

ВАКЦИНИРУЙТЕСЬ ОТ КОРОНАВИРУСА, ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ

ЗАКАЛУЖСКОЙ СТАВОЙ

Газета
Юго-Западного
административного
округа Москвы

№ 31 (409) 16 – 22 августа 2021

gazetauzao

gazetauzao

gazetauzao

uzaomedia



Сергей Собянин:

«Юго-запад Москвы станет ещё более зелёным,
уютным и комфортным»



ФОТО MOS.RU

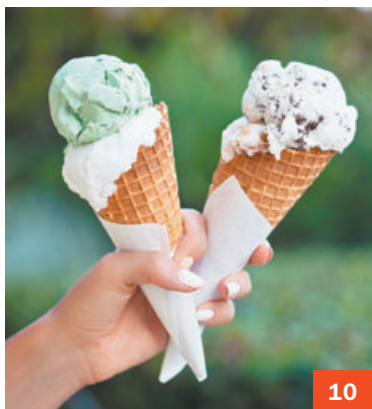


ФОТО PHOTOPRESS

Попробовать лето на вкус

► Чем угощают гостей
на гастрономическом
фестивале в
Бутове, Черёмушках
и Ясенево.

10

- Когда откроют
станцию «Проспект
Вернадского»?
- Где в метро
работает выставка
о Льве Толстом?
- Куда пойти гулять
в Зюзино?
- Где в ЮЗАО
любила собираться
группа «На-На»?
- Почему парк на
Симферопольском
бульваре все
фотографируют?



«Она необыкновенный ребёнок!»

Тренер Виктории Листуновой –
о воспитании чемпионки

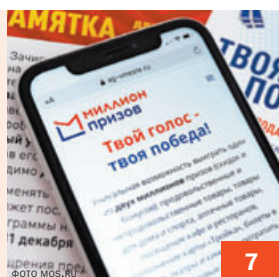
16-летняя гимнастка, выигравшая золото на Олимпиаде в Токио,
тренируется в отделении «Олимпия» центра «Самбо-70» на ул. Кравченко.

16
ОЛИМПИЙСКИХ
МЕДАЛЕЙ ЗАВОЕВАЛИ
ВОСПИТАННИКИ
«САМБО-70»
ЗА 50-ЛЕТнюю
ИСТОРИЮ КЛУБА

ФОТО СЕРГЕЯ САВОСТЬЯНОВА / ТАСС

«Миллион призов» для голосующих

► За дистанционное голо-
сование на сентябрьских
выборах можно получить
приятные сюрпризы.



7

Выздоровели? Идите в парк

► В павильонах «Здоровая
Москва» начали прово-
дить обследование пе-
реболевших COVID-19.



7

Ищем забавный будильник!

► Как мягко подгото-
вить ребёнка к началу уче-
бного года, даёт советы
психолог.



13

Гуляйте с семьёй и друзьями

Собянин рассказал о появлении новых скверов и обустройстве пешеходных зон в нашем округе



► Почти в каждом уголке юго-запада летом прошли или заканчиваются работы по благоустройству в рамках программы «Мой район»: у нас появились новые детские и спортивные площадки, скверы, фонтаны, променады и места, где приятно отдохнуть с семьёй и друзьями. Об этом подробно рассказал в своём личном блоге мэр Москвы. «Реализация проектов идёт полным ходом, некоторые из них уже практически завершены», – отметил он.

По словам мэра, большую часть работ по комплексному благоустройству районов ЮЗАО планируется завершить в августе-сентябре 2021 года.



Зюзино

Фонтан-шхуна появится на Черноморском бульваре.

Ряд проектов реализуется в районе **Зюзино** (об одном из отмеченных мэром проектов подробнее – на стр. 12).

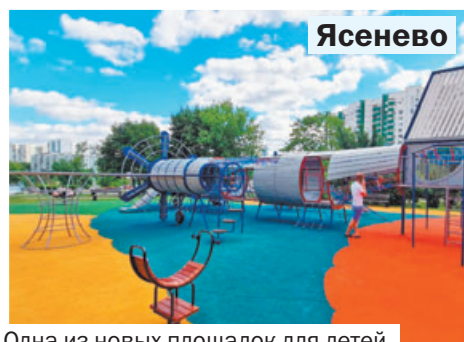
«Свежими красками заиграет Черноморский бульвар от Азовской улицы до Симферопольского бульвара. Здесь будет создано несколько рекреационных зон, в том числе для детей, молодёжи, пожилых жителей. Украшением обновлённого бульвара станет фонтан, стилизованный под шхуну», – пояснил Собянин. По его словам, ещё один проект в Зюзино – благоустройство в границах Симферопольского и Чонгарского бульваров, улицы Азовской и Нахимовского проспекта. «В этом микрорайоне будут улучшены пешеходные связи. Запланирован ремонт порядка 30 детских, спортивных площадок и площадок для тихого отдыха».



Тёплый Стан

Новая площадка ждёт спортсменов.

Стан ведётся реконструкция пешеходных маршрутов. «В этом году работы выполнены в 1–3 микрорайонах. Вдоль отремонтированных дорожек разбили газоны, установили светильники и скамейки, обустроили зоны отдыха. Кроме того, сделали новую спортивную площадку», – отметил Собянин.



Ясенево

Одна из новых площадок для детей.

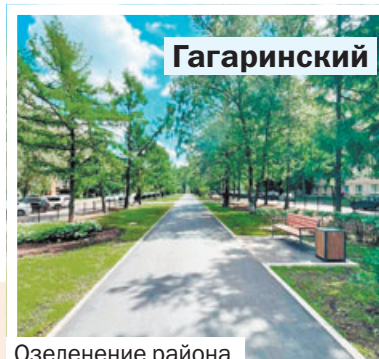
«В **Ясенево** выполнено комплексное благоустройство микрорайона, расположенного в границах Новоясеневского проспекта, улиц Вильнюсская и Голубинская, – рассказал мэр. – Здесь было модернизировано более 40 детских и спортивных площадок на любой вкус. По удобным пешеходным маршрутам можно неспешно прогуляться или дойти до станции метро «Ясенево». Зелени стало ещё больше – высажено 17,5 тыс. кустарников. Обновлены лавочки и фонари, установлены арт-объекты».

Создание удобных пешеходных маршрутов входит в число задач благоустройства и в **Обручевском районе**. «На территории в границах Ленинского проспекта, улиц Новаторов и Обручева завершены работы по реконструкции местной тропинойчной сети. Молодёжь уже осваивает новые детские и спортивные площадки, зоны воркаута. Аналогичные работы развёрнуты в 42-м квартале, расположенном в границах улиц Обручева, Академика Волгина и Ленинского проспекта, и в микрорайоне в границах улиц Островитянова и Саморы Машела», – подчеркнул мэр.



Обручевский

Многие детские площадки уже вовсю используются.



Гагаринский

Озеленение района.

В **Гагаринском районе** привели в порядок озеленённые территории общей площадью 3,8 га вдоль улиц Академика Зелинского и Молодёжной.

На протяжении ряда лет в районе **Тёплый**



Северное Бутово

Спортивная территория готова.

«В **Конькове** работы по благоустройству ведутся в микрорайоне в границах Севастопольского проспекта, улиц Островитянова, Профсоюзная и Миклухо-Маклая. Помимо отремонтированных дорожек и детских площадок, новых фонарей и зон отдыха с цветочными клумбами жители получают спортивную площадку с тренажёрами и теннисными столами на ул. Введенского», – сообщил Собянин.

Помимо этого ряд знаковых мест благоустраивается в районе **Южное Бутово**. «Среди них – зелёный массив между улицами Маршала Савицкого (дублёр), д. 12 и д. 16, и Брусилова, д. 23 и д. 27. Новый комфортный пешеходный маршрут будет создан в микрорайоне Щербинка. Десятки детских и спортивных площадок, зон тихого отдыха и воркаута запланировано реконструировать на территории в границах улиц Венёвская, Скобелевская, Поляны и бульвара Адмирала Ушакова», – отметил Собянин.

ЯНА СМЕРНОВА

Здесь будут расти чемпионы

Роман Романенко рассказал мэру Москвы о развитии любительского спорта в Ясенево



ФОТО ИВАНА СТЕПАНОВА

Голубинской и Вильнюсской улиц, создаются 18 спортивных площадок для любительских занятий футболом, баскетболом, волейболом, гимнастикой, настольным теннисом, тяжёлой атлетикой, фитнесом и другими видами спорта.

«Самое значимое в этом проекте то, что спорт будет доступен горожанам совершенно бесплатно. Уже есть договорённости с представителями Центра спорта и досуга «Атлант», которые обеспечат работу профессиональных инструкторов по 10 видам спорта. Работа новых секций в районе будет финансироваться за счёт бюджета. Начало полноценного функционирования всех площадок ожидаем уже в конце этого месяца», — пояснил депутат Госдумы.

Сergey Собянин вместе с Романом Романенко проверили ход работ на строящихся площадках, сверили завершённые этапы строительства с имеющимся планом и лично протестировали несколько тренажёров. Герой России поделился с главой столицы своими предложениями, сформированными на основе просьб жителей, об организации санитарных зон и бесплатных пунктов проката инвентаря, а также площадки панна-футбола — набирающего популярность среди молодёжи вида уличных игр. Сергей Собянин согласился с целесообразностью этих дополнений и отметил, что ясеневский спорткластер станет хорошим примером для других округов и районов Москвы.

На новом футбольном поле смогут заниматься как профессионалы, так и все желающие жители округа — бесплатно.

► Мэр Москвы Сергей Собянин посетил столичный район Ясенево с инспекцией строительства футбольного поля на улице Паустовского, 6.

Депутат Госдумы, лётчик-космонавт, Герой России Роман Романенко познакомил главу столицы с ещё одним районным проектом — спортивным кластером с инфраструктурой для любительских занятий местных жителей. «Строительство стадиона на Паустовского — долгожданное событие для ясеневцев. Заброшенная территория много лет была «тёмным пятном» на карте района. Включение этого объекта в городскую программу решило вопрос долготрострой.

А личный контроль — надёжная гарантия того, что футбольное поле будет сдано в срок и с надлежащим качеством», — отметил Роман Романенко. Как рассказал Сергей Собянин, профессиональное футбольное поле размером 105 на 68 м сможет функционировать круглый год благодаря системам подогрева и освещения. Здесь будут проходить как тренировки детских и взрослых футбольных команд, так и чемпионаты различного уровня, от окружных до международных. Депутат Госдумы Роман Романенко познакомил главу города с ходом реализации районного проекта по обустройству спортивного кластера для местных жителей. В квартале, который находится в границах

Ледовый дворец по проекту звёздного тренера построят на Новоясеневском проспекте

Сергей Собянин также рассказал, что в Ясенево разворачивается строительство ледового дворца спорта.

Он появится на пересечении Новоясеневского проспекта с улицами Ясногорская и Тарусская, рядом со станцией метро «Ясенево». «Во дворце будут две ледовые арены, ледовый комплекс для фигурного катания для наших спортивных команд и, конечно, для жителей Ясенева. В целом это будет ключевой объект», — сказал мэр. Сейчас здесь идёт подготовка к началу строительно-монтажных работ. Завершить возведение ледового дворца планируется во II квартале 2023 года. Техзадание и концепция ледового дворца разработаны заслуженным тренером России Этери Тутберидзе. Она воспитала двух олимпийских



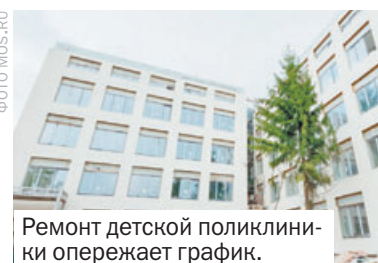
Таким будет ледовый центр.

ФОТО MOS.RU

чемпионов по фигурному катанию на коньках — Юлию Липницкую и Алину Загитову. Ледовый дворец станет частью центра спорта и образования «Самбо-70», зарекомендовавшего себя как «фабрика чемпионов». Кроме двух ледовых арен и тренировочного поля 60 на 30 м в здании будут располагаться два больших тренажёрных зала площадью не менее 200 кв. м, восемь — для хореографии с четырёхметровыми потолками, а также специальный восстановительно-реабилитационный центр.

ГЕННАДИЙ МИХЕЕВ

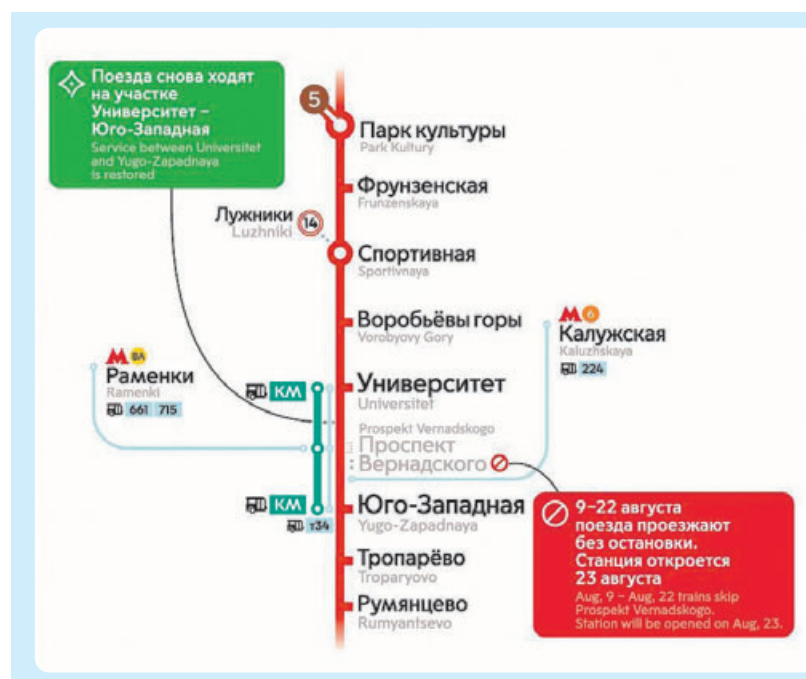
ФОТО MOS.RU



Ремонт детской поликлиники опережает график.

проекта Аркадия Сукиасяна, они закончатся раньше, уже в сентябре-октябре.

Также во время визита в наш округ Сергей Собянин посетил филиал № 1 детской поликлиники № 42 на Голубинской улице, где идёт капитальный ремонт. По графику работы должны быть завершены в декабре. Однако, по словам руководителя



Станция «Проспект Вернадского» будет закрыта до 23 августа

На участке между станциями «Университет» и «Юго-Западная» Сокольнической линии метро уже возобновилось движение поездов. Но составы пока не будут останавливаться на станции «Проспект Вернадского» — там строят переход на Большую кольцевую линию. Рабочие заканчивают возведение опорных конструкций, лестниц и стен. Станция останется закрытой для входа и выхода до 23 августа. А пассажиров продолжат перевозить бесплатные автобусы КМ.

ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО



ФОТОФАКТ

До 1 сентября на перроне станции «Воробьёвы горы» открыта выставка «Толстой. Война и мир. Москва». Там можно увидеть копию рубахи Толстого, предметы женской моды начала XIX века, копии обмундирования эпохи Наполеона, фото и рукописи.

Не словами, а делами

Собянин, Шойгу и Лавров открыли в столице общественный штаб «Единой России»



«Мы никогда не отказываемся от ответственности», — сказал Сергей Собянин на открытии.

ФОТО ШТАБА ОБЩЕСТВЕННОЙ ПОДДЕРЖКИ «ЕР»

► **«Выборы в Государственную думу — это борьба. И мы здесь боремся не за медали, не за отличия, а за нашу страну и её будущее», — сказал Собянин, выступая на открытии штаба.**

НА ПИКЕ

«Сегодня эта борьба находится на своём пике: заканчивается регистрация кандидатов в Государственную думу и начинается агитационная кампания, — пояснил Собянин. — И вот сейчас,

казалось бы, и надо агитировать, и надо биться за голоса избирателей. И это, конечно, так. Но «Единая Россия» тем отличается от оппонентов, что ведёт агитацию и эту борьбу буквально на следующий день после прошедших вы-

боров, — наша партия агитирует не словами, а делами, конкретными делами и конкретными результатами, и это чрезвычайно сложно. Чрезвычайно сложно не обещаниями, а реальными делами агитировать и побеждать», — сказал Собянин. По его словам, партия всегда рада любому мнению, особенно если оно на пользу развитию. На примере Москвы он отметил, что если бы в своё время послушал оппозиционеров, то в городе не строилось

бы метро, не обновлялся бы пассажирский транспорт и не реализовывались многие другие проекты.

«Представляете себе, что бы было, если бы мы послушали и не стали бы благоустраивать город? <...> Наш город был бы самым грязным городом. Сегодня он один из самых чистых и благоустроенных городов не только России, но и Европы. Этим можно гордиться», — добавил Сергей Собянин. «Несмотря на сложности, несмотря на проблемы, «Единая Россия» не отказывается от ответственности за эти проблемы, берёт их на себя, побеждает», — сказал Собянин.

ОТ ДИПЛОМАТИИ ДО МЕДИЦИНЫ

«Предстоит сделать очень многое, — заметил министр обороны Сергей Шойгу. — Тот темп, который сегодня, его, конечно, надо поддерживать. Конечно, надо внедрять всё новые и новые проекты, которые послужат на благо нашей страны: будь то здравоохранение, образование, будь то развитие транс-



На церемонии открытия были вручены удостоверения знаковым доверенным лицам штаба общественной поддержки партии.

ФОТО ШТАБА ОБЩЕСТВЕННОЙ ПОДДЕРЖКИ «ЕР»

портной системы страны». Министр иностранных дел Сергей Лавров, выступая, заметил, что достигнутые в настоящее время успехи во внешней политике связаны с тесной координацией с гражданским обществом. «Помимо парламентской дипломатии развиваются весьма активно и обретают новые формы другие методы дипломатии

негосударственной — общественная дипломатия. Есть дипломатия научная, есть дипломатия молодёжная, студенческая. И особо хочу отметить роль волонёрского движения в продвижении идеалов нашей внешней политики методами народной дипломатии. Вы делаете великое дело», — добавил Лавров.

ЯНА СМЕРНОВА

Борьба с кредитами и грязью на Байкале

► ЦИК сообщил, что всего для участия в выборах зарегистрированы 14 партий. Партия «Справедливая Россия — За правду», готовясь к предвыборной борьбе, предложила провести кредитную амнистию для должников по микрокредитам. Руководитель аппарата партии Дмитрий Гусев предложил объявить амнистию для всех, кто их уже взял.

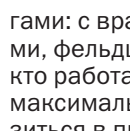
Сторонники ЛДПР митинговали у посольства Киргизии в Москве. Поводом для протеста стал случай в Бишкеке, где нетрезвый местный житель бросил калькулятор сотруднику развлекательного центра, говорящему на русском языке. В ЛДПР недовольны слишком мягкой реакцией правоохранителей на этот поступок.

Общественную часть списка партии «Яблоко» возглавил Николай Рыбаков. Находясь в рабочей поездке по Бурятии, Рыбаков представил план по спасению озера Байкал. Он включает в себя 9 пунктов, которые должны улучшить обстановку на Байкальской природной территории. Создать Социальный кодекс, в котором будут прописаны все положенные людям льготы, а также отменить ЕГЭ предлагают в «Российской партии пенсионеров за социальную справедливость». «Молодому поколению необходимо классическое образование, которое нам дало Гагарина и нобелевских лауреатов», — убеждён зампреда совета партии Андрей Широков.



Денис Проценко, главный врач больницы в Коммунарке: «Есть полное

понимание, что здравоохранение требует перезагрузки, а выполнить перезагрузку не может один человек. Это не делается по какому-то решению сверху, по какому-то единоличному управленческому решению. Есть понимание, что нам предстоит. Мы начали достаточно кропотливую работу с колле-



гами: с врачами, медсёстрами, фельдшерами. С теми, кто работает на земле, чтобы максимально глубоко погрузиться в проблемы».



Анна Кузнецова, уполномоченный при Президенте РФ по правам

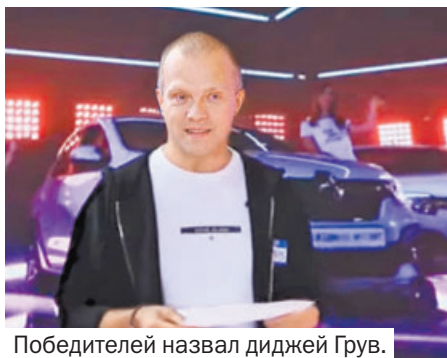
ребёнка: «Очень важно не только отвечать на сегодняшние вызовы. Важно работать на опережение, забегать вперёд и предвидеть риски».

Вакцина рулит

► Очередные пять автомобилей разыграли среди жителей Москвы, которые сделали прививки от коронавирусной инфекции в период со 2 по 8 августа.

Лотерея прошла в прямом эфире телеканала «Москва 24». На этот раз победителями стали Никита Сергеевич, Анатолий Константинович, Екатерина Александровна, Юлия Викторовна и Евгений Юрьевич. Звёздный гость студии DJ Грив

озвучил имена и последние четыре цифры телефонных номеров счастливыхчиков. Сам музыкант вакцинировался месяц назад. «Всё моё окружение и друзья из шоу-бизнеса привились, — рассказал DJ Грив. — Мы старались не тянуть с этим, потому что началась новая волна пандемии». Для того чтобы принять участие в лотерее, необходимо сделать



Победителей назвал диджей Грив.

прививку первым компонентом вакцины. В последнем розыгрыше участвовали более 76 тыс. человек.

ФОТО M24.RU

Роддома подключили к ЕМИАС

► К единой цифровой платформе в столице подключили 95% роддомов и перинатальных центров.

Нововведение позволит в цифровом виде наблюдать за медицинской историей ребёнка с самого рождения. «В ближайшее время мы завершим процесс подключения родильных домов и перинатальных центров столицы к единой цифровой платформе, — заявила заместитель мэра Москвы по вопросам



социального развития Анастасия Ракова, — На сегодняшний день

подключены уже 95% этих учреждений. Для этого мы обновили сетевую и серверную инфраструктуру и обучили персонал работе в системе». По её словам, теперь вся первичная медицинская документация в роддомах и перинатальных центрах полностью ведётся в системе ЕМИАС.

«После ковида больше ходите!»

Врач-реабилитолог: 5 км в день помогут восстановить здоровье



На очные занятия «Московского долголетия» приходят те, кто сделал прививку.

ФОТО MOS.RU



► Как помочь организму победить последствия коронавируса, рассказывает

врач-реабилитолог, кандидат медицинских наук Александр Шишонин.

КОРОНАВИРУС ОБОСТРЯЕТ «ХРОНИКУ»

– Александр Юрьевич, на какие последствия COVID-19 чаще всего жалуются пациенты?

– Чаще всего ковид негативно влияет на сердечно-сосудистую, пищеварительную системы, работу мозга. А если пациент в возрасте, то обостряются

хронические заболевания: остеохондроз, гипертония, учащаются головные боли, затрудняется дыхание... Осложнения после перенесённой инфекции могут быть связаны как с непосредственным влиянием вируса на организм, так и с возникшими на фоне болезни патологическими изменениями в организме, связанными с изменением образа жизни, питания. Последствия ощущает каждый, кто перенёс это заболевание.

– Какими методами лечат последствия ковида?

– Мой метод лечения послед-

ствий ковида, как и других заболеваний, один – двигательная активность. Ходьба – это уникальный и универсальный инструмент оздоровления. Ходьба активизирует работу лимбической системы, которая является источником наших эмоций. То есть в момент ходьбы люди ощущают ещё и психотерапевтическое воздействие. Тем самым через лимбическую систему усиливается эффект выделе-

ния нейротрофического фактора, а в сочетании с другими двигательными активностями можно добиться вообще колоссального эффекта. Регулярные занятия повысят тонус мышц, увеличат насыщаемость организма кислородом, улучшат работу сердца, пищеварительной системы. Конечно, нельзя начинать, как говорится, с места в карьер. Организм ослаблен, ему необходимо постепенное и планомерное восстановление. Важную роль играет и правильное питание. Необходимо исключить из рациона продукты, содержащие трансжиры, алкоголь и сладкое.

ХОДЬБА И ГИМНАСТИКА ПРОДЛЕВАЮТ ЖИЗНЬ

– При болезни многие сидят дома не менее трёх недель и как раз мало двигаются...

– Самая страшная эпидемия сегодня – это эпидемия гиподинамии, то есть недостатка движения, который мы постоянно усиливаем, пользуясь лифтами, автомобилями и т. д. Пандемия и удалёнка усугубили это ещё больше. После пандемии ковида нас может ждать ещё более опасная пандемия гиподинамии. Спасти могут только активный образ жизни, ходьба не менее 5 км в день, гимнастика. Двигательная активность крайне необходима людям всех возрастов, ведь она благоприятно сказывается на состоянии сердечно-сосудистой и опорно-двигательной систем, метаболизме и массе тела. Если активность снижается, то нарушается работа всего организма. Тут неважно, по какой причине произошло данное ограничение двигательной активности, главное – в кратчайшие сроки восполнить её, чтобы избежать ещё больших проблем со здоровьем. Согласно проведённым исследованиям как зарубежных, так и российских учёных, малоподвижный образ жизни переходит в гипокинезию, а это фактор риска различных заболеваний, что ведёт к снижению сопротивляемости физическим, эмоциональным и интеллектуальным нагрузкам. Также слабые мышцы неспособны держать каркас, начинаются искривления, пережатия. Этот факт подтверждают мои многочисленные наблюдения за изменением кровотока в шейном отделе. Все эти негативные факторы дают всплеск заболеваемости остеохондроза, гипертонии и снижению иммунитета, а следовательно, дают предпосылки для новых эпидемий.

ВАЖНО

Город возвращается к нормальной жизни

В Москве отменили все ограничения на посещение зоопарков, включая расположенные в них крытые павильоны. Это стало возможно благодаря активной вакцинации и снижению количества заболевших коронавирусом. Требования соблюдать социальную дистанцию и масочный режим в городе пока остаются. Нельзя проводить массовые мероприятия. Сохраняются ограничения на посещение театров, концертов и кино. Также мэр отменил обязательное требование о переводе на дистанционный режим работы не менее 30% сотрудников предприятий и организаций и регулярные тестирования на COVID-19 в организациях. «В то же время мы рекомендуем работодателям и в дальнейшем сохранять «удалёнку», если это возможно без ущерба для деятельности организаций», – написал Собянин в личном блоге.

– Можно ли гимнастикой или самомассажем восстановить кровоток и поступление кислорода к мозгу, укрепить иммунитет?

– Да! Я рекомендую три вида гимнастик. Это, конечно, дыхательная, которая увеличивает вентиляцию лёгких, что очень важно для переболевших коронавирусом пациентов. Также дыхательная гимнастика повысит общий тонус дыхательной мускулатуры, иммунную сопротивляемость организма внешним факторам, наладит работу сердечно-сосудистой системы. Шейная гимнастика предотвратит развитие хронических заболеваний, вызванных проблемами в шейном отделе, что поможет устранить нестабильность шейных позвонков, являющихся первопричиной многих недомоганий, таких как остеохондроз, гипертония, головные боли. И, конечно же, я советую ходьбу.

ЯНА СМЕРНОВА

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»
Флагманский центр госуслуг ЮЗАО; Новоясеневский просп., д. 1, часы работы с 10.00 до 21.30.
- ✓ Центр госуслуг района Ясенево
Новоясеневский просп., д. 9, часы работы с 8.00 до 19.30.

ИНФОГРАФИКА МАРИИ КЛЕМЕНТЬЕВОЙ

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)



Дыхательная гимнастика от доктора Шишонина

1 «Вытолкни груз». Лёжа на спине, положите на живот груз (1–2 кг) и выталкивайте его на выдохе. Затем сделайте то же упражнение, но на вдохе.

2 «Проснись и пой». Наберите воздух, округлив живот. Возьмите как можно более высокую ноту. Во время «пения» присе-

дайте, вытягивая вперёд руки.

3 «Обними себя». Обхватите грудную клетку руками. На вдохе максимально выпячивайте живот. Вдыхайте через нос, выдыхайте ртом. На выдохе немного сдавливайте руками грудную клетку. Выполнять не более 1 минуты.

«Пандемия заставила задуматься о здоровье»

Жительница Академического района Ирина Костенко сделала прививку от COVID-19 и заодно от других болезней

► **Ирина Леонидовна в свои 68 лет ведёт активный образ жизни. По программе «Московское долголетие» она занимается зумбой и танцами, а значит, нужно иметь защиту от вирусов.**

ВАКЦИНЫ ОТ ОПАСНЫХ БОЛЕЗНЕЙ

В середине июля Ирина Костенко сделала прививку от коронавирусной инфекции. Решение это она приняла обдуманно, заранее изучив вопрос.

«Прежде всего я советовалась со своим лечащим врачом, — говорит Ирина Леонидовна. — Она сказала, что, поскольку у меня астма, при заражении коронавирусной инфекцией возможны тяжёлые последствия. Я решила не испытывать судьбу и обезопасить себя от вероятных неприятностей».

Также Ирина Костенко по рекомендации врача вакцинировалась от кори, столбняка, дифтерии и пневмококка. «Поскольку я эти прививки после 45 лет не делала, доктор сказала, что обязательно нужно вакцинироваться, особенно учитывая мою астму. Так как вакцинация от коронавирусной инфекции разрешена только через 30 дней после других прививок, пришлось всё правильно спланировать. В наше время есть много опасных

болезней, с которыми успешно борются вакцины. Прививки безопасны и необходимы. Мне кажется, нужно думать о своём здоровье и доверять врачам», — отметила женщина.

После вакцинации никаких побочных эффектов у Ирины Леонидовны не было. «Всё прошло очень хорошо. Самочувствие было нормальным, температура не поднималась, только пару дней в месте укола немного болела рука, — говорит она. — Медицинские работники очень внимательные. Рекомендовали три дня не принимать горячую ванну, не подвергать себя физическим нагрузкам и не употреблять спиртных напитков».

«ПРИЯТНО ПОЛУЧАТЬ ПОДАРКИ!»

Ирина Леонидовна после вакцинации получила подарок — набор «С заботой

о здоровье». «Подарили предметы, необходимые для здорового образа жизни.

Было очень приятно, — рассказывала женщина. — Выдали прямо в поликлинике. Очень порадовало, что в наборе есть аппараты для измерения давления и уровня кислорода в крови. Ещё туда положили кремы для рук и лица, шампунь, набор масок и много других полезных вещей. Подарки, конечно, приятно получать, всем этим я обязательно буду пользоваться».

Ирина Костенко считает, что вакцинация сегодня необходима. «Нужно обязательно делать прививки. При ответственном отношении к здоровью было бы меньше заболевших и тех, кто, к сожалению, ушёл из жизни из-за этого виру-

С 23 июня по 1 октября 2021 года все москвичи старше 65 лет, которые в этот период сделают прививку первым компонентом, а затем полностью завершат вакцинацию, смогут получить полезные подарки — коробку «С заботой о здоровье». Как сообщает Управление социальной защиты населения ЮЗАО, подарочный набор можно получить во всех 12 центрах социального обслуживания или в 13 пунктах вакцинации в поликлиниках округа. Список пунктов вакцинации смотрите на официальной странице УСЗН ЮЗАО в Facebook <https://www.facebook.com/usznuzao/posts/4862015220494754>

са, — говорит она. — Я всегда соблюдала рекомендации относительно социальной дистанции, масок и перчаток. Когда только началась эпидемия, мы старались не выходить из дома, а всё необходимое заказывали по интернету. Последние два года из-за пандемии мы с мужем проводим лето на даче, больше нигде не ездим. Тех, кто сомневается в необходимости вакцинации, я стараюсь убедить в том, что прививка безопасна».

АЛЕКСАНДР АНДРУЩЕНКО



Ирина Леонидовна довольна: с прививкой она сможет посещать очные активности.

ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

СОСТАВ ДОБРОЙ КОРОБКИ*

КТО ПОЛУЧАЕТ ПОДАРКИ?

Москвичи старше **65 лет**, получившие оба компонента прививки против коронавируса (причём первую — с **23 июня по 1 октября** этого года). Забрать добрую коробку необходимо в течение месяца после введения второго компонента.

КАКИЕ ДОКУМЕНТЫ НУЖНЫ?

- **Паспорт.**
- **Сертификат** о вакцинации/QR-код в бумажном или электронном виде.
- **Сертификат** на подарочный набор (его выдадут в пункте вакцинации после введения второго компонента).

ГДЕ ПОЛУЧИТЬ?

Адреса пунктов выдачи собраны на сайте **ya-doma.ru/box**. Выбрать можно любой. Позвоните по тел. **8 (495) 870-44-44** и сообщите, что получили сертификат. Вам подберут место и время.

1 шт.
Тонومتر
За полчаса до процедуры не пейте крепкий чай и кофе. Перед проверкой посидите спокойно 5 минут.



1 шт.
Пульсоксиметр
Измерять концентрацию кислорода в крови лучше всего в положении сидя, положив руку на ровную поверхность.



2 шт.
Гель антибактериальный
Основной компонент — этиловый спирт, который убивает бактерии.



1 шт.
БАД Омега 3
Врачи утверждают, что добавка улучшает память.



1 шт.
БАД Витамин D3
Терапевты уверены, что добавка снижает риск простуд.



1 уп.
Маска защитная трёхслойная
Носить маски нужно в общественных местах и в транспорте.



1 шт.
Зубная щётка
Её меняют каждые 3 месяца или после болезни.



1 шт.
Зубная паста
Напоминаем: за 3 часа до сдачи ПЦР-теста на ковид (мазка) нельзя чистить зубы.



1 шт.
Набор косметики
В набор могут входить кремы для лица, тела, рук, шампунь, бальзам для волос.



1 шт.
Таблетница
Позволяет заранее разложить порции таблеток на 1–7 дней.



* Состав коробки и марки изделий могут меняться в зависимости от эпидемиологической обстановки и поставщиков.

ФАКТЫ

► В Обручевском районе, в родильном доме № 4 при ГКБ им. В. В. Виноградова, помогли женщине с тяжёлыми заболеваниями родить четвёртого ребёнка. Малыш появился на свет весом 3790 г и ростом 55 см.

► В Черёмушках, в Центре планирования семьи и репродукции, во Всемирную неделю грудного вскармливания (1–7 августа) провели онлайн-занятие для всех желающих. Оно помогло молодым мамам наладить грудное вскармливание и найти ответы на все свои вопросы.

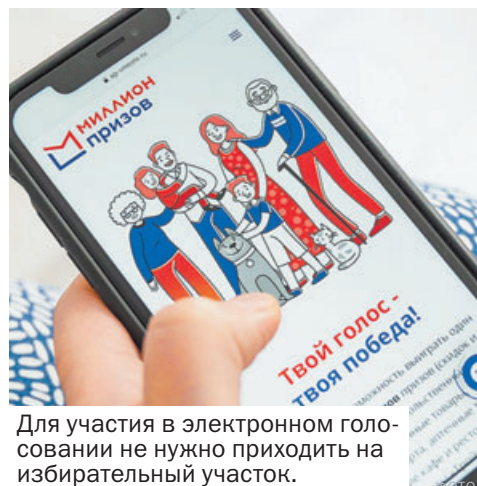
ЦИФРА

105 млн

протоколов осмотра врачей доступно москвичам в электронных медкартах сегодня. Получить доступ к ЭМК на портале mos.ru жители столицы могут с января 2020-го, а с июля прошлого года — и в мобильном приложении «ЕМИАС.ИНФО».

Удобный способ проголосовать

Те, кто отдаст свой голос онлайн, смогут выиграть машину или квартиру



Для участия в электронном голосовании не нужно приходить на избирательный участок.

Московская торгово-промышленная палата предложила провести розыгрыш «Миллион призов» среди голосующих онлайн.

Почему возникла такая идея?

Главная задача акции – сделать выборы безопаснее для горожан. Ведь пандемия ещё не закончена, собираться на избирательных участках, ехать туда на общественном транспорте, стоять в очередях может быть опасно. По прогнозу ВОЗ, на подходе новые мутации вируса COVID-19, которые могут оказаться ещё более заразными и опасными для человека. Кроме того, дистанционное голосование удобно тем, кому далеко ехать на участок, – например, дачникам, которые могут провести сентябрь ещё за городом. Кстати, в этом году дистанционно проголосуют даже москвичи, находящиеся за полярным кругом, – сотрудники антарктической станции «Новолазаревская». «Для участников таких

экспедиций, как экспедиции в Арктике, Антарктике, электронное голосование является прекрасной альтернативой обычно используемому способу голосования, – сказал **руководитель российской антарктической экспедиции Александр Клепиков.** – Это современный способ



голосования. Нам впервые в этом году от Правительства Москвы поступило предложение проголосовать электронным способом для наших зимовщиков, являющихся жителями Москвы, и вот мы воспользовались такой возможностью».

Какие будут призы?

Розыгрыш также поддержит бизнес – он окажется и рекламой, и возможностью реализовать свой товар. Об участии уже заявили более 70 компаний, среди которых торговые сети «Магнит», «Пятёрочка», «Детский мир», «Ригла», «Азбука вкуса», «Дикси», «Лента», «Спортмастер», а также аптечные, ресторанные сети и предприятия общественного питания. Для бизнеса сейчас крайне важно не допустить повторного роста заболеваемости и введения ограничительных мер. Организаторы акции прекрасно понимают: те товары, которые уйдут в подарок москвичам, ничто по сравнению с теми потерями, которые они понесут в случае нового витка заболеваемости. И конечно, выиграют москвичи – смогут получить ценные призы, в том числе квартиру или автомобиль, а также сертификаты на 10 000, 25 000, 50 000 и 100 000 баллов. Один балл равняется одному рублю. Выигранные

бонусные баллы можно будет потратить в магазине поощрений на портале «Активный гражданин», где представлена продукция партнёров.

Как принять участие?

Акция «Миллион призов» становится для Москвы традиционной. Так, в прошлом году она проходила в дни голосования по поправкам в Конституцию, а в этом мотивировала москвичей старше 60 лет пройти вакцинацию. Регистрация на электронное голосование идёт до 13 сентября. Всем, кто хочет проголосовать дистанционно и принять участие в розыгрыше призов, важно успеть зарегистрироваться. Всем зарегистрировавшимся 14 сентября придёт СМС-уведомление о том, что они стали участниками акции «Миллион призов – #ВыбираемВместе».

ЯНА СМЕРНОВА

Общественная палата Москвы продолжает обучать наблюдателей за предстоящими выборами

Стать наблюдателем может любой гражданин РФ, которому на момент голосования будет 18 лет. Образовательная программа для наблюдателей состоит из двух блоков: дистанционного и очного. Очное обучение уже прошли 5200 человек, а дистанционный курс – уже 7500 будущих наблюдателей. Всего на начало августа в столичный корпус наблюдателей записалось более 13 тыс. человек. 40% уже были наблюдателями раньше, но большинство из подавших заявки – новички.

Мнения экспертов



Полномочный представитель Правительства РФ в высших судебных инстанциях Михаил Барщевский:

«Инициатива МТПП о проведении программы «Миллион призов» среди участников дистанционного электронного голосования абсолютно законна. Это не лотерея, потому что это всё бесплатно, и это не попадает под закон о выборах, ведь это не агитация за какую-либо отдельную партию или человека. Это можно рассматривать как призыв пойти на выборы, но в этом нет ничего незаконного».



Доктор юридических наук, адвокат, телеведущий Павел Астахов:

«В этой программе участвует Московская торгово-промышленная палата (МТПП), которая является общественной организацией, и в том числе поддерживает население. И поскольку в Москве проводится много социальных программ и одна из этих программ совпадает с электронным голосованием, то можно сказать, что всё легально и законно. Тут не может быть никаких сомнений. Это не лотерея, потому что в лотерее есть риски, а здесь никто не проигрывает. Это программа, от которой можно только выиграть. В итоге можно получить бонусы, которые можно потратить как деньги на товары и услуги у партнёров программы. Программа направлена на заботу о социальном благополучии населения. Это полезное и абсолютно законное мероприятие».

Победить последствия болезни

► В павильонах в парках вновь можно проходить диспансеризацию, сообщил в своём блоге Сергей Собянин. С 21 июня из-за всплеска заболеваемости COVID-19 их временно перепрофилировали в пункты массовой вакцинации.

«Первую прививку в павильонах сделали более 560 тыс. москвичей. Ещё 8 тыс. человек прошли повторную вакцинацию «Спутником Лайт». Сегодня имеющихся мощностей в Москве достаточно для продолжения массовой вакцинации без ажиотажа и очередей. Поэтому с 9 августа павильоны «Здоровая Москва» возобновляют проведение профилактических обследований для всех желающих москвичей», – рассказал Собянин.

Мэр подчеркнул, что особый акцент делается на выявлении и профилактике осложнений после перенесённого COVID-19. Все исследования в павильонах «Здоровая Москва» проводятся бесплатно при наличии московского полиса ОМС или прикрепления к городской поликлинике.

КАКОЙ СЛЕД ОСТАВИЛ ВИРУС

Мы побывали в одном из павильонов в ландшафтном парке «Южное Бутово».



Евгения Бровко: «Здоровье превыше всего!»

«Глубина обследования зависит от степени тяжести перенесённого заболевания. После заполнения анкеты пациент проходит в кабинет доврачебного исследования, где по результатам пульсоксиметрии (определяет степень насыщения крови кислородом) могут рекомендовать стандартный набор исследований или назначить дополнительные», – сообщила



заведующая отделением медицинской профилактики Консультативно-диагностической поли-

клиники № 121 Марьяна Ксензова. Преимущество павильона «Здоровая Москва» в том, что пациент может в одном месте пройти обследование и получить рекомендации от врача о том, что делать дальше, считает Марьяна Ксензова. Она напомнила: пройти чекап – стандартное профилактическое обследование – могут и горожане, не перенёвшие COVID-19.

ИСТОРИИ ИЗ ЖИЗНИ

От пациентов мы услышали множество грустных историй.

Житель Южного Бутова, 45-летний Артём Богданов, пережил целую ковидную драму. Здоровый, крепкий мужчина в ноябре прошлого года лежал в больнице с 60%-ным поражением лёгких. После выписки из стационара болезнь не отпускает – Артёма до сих пор преследует целый шлейф осложнений. «Узнал сегодня, что уровень холестерина у меня упал, – это уже хорошая новость. Иногда сталкиваюсь с глупостью ковидных диссидентов. Как человек, с трудом выкарабкавшийся из болезни, скажу: помимо риска для собственного здоровья они ещё рискуют здоровьем окружающих», – качает головой Артём Богданов. **Предприниматель Евгения Бровко** переболела COVID-19 в декабре прош-

лого года. Перенесла инфекцию относительно легко, но болезнь дала осложнения: пострадала сердечно-сосудистая система.

«Я здесь для того, чтобы лучше знать своё состояние, да и нелишне посоветоваться с врачами. Хочется быть уверенной в своём здоровье, ведь я – молодая мама», – утверждает Евгения Бровко.



Супруги Кузнецовы из Северного Бутова (оба по 62 года) перенесли коронавирусную инфекцию в январе этого года. И если

Юрий Александрович болел дома, то Светлана Павловна 3 недели провела в реанимации с 80%-ным поражением лёгких. И восстановление идёт крайне тяжело. «Каждый день видела, как из реанимации вывозили умерших. Когда самостоятельно стала дышать, это было для меня самой большой радостью! Хотя, признаюсь, надежды выжить почти не оставалось. Сейчас у меня есть ощущение, что пострадал каждый орган. Это проявляется болями, и до сих пор дышать тяжело. Очень надеюсь, что обследование поможет определить стратегию реабилитации», – говорит Светлана Павловна.

ГЕННАДИЙ МИХЕЕВ

«Это необыкновенный ребёнок»

Тренер золотой гимнастки Виктории Листуновой – о том, какие недетские сложности пришлось пережить юной чемпионке на пути к победе



Начальник отделения «Олимпия» Сергей Сушинский и воспитанница спортшколы встречали Вику в аэропорту.

Мало кто знает, что пришлось пережить 16-летней гимнастке Вике Листуновой и её тренеру Ольге Петровичевой. Недавно они похоронили близкого человека: супружеская пара наставников Ольга и Геннадий Петровичевы тренировали Вику с 8 лет. В прошлом году Геннадий Николаевич скончался от коронавируса. Для обеих – и супруги, и ученицы – это оказалось ударом. Олимпийское золото Вика посвятила ему.

ЧЕМПИОН ДОЛЖЕН УМЕТЬ ТЕРПЕТЬ
Ольга Геннадьевна, как вы познакомилась с Викторией?

– Впервые мы встретились в Москве, в спорткомплексе «Олимпийский». Первый тренер Вики Елена Шмельёва позвонила мне и сказала, что есть хорошая девочка, на которую стоит посмотреть. Тогда Виктория с родителями как раз переезжала в Москву из Подольска. Помню, это было 1 августа, она шла во второй класс. В «Олимпийский» они приехали вместе с мамой. Мы тогда работали с моим мужем, Геннадием Петровичевым, и Раисой Ганиной. Маме Вики очень понравились отношения в нашем коллективе, и единственный вопрос, который она задала: «Вика потянет спортивную гимнастику?» Я с улыбкой ответила, что, если у неё не получится, тогда не знаю, кто вообще может заниматься гимнастикой. У Виктории данные – супер! И растяжка, и сила, и прыгучесть – всё есть. Она с детства была очень стройной и фактурной девочкой. В итоге Виктория осталась с нами, мы начали тренироваться.

То есть вы в первый же день увидели в ней потенциал?

– Да, сразу было видно, что девочка очень серьёзно относится к работе.

Мама рассказывала, что с самого детства Вика любит бороться и во всём быть первой. Когда Виктория приходила в зал и видела, что не умеет делать какие-то элементы, она сразу хотела научиться. Качества настоящего борца в ней всегда были хорошо заметны.

Скажите, насколько много в подготовке чемпионов должны вкладывать силы родители?

– Родители делают очень много. Я всем говорю, что существует жёсткий треугольник: родители, тренер и спортсменка. Если какой-то угол страдает, то вся фигура разваливается, и работать становится тяжело. Все должны вносить свой вклад в подготовку. Все спортивные болячки, конечно, лечатся при активном участии родителей. С родителями Виктории у меня хороший контакт, у нас одинаковое видение того, как готовить её к соревнованиям. У нас с Викторией почти не возникало конфликтов в отношении поведения



У Виктории всегда были тёплые отношения с наставником Геннадием Петровичевым.

или капризов. Видно, что ребёнок хорошо воспитан. Это, конечно, целиком и полностью заслуга её родителей. В спорте нужно уметь потерпеть, когда тренироваться тяжело. Ведь не всегда бывает легко – где-то ударился, что-то не получается, а повторять нужно тысячи и миллионы раз. Важно правильное воспитание в семье, чтобы ребёнок не куксился.

Можно сказать, что за эти годы Виктория стала для вас родным человеком?

– Я могла об этом сказать уже буквально через 2–3 месяца после начала наших тренировок. Когда влюбляешься в ребёнка, он становится родным практически сразу. Если не любить, не чувствовать внутреннее расположение, то заниматься бесполезно. Мой муж, Геннадий Петровичев, с которым мы вместе тренировали Викторию, буквально обожал её. Ради Вики он не пошёл на пенсию, только присутствие этой девочки его оставило в зале. Тренеру всегда интересно показать, на что он способен с такими учениками.

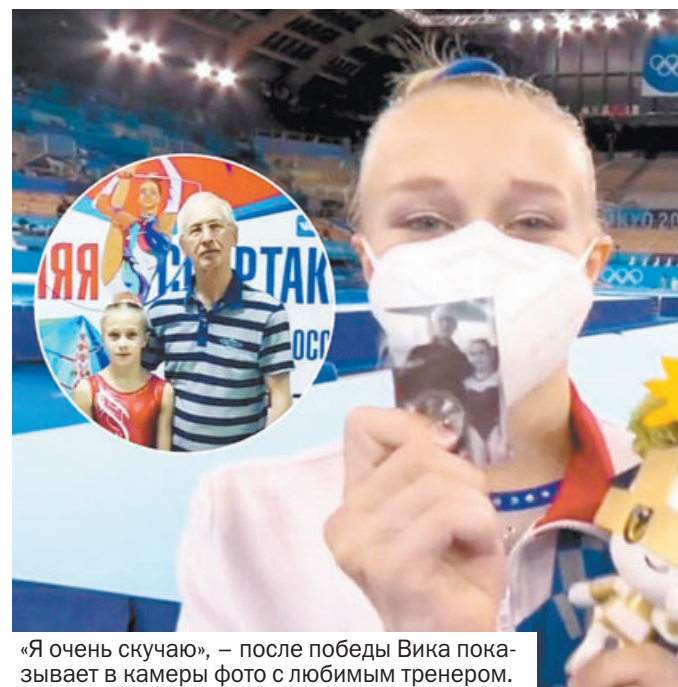
Я знаю, что ваш супруг в прошлом году скончался от коронавируса. Скажите, Виктория сильно переживала его уход?

– Вы знаете, когда наша команда выиграла Олимпийские игры, Виктория, проходя мимо одной из телекамер, достала его фотографию и сказала: «Я благодарна своему тренеру, который недавно ушёл из жизни, очень скучаю, мне его не хватает». Она, конечно, держалась после смерти Геннадия Николаевича. Я старалась в этом плане её не тревожить, хотя самой было нелегко. Все в сборной хорошо понимали, что мы переживаем, и поддерживали нас. Первое время после ухода мужа Виктория была очень замкнутой, ребёнок сердечком всё чувствует. Я только через 3 месяца смогла ей впервые на тренировке напомнить: «Викуля, а помнишь, как Геннадий Николаевич говорил делать?» И она на это уже спо-

койно отреагировала. Конечно, Вика видела, как мне было трудно, но вместе мы это прошли. Геннадий Николаевич внёс большой вклад в победу нашей сборной. Сейчас мне, конечно, намного сложнее без него работать.

Какие у Виктории самые сильные стороны в гимнастике?

– Виктория отличается абсолютной чистотой исполнения, она безумно сильная и красивая в вольных упражнениях. Конечно, Вика гимнастка от Бога. Она замечательно выступает на бревне и брусьях, прекрасно прыгает. Я считаю, что на Олимпиаде в Токио она вытащила сборную своим бревном, просто вышла и замечательно исполнила комбинацию. Виктория выложила даже не на 100, а на 150%.



«Я очень скучаю», – после победы Вика показывает в камеры фото с любимым тренером.

ФОТО TWITTER.COM

И если оценивать по пятибалльной шкале, то её оценка – 10 с плюсом. Для команды она просто бриллиант!

Виктория сильно расстраивается, если что-то не получилось?

– Она умеет проигрывать, но, естественно, этого не любит. Конечно, она переживала, когда на Олимпиаде что-то не получалось. Но на ошибках учатся. Нас бьют – мы крепчаем.

ВЫИГРАЛА ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ ПОСЛЕ COVID-19

Какие сложности встречались на пути к олимпийской победе?

– Могу сказать, что звёздной болезни у Виктории никогда не было. Спасибо за это родителям. Также на эту тему она читала очень хорошие статьи Ирины Винер. Главная трудность была в том, что у неё болели седалищные косточки. Это возрастные зоны роста, которые побаливают при серьёзных физических нагрузках. Но наши замечательные врачи помогли с этим справиться. Впервые она почувствовала боль перед чемпио-

натом мира. Было очень больно делать шпагат, и ей пришлось собрать всё своё мужество, чтобы выдержать месяц подготовки, выступить и выиграть соревнования. Такая воля к победе меня просто поражает.

Как правильно настроить спортсмена перед соревнованиями?

– Меня не было на этой Олимпиаде, потому что туда берут только двух выводящих тренеров. Я, конечно, за неё болела, мы переписывались. Виктория сама прекрасно умеет настроиться, главное, ей не мешать. Поверьте, эта девочка с головой. Перед отъездом нашей сборной я им всем сказала: «Девчонки, мы вас очень любим вне зависимости от того, что будет на соревнованиях. Бог всё видит, и он обязательно за огромную работу и труд вас наградит».

Часто спортсмены верят в разнобразные приметы. Например, не стричься перед соревнованиями. У Виктории есть что-то подобное?

– Вы знаете, нет. Перед выступлением она может спокойно подстричься или надеть новый купальник, хотя суеверные люди говорят, что так делать нельзя. Мы всегда Вике объясняли: неважно, в чём ты выступаешь, главное, то, как ты выполняешь упражнения. Её даже крестили только в 14 лет по просьбе моего мужа, Геннадия Николаевича. Родители сделали это втайне, чтобы потом неожиданно преподнести нам такой подарок.



Тренеры Листуновой, супруги Петровичевы.

ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ ГБОУ «ЦСИО «САМБО-70»

Какие у вас с Викторией ближайшие планы на соревнования?

– Мы пока об этом не думаем. На эту Олимпиаду у нас был только год подготовки. Сейчас задача – за два года перед следующей Олимпиадой подготовить более сложные, интересные и сильные программы. Нам нужно сочетать её прекрасные данные и качества с конкурентоспособностью. Тем более Вика любит учить что-то новое. Те программы, которые есть сейчас, через несколько лет устареют. Скоро будет ко-

мандный чемпионат Европы по спортивной гимнастике, через год – командный чемпионат мира. Соревнований много, и Виктории есть где себя показать.

Через какое время после Олимпиады Виктория вернётся к тренировкам?

– Сейчас она восстанавливается. После соревнований у Вики болит локоть, она его лечит. Но это не такая травма, чтобы падать в обморок. Уже 22 августа она появится на тренировочной базе наших команд «Озеро Круглое». Кроме того,

у сборной сейчас запланировано много официальных встреч и выездов. Пусть немного насладится славой.

Расскажите, как нашу сборную встретили на родине?

– В аэропорту был оркестр, очень много болельщиков, с цветами приехал начальник отделения «Олимпия» центра «Самбо-70» Сергей Сушинский, наши воспитанники. Было очень приятно и радостно. Я, к сожалению, не смогла их встретить. В связи с пандемией коронавируса нас не выпускают из базы «Озеро Круглое», где сейчас готовятся паралимпийцы. Но Виктория сама приехала ко мне, мы виделись. Она подарила цветы, показала медали, мы обнялись, поцеловались, была очень тёплая и трогательная встреча.

К слову, наши спортсмены делают прививки от COVID-19?

– У нас все спортсмены старше 18 лет и тренеры привиты. Викторию в силу возраста пока прививать нельзя. Недавно я говорила с одной знакомой спортсменкой из Бельгии. Оказывается, там даже не спрашивали, сколько лет детям, всю сборную повезли и сделали прививки. Конечно, в нашей стране так нельзя делать по закону. Вика в январе переболела коронавирусом. Тогда пришлось почти на 1,5 месяца прервать тренировки. После этого она появилась на сборах, готовилась 2,5 месяца и нашла в себе силы выиграть чемпионат Европы. Это просто необыкновенный ребёнок.

АЛЕКСАНДР АНДРУЩЕНКО

ОБЪЯВЛЕНИЯ

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

БЫТОВЫЕ УСЛУГИ

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

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

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

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

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

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

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

РАБОТА

● Ищем дворника.
М. Тропарево.
Тел: 8 (995) 899-63-10.

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

● Сотрудники на склад. Опыт необязателен. Заработная плата от 45000 руб. на испытательный срок. График: 5/2.
М. Кунцевская, Озерная, Молодёжная.
Тел: 8 (967) 145-67-78,
8 (985) 250-94-12.

● Требуется консьерж, москвич.
М. Севастопольская.
Тел: 8 (916) 524-39-96

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

РЕМОНТ

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

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

● Ремонт квартир. Москвич. Не дорого. Тел: 8 (916) 439-86-99

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

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

● 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

АНТИКВАРИАТ

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

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

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

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

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

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

НЕДВИЖИМОСТЬ

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

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

● Ареную жильё Тел: 8 (495) 638-07-42

КУПЛЮ

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

● **РАДИОДЕТАЛИ ЛЮБЫЕ, ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ ПРИБОРЫ,**
ТЕЛ: 8 (903) 125-40-10

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

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

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

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

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 аренды
- помощь по списанию долгов

8 (499) 938-95-97

ООО «ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ПРАВОВОЙ ЗАЩИТЫ»
ИНН 50/01161903, ОГРН 1207700327647

ГОРОДСКОЙ МЕЖВЕДОМСТВЕННЫЙ ПРАВОВОЙ КОМИТЕТ

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

8 (499) 961-01-42

ЗДОРОВЬЕ

Реклама | Лицензия №77-01-003789

Дентал Визит

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

Стоматологический центр «Дентал визит»

Все виды протезирования!

АКЦИЯ!

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

Прием ведет кандидат медицинских наук

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

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

От колбас до сладостей

Три площадки фестиваля «Лето в городе» работают в нашем округе

► Провести последний месяц лета москвичи смогут со вкусом. На ярмарочных площадках продолжают удивлять блюдами со всего мира и отдельных уголков России.

Совершить гастрономическое путешествие можно по адресам: ул. Профсоюзная, д. 41, ул. Тёплый Стан, вл. 1Б, и бул. Дмитрия Донского, вл. 11. Площадки открыты с четверга по воскресенье с 10.00 до 21.00.

ЗА КУРИНО-ЧУПСОМ НА ПРОФСОЮЗНУЮ, 41
«Мы с молодым человеком, листая новостную ленту в сети, увидели новость о том, что наконец-то открывается фестиваль «Лето в городе», – рассказала нам **москвичка Надежда Новодворская**. – До пандемии мы старались принимать участие во всех городских мероприятиях. И тут мы сразу стали просматривать информацию по площадкам, искали что-то интересное и вкусное. Ради курино-чупса на палочке приехали из Алтуфьева в Новые Черёмушки. Сейчас будем дегустировать».



Надежда Новодворская с другом Александром пробуют угощения.

ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

На ярмарочной площадке на ул. Профсоюзной, д. 43, корп. 1, можно полакомиться вафельным рожком с рыбой и домашним сыром, чешскими колбасками, попробовать колбасу в булочке и пражский бургер. На десерт здесь предлагают классический трдельник, стаканчик арбуза, хрустящие пломбирсы с солёным крекером или карамельным соусом. Запить всё это разнообразие можно домашним лимонадом. Настоящей находкой будет шале с натуральными сиропами: лаванда, роза, имбирь, чабрец, мята, шалфей, горный розмарин, мелисса, ромашка. Здесь также продают лавандовый, розовый, можжевеловый и мятный мёд, варенье и сахарную пудру из лаванды. В качестве сувенира можно приобрести букетик из цветов лаванды, подарочные наборы, лавандовые аромаподушки и натуральное масло.



Авторские бургеры тоже предлагают на фестивале.

ФОТО PHOTOPRESS



Тут продаётся мёд с различными вкусами.

ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

ИСПАНСКАЯ ТОРТИЛЬЯ И ДЖЕЛАТО С БЕЛЫМИ ГРИБАМИ

Более 40 видов мороженого в креманках, вафельных рожках и термобоксах можно найти на площадке на ул. Тёплый Стан, вл. 1Б. Сорбеты без добавления сахара со вкусом малины, клубники, кокоса и др. Джелато с необычными вкусами – из ржаного хлеба, с белыми грибами или горгонзоллой.

Если надо плотно пообедать, то классическая испанская тортилья с мясными начинками, овощами и соусами – отличный выбор. Для гурманов здесь готовят черноморских рапанов на гриле и гречишные блины – с вареньем из кабачков или муссом из свежей клубники.

ДРОЖЖЕВЫЕ ПОНЧИКИ И НЕЖНЕЙШИЕ ПАНКЕЙКИ

Площадка на бул. Дмитрия Донского, вл. 11, – настоящий рай для любителей выпечки. Здесь готовят классические дрожжевые пончики на варенце по оригинальной рецептуре 1974 года с сахарной пудрой. Для их приготовления используют дрожжевое «живое тесто», готовящееся поваром вручную по оригинальному московскому рецепту. Всё выпекается прямо на ваших глазах. Пончики подают с кленовым сиропом, финиковым мёдом, сиропом из топинамбура, с белым шоколадом.

Но и это ещё не всё. Можно полакомиться нежнейшими панкейками с различными ягодными начинками и ореховой пастой с пылу с жару. Приготовление занимает минимум времени. Охладиться в жаркую погоду помогут мороженое и сорбеты.

ЮЛИЯ ВАКУЛЕНКО



ФОТО PHOTOPRESS

★ За безопасностью и соблюдением всех антиковидных мер на ярмарке тщательно следят. Все продавцы и повара вакцинированы, имеют медицинские книжки и всегда носят средства индивидуальной защиты, обрабатывают руки антисептиком. При входе на ярмарку измеряют температуру и проверяют наличие маски у посетителей.

В случае, если её нет, выдают бесплатно. Возле каждого шале размещено антисептическое средство для посетителей, нанесены линии соблюдения социальной дистанции, а внутри имеется терминал с функцией бесконтактной оплаты.

Как выбрать правильный мёд

► 14 августа прошёл Медовый Спас. Прилавки ярмарок пополнились свежим мёдом, работают даже целые ярмарки мёда. Как выбрать натуральный продукт и не нарваться на фальсификат, рассказала **пчеловод, лидер клуба «Пчеловодство» Московского социального центра «Котловка» Нина Примерова**.

– При покупке в первую очередь обращаем внимание на пенку. Если она присутствует, то это признак незрелости состава. Есть вероятность, что содержимое банки вскоре забродит. Для выработки природных антибиотиков, которые препятствуют брожению, нектару необходимо подольше побыть в сотах. Если мёд снизу засахарился, а сверху остался жидким – это ещё один признак незрелого продукта. Его стоит употребить как можно быстрее, пока он не забродил.

Определяем по аромату

Признак натуральности мёда – выраженный запах. Если мёд не имеет ярко ощутимого запаха, то его натуральность под сомнением. Натуральный – душистый и всегда ароматный.

Анализируем тягучесть

Натуральный мёд не бывает водянистым. Натуральный продукт становится тягучим при нагреве до 20 градусов. Если вынуть ложку из ёмкости, где нагревается мёд, и начать крутить её вокруг оси, правильный мёд будет наворачиваться на ложку. И уж ни в коем случае мёд на должен стекать! Если так происходит, значит, вам продали разведённый продукт. Количество воды в составе можно определить, капнув мёд на бумагу. Если образовался мокрый след, растекается круг, то это свидетельствует о ненатуральности. От капли хорошего мёда бумага вокруг должна остаться сухой.

Проверка на хлебе

Погрузите в мёд кусочек хлебобулочного изделия на 10 минут. Если продукт натуральный, хлеб затвердеет. Если размок – то мёд плохой.

Исследование с помощью ножа

Накалите острый нож над огнём и ткните им в сладкий продукт. Натуральный не оставит следа на ноже, а вот после сахарного сиропа лезвие обязательно почернеет, как от жжёного сахара.

Реакция на йод

Берём дистиллированную воду, йод и стакан. Сначала нужно налить в стакан тёплой воды комнатной температуры, добавить ложку мёда и тщательно перемешать. Жидкость должна получиться без комочков и примесей, чуть мутноватая. Теперь пришло время капнуть йода. Достаточно 3–4 капель. Далее следим за реакцией. Если ничего не произошло, значит, наш продукт оказался натуральным. В пчелиной пыльце нет никаких химических элементов, которые могли бы среагировать на йод. Поэтому вода останется того же цвета, а йод растворится. Продукт ненатуральный, в него добавлены крахмал, мука или другой продукт для увеличения веса и вязкости, – если вода посинеет или в ней появятся синеватые разводки.



Хороший мёд накручивается на ложку.

ФОТО PHOTOPRESS

Тест на осадок в чае

Если взять 1 ложку мёда и развести в чашке чая, то даже спустя 1 час никакого осадка образоваться не должно. Если он появится, значит, продукт приготовлен некачественно и способы его хранения были нарушены.

Медовая арифметика

Литровая банка с натуральным мёдом весит примерно 1,5 кг. Если вес литровой банки меньше 1,5 кг, то это разбавленный продукт.

Выходить теперь удобно

? Ступени у входа в подъезд № 7 находятся в плохом состоянии
Татьяна Миленина, ул. Профсоюзная, д. 110, корп. 4

► Первый заместитель главы управы района Коньково по вопросам ЖКХ, благоустройства и строительства Алексей Трибунский:
– Ремонт ступеней входной группы подъезда № 7 выполнен. В случае возникновения подобных вопросов по эксплуатации и содержания жилого фонда жители могут напрямую обратиться в приёмную директора ГБУ «Жилищник района Коньково»: +7 (495) 429-75-59 или в единый диспетчерский центр по тел. +7 (495) 539-53-53.



Три ступеньки починили быстро.

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

Почтовые ящики привели в порядок



Все письма и газеты теперь в безопасности.

ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

? В подъездах № 1 и № 2 нашего дома не закрываются несколько почтовых ящиков.
Марина Шилова, ул. Миклухо-Маклая, д. 32, корп. 1

► Первый заместитель главы управы района Коньково по вопросам ЖКХ, благоустройства и строительства Алексей Трибунский:
– В настоящее время почтовые секции, в том числе дверцы индивидуальных ячеек, в подъездах № 1 и № 2 находятся в удовлетворительном и технически исправном состоянии. Благодарим жителей за обращение.

На Херсонской горит свет



Мы проверили – подъезд теперь хорошо освещён.

ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

? В подъезде № 3 не горит свет, темнота.
Лидия Колесникова, ул. Херсонская, д. 1

► Глава управы района Зюзино Вера Горлова:
– Сотрудники ГБУ «Жилищник района Зюзино» восстановили освещение в подъезде № 3 д. 1 по ул. Херсонской.

Где отдохнуть жителям?

? Нет скамеек рядом с домом. Пожалуйста, наведите порядок.
Ольга Касьянова, ул. Скобелевская, д. 2

► Первый заместитель главы управы района Южное Бутово по вопросам ЖКХ, благоустройства и строительства Владимир Сохацкий:
– В настоящее время на дворовой территории выполняются работы по ремонту детской площадки по программе благоустройства территории района Южное Бутово. Данной программой предусмотрена установка лавочек. Согласно условиям государственного контракта, работы завершатся в срок до 25 августа текущего года.



Через две недели мы вернёмся, чтобы проверить, появилась ли здесь лавочка.

ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

Во дворе стало чисто

? Прошу навести порядок во дворе. Также хотелось бы узнать, когда его благоустроят.
Варвара Евсеева, ул. Гарибальди, д. 21, корп. 1

► Глава управы района Черёмушки Станислав Ширяев:
– Двор, в том числе и детская площадка, приведены в порядок. Пожелания жителей относительно благоустройства данной территории будут учтены в ходе формирования программ на 2022-й и последующие годы при согласовании с Советом депутатов муниципального округа Черёмушки.



Двор убрали. Теперь ждём благоустройства!

ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

«Три шара» для Зюзина

По программе «Мой район» тут создали футуристический фонтан



Эффектные шары нравятся и взрослым, и детям.

► **Новый арт-объект на углу Болотниковской и Азовской улиц называется «Три шара». Хотя шаров на самом деле здесь намного больше.**

Но именно три большие зеркальные сферы из нержавеющей стали являются фонтаном – из их верхней части льётся вода. А их уже окружают 12 каменных шаров – в дополнение. Это фонтан «сухого» типа – то есть ко всем элементам можно подойти, потрогать их. «Три шара» стали частью обновлённого сквера, благоустройство которого проходило летом в рамках программы «Мой район». Все работы уже завершены. Квартал, в котором расположен обновлённый сквер с фонтаном, имеет оригинальное название – «Волхонка».



«На пересечении ул. Азовской и ул. Болотниковской завершено благоустройство сквера, который раньше выглядел не очень.

Теперь у местных жителей есть ещё одно комфортное место для прогулок и отдыха».

ЗИЛ». Старожилы прекрасно знают, откуда это имя. Начиная с 1930-х годов здесь строился рабочий посёлок для специалистов завода ЗИС (позже его переименовали в ЗИЛ). Также рядом находилась деревушка Волхонка.

«Горожане часто жаловались, что это место не обустроено. Территория была не освещена, а там, где теперь красуется фонтан, находилась примитивная клумба, – рассказывает ведущий специалист заказ-



чика проекта, учреждения «Автомобильные дороги ЮЗАО» Анна Матвеева. – Проект

формировался на основе пожеланий местных жителей, причём учитывались интересы и молодых, и людей в возрасте. Всего работы по благоустройству охватили 0,85 га. Для того чтобы в сквере было светло, здесь установили 20 суперсовременных фонарей. На площади более 2 тыс. кв. м обновлён

Мнения жителей



Наталья Борисова:

– Мы очень просили, чтобы наконец

здесь всё облагородили. Было действительно всё очень грустно, непохоже даже на столицу. Лавочки – и те были очень старыми. А в вечернее время проходить по этому месту было страшновато. Теперь сделали всё действительно по уму.



Вадим Бурлаков:

– Приятно приходить сюда всей

семьёй. Отличие разительное с тем, что было. Такое впечатление создавалось, что со времён «Волхонки-ЗИЛа» ничего здесь не менялось. А теперь пейзаж здорово преобразился, хороший получился сквер.

ФАКТЫ

► **В Котловке отремонтировали спортплощадку** на ул. Нагорной, возле д. 19, корп. 4. Здесь поменяли крышу над фитнес-тренажёрами и обновили разметку. Теперь жители района смогут с комфортом заниматься физкультурой в любую погоду.

► **В Обручевском районе на территории 42-го квартала** по программе «Мой район» до сентября оборудуют одну спортивную и три детские площадки, установят 82 опоры освещения и две лестницы, высадят 30 деревьев и 1 тыс. кустарников. А в квартале 37–38 по обеим сторонам улицы Эльдара Рязанова появятся пешеходные дорожки.

► **К сентябрю закончится благоустройство территории возле станции «Зюзино» Большой кольцевой линии.** На Перекопской улице оборудована кабельная канализация, в которую убрали все воздушные линии. Также там поставят 110 энергосберегающих фонарей.

ЦИФРА

10 территорий

образовательных учреждений благоустроят этим летом в Ясенево. Это структурные подразделения школ № 1212, № 1694 и № 2103. Строятся новые спортивные площадки с покрытием из резиновой крошки.

Сквер Цоя и общественный огород



В этом доме на Профсоюзной, 116, корп. 1, и жил Виктор Цой.

ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

► **Школьники и студенты из нашего округа победили в конкурсе на лучшую идею по благоустройству – теперь их идеи воплотят в Конькове.** Ребята, принимавшие участие в столичном проекте «Карьерная школа», разрабатывали



участник команды из ЮЗАО, магистрант МГИМО Алексей Долгих. Команда юго-

запада предложила разбить на ул. Профсоюзной, д. 116, корп. 1, сквер с амфитеатром имени Цоя. А ещё – создать в сквере огород, где жители смогут выращивать овощи. **Зампрефекта ЮЗАО Владимир Промыслов** одобрил создание сквера имени Цоя и общественного огорода: «С небольшими уточнениями и изменениями проект готов к реализации. Полагаю, получится включить эту идею в план капитального ремонта Профсоюзной улицы, намеченного на 2022–2023 годы», – пояснил он.



запада предложила разбить на ул. Профсоюзной, д. 116, корп. 1, сквер с амфитеатром имени Цоя. А ещё – создать в сквере огород, где жители смогут выращивать овощи. **Зампрефекта ЮЗАО Владимир Промыслов** одобрил создание сквера имени Цоя и общественного огорода: «С небольшими уточнениями и изменениями проект готов к реализации. Полагаю, получится включить эту идею в план капитального ремонта Профсоюзной улицы, намеченного на 2022–2023 годы», – пояснил он.

ФОТОФАКТ



До 23 августа длится приём фото на конкурс карты «Тройка». Всем желающим предлагается снять одну из 12 новых зон отдыха – среди которых парк на Симферопольском бульваре – и отправить кадр на konkurs@mrano.ru. Снимки-победители украсят «Тройку».

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 "МОВС".
Полную информацию можно получить по телефону. ИНН 9731058676 ОГРН 1197746733502

РЕКЛАМА

Владимир Лёвкин: «В ЮЗАО прошла вся моя юность»

Певец вспоминает, как жил в Ясенево, Черёмушках и Тёплом Стане



ФОТО PHOTOPRESS

ДОСЬЕ

- **Владимир Лёвкин** – певец. Родился в Москве в 1967 году. Окончил ГИТИС.
- В 1985 году поступил в МЭИ, но вскоре был призван в армию. **Служил на Северном флоте в судоремонтном батальоне**, где активно участвовал во флотской самодеятельности.
- Отслужив, поступил на эстрадное отделение в **Государственное музыкальное училище им. Гнесиных**.
- В 1989 году принял участие в конкурсе, организованном Бари Алибасовым, прошёл кастинг и **стал частью легендарной группы «На-На»**. Сначала играл на гитаре, затем стал вокалистом группы. В 1998 году покинул группу и стал развивать сольные проекты.

– Владимир, по телефону вы сказали, что для вас Москва в первую очередь – это Таганка, Ясенево, Тёплый Стан, Черёмушки...

– Я родился на ул. Нижегородской между Таганкой и Кузьминками. Потом мы уехали в Потсдам – отца отправили служить в ГДР, там я пошёл в первый класс. Когда вернулись в Москву, пошёл в четвёртый. Дом на Таганке расселяли, и мы переехали в Ясенево, на ул. Ясногорскую.

«Здесь случилась первая любовь»

– Какие воспоминания о Ясенево сохранились?

– Тогда это был конец географии! Когда район только построили, он не был благоустроен – всюду глина, дорожек нет. Чтобы до школы дойти, нужно было не просто резиновые сапоги надеть. Нужны были высокие-высокие сапожищи, как рыбаки носят, знаете? Иначе вся форма была в грязи. Но о районе самые классные воспоминания – там я пошёл в музыкальную школу по классу гитары. Мы с друзьями собирались у меня дома, играли на гитарах и использовали в качестве инструментов всё, что под руку попадалось. Там же, в Ясенево, случилась первая любовь. Потом вторая, третья, четвёртая, пятая. Много любви! (Смеётся.) Я учился в школе № 768. У нас был шикарный классный руководитель – Ольга Павловна Павлова. И прекрасная пионервожатая Оля – благодаря ей я попал в районный пионерский штаб.

– А как вы оказались в Черёмушках?

– В моей школе в Ясенево меня не брали в 9-й класс. А я хотел всё-таки окончить десятилетку. Я был председателем районного пионерского штаба. Пришёл к директору школы № 121 и пообещал: «Окончу школу на четвёрки и пятёрки. Директор Тамара Христофоровна ответила: «Я тебе верю». И взяла меня. Слово я сдержал. У меня в аттестате были

только четвёрки и пятёрки. Так что 9-й и 10-й классы учился в Черёмушках, на ул. Гарибальди. Был председателем Черёмушкинского пионерского штаба и Всесоюзного пионерского штаба. Кстати, я им являюсь до сих пор – меня выбрали на слёте, после которого слётов больше не было. Говорят, что пионеров бывших не бывает. В нашем случае это правда. Года три назад мы нашлись. Сейчас у нас есть общий чат. Встречаемся у одного из председателей на даче, жарим шашлыки, поём пионерские песни – начиная от самосочинённых ещё в пионерское время. И обсуждаем всё происходящее вокруг – и вакцинацию, и Олимпиаду.

– Кстати, какое у вас отношение к вакцинации?

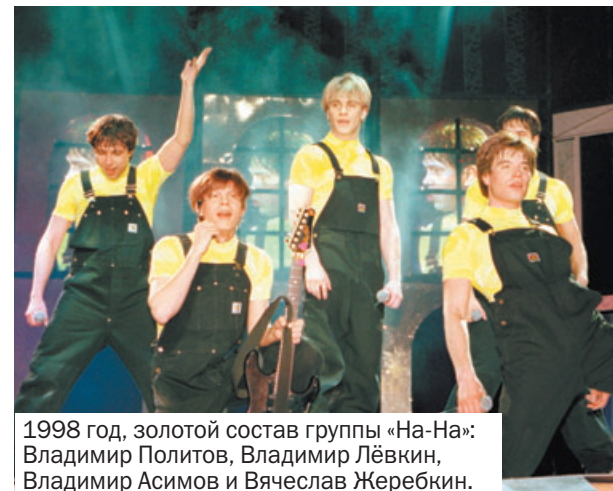
– Моя мама Раиса Ивановна – детский врач. Когда мы жили в Ясенево, она там работала, а затем, когда мы переехали, – в Тёплом Стане. У мамы много дипломов, грамот, недавно мэрия Москвы наградила её орденом Героя Труда. И в детстве нам с сестрой Ирой мама делала все прививки, которые были положены. Сейчас я ещё не сделал прививку от ковида – как вы знаете, у меня был рак два раза, поэтому сначала по совету врачей сдал все анализы и прошёл обследование. Когда будут готовы результаты, доктор скажет мне, когда прививаться. В этом я целиком и полностью полагаюсь на врачей.

«Надо находить время на семью»

– Какие места были любимыми в Тёплом Стане?

– В Битцевском парке у нас был

любимый родничок, по утрам мы с отцом шли и набирали воду. А ещё знаете, что вспоминалось? Когда я вернулся со службы на Северном флоте, если надо было ночью найти горячительные напитки, мы ехали на ул. Миклухо-Маклая к зданию РУДН. Там стояли таксисты, у которых всё можно было круглосуточно купить.



1998 год, золотой состав группы «На-На»: Владимир Политов, Владимир Лёвкин, Владимир Асимов и Вячеслав Жеребкин.

ФОТО АЛЕКСЕЯ ПАНОВА/ТАСС

– Кто из известных людей приходил к вам в гости?

– И не перечислять: мама у меня – человек хлебосольный, гости бывали постоянно. Вся «На-На» точно, и режиссёры, и многие коллеги. Потом, когда Бари Каримыч получил квартиру на Арбате, мы базировались у него все. Там сверху студия была, где были шикарные условия. Можно было записать песню, а потом спать. А внизу жил коллега по «На-На» Владимир Асимов.

– Какие у вас ещё любимые места на юго-западе?

– Воробьёвы горы! Обожаю приехать туда с пацанами на мотоциклах. После этого хорошо придумываются стихи и песни.

– По поводу мелодий и стихов. Что у вас сейчас происходит в творческой жизни?

– Сейчас последняя стадия записи альбома – выпустим его в сентябре-октябре. Диск так и называется – «Семейный альбом». В нём будут петь моя жена Маруся и наша младшая дочь Ника. Идея простая: чтобы на семейном празднике можно было поставить эту пластинку и не выключать. Ника поёт детские песни, песни о папе, мы с Марусей поём о дочке, я пою о маме. Главная мысль – нужно находить время на семью.

ОЛЬГА ШАБЛИНСКАЯ



Владимир с женой Мариной и дочкой Никой.

ФОТО PHOTOPRESS

ИК ИНВЕСТИЦИОННЫЙ КАПИТАЛ

потребительский кооператив

8 (495) 908-64-05

www.invkap.ru

Ул. «1905 года», 7 мин. пешком.
Г. Москва, Студенческий 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

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

15% ГОДОВЫХ НА СРОК 6 МЕСЯЦЕВ

18% ГОДОВЫХ НА СРОК 1 ГОД

20% ГОДОВЫХ НА СРОК 2 ГОДА

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 НКО ПОВС «СМАРТСТРАХ». Полную информацию можно получить по телефону. ИНН 9703003636, ОГРН 11977466228309. Реклама

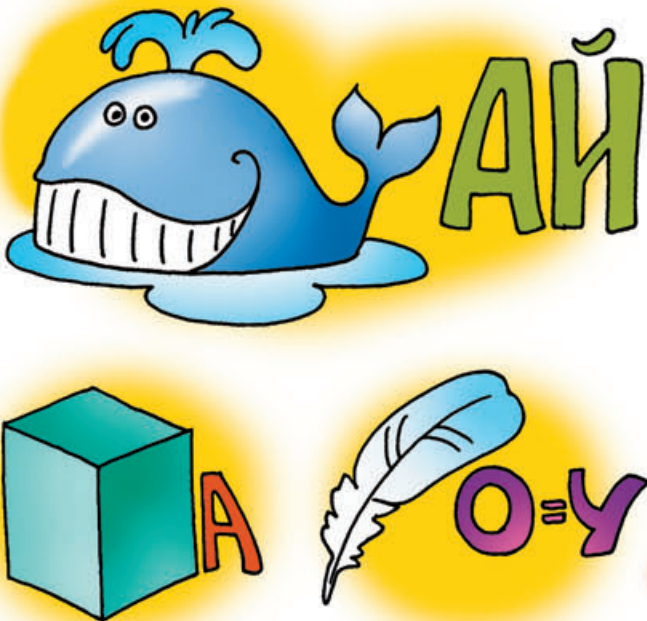
Дорогие читатели! Наша страничка для детей поможет отвлечь ребят от гаджетов. А чтобы было интереснее, решайте головоломки вместе с ними! И обязательно расскажите нам, понравились ли ребусы вашим детям и что ещё вы хотели бы увидеть на этой странице.

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

1. Найдите выход из подземного лабиринта. По пути соберите спрятанные драгоценные камни.



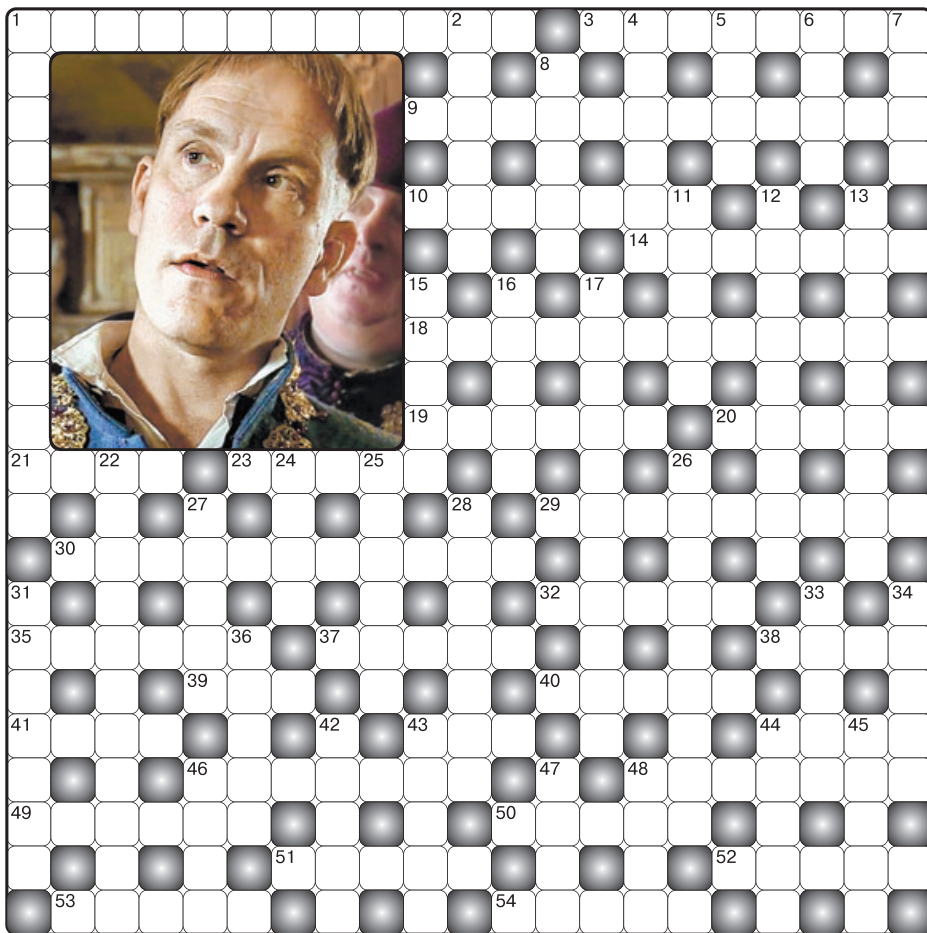
2. Отгадайте названия стран, зашифрованные в ребусах.



3. Расставьте буквы в словах в правильном порядке.



Ответы: 2. Китай, Куба, Перу. 3. Радость, пирамидка, карандаш, радуга.



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Церковная «ценная бумага». 3. «Автомобильный битюг». 9. Самое душевное дерево на Сейшельских островах. 10. Шёлк, с которым похитили. 14. Александр Солженицын ставил в укор западному обществу «холодный ...». 18. Какой недуг свёл в могилу Михаила Булгакова? 19. Тюремный эскорт. 20. Недосып продавца. 21. «Потроха телогрейки». 23. «Обморок от экстаза». 29. Чем под конец своей жизни занялся великий французский поэт Артур Рембо? 30. Что закончил в Гарварде «великий футуролог» из романа «Происхождение»? 32. Кто спасал булгаковского Понтия Пилата от гемикрании? 35. Безоружный биатлонист. 37. Кто восхищается со вкусом? 38. Основа порицания. 39. Гончаров на китайский лад. 40. С чего домоседа трудно согнать? 41. Церковное место под певчих. 43. В каком триллере на роль Агнии Дитковските пробовалась и Наталья Водянова? 44. «Долг верну, когда ограб-

лю ...». 46. «Голос, достигший оперных высот». 48. От чего таможенник Верещагин предложил прикурить товарищу Сухову? 49. Кто из авангардистов лично раскрасил из пульверизатора в красный цвет деревья на Красной площади в Москве к годовщине Октября? 50. Граница между правом и бесправием. 51. «Дело не в доброте. И не в ненависти. Нужно бороться!» (классик). 52. Чем «поросло» далёкое прошлое? 53. Что подводит желудок к урчанию? 54. Что идёт на пользу? **ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Где рукопись становится книгой? 2. «Сапог» на карте Европы. 4. Спортивные крестики-нолики. 5. Кто глумится над тёщей из анекдотов? 6. Игра «имени пропеллера». 7. Тесто с пряностями на отбивной. 8. Кого великий Луи Пастер благодарил за прекраснейшее слово «энтузиазм»? 11. Водка из кумыса у бурят. 12. Граф, на чьё имя принц Вильгельм Прусский написал рекомендательное письмо Жоржу Дантесу, решившему

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!

Я только что подписал контракт, по которому буду играть за «Манчестер Юнайтед» за 1,5 млн фунтов стерлингов! Теперь осталось только, чтобы и они этот контракт подписали...

◆◆◆

– Милый, этой ночью мы будем делать то, чего нельзя...

– Манту мочить, что ли?

◆◆◆

Я думал, что некрасивых людей не бывает, пока не померил шапочку для бассейна.

◆◆◆

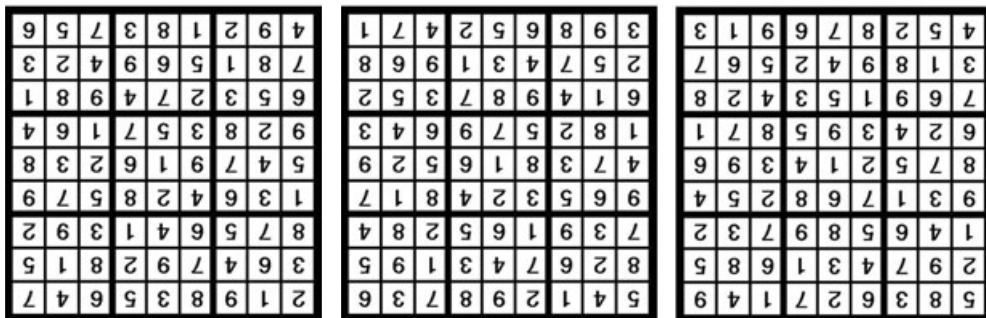
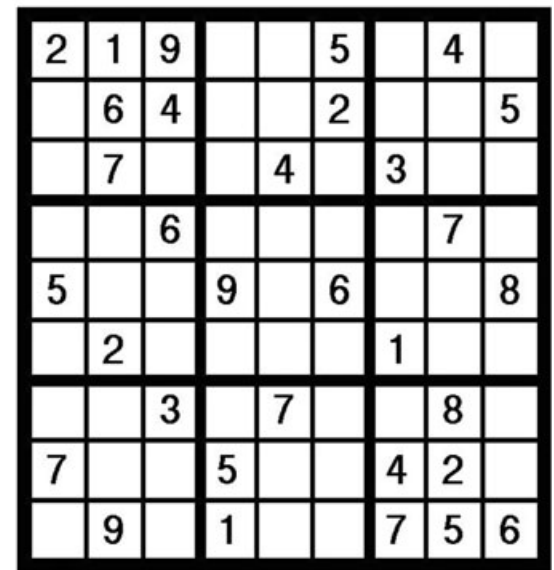
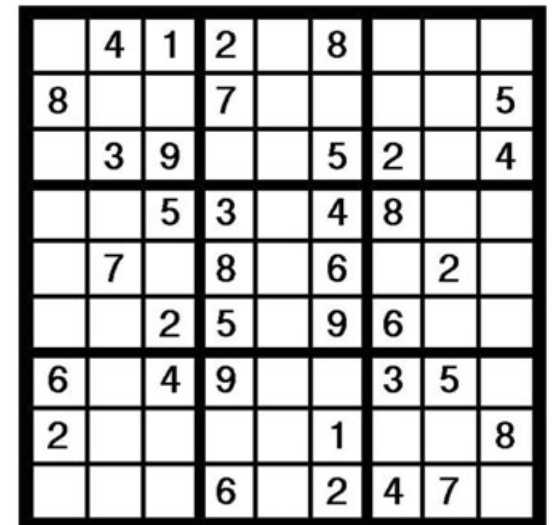
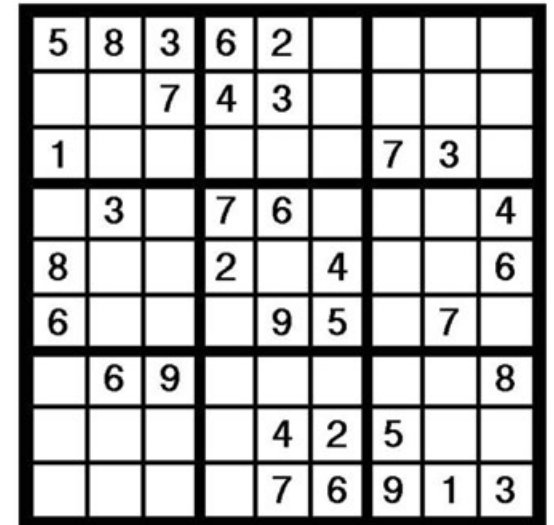
Очень, очень стараюсь следить за своей фигурой. Но только отвлекусь, она уже что-то ест.

◆◆◆

– Привет! Что делаешь?

– Пресс качаю. Полезно для здоровья и для фигуры.

– Дай ссылку, я тоже скачаю.



искать «чинов и счастья» в дикой России. 13. Языковой тест. 15. Какой агат похож на зебру? 16. Столица, «колыбель западной цивилизации». 17. Демократическая процедура. 22. Ажиотаж в тратах. 24. Из какого клуба футболист Криштиану Роналду перешёл в «Ювентус»? 25. «День рождения» для икры. 26. Какое вещество из косточек абрикоса предупреждает развитие рака? 27. Каменная соль. 28. Чей роман лёг в основу сериала «Открытая книга»? 31. Звуковой паралич. 33. Философ с «именной бритвой». 34. Сочный десерт. 36. Чан с пловом. 42. «Стенка раскладушкой». 43. Отец диснеевской Покахонтас. 44. Какой хан спровоцировал исчезновение града Китежа? 45. Между победой и поражением. 46. Что изначально заменяло колокол в русских православных храмах? 47. Какого короля Джон Малкович сыграл у Люка Бессона? 48. «Берите в ... только у тех людей, которые не помнят зла».

**ЕСТЬ ВОПРОСЫ, ЖАЛОБЫ
И ПРЕДЛОЖЕНИЯ?**

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

**ЗА КАЛУЖСКОЙ
ЗАСТАВОЙ** №31 (409)

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 соблю-
дением 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: 13.08.2021
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: №2472

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