в город мира. Ярчайшая, красивейшая, разноцветная, современная!

ОЛЬГА ШАБЛИНСКАЯ

Шедевры за 1 копейку

► Государственный Дарвиновский музей приглашает посетить уникальную выставку, посвящённую... спичечным коробкам.

Казалось бы, простейший предмет быта, а сколько с ними связано! Оказываются, спички внесены в книгу «100 великих изобретений человечества», в СССР ни одно важное событие в жизни страны не обходилось без выпуска тематических спичечных наборов. Сегодня, когда производство спичек сильно сократилось, филателистические коллекции приобретают всё большую историческую ценность.



Некоторые экспонаты можно потрогать.

Выставка работает на 2-м этаже основного здания (ул. Вавилова, д. 57) до 11 апреля.

ФОТО ИЗ АРХИВА МУЗЕЯ

От любви до ненависти...

► Московский драматический театр «Бенефис» после смягчения антиковидных ограничений начал давать спектакли практически каждый день.



«Бенефис» даёт премьеры каждый год.

5 марта здесь покажут «Полюби меня крепче жизни» – трагикомическую притчу по пьесе Елены Ерпылёвой о том, к чему может привести страсть, а 6 и 7 марта примерно та же тема раскроется в постановке «Как важно быть серьёзным» английского классика Оскара Уайльда. На первый взгляд сюжет прост: одна ложь неизбежно порождает другую и оборачивается целым рядом недоразумений для влюблённых молодых людей. Но может ли маска быть интереснее лица?

Узнайте это на ул. Гарибальди, д. 23, корп. 4. Начало спектаклей в 19.00.

ФОТО ИЗ АРХИВА ТЕАТРА «БЕНЕФИС»

Возрождая традиции

► В выставочном зале Музея Героев Советского Союза и России к 25-летию Ассоциации художников Российского дворянского собрания открылась экспозиция «Вера, Отечество, честь».

Её основу составляют работы художников, чьи полотна посвящены возрождению России и её традиционных ценностей. Напомним, эти картины уже были представлены в Московском Кремле, Совете Федерации, Манеже и др. Теперь возможность увидеть их есть и у жителей ЮЗАО.

Выставка работает до 28 апреля по адресу: ул. Большая Черёмуш-кинская, д. 24, корп. 3.



Музей Героев открыт с 10.00 до 18.00.

ФОТО ИЗ АРХИВА МУЗЕЯ

И вновь «И100рия»

► В Цирке на проспекте Вернадского также начались регулярные показы. Все выходные в марте на арене



Запашные всегда что-нибудь придумают...

спектакль «И100рия», рассказывающая об истории цирка, начиная с уличных акробатов и до настоящего времени.

Кого тут только не будет – и акробаты на батуте, и гимнасты на турниках, и джигиты-наездники, и эквилибристы в шаре, и аттракцион с хищниками, и жонглёры на карусели, и цирк в стиле «Арт-хаус», и цирк в стиле «Модерн». Режиссёр спектакля – Аскольд Запашный.
Адрес цирка: просп. Вернадского, д. 7. Билеты только онлайн.

ФОТО ИЗ АРХИВА ЦИРКА

ОБЪЯВЛЕНИЯ

АНТИКВАРИАТ

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

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

● ДОРОГО: ФАРФОР, СТАТУЭТКИ, СЕРВИЗЫ (МОЖНО НЕ ПОЛНЫЕ) ИКОНЫ, СЕРЕБРО, ЗНАЧКИ. ТЕЛ: 8 (925) 626-97-59

● КУПЛЮ ТКАНИ, ПЛАТЬЯ СССР. ТЕЛ: 8 (910) 416-28-40

● Значки, Часы, Янтарь, Монеты. ТЕЛ: 8 (903) 200-45-55

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

● Куплю: швейную машинку, грампластинки. ТЕЛ: 8 (916) 053-16-98

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

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

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

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

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

БЫТОВЫЕ УСЛУГИ

● РЕМОНТ ЛЮБОЙ БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ. ДИАГНОСТИКА БЕСПЛАТНО. ТЕЛ: 8 (499) 964-69-64

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

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

● РЕМОНТ от 400 руб. скидка 20% СТИРАЛЬНЫХ МАШИН, ХОЛОДИЛЬНИКОВ, ЭЛЕКТРОПЛАТ. ВЫЕЗД БЕСПЛАТНО. ТЕЛ: 8 (499) 350-04-87

● Срочный ремонт стиральных машин. ТЕЛ: 8 (495) 233-76-99

● Недорогой ремонт стиральных машин ТЕЛ: 8 (495) 970-62-03

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

● Обивка на дому. ТЕЛ: 8 (916) 938-35-69

АВТОВЫКУП

● Куплю автомобиль в любом состоянии. ТЕЛ: 8 (915) 100-53-35

РАБОТА

● Требуется консьержка без в/п, москвичка. День через два. ТЕЛ: 8 (905) 501-06-22

● Дворник. График 5/2. 3/п 30000р. м. Верхние котлы. Татьяна ТЕЛ: 8 (985) 863-71-11

● Подработка в супермаркетах (выкладка, касса) 1100-1700р. смена. Выплаты ежедневно. ТЕЛ: 8 (905) 700-33-66

● Дежурные на шлагбаум. М. Академическая ТЕЛ: 8 (906) 731-16-50

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

● Ремонт квартир косметический и капитальный. ТЕЛ: 8 (905) 725-40-30

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

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

Городской межведомственный ПРАВОВОЙ КОМИТЕТ
● ВОЗВРАТ ВКЛАДОВ
● ЖИЛИЩНЫЕ И СЕМЕЙНЫЕ СПОРЫ
● МОШЕННИЧЕСТВО
● ВЗЫСКАНИЕ ДОЛГА
● ТРУДОВЫЕ СПОРЫ
● СПИСАНИЕ ДОЛГОВ
● ДЛЯ ЛЬГОТНИКОВ ДО КОНЦА МЕСЯЦА скидка 70%
ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ - БЕСПЛАТНО
8 (499) 938-71-22

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

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

● ГАЗЕЛЬ. ТЕЛ: 8 (925) 590-91-06

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

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

КУПЛЮ

● Куплю монеты. ТЕЛ: 8 (916) 595-91-78

НЕДВИЖИМОСТЬ

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

● Арендую жильё ТЕЛ: 8 (495) 638-07-42

● Быстро сниму/ куплю квартиру. ТЕЛ: 8 (915) 459-69-50

ЗДОРОВЬЕ

Реклама | Лицензия №77-01-003789
Наш адрес: Ул. Профсоюзная, 83, к. 1 1-2 мин. от ст. метро «Беляево»

Стоматологический центр «Дентал визит»

У вас не держатся 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

Прогоним болезни палками

Как начать заниматься скандинавской ходьбой в ЮЗАО



ФОТО ГЕННАДИЯ МИХЕЕВА

► «Скандинавская ходьба – это кардиотренировка на свежем воздухе. Для жителей мегаполиса они особенно важны, – говорит тренер Елена Казакова. – Занятия позволяют держать сердце в хорошем тоне. В процессе каждый ощущает ту степень нагрузки, которую может себе позволить тот или иной человек». Разбираемся, как тренироваться правильно.



НАЧНИТЕ С ПУЛЬСА

Елена Казакова предлагает простейший метод расчёта оптимального пульса при нагрузке. Для нетренированного человека от числа 180 надо отнять свой возраст – это и будет тот пульс, который вам подойдёт при интенсивной ходьбе. Например, если вам около 50, ваш предел пульса – 130 ударов в минуту. – Если вы тренированный

человек, – добавляет Елена Владимировна, – свой возраст должны отнимать от числа 190. Но в любом случае не следует нагружать свой организм ежедневно. Две-три тренировки в неделю – этого вполне достаточно. И не занимайтесь этим самостоятельно! Вашу персональную дистанцию и скорость передвижения должен определить только тренер».

ГУЛЯТЬ ЛУЧШЕ ПО ЛЕСУ

Группы скандинавской ходьбы есть и в Ясенево, они занимаются в секциях центра «СОЦ-ИН». По словам его руководителя Елены Екжановой, когда-то это были стихийные объединения или одиночки, но вскоре самоорганизовались вокруг профессиональных тренеров. Вот, например, команда «ходоков» под руководством тренера Людмилы Новосёловой существует уже шестой год. По профессии Людмила Владимировна – экономист,

но, для того чтобы стать докой в деле скандинавской ходьбы, она окончила специальные курсы и получила сертификат инструктора.

– Жить у леса и не ходить туда гулять – преступление, – уверена Новосёлова. – Мы люди подготовленные, поэтому проходим по лесу по 7–10 км. Кстати, гулять по Битцевскому лесу скоро будет ещё приятнее. По нашей просьбе для комфорта спортсменов на входе в природную зону к лету установят антивандажные туалетные кабинки, муниципальные депутаты согласовали это.

СОВЕТЫ ДЛЯ НОВИЧКОВ

♦ Тем, кто только начал заниматься северной ходьбой, нужно выбрать правильные палки. Необходимы именно скандинавские, а не трекинговые палки, которые служат опорой телу. Скандинавские же облегчают давление на ноги.

♦ Палки подбираются по высоте. Сделать это просто: берёте свой рост, умножаете на коэффициент 0,68 – получается длина палок.

♦ У скандинавских палок обязательно должен быть темляк – полуперчатка, которая застёгивается на запястье.

♦ Резиновые «башмачки» («сапожки») для палок нужны не всегда. Они используются только при движении по асфальту.

♦ Подошва обуви, в которой вы занимаетесь, должна быть гнущейся. Когда человек идёт, он отталкивается миском, и, если подошва не будет прогибаться, ступня быстро устанет.

♦ И самое главное: перед тем как начнёте заниматься, обязательно посоветуйтесь с врачом.

ГЕННАДИЙ МИХЕЕВ

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

Скандинавская ходьба массово пошла в народ. Однако, если внимательно посмотреть на занимающихся, будет очевидно: 9 из 10 делают это неправильно. А это значит, что пользы от таких занятий куда меньше, чем могло бы быть.

Как правильно

Ошибка № 1

Делая шаг левой ногой, одновременно отталкиваться левой рукой.

В скандинавской ходьбе нужно использовать технику противошага. То есть, когда шагает правая нога, идёт вперёд левая рука – и наоборот. В принципе чаще всего люди так и ходят в обычной жизни. Поэтому нужно просто поймать ритм, войти в него и дальше ему следовать.

Ошибка № 2

Идти лыжной походкой: скользящим, твёрдым шагом.

Идти нужно спокойным, мягким шагом, как при обычной ходьбе. Важно соблюдать скорость, но не торопиться.

Ошибка № 3

Ставить палки перед собой, опираясь на них.

В скандинавской ходьбе палки служат не для того, чтобы опираться на них, а чтобы отталкиваться ими. Поэтому они всегда должны волочиться сзади, следуя за рукой. Их не надо самостоятельно переставлять и втыкать.

Ошибка № 4

Идти, сгибая руки в локтях.

Всё движение в скандинавской ходьбе идёт от плеча. Прямая рука с палкой идёт вперёд и в локте не сгибается! Отталкивание – также прямой рукой.

Ошибка № 5

Держать палку в руке незафиксированной.



На палках есть специальные перчатки для левой и правой руки с отверстиями для большого пальца и остальной кисти. Перчатка должна плотно сидеть на руке, тогда палки будут надёжно зафиксированы. Держать палку нужно между большим и указательным пальцами.

Ошибка № 6

Просто махать палками, но не отталкиваться ими.

Важно именно отталкиваться палками, а не имитировать это действие. Для этого нужно активно работать руками, до половины веса тела переноса на них! Важно почувствовать, что каждый шаг вперёд делается усилием рук. Помните, что чем сильнее и активнее вы отталкиваетесь, тем выше ваша нагрузка.

Ошибка № 7

Делать очень маленькие махи рукой.

Рука с палкой должна двигаться спокойно и плавно, как маятник, выходя вперёд и назад на 45 градусов. Не нужно оставаться в полёте руки на уровне бёдер. Чтобы сделать правильное движение, представьте, что тянете руку ребёнка для рукопожатия.

Ошибка № 8

Не контролировать движение палок: раскидывать их в стороны или сводить за спиной.

Руки с палками должны ходить ровно, как по рельсам, проходя вплотную к бёдрам. Если не контролировать движение палок, можно либо упасть самому, либо травмировать идущих рядом или следом.



ИНФОГРАФИКА АННЫ ХАРИТОНОВОЙ

с 25 января до 28 февраля 2021 г.

ПРИНИМАЕМ СБЕРЕЖЕНИЯ

до 24% ГОДОВЫХ

Сумма от 50 тыс. до 5 млн. руб.
Срок от 4 до 18 мес.

Сумма сбережений, руб.	Срок, мес.	Ставка, % годовых	Итого ваш доход
100 000	12	16%–20%	16 000–20 000
300 000	12	19%–21%	57 000–63 000
700 000	12	20%–22%	140 000–154 000
1 200 000	18	22%–24%	396 000–432 000

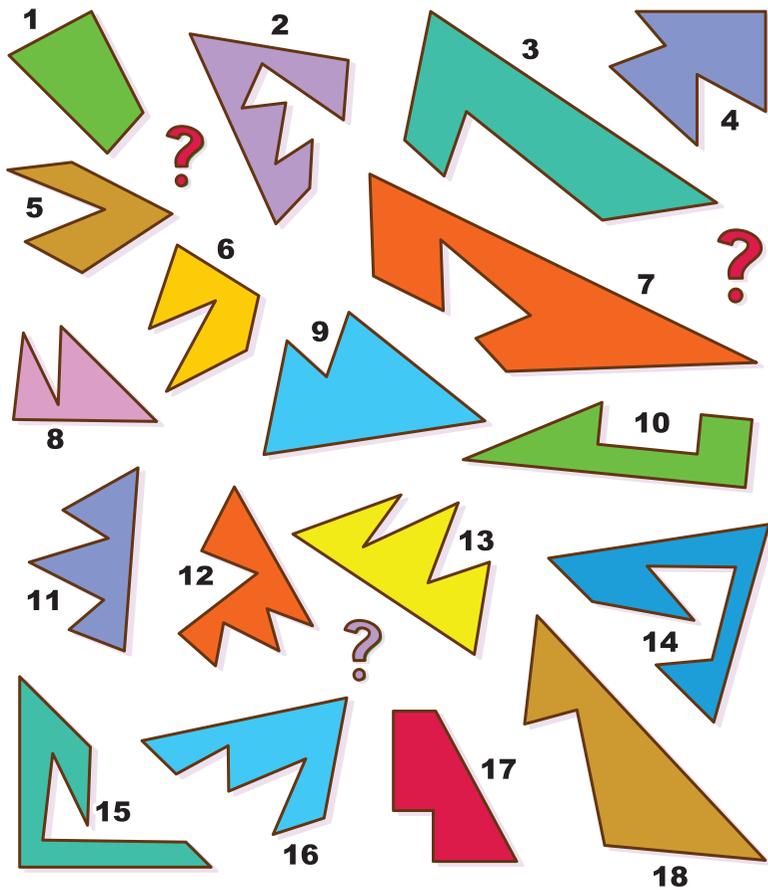
8 (499) 444-24-73

Адрес: г. Москва, ул. Раевского, д. 3
Режим работы: будни – с 10:00 до 20:00; сб, вс – с 11:00 до 17:00

ПК «МедФарм» ОГРН 1205000038891 Сбережения застрахованы в НКО МОВС. Предложение действительно только для членов ПК. Единоразовый вступительный взнос 50 рублей. *Подробности условий договора, страхования и информации об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов или выигрышей по результатам акции, сроках, месте и порядке их получения уточняйте на сайте, либо по тел. 8 (499) 444-24-73. Денежные средства принимаются на основании договора передачи личных сбережений от 50 000 рублей. Сбережения принимаются у граждан РФ с 18 лет без верхнего возрастного предела Срок сбережения 4-18 мес., доход до 24%. При досрочном расторжении договора проценты выплачиваются по ставке 0,1%. РЕКЛАМА

Дорогие читатели! Представляем вам страничку досуга для детей. Чтобы отвлечь школьников от гаджетов, решайте вместе с ними эти головоломки. И обязательно расскажите нам, понравились ли ребусы вашим детям, что ещё вы хотели бы увидеть на этой странице. **Наши контакты:** эл. почта uzao_readers@aif.ru, телефон +7 (495) 646-57-57.

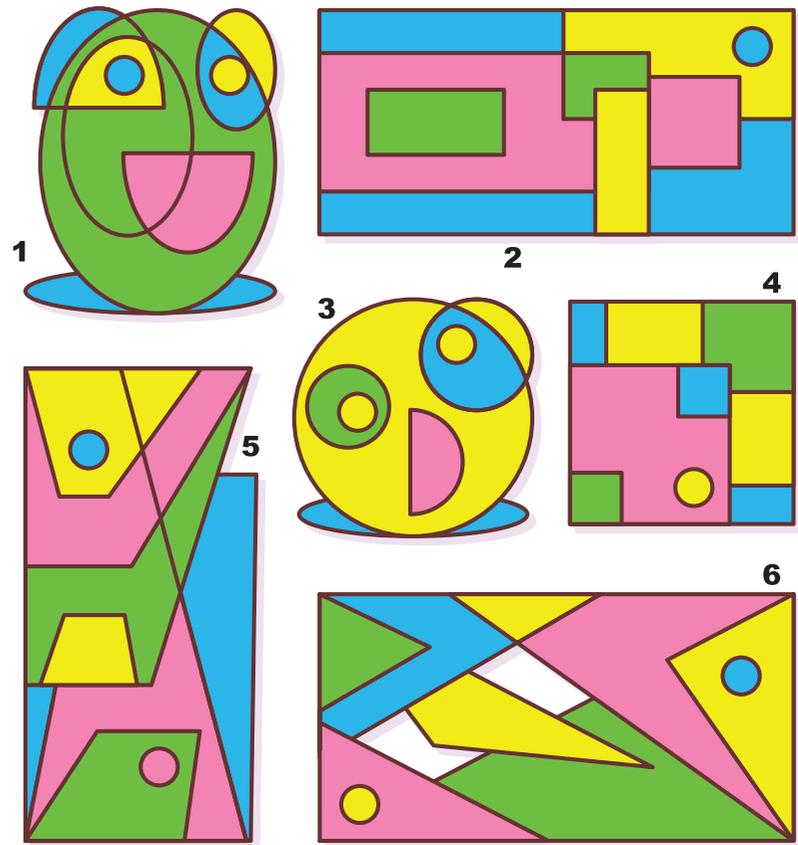
Сложите фигуры таким образом, чтобы получилось 9 треугольников.



Ответ: 1-18; 2-12; 3-9; 4-7; 5-13; 6-14; 8-15; 10-17; 11-16.

ФОТО PHOTOPRESS

Сколько овалов, прямоугольников, кругов, квадратов и трапеций изображено на каждом рисунке?



Ответ: 1. 5 овалов. 2. 6 прямоугольников. 3. 5 кругов. 4. 4 квадрата. 5. 6 трапеций. 6. 5 треугольников.

ФОТО PHOTOPRESS

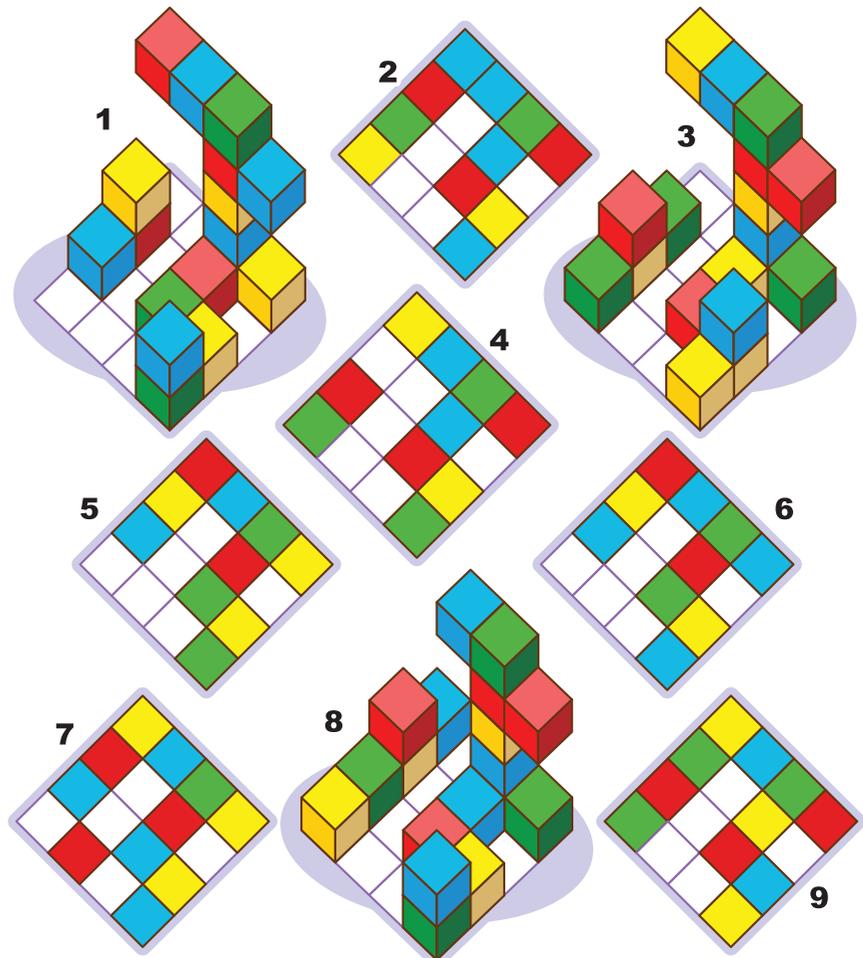
Вычислите, какая часть рисунка покрашена, и выберите правильный ответ из колонки справа.

	0.9		44%
	59%		0.5
	$\frac{5}{9}$		$\frac{1}{7}$
	$\frac{1}{2}$		0.45
	55%		$\frac{7}{9}$
	0.15		59%
	66%		$\frac{3}{5}$
	$\frac{6}{10}$		0.53
	0.50		50%

Ответ: 5/9, 0,5, 1/2, 7/9, 0,50, 3/5.

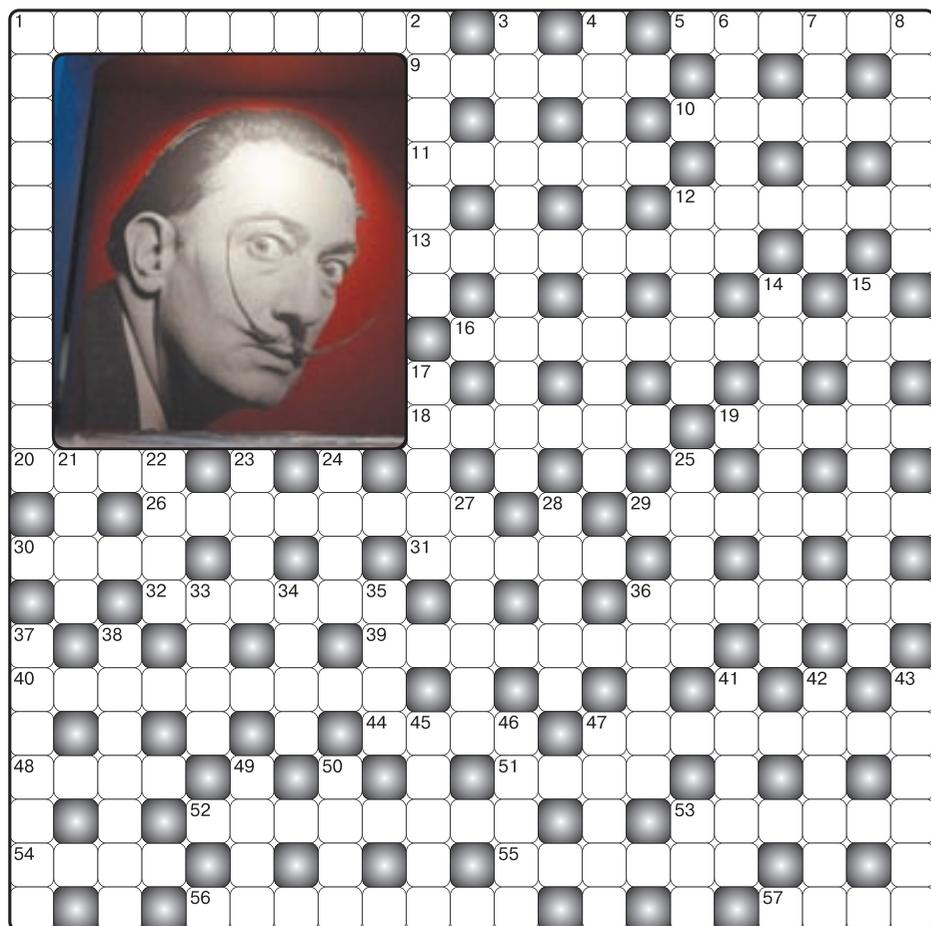
SS3RPHOTOLOO

Определите, как каждый из объектов выглядит сверху.



Ответ: 1-6; 3-9; 8-2.

SS3RPHOTOLOO



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!

– Укажите ваши недостатки.

– Лень...

– И всё?

– Лень перечислять...



Нет, не всё в природе продумано...

Ну почему нервные клетки не восстанавливаются, а жировые ещё и размножаются?



– Я вегетарианец с непереносимостью лактозы на безглютеновой диете.

Что я могу у вас заказать?

– Такси!



– Ты на рыбалке сколько поймал?

– Меньше, чем Колян.

– Так он ничего не поймал.

– А я ещё и удочку потерял.

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

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

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

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Кулинарная «разведёнка». 5. Классик нашей литературы «с душой поэта и судьбой солдата». 9. Что помогает туристу «всё своё носить с собой»? 10. Постскрипtum у романа. 11. Чей эффект связан с «красным смещением» в астрономии? 12. Паб на русский лад. 13. «Чикагский бандит». 16. Что тормозит принятие решения? 18. Материк с мысом Доброй Надежды. 19. С какой маркой Стивена Кинга связал тему «разумных автомобилей»? 20. «... до Киева доведёт». 26. Законный. 29. Месяц Стрельца и Козерога. 30. Находка сапёра. 31. Портретист Мамонтовых. 32. «Осколочный ...». 36. Перед каким английским поэтом всегда преклонялся Марк Твен? 39. «Забудь, у меня ... на слезоточивый газ!» 40. «Как тень прошёл и тени не оставил» (адресат ахматовских строк). 44. Кулинарная афиша. 47. Оппонент научного атеизма. 48. Где расположено «выражение глаз»? 51. Простодушие «через край». 52. Кто

из классиков советской литературы однажды присутствовал на допросе Осипа Мандельштама следователем с Лубянки? 53. Секьюрити в общаге. 54. Музыкальная специя. 55. «Блатная песня». 56. Порода собачки на руках у Бубы Касторского. 57. Волчья закуска. **ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Снотворное в нотах. 2. Кто работает «в три смены без выходных»? 3. Компонента традиционной китайской медицины. 4. Лекарственное растение, чьим настоем европейцы укрепляют волосы. 6. Роковой камень из комедии «Дети шпионов 4D». 7. Эстрадная дива, сыгравшая негритянскую певицу в музыкальном фильме «Мы из джаза» Карена Шахназарова. 8. «Бросить мимолётный ...». 12. Чем страстно увлекался на досуге Антуан де Сент-Экзюпери? 14. В какие небесные чертоги мечтал попасть после смерти Адольф Гитлер? 15. Кружево из металла. 17. Литературный уродец, ставший первым министром при

дворе. 21. Кто виноват в изгнании Адама из Эдема? 22. Какой напиток при гастрите противопоказан? 23. «Цветочная гробница». 24. Наш культовый мультик «... и Красная Шапочка». 25. Где проживал знахарь, приходившийся дедом Бараку Обаме? 27. На каком острове побывал Антон Чехов во время кругосветного путешествия? 28. Установили, что королевская ... обладает отличной зрительной памятью. 33. Как зовут мать Умы Турман? 34. «Голубая лента» на географической карте. 35. Десять центов США одной монетой. 36. Какому политику Сергей Есенин лично читал свои стихи? 37. Груз, чтобы уравновесить. 38. Рубленая котлета. 41. Что «околачивает» бадминтонист? 42. Узилище крылатых. 43. Адрес монарха. 45. «Гаремный нянь». 46. «Уже не мальчик, ещё не муж». 47. Судья среди семи мудрецов Греции. 49. Кто приделал к своему автопортрету шею Рафаэля? 50. Поющая жена банкира Яна Абрамова. 53. Бык на пашне.

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

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Концентрация. 5. Адамов дворец. 21. Кто виноват в изгнании Адама из Эдема? 22. Какой напиток при гастрите противопоказан? 23. «Цветочная гробница». 24. Наш культовый мультик «... и Красная Шапочка». 25. Где проживал знахарь, приходившийся дедом Бараку Обаме? 27. На каком острове побывал Антон Чехов во время кругосветного путешествия? 28. Установили, что королевская ... обладает отличной зрительной памятью. 33. Как зовут мать Умы Турман? 34. «Голубая лента» на географической карте. 35. Десять центов США одной монетой. 36. Какому политику Сергей Есенин лично читал свои стихи? 37. Груз, чтобы уравновесить. 38. Рубленая котлета. 41. Что «околачивает» бадминтонист? 42. Узилище крылатых. 43. Адрес монарха. 45. «Гаремный нянь». 46. «Уже не мальчик, ещё не муж». 47. Судья среди семи мудрецов Греции. 49. Кто приделал к своему автопортрету шею Рафаэля? 50. Поющая жена банкира Яна Абрамова. 53. Бык на пашне.

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

