

ЗАКАЛУЖСКОЙ

СТАВОЙ

Газета
Юго-Западного
административного
округа Москвы

12+ № 4 (432) 28 февраля – 6 марта 2022

gazetauzao

gazetauzao

gazetauzao

uzaomedia



ФОТО MOS.RU

Сергей Собянин:

«Мы хотим строить город вокруг людей. Удобный, красивый, безопасный, зелёный, современный, умный город. Сделать Москву городом, в котором хочется жить, – амбициозная и непростая задача»



ФОТО ЭДГАРДА КУДРЯВЦОВА

12

«Юго-запад люблю с детства»

Писательница Татьяна Устинова делится воспоминаниями о любимых местах в нашем округе: Нескучный сад, кинотеатр «Прогресс», цирк на проспекте Вернадского.

- ▶ Как обустроят зону под Севастопольским путепроводом?
- ▶ Что появится в парке усадьбы Богородское-Воронино?
- ▶ Кому в ЮЗАО положены выплаты ко Дню Победы?
- ▶ Как идёт капремонт в поликлинике на Каховке, д. 12А?
- ▶ Куда жаловаться, если во дворе хранятся груды снега?

ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО



Москва помогает беженцам

Сбор вещей для семей из Донбасса идёт по адресу: ул. Винокурова, д. 2

Галина Романова из Конькова (слева) передаёт тёплые пледы и детскую одежду руководителю пункта приёма гуманитарной помощи Нине Никитиной.

Для бодрых духом

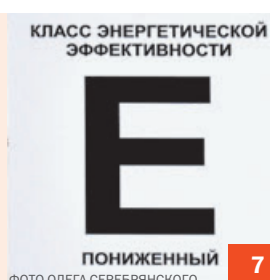
- ▶ Любимому проекту всех пожилых горожан «Московское долголетие» исполняется 4 года. Как в него вступить и чем заняться.



5

Выше класс – квартплата ниже

- ▶ Что такое класс энергоэффективности дома и как изменить его, чтобы экономить на отоплении.



7

Классический московский сквер

- ▶ В этом году закончится благоустройство Чонгарского бульвара – там разобьют 380-метровый сквер.



6

Под эстакадой на Севастопольском появится зона отдыха

«Сделать Москву городом, в котором хочется жить» — так мэр определил цель благоустройства

► В ЮЗАО планируют благоустроить пространство под Севастопольским путепроводом, парк усадьбы Богородское-Воронино и рекреационную зону в Соловьином проезде.

ПИНГ-ПОНГ И ПАРКУР

Сегодня особое внимание уделяется содержанию мостовых сооружений и постоянно контролируется их состояние. При этом пространство под эстакадами, как правило, не используется.



«Чаще всего это зона отчуждения, иногда просто парковка», — заявил замглавы Департамента капитального ремонта Москвы Сергей Мельников. По его словам, в текущем году планируется реорганизовать территорию под эстакадой на Севастопольском проспекте и превратить её в спортивный кластер. Площадь благоустройства состав-

вит более 10 тыс. кв. м. Предполагается, что здесь будут пространства для игр в стритбол, петанк, пинг-понг, занятий паркуром и скейт-бордингом. Чтобы место под мостом стало по-настоящему современным и экологичным, его озеленят. Предпочтение будет отдано тенелюбивым видам деревьев и кустарников. В центре будущей спортивной зоны планируется разместить амфитеатр и подвесные качели. А вместо неприглядных гаражей здесь появятся павильоны проката спортивного оборудования, кафе с летней террасой. Предполагается, что бетонную конструкцию покрасят в яркие цвета. Площадка отдыха с амфитеатром станет розовой, зона активного спорта — красной, а площадка для занятий паркуром — голубой.



Мэр общается с жителями, осматривая строящийся парк «Яуза».

ЭКОТРОПА И СМОТРОВЫЕ ПЛОЩАДКИ

Всего в столице в 2022 году благоустроят 2730 городских объектов. Постановление о выделении на это дополнительно финансирования в размере 4,39 млрд руб. подписал Сергей Собянин. «Мы хотим строить город вокруг людей», — написал мэр в своём блоге. — Удобный, красивый, безопасный, зелёный, современный, умный город. Сделать Москву городом, в котором хочется жить, — амбициозная и непростая задача. Ещё более сложная задача, чтобы сделать таковым каждый

район, каждый московский двор, каждый дом. Но у нас есть всё, чтобы с ней справиться». Ещё в ЮЗАО планируют благоустроить зону для прогулок в Соловьином проезде. «Знаковым элементом территории станет уже имеющийся природный луг — вокруг него создадут экотропу с деревянным настилом, в состав которой интегрируют небольшие смотровые площадки с лавочками», — рассказал Сергей Мельников. Также запланировано благоустройство парка усадьбы Богородское-Воронино.

АЛЕКСАНДР АНДРУЩЕНКО



Таковыми могут стать пространство под путепроводом на Севастопольском (1), зона отдыха в усадьбе Богородское-Воронино (2), парк для созерцаний в Соловьином проезде (3).

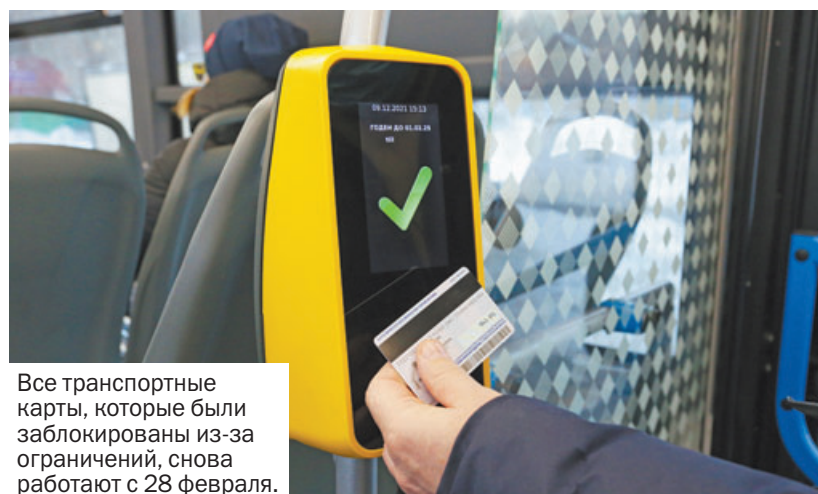
Транспортные карты разблокируют с понедельника

► Ковидные ограничения начинают понемногу снимать. Так, отменяется блокировка транспортных карт для всех москвичей старше 60 лет и граждан, имеющих хронические заболевания. А требование о переводе 30% работников на удалённый режим работы из обязательного переводится в рекомендательное.

«В Москве продолжается устойчивое снижение заболеваемости омикроном», — написал мэр Сергей Собянин

в личном блоге. — По сравнению с пиком конца января число новых случаев ковида уменьшилось более чем в 3 раза. Количество госпитализаций в московские клиники сократилось вдвое, в том числе по детям — на 80%. Стационары и поликлиники возвращаются к работе в обычном режиме и увеличивают плановый приём пациентов. «В этих условиях мы можем принять решения об отмене ряда ограничений», — подытожил мэр.

ЯНА СМЕРНОВА



Все транспортные карты, которые были заблокированы из-за ограничений, снова работают с 28 февраля.

ФОТО АГН МОСКВА

ФОТО MOS.RU

ФОТО MOS.RU

ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

ФАКТЫ

► В Конькове построят новый физкультурно-оздоровительный комплекс. Спортивное здание площадью 3,7 тыс. кв. м возведут на ул. Введенского, вл. 23А. По словам председателя Москомстройинвеста Анастасии Пятовой, сейчас участок под ФОК свободен от капитальных строений.

► В Зюзине заработала новая остановка «Балаклавский проспект, 48», организованная для автобусов трёх маршрутов: м84, 938 и с163. Следующий в сторону метро «Калужская» пассажирский транспорт останавливается на ней в режиме «по требованию».

► Апартаменты в Черёмушках возведут по проекту голландского бюро. Здание площадью около 180 тыс. кв. м возведут на ул. Намёткина, вл. 10. В комплексе расположатся офисы, апартаменты, общественные пространства и двухуровневый подземный паркинг.

► В центрах госуслуг ЮЗАО можно оформить права на недвижимость в короткий срок. Совместная акция офисов «Мои документы» и столичного Росреестра пройдёт до 3 марта включительно. В эти дни права на жилую недвижимость будут регистрировать всего за три рабочих дня, не считая доставку документов. Всего в округе 14 центров госуслуг, флагманский офис находится в районе Ясенево.

ЦИФРА

23 млн

кв. м асфальта заменят в столице в 2022 году. Обновить асфальтобетонное покрытие планируется в том числе на Ленинском проспекте. «Содержанию столичных дорог в нормативном состоянии уделяется особое внимание. Ежегодно весной после установления постоянных положительных температур воздуха начнутся работы по ремонту дорожного полотна», — заявил заместитель мэра Москвы по вопросам ЖКХ и благоустройства Пётр Бирюков.

Такая нужная поддержка

В Академическом районе открылся пункт приёма гуманитарной помощи для беженцев из Донбасса

► Передать вещи и продукты жителям Донецкой и Луганской народных республик, вынужденных покинуть свои дома, можно и в нашем округе. Пункт приёма гуманитарной помощи для беженцев из Донбасса работает ежедневно с 22 февраля по адресу: ул. Винокурова, д. 2. Всего в разных частях Москвы открыты 11 пунктов сбора гуманитарной помощи. Товары первой необходимости также принимают в здании центра «Мосволонтер» на Ленинградском проспекте.

«СОБИРАЕМ ИГРУШКИ И КНИГИ»



«Мы работаем ежедневно с 10.00 до 19.00. Может прийти любой житель округа,

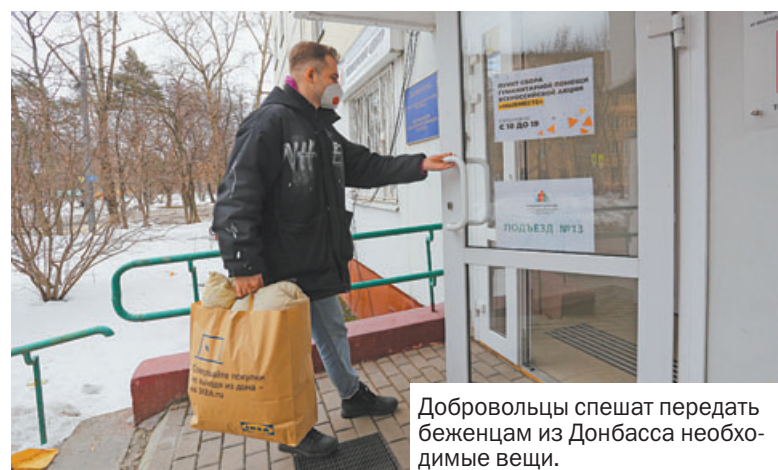
у которого есть душевный порыв, потребность исполнения своего гражданского и человеческого долга, — рассказывает руководитель пункта приёма гуманитарной помощи на ул. Винокурова, начальник отдела по работе с НКО в ЮЗАО Нина Никитина. — Сбор гуманитарной помощи



Нина Никитина вместе с волонтером Ириной Панушкиной проверяют срок годности на пачках с детскими смесями перед тем, как отправить их адресатам.

осуществляется по нескольким направлениям: продукты питания, одежда, средства личной гигиены, посуда и другие предметы первой необходимости. Кроме того, для детей беженцев, которым нужна особая поддержка, собираем игрушки, канцелярские товары и книги. Достаточно большой спектр».

Нина добавила, что практически все некоммерческие организации округа активно подключились к сбору помощи. Ежедневно волонтеры пунктов упаковывают все принесенные вещи и предметы в коробки, чтобы транспортные службы отправили в общественную организацию Российский Красный Крест, которая находится в Подмосковье. Уже оттуда всё будет распределено по городам, где находятся беженцы. «Через два дня после открытия мы закрыли все позиции, сформировали и отправили свою первую партию помощи в общественную организацию, — делится Нина. — Много неравнодушных людей, приходят как молодые люди вместе с детьми, так и пенсионеры. Чаще приносят продукты питания, средства гигиены, достаточно активно приходит помощь с канцелярскими предметами для детей».



Добровольцы спешат передать беженцам из Донбасса необходимые вещи.

В светлом и уютном помещении расставлены столы с табличками, на которых собирают отдельно каждую позицию. Но перед этим волонтеры записывают каждый предмет в электронную таблицу, контролируя поступление.

ВАЖНА ЛЮБАЯ ПОМОЩЬ

Во второй день работы пункта люди стали приходить с 10.30. Каждый из них приходил с большими пакетами и сумками, пытаясь внести свою помощь в большое и полезное дело. Среди них были и те, кто возвращался повторно. Например, **Ольга Свентковская**, которая каждый раз



старается принимать участие в волонтерских программах. Она признается,

что любой человек может оказаться в такой ситуации, поэтому важно оказать поддержку. «Узнала о происходящем из новостей по телевизору, сразу подумала, что нужно помочь людям, которые оказались в тяжелой ситуации. Потом стала искать информацию в интернете, узнала, что проходит такая акция, — рассказывает женщина. — Посмотрела адреса пунктов и нашла в нашем округе. В первый день привозила под одеяльчики, простыни, наволочки, большие полотенца, халаты женские и косметические наборы. А сегодня — полотенца, расчёски, одноразовую посуду, носки, подушки. Всё новое. Ехала от станции метро «Юго-Западная» с двумя пересадками, спасибо, что открыли БКЛ,



так получилось быстрее». Житель района Черёмушки **Феликс Михайловский**

Более 43 тыс.

разнообразных товаров и свыше 4 тонн продуктов передали для беженцев москвичи в первые дни работы пунктов приёма гуманитарной помощи.

в молодости участвовал в восстановительных работах после землетрясения на территории Армении, он своими глазами видел весь происходящий ужас, когда люди оставались без крыши над головой и теряли родных. «Сам недавно остался без средств существования и жилья, было тяжело, но добрые люди помогли, — делится Феликс. — Поэтому я хорошо понимаю всех этих людей, не могу остаться в стороне. Сегодня принёс чай, кофе, какао для детей».

ЮЛИЯ ВАКУЛЕНКО

ПУНКТЫ СБОРА

Штаб по сбору гуманитарной помощи для беженцев в офисе «Мосволонтера» расположен по адресу: Ленинградский просп., д. 5, стр. 1.

Места сбора помощи в коворкинг-центрах НКО (по округам):

- **САО:** ул. Петрозаводская, д. 18, корп. 1, тел. +7 (495) 657-65-42, доб. 211;
- **СВАО:** ул. Вересковая, д. 5, тел. +7 (495) 657-65-42, доб. 221;
- **ВАО:** ул. Фортунатовская, д. 14, тел. +7 (495) 657-65-42, доб. 231;
- **ЮВАО:** 4-й Вешняковский пр-д, д. 1, корп. 1, тел. +7 (495) 657-65-42, доб. 241;
- **ЮАО:** Варшавское ш., д. 76, корп. 2, тел. +7 (495) 657-65-42, доб. 251;
- **ЗАО:** Рублёвское ш., д. 81, корп. 1, тел. +7 (495) 657-65-42, доб. 271;
- **СЗАО:** ул. Маршала Новикова, д. 5, тел. +7 (495) 657-65-42, доб. 281;
- **ЦАО:** ул. Коровий Вал, д. 3, стр. 5, тел. +7 (495) 657-65-42, доб. 201;
- **ТТНАО:** ул. Остафьевская, д. 8, корп. 2, тел. +7 (495) 657-65-42, доб. 302;
- **ЗелАО:** Зеленоград, к. 239, тел. +7 (495) 657-65-42, доб. 293.

Пункт в ЮЗАО: ул. Винокурова, д. 2, тел. +7 (495) 657-65-42, доб. 260, 264.

Время работы пунктов: ежедневно с 10.00 до 19.00.
Тел. «горячей линии»: +7 (800) 200-34-11

В качестве гуманитарной помощи можно приносить

- воду бутилированную (объёмом от 0,5 до 25 л);
- сухое детское питание (смеси);
- продукты питания (чай, сахар, муку, крупы, консервы);
- одноразовую посуду;
- детские канцелярские принадлежности (раскраски), книги и игрушки;
- средства личной гигиены (мыло, зубную пасту, зубные щётки, туалетную бумагу, средства женской гигиены, влажные салфетки, детские подгузники);
- средства индивидуальной

- защиты (маски, антисептики, перчатки);
- полотенца и постельные принадлежности (одеяла, подушки, простыни);
- одежду для взрослых и детей до 14 лет;
- бытовую технику (электрочайники, небольшие холодильники, бытовые удлинитель).

Всё должно быть в целой упаковке и с этикетками, продукты питания — с длительным сроком хранения и с действительным сроком годности.

Тем временем

Десятки благотворительных организаций в Москве присоединились к сбору помощи для беженцев из Донбасса. «Восемь лет мы уже оказываем помощь детям, пострадавшим на территории Донбасса, которым необходимо высокотехнологичное лечение. Но сейчас наш «Дом милосердия» стал пунктом приёма благотворительной помощи для беженцев, которую оказывают москвичи, жители России и благотворительные организации. К нам везут продукты питания, средства перевязки,

средства гигиены, костыли, коляски, памперсы, одежду, обувь и средства первой необходимости. Мы всё это аккумулируем и распределяем между нуждающимися. Десятки благотворительных организаций и сотни людей уже собрали свыше 3 тонн гуманитарной помощи беженцам с Донбасса», — сообщила агентству городских новостей «Москва» президент международной благотворительной общественной организации «Справедливая помощь Доктора Лизы» Ольга Демичева.

Поликлинику в Зюзине обновят к декабрю

Устаревшее здание на ул. Каховке превратится в современный медцентр



ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

После реконструкции поликлинику оснастят новейшей техникой.

► В прошлом номере мы начали рассказывать о программе реконструкции поликлиник в округе. Продолжаем тему: мы проверили, как ведутся работы в филиале № 1 Диагностического клинического центра № 1, где недавно стартовал капитальный ремонт.

С момента постройки поликлиники на ул. Каховка, д. 12А, прошло почти 54 года. Состояние здания давно перестало соответствовать современным требованиям. Комплексная модернизация приведёт поликлинику к новому московскому стандарту.



«Поликлиника – это то место, куда хотя бы раз в год приходит каждый москвич. Посещение врача с профилактической, диагностической или лечебной целью должно быть максимально комфортным. А самое главное – чтобы все необходимые специалисты были доступны для записи и имели высокую

квалификацию», – считает заведующий филиалом № 1 ДКЦ № 1 Андрей Лукин.

Работы начались 20 декабря 2021 года. За это время сняли старый фасад и внутреннюю отделку, демонтировали ветхие коммуникации. Сейчас убирают остатки труб водоснабжения, чтобы в марте начать укладку новых. В результате полностью обновят инженерные системы. После капремонта каждый посетитель получит больше заботы и удобства. Самые посещаемые кабинеты расположатся на первом этаже.

«Обновлённая логика расположения кабинетов позволит организовать специалистов – диагностов и врачей – на одном этаже. Например, кабинет ЭКГ, ЭхоКГ рядом с врачом функциональной диагностики и кардиологом. Всё аналоговое оборудование будет заменено цифровым. Это позволит повысить точность постановки диагнозов, улучшить доступность медицинских услуг, сократить дискомфорт от подобных

«К сожалению, количество выявленных случаев заболевания растёт. Однако благодаря внедрению новейших методик раннего выявления появилась возможность вовремя назначить лечение и тем самым возвращать к полноценной жизни множество людей. Главная задача квалифицированных специалистов – это профилактика, а затем уже лечение. Стоит помнить об этом и ни в коем случае не запускать проблемы со здоровьем. Чем раньше выявить болезнь, тем проще её вылечить. После окончания капитального ремонта в поликлинике начнёт функционировать современная маммографическая установка, которая по-



зволит проводить профилактическое и диагностическое обследование женщин с целью выявления предопухолевой и опухолевой патологии молочных желёз», – рассказал депутат Госдумы, доктор медицинских наук Александр Румянцев.

Открытие отремонтированной поликлиники планируется в конце декабря 2022 года.

НАТАЛИЯ ГЕРАСИМОВА

Сергей Собянин:

– Программа реконструкции поликлиник – это самая большая программа за всю историю города, включая советское время. Таких объёмов реконструкции и капитального ремонта не было никогда. В этом году мы приступим к реконструкции сразу 100 поликлиник.

диагностических процедур», – говорит Андрей Александрович. После завершения капитального ремонта жителям станет доступна диагностика онкозаболеваний.

МНЕНИЯ



Нина Чудаева, 63 года:

– Я рада, что в городе сейчас идёт активный ремонт старых поликлиник. Эти здания строились давно и нуждаются в реконструкции. С нетерпением жду обновления поликлиники на ул. Каховке, обязательно схожу туда после открытия.



Эльвира Шадаева, 36 лет:

– Надеюсь, нашу поликлинику не только отремонтируют, но и оснастят новейшим оборудованием. Думаю, все жители Зюзина хотят иметь рядом с домом комфортный современный медцентр.

На время ремонта медицинская помощь остаётся такой же доступной, только оказывается в филиале № 2 ДКЦ № 1 на ул. Введенского, д. 14А. Туда же переехал аптечный пункт. А вот отделение неотложной травматологии и ортопедии ведёт приём пациентов в городской клинической больнице № 31 на ул. Лобачевского, д. 42, стр. 1.

«Людмила» прокладывает новый тоннель

► Началось строительство левого перегонного тоннеля между будущими станциями «Вавиловская» и «Новаторская» Троицкой линии метро. Об этом сообщил заместитель мэра Москвы по вопросам градостроительной политики и строительства Андрей Бочкарёв.

«Работы ведёт тоннелепроходческий механизированный комплекс «Людмила» диаметром 6 м», – сказал Андрей Бочкарёв.

На «Вавиловской», где уже работает щит «Людмила», завершается установка ограждающих конструкций котлована. Полным ходом идут земляные работы, в частности, разра-

ботка грунта. По словам заммэра, одновременно продолжается строительство обоих перегонных тоннелей в сторону «Академической». Глава Стройкомплекса уточнил, что соседний участок ветки от «Новаторской» до «Бачуринской» находится в более высокой степени готовности, проходку его предпоследнего тоннеля на днях завершил щит «Евгения», связавший будущие станции «Мамыри» и «Бачуринская». Напомним: 40-километровая Троицкая линия метро соединит платформы Московского центрального кольца с городским округом Троица, пройдя в том числе через Юго-Западный округ.

ОЛЕГ ИВАНОВ

ФОТОФАКТ



В Конькове передан под заселение четвёртый дом по программе реновации. Новостройка располагается по адресу: Севастопольский просп., д. 60. К переезду в новое жильё уже готовятся 120 семей. Всего по программе реновации на территории района планируется расселить 41 пятиэтажку.

ФОТО ИГОРЯ ХАРИТОНОВА

ФАКТЫ

► В Конькове в этом году приведут в порядок Нижний Деревлёвский пруд. Его очистят от ила и мусора. Для предотвращения потери воды на дно уложат специальный водоупорный слой. Чтобы улучшить экологию водоёма, специалисты создадут зону биоплато. Это позволит сформировать места для укрытия рыб и водоплавающих птиц. Для последних планируют организовать два пологих выхода на берег. Годом ранее реконструировали пруд Коньково-Деревлёво Верхний. Оба водоёма расположены на территории бывшей усадьбы Коньково-Троицкое.

► В Академическом районе ликвидирована незаконная постройка. Самострой находился на ул. Дмитрия Ульянова, вл. 26А, во дворе жилых многоквартирных домов. Участок площадью свыше 2 тыс. кв. м очищен от строительного мусора.

► В Ясеневе построят две дополнительные трансформаторные подстанции. Энергетики обеспечат мощности в 3 МВт новому ледовому дворцу «Самбо-70», который сейчас строится у д. 14 на ул. Тарусской. Подстанции оснастят современным силовым оборудованием, системами телемеханики, релейной защиты и автоматики, а также интеллектуального учёта электроэнергии.

► В 2022 году по программе «Мой район» благоустроят сквер на Нагорном бульваре в Котловке. Он находится между домами 33 и 37 по Севастопольскому проспекту. Там планируется создать современный спортивный кластер, в котором найдут себе занятия любители активного отдыха.

ЦИФРА

2730

городских объектов будут благоустроены в Москве в 2022 году. Среди них 55 парков, скверов и других знаковых объектов, 193 территории школ и детских садов и 2322 дворовые территории.

Радоваться жизни вдвоём



ФОТО ИГОРЯ ХАРИТОНОВА

Елена и Александр Киселёвы собираются сдать вместе нормы ГТО.

► Самому популярному городскому проекту для людей старшего возраста 1 марта исполняется 4 года. Несмотря на связанные с пандемией ограничения, «Московское долголетие» развивается и, что важно, сплочает семьи. В окружном Управлении соцзащиты (УСЗН) рассказали, что всего на юго-западе в проекте участвуют 302 супружеские пары.

«Сегодня в проекте активно занимается более 54 тыс. жителей Юго-Западного округа. В основном в возрасте от 60 до 70 лет – это самый активный возраст, когда люди постепенно прекращают работать и появляется свободное время для себя», – рассказала руководитель УСЗН ЮЗАО Светлана Титова. Познакомимся с несколькими семьями «долголетов» из нашего округа.

«НЕТ» – СКУКЕ И БЕЗДЕЛЮ! Людмила и Димитр Първовы, Черёмушки

В этом году Първовы будут праздновать 45 лет совместной жизни. «Секрет стольких долгих семейных отношений: общие цели, скуке и безделю – нет! В отпусках строили дачу, всегда заботились о здоровье, с уважением и пониманием относились друг к другу!», – делится Димитр. В проект «Московское долголетие» супруги пришли вместе в марте 2018-го. Людмила –

на зумбу, а Димитр – на компьютерные курсы. Но спустя некоторое время Людмила Фёдоровна присоединилась к супругу, чтобы восполнить пробелы в области информационных технологий. На занятиях по компьютерной грамотности, со слов супругов, «активно включался в работу



В семье Първовых принято делиться своими увлечениями и успехами.

занятиями очно. Зато появился шанс заниматься в удобном онлайн-формате дыхательной гимнастикой цигун.

«Первоначально выбрала скандинавскую ходьбу, затем увлеклась актёрским мастерством, красотой и стилем, модой, развитием памяти и многим другим», – вспоминает пенсионерка. Вскоре и у Валентина Капитурова появилась возможность попробовать и проявить себя в проекте. Он принял участие в окружном первенстве по компьютерному многоборью, где занял призовое место. «Мы с мужем всегда обсуждаем прошедшие занятия, делимся полученными знаниями и с нетерпением ждём информации о новых мероприятиях», – говорит Ирина Ивановна.

ШТУРМУЯ НОРМЫ ГТО Елена Киселёва и Александр Сорокин, Ясенево

«Муж всегда интересовался историей, поэтому старается не пропускать познавательные лекции. Мне как женщине ближе хозяйственные дела. Я занимаюсь дизайном интерьера, организацией пространства, кулинарией, посещаю активности по стилю и красоте. Кроме этого, мы занимаемся физкультурой – вместе и по отдельности», – рассказывает Елена Николаевна. – Занятия в «Московском долголетии» дают нам новые темы для обсуждения и дискуссий. А общие занятия физкультурой подвигли нас на подготовку к сдаче норм ГТО».

ГЕННАДИЙ МИХЕЕВ

НОВЫЕ ЗНАНИЯ И ВПЕЧАТЛЕНИЯ Ирина и Валентин Капитуровы, Зюзино

В 2018 году Ирина Ивановна ушла в отставку в звании подполковника одного из силовых ведомств, но привычка постоянной активности осталась, и она узнала о проекте «Московское долголетие».



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

Ирину и Валентина объединяет любовь к спорту и новым впечатлениям.

ФАКТЫ

► В центре московского долголетия «Южное Бутово» открылся новый клуб «Альтаир». Он объединяет всех любителей туристических походов и экспедиций. Занятия проходят в онлайн-формате. О том, как стать участником сообщества, вам расскажут по телефону единой справочной службы: +7 (495) 870-44-44.

► В отделении социальной реабилитации ТЦСО «Ясенево» помогают детям с инвалидностью. Занятия проводятся под руководством опытных инструкторов. Для каждого ребёнка разрабатывается индивидуальная программа тренировок с учётом нарушений его развития. Узнать подробности или записаться можно по тел. +7 (925) 108-02-40.

► В Ломоносовском районе в Свято-Софийском социальном доме работает керамическая мастерская. Сувениры, созданные ребятами, можно приобрести на благотворительной ярмарке на странице социального дома [instagram.com/sofiadomik](https://www.instagram.com/sofiadomik).

► Парк «Усадьба Воронцово» предлагает жителям округа стать участниками онлайн-занятий. Они проходят на платформе Zoom. По воскресеньям все желающие могут присоединиться к тренировке по дыхательной гимнастике. В будни инструкторы проводят дистанционные занятия по стретчингу и аэробике, а также обучают танцам и гимнастике для здоровья спины. Чтобы присоединиться к занятиям, необходимо заранее записаться по тел. +7 (495) 580-26-78 или по WhatsApp +7 (904) 269-50-73.

ЦИФРА

13 тыс.

горожан старшего поколения посещают «Пеший лекторий» в проекте «Московское долголетие». Во время онлайн-экскурсии участники проекта не выходя из дома совершают мини-путешествия по городам России и мира, знакомятся с культурой разных народов.

КАК СТАТЬ УЧАСТНИКОМ «МОСКОВСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ»

Для москвичей, достигших
► 55 (женщины)/
► 60 лет (мужчины)



А также жителей, которые получают досрочную страховую пенсию по старости или пенсию по выслуге лет независимо от возраста; постоянно зарегистрированы в Москве; не имеют медицинских противопоказаний

Где записаться?

- В центре госуслуг «Мои документы»;
- в территориальном центре социального обслуживания;
- в поликлинике;
- в организации, где проходят занятия;
- дистанционно на сайте mos.ru в разделе «Московское долголетие».

Для записи в проект понадобятся:

паспорт, СНИЛС и социальная карта москвича



Для очных занятий на свежем воздухе необходим QR-код, подтверждающий вашу защиту от COVID-19

Если у вас остались вопросы, звоните по телефону «горячей линии»:

☎ +7 (495) 777-77-77

Инфографика Анны ХАРИТОНОВОЙ

Уютный сквер в классическом стиле

Каким станет Чонгарский бульвар в Зюзине

► В этом году новый облик приобретёт та часть Чонгарского бульвара, которая идёт от улицы Азовской до Симферопольского бульвара. Её благоустроят по программе «Мой район». Ведущий специалист ГБУ «Автомобильные дороги ЮЗАО» Анна Матвеева рассказала о том, что здесь будет.

В сквере протяжённостью 380 м, который идёт по бульвару, будет обновлено покрытие, появятся новые лавочки. Здесь можно будет спокойно пройти или посидеть. Сейчас сквер на Чонгарском бульваре, по признанию живущих здесь, выглядит безлико, глазу не за что зацепиться – но скоро ситуация изменится.



«Сохранится классический стиль московского бульвара, –

рассказывает Анна Матвеева. – Лавочки будут дополнены перголами (декоративными навесами). – **Ред.**», что делает композицию более гармоничной. В двух концах бульвара будут установлены подсвечивающиеся часы. Зелени в сквере станет больше: специалисты высадят деко-



Так выглядит необустроенная часть Чонгарского бульвара сегодня.

ративные кустарники. Специалист отметила, что детских и спортивных площадок на территории сквера не предусмотрено – они в достаточном количестве обустроены или обновлены в прилегающих к бульвару дворах. В прошедшем году была бла-

гоустроена часть Чонгарского бульвара, прилегающая к жилым домам. Завершение работ было приурочено к открытию станции Большой кольцевой линии метро «Каховская». Одновременно в рамках реализации программы «Мой район» обрела новый облик ещё одна

зелёная территория по соседству – возле д. 14, корп. 3, на Симферопольском бульваре. После того как запланированные на 2022 год работы завершатся, Чонгарский бульвар будет полностью обновлён.

ГЕННАДИЙ МИХЕЕВ



Ирина Шаповалова:

– Сейчас мы особо не гуляем по бульвару, хотя и живём совсем рядом. Просто потому, что там неинтересно. В прошлом году много необычных площадок – и детских, и спортивных – появилось в наших дворах, а вот красивого променада нет. Хотелось бы, чтобы на бульваре стало больше зелени и цветов.



Геннадий Шпигун:

– Когда у нас в прошлом году открыли Большую кольцевую линию метро, благоустроили территорию у выходов и вдоль Чонгарского бульвара. Сам бульвар по контрасту теперь выглядит, мягко говоря, не очень. Хотелось бы увидеть побольше лавочек и качелей-диванов. Добавить надо и пешеходные переходы, чтобы было удобнее.



Сергей Артёмов:

– Мы переезжаем из пятиэтажки в новый дом, построенный по программе реновации. Сквер на Чонгарском бульваре – ближайший от нашего нового дома променада. Хочется, чтобы после новоселья появилось и обновлённое место, где можно погулять. Жизнь мегаполиса диктует темп, постоянно торопишься. Хочется найти для себя место, где можно отдохнуть, неспешно погулять. Когда благоустройство завершат, приду сюда с бабушкой.

Депутат МГД Людмила Гусева: «Усадьбу Знаменское-Садки надо спасти»

► Москва знаменита уникальными памятниками истории и архитектуры. Одно из таких мест – усадьба Трубецких Знаменское-Садки в Северном Бутове. Некогда славное место сегодня переживает не лучшие времена. О том, как спасают усадьбу, рассказала депутат Московской городской думы Людмила Гусева.

Почему вы стали заниматься вопросом сохранения усадьбы Знаменское-Садки?

– Знаменское-Садки – жемчужина русского усадебного зодчества. Ещё пять лет назад ко мне обратились жители Северного Бутова, возмущённые состоянием памятника. Спасение усадьбы – непростая задача. Сегодня этот комплекс, известный ещё с XVII века, место, где бывали многие русские поэты, писатели, философы и с восторгом его описывали, находится в крайне плачевном состоянии, практически на грани полного уничтожения. Москвичи не могут попасть на его территорию. Мне не всегда помогает даже удостоверение депутата. Всё дело

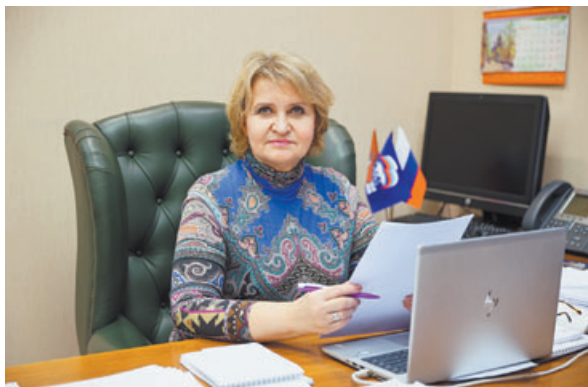


ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ МГД

По просьбе жителей Северного Бутова Людмила Гусева добивается срочной реставрации заброшенного памятника архитектуры.

в том, что те, кто эксплуатирует усадьбу сегодня, хотят скрыть свою несостоятельность. Пользователем усадьбы является ФГУП «Всероссийский научно-исследовательский институт охраны природы», она находится в федеральной собственности. При этом руководство не заинтересовано в сохранении имеющихся строений, не хочет вкладывать

средства в консервацию и реконструкцию и не заинтересовано в передаче усадьбы городу Москве. Ещё в 2015 году было вынесено решение суда о проведении работ по реставрации объекта. Но до сих пор не сделано ничего, даже не проведены противоаварийные работы. С каждым годом усадьба всё больше приходит в упадок. Меня это обижает и возмущает и как москвичку, и как депутата.

Вы обратились за помощью к правительству Москвы. Это дало результат?

– Долгое время мы даже не могли провести встречу из-за постоянной смены руководства ФГУП. Наконец в апреле прошлого года состоялось совещание, в котором участвовали представители Министерства природных ресурсов и экологии РФ, Департамента культурного наследия Москвы, префектуры ЮЗАО, управы района Северное Бутово, директор ФГБУ «ВНИИ Экология». Мы

договорились проработать дорожную карту по спасению усадьбы. Это должна быть совместная работа как города, так и федеральных собственников территории. Сложность в том, что правообладатель не оформляет документы на земельные участки и находящиеся на них объекты.

Поскольку собственником никаких работ не проводится и сегодня, я направила депутатский запрос мэру Москвы С. С. Собянину о неотложных мерах по сохранению усадьбы. Сергей Семёнович незамедлительно обратился с просьбой о содействии к вице-премьеру РФ М. Ш. Хуснуллину.

Что нужно делать дальше, чтобы спасти Знаменское-Садки?

– Надеюсь, что федеральные власти обратят пристальное внимание на проблему. Главное сейчас – оформить все документы на землю и строения. Тогда появится возможность сохранить и восстановить усадьбу. Буду заниматься этой проблемой и далее. Уверена, что мы добьёмся результата, особенно учитывая понимание мэра Москвы и Департамента культурного наследия. Мне крайне важна поддержка жителей Северного Бутова. Этот вопрос будет находиться на моём личном контроле, и я искренне надеюсь на благополучный исход.

ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

Дома, которые экономят

Что обозначают таблички с латинскими буквами у подъездов



Ул. Азовская, д. 9, корп. 1, — дом получил класс энергоэффективности Е.

► На фасадах домов появились белые таблички с латинскими буквами. Многие недоумевают: что это значит? На вопросы читателей отвечает начальник Жилищной инспекции по Юго-Западному округу Андрей Кадесников.

Что указано на табличке?

— Класс энергетической эффективности. Это показатель, который оценивает, насколько эффективно это здание расходует тепловую и электрическую энергию в процессе эксплуатации. Существует шесть классов энергоэффективности здания. Они обозначаются латинской буквой: А (самый берегающий энергию, то есть эффективный), В, С, D, Е, G (самый неэффективный с точки зрения сбережения энергии).

Зачем их вешают?

— Требование к размещению указателя класса энергетической эффективности на фасаде многоквартирного дома (МКД) установлено приказом Минстроя России от 06.06.2016 № 399/пр. Есть и практическая польза. По такому обозначению класса и жители могут оценить энергоэффективность своего дома и при необходимости вместе решить, что можно сделать, чтобы дом был более эффективным — и более экономным.



ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

От чего зависит класс?

— От фактического расхода энергетических ресурсов, потребляемых многоквартирным домом, за весь год. Соответственно, чем выше ежегодное потребление энергетических ресурсов домом, тем

ниже его класс энергетической эффективности.

Влияет ли он на размер «коммуналки»?

— Да, они взаимосвязаны. Так как класс энергоэффективности зависит от фактического годового расхода энергоресурсов, то, конечно, чем выше потребление энергоресурсов домом, тем ниже класс и выше затраты за отопительный период.

Сколько домов в ЮЗАО уже присвоили класс энергоэффективности?

— Всего Мосжилинспекцией присвоены классы энергетической эффективности 2452 многоквартирным домам Юго-Западного административного округа города Москвы, в том числе за 2021 год классифицировали 1928 домов.

Как его повысить?

— Есть комплекс мер. Например, установка приборов учёта, замена ламп накаливания на светодиодные светильники, установка автоматизированных узлов управления системы отопления, установка оборудования для автоматизированного управления освещением и другие.

Андрей Сергеевич, а можете привести конкретный пример вроде бы одинаковых домов, но с разной энергоэффективностью?

— Конечно. В районе Коньково есть два дома по ул. Островитянова — д. 23, корп. 1, и д. 27, корп. 2: одной серии проекта, одной этажности и количества квартир, примерно одинаковой площади и года постройки, но в первом доме установлен автоматизированный узел управления системы отопления (АУУ), и класс энергетической эффективности у него D (нормальный), а у другого дома нет АУУ, и класс у него F (низкий). Причём надо отметить, что между классами D (нормальный) и F (низкий) есть класс E (пониженный). Как следствие, жители д. 27, корп. 2, с низким классом тратят на оплату потреблённых энергоресурсов почти на треть больше, чем жители д. 23, корп. 1, с более высоким классом.



ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

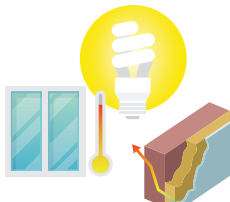
А у этого дома на ул. Островитянова с энергоэффективностью получше.

Как повысить энергоэффективность дома



Классы энергоэффективности многоквартирных домов

Число обозначает величину отклонения значения фактического удельного годового расхода энергетических ресурсов от базового уровня, %



ИНФОГРАФИКА АНАСТАСИИ КОНДРАТЬЕВОЙ

A++	Высочайший	-60 включительно и менее
A+	Высочайший	от -50 включительно до -60
A	Очень высокий	от -40 включительно до -50
B	Высокий	от -30 включительно до -40
C	Повышенный	от -15 включительно до -30
D	Нормальный	от 0 включительно до -15
E	Пониженный	от +25 включительно до 0
F	Низкий	от +50 включительно до +25
G	Очень низкий	более +50



ФОТОФАКТ

ФОТО ИГОРЯ ХАРИТОНОВА

Накануне 23 февраля в Воронцовском парке жители района возложили цветы к обелиску «Защитникам земли Русской». В церемонии участвовали кадеты пожарно-спасательного колледжа МЧС им. Максимишчука.

Прощаемся с зимой

Коммунальные службы убирают оставшиеся сугробы



Дорожку на ул. Рокотова очистили от снега по просьбе наших читателей.

► В этом году зима выдалась особенно снежной. Первый весенний месяц по календарю столица встречает сугробами и долгожданной оттепелью.

На «горячую линию» нашей газеты продолжают поступать звонки и письма от жителей Юго-Западного округа с просьбой очистить придомовую территорию от снега. Например, сразу по двум адресам в районе Ясенево навели

порядок. Жительница Нина Конохович пожаловалась, что не чистят дорожку по ул. Рокотова к магазину «Спар», а Роза Юнякина сообщила, что на придомовой территории по адресу: Новоясеневский просп., д. 14, корп. 2, не убирают снег. Мы связались с управой района и попросили отреагировать.



Первый заместитель главы управы района Ясенево по вопросам

ЖКХ и благоустройства Алексей Борзунов:

«Уборка территорий в зимний период выполняется в соответствии с Правилами санитарного содержания территорий, организации уборки и обеспечения чистоты и порядка в городе Москве. Специалисты ГБУ «Жилищник» провели очистку по указанным адресам. На момент обследования обе территории находятся в удовлетворительном состоянии».

Он добавил, что о замечаниях и предложениях по вопросам содержания дворовой территории жители района могут информировать ГБУ «Жилищник района Ясенево» по тел.: 7 (495) 425-26-00, 7 (495) 425-04-00 (ул. Айвазовского, д. 8, корп. 2).

БЕРЕЖЁМ ГАЗОНЫ

Ещё одна распространённая жалоба горожан – талый снег с тротуара перебрасывают на газон. Специалисты объясняют, что это разрешено при условии, что снег не был обработан противогололёдными материалами. Также дворники не должны заваливать снегом кусты и другую растительность, чтобы не навредить ей.

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

Ещё одно важное правило – снег на газоне не может превышать 80 см. Поэтому его разбрасывают, равномерно распределяя по всей поверхности газона. Если же снега выпадет столько, что он превышает допустимую высоту, то все излишки нужно вывозить и утилизировать.

ВОРОШАТ И ПЛАВЯТ

Пока специалисты предвещают позднее наступление весны в западной части страны, в столице всеми силами пытаются ликвидировать снежные сугробы. Коммунальщики не только собирают снег и вывозят, но

и начали ворошить его. Работы проводятся во дворах жилых домов, в парках и на газонах вдоль выездных магистралей. Когда снег переворошён, он быстрее тает. Также это позволяет избежать подтоплений, обеспечить плавное таяние снега. Система такая же, как на участке в загородном доме. Часть разрыхлённого снега будет вывезена на снегосплавные пункты. Первые такие объекты появились в 2002 году, до этого снег сбрасывали прямо в городские реки и водоёмы, что портило экологию. Сейчас снег плавят на пунктах с помощью канализационных стоков.

Почтовый ящик отремонтировали



Корреспонденция теперь не потеряется.

❓ Замок на почтовом ящике квартиры 264, который расположен на первом этаже, сломан, невозможно пользоваться. Прошу поменять.

Владимир Хрулёв, Гагаринский район

Глава управы Гагаринского района Евгений Вишняков:

– Специалисты ГБУ «Жилищник Гагаринского района» выполнили работы по замене замка на почтовом ящике по адресу: ул. Вавилова, д. 60, корп. 4. С замечаниями и предложениями по вопросам содержания жилищного фонда вы можете обращаться в управляющую организацию ГБУ «Жилищник Гагаринского района» по тел. +7 (495) 651-27-10.

Замена домофона откладывается

❓ Почти год назад сотрудники «Ростелекома» развесили объявления о скорой замене домофона по адресу: ул. Введенского, д. 30, корп. 2, ходили по квартирам и раздавали новые ключи. В подъезде до сих пор установлен старый домофон. Когда нам поставят новый домофон?

Михаил Пономарёв, район Коньково

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

– Техническое обслуживание запирающего устройства в этом доме проводит ПАО «Ростелеком». Телефон диспетчерской службы компании 8 (800) 100-98-34. В настоящее время пилотный проект модернизации запираю-

щих устройств «умный домофон» на территории района Коньково компанией «Ростелеком» временно приостановлен.

Напомню, что по данному адресу согласно техническому паспорту МКД запирающие устройства (домофоны) не



Жители дома вправе выбрать другую компанию для установки запирающего устройства.

включены в состав общего имущества. Указанная услуга является дополнительной.

Лифт снова готов везти

❓ В подъезде № 8 по адресу: Литовский бул., д. 1, лифт «Б» неисправен. Прошу починить.

Н. Федоровский, район Ясенево

Первый заместитель главы управы района Ясенево по вопросам ЖКХ и благоустройства Алексей Борзунов:

– По указанному адресу силами



Подъёмник работает исправно.

специализированной организации проведены наладочные работы с регулировкой основных узлов и механизмов среднего лифта «Б» г/п 400 кг. Специалисты отрегулировали механизм дверей кабины, замки дверей шахты по всем этажам и механизм тормоза главного привода. А также смазали направляющие кабины и противовеса, провели ревизию и наладили работу системы управления. Сейчас лифтовое оборудование в подъезде в технически исправном состоянии.

Выплаты ко Дню Победы

Мэр подписал указ, по которому московские ветераны и труженики тыла получают деньги в начале мая

► В Москве утверждён размер единовременных выплат ветеранам Великой Отечественной войны и труженикам тыла к 77-й годовщине Победы. Они составят от 10 до 25 тыс. руб. Соответствующее постановление подписал мэр Москвы Сергей Собянин.



«Очень важно поддерживать людей, которые прошли через все испытания войны и отстаивали нашу Родину, – заявила руководитель Управления соцзащиты населения ЮЗАО Светлана Титова. – Мы благодарны им за стойкость и героизм, которые принесли нашей стране победу над фашизмом».

Выплаты к 9 Мая в 2022 году получат:

- инвалиды и участники Великой Отечественной войны;
- военнослужащие, проходившие службу в воинских частях, не входивших в состав действующей армии;
- военнослужащие, награждённые орденами и медалями СССР за службу в период с 22 июня 1941-го по 3 сентября 1945 года;
- горожане, награждённые медалью «За оборону Ленинграда».

АЛЕКСАНДР АНДРУЩЕНКО



Ветеран Виктор Иванович Селицкий из Конькова оборонял столицу, сражался на Курской дуге, освобождал от фашистов Прибалтику и Украину.

ФОТО ОЛЕГА СЕРЕБРЯНСКОГО

Также материальная помощь будет оказана:

- инвалидам детства, получившим увечья в годы ВОВ;
- участникам обороны Москвы;
- жителям блокадного Ленинграда и осаждённого Севастополя;
- вдовам военнослужащих;
- москвичам, награждённым знаком «Почётный донор СССР»;
- бывшим узникам нацистских концлагерей, тюрем и гетто;
- труженикам тыла, а также тем, кто родился до 31 декабря 1931 года.

Порталу «Наш город» исполнилось 10 лет

► В качестве эффективности работы этого портала для всех жителей мэр привёл в пример несколько обращений. В том числе в нашем округе. Например, после обращения в «Наш город» отремонтировали дорожки в парке «Зюзино», заменили покрытие на детской площадке в Южном Бутове, на ул. Изюмской, д. 30, стр. 1. Мэр пояснил, что главной идеей сервиса было управлять городом вместе с жителями. «Я прекрасно понимал, что создать просто очередную электронную жалобную книгу – это загубить идею участия в управлении на корню. «Наш город» будет работать только в том случае, если станет инструментом реального решения проблем. Москвичи должны были на практике убедиться, что любое их сообщение не останется без последствий». Для этого, по словам Сергея Собянина, потребовалось изменить идеологию взаимодействия чиновников и жителей. На портале работает независимая служба модерации.

ОБЪЯВЛЕНИЯ

прием рекламы по телефону 8 (968) 532- 21-17

РЕКЛАМА 12+

АНТИКВАРИАТ

• Автографы, книги, золото, коронки, серебро, медали, монеты, статуэтки куплю
Тел: 8 (916) 778-04-56.

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

• Куплю ёлочные игрушки, календарики.
Тел: 8 (915) 401-64-88

• Куплю коньяк, алкоголь СССР.
Тел: 8 (910) 416-28-40

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

• Купим часы СССР
Тел: 8 (985) 275-43-33

• Куплю предметы старины, книги, открытки, игрушки, фарфор, периода СССР.
Тел: 8 (916) 671-25-83

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

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

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

• Покупаем книги и журналы.
Тел: 8 (925) 656-49-72

8 (985) 769-74-09
БУДДУ, ИКОНЫ, КАРТИНЫ, КОРОНКИ, МЕБЕЛЬ, АРХИВЫ, СЕРЕБРО, ФАРФОР, ПАТЕФОН, САМОВАР, ЧАСЫ, ЗНАЧКИ, И ДРУГОЙ АНТИКВАРИАТ. КУПИМ
8-495-769-74-09

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

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

• КУПЛЮ: СЕРВИЗЫ, СТАТУЭТКИ, ФАРФОР, ХРУСТАЛЬ, ИКОНЫ, НАГРАДЫ, ЗНАЧКИ, ЯНТАРЬ.
ТЕЛ: 8 (999) 333-33-72

• Букинист купит книгу до 1927г. за 50 000р. Журналы, архивы, рукописи до 1945г.
Тел: 8 (925) 795-57-97

БЫТОВЫЕ УСЛУГИ

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

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

• Ремонт техники: стиралки, холодильники и пр
Тел: 8 (985) 636-91-89

• Ремонт швейных машин.
Тел: 8 (495) 142-20-58,
8 (925) 642-58-07

• Ремонт стиральных машин недорого. Тел: 8 (903) 769-11-30

ГОРОДСКАЯ СЛУЖБА РЕМОНТА
СТИРАЛЬНЫХ МАШИН,
ХОЛОДИЛЬНИКОВ, Электроплит.
Пенсионерам скидка до 50%.
Бесплатный ВЫЕЗД.
8-499-714-78-94

• Ремонт, обивка мягкой мебели на дому, большой выбор тканей. Тел: 8 (905) 542-77-93

РЕМОНТ
- СТИРАЛЬНЫХ МАШИН
- ХОЛОДИЛЬНИКОВ
30% СКИДКИ ВЫЕЗД БЕСПЛАТНО
8 (499) 213-48-20

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

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

РАБОТА

• Дарвиновскому музею требуется теплотехник-сантехник.
Тел: 8 (916) 125-12-02.

КУПЛЮ

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

РАЗНОЕ

• Обрезка сада. Агроном.
Тел: 8 (977) 491-27-71

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

• Адвокаты. Уголовные, гражданские дела. Составление апелляционных, кассационных жалоб. Тел: 8 (915) 443-82-17
office.not.guilty@gmail.com

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 50/01151903 ОГРН 1207700327547

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

РЕМОНТ

• Ремонт квартиры поэтапно: все виды работ. Циклевка и ремонт паркета. Укладка паркета, ламината. Натяжной потолок. Окна и остекление балконов. Выбор и доставка материалов.
Тел: 8 (495) 978-03-44

• Циклевка паркета
Тел: 8 (985) 994-48-10

• Мастер на час. Ремонт.
Тел: 8 (915) 471-17-42

• Поклейка обоев, укладка плитки. Косметический ремонт. Недорого! Русские.
Тел: 8 (967) 555-80-49

• Косметический ремонт квартир. Недорого.
Тел: 8 (916) 463-21-19

• Обои. Тел: 8 (963) 976-11-85

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

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

• Ремонт косметический и капитальный.
Тел: 8 (905) 725-40-30

НЕДВИЖИМОСТЬ

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

• Семья славян снимет квартиру. Тел: 8 (915) 192-22-79

• Сниму квартиру, комнату.
Тел: 8 (916) 959-13-08 Ирина

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

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

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

• А/грузоперевозки. Дача. Утилизация. Недорого.
Тел: 8 (495) 728-69-81

• Перевозки Газель.
Тел: 8 (925) 590-91-06

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

ЗДОРОВЬЕ

Стоматологический центр
Дентал Винт
Реклама | Лицензия № ЛО-77-01016076 от 22.05.2018
Наш адрес:
Ул. Профсоюзная, 83, к. 1
1-2 мин. от ст. метро «Беляево»

ПРИЕМ ВЕДЕТ КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК

Все виды протезирования!

АКЦИЯ!

Металлокерамическая коронка 7 500 руб.
Циркониевая коронка 17 500 руб.

БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

8(495) 220-90-96 / 8(495) 410-81-83 m-stom.ru

ЧЕМ РАНЬШЕ ПАЦИЕНТ ПОСЛЕ ПЕРЕЛОМА ШЕЙКИ БЕДРА ОБРАТИТСЯ В КЛИНИКУ, ТЕМ БОЛЬШЕ ШАНСОВ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ

«Перелом шейки бедра – одна из самых частых травм пожилого возраста. Официальная статистика говорит, что она ежегодно фиксируется в России примерно у 125 тысяч человек. Но из-за того, что лишь примерно 40% пациентов обращаются к врачам за помощью с этой проблемой, реальная цифра может оказаться еще выше» – говорит врач-травматолог-ортопед «СМ-Клиника» Дмитрий Коловертнов.

Такой перелом вызывает сильную боль, опираться на ногу сложно, человек не способен передвигаться так, как делал это раньше: любое движение вызывает боль, которая буквально приковывает пациента к постели.

А из-за лежачего образа жизни обостряются различные хронические болезни – такие, как сердечно-сосудистые заболевания: ишемическая болезнь сердца, гипертония, могут возникнуть болезни, связанные с длительным лежанием – пиелонефрит, цистит, пневмония, наконец, пролежни. Резко снижается аппетит.

Чем дольше человек лежит, тем слабее он становится. Вот почему такое значение имеет скорейшее обращение к врачу. Еще одна опасность перелома шейки бедра в том, что нарушается кровоснабжение головки бедренной кости, и от этого головка понемногу начинает рассасываться.

Почти всегда перелом шейки бедра связан с травмами – как правило, возникающими в результате неудачного падения. За всю мою практику (а я лечу людей уже почти 20 лет) я встретил лишь несколько случаев патологического перелома, когда из-за остеопороза и нагрузок кость изнашивалась и, если так можно выразиться, «ломалась» постепенно. Но у пожилых людей все переломы шейки бедра в подавляющем большинстве случаев связаны именно с резкими падениями – «быстрыми» травмами.

Основные признаки перелома:

- **боль в области таза, усиливающаяся при движении;**
- **невозможность опираться на поврежденную ногу;**
- **иногда травмированная нога из-за смещения сломанной кости становится на несколько сантиметров короче здоровой;**
- **стопу не удается направить вперед.**

Главное, о чем я советую не забывать: сломанная кость самостоятельно не может, помочь в этой ситуации способен только специалист в стационаре.

Когда пациент обращается в клинику, должна быть проведена полная диагностика состояния его организма: это необходимо, чтобы спрогнозировать возможные риски во время предстоящей операции. В нашем Центре травматологии и ортопедии «СМ-Клиника» помимо рентгеновского снимка травмированного участка тела (в некоторых случаях – компьютерной томографии или магнитно-резонансной томографии) выполняются ЭКГ и ЭХОКГ, УЗИ вен нижних конечностей, пациента консультирует врач-кардиолог, терапевт, эндокринолог, анестезиолог (для исключения рисков, связанных с наркозом, который дается пациенту во время операции). Также выполняется гастродуоденоскопия. Зачем это нужно? Объясню. Дело в том, что и травма, и последующая операция – стрессовые ситуации. И

если ряд заболеваний типа скрытых эрозий желудка или двенадцатиперстной кишки до поры до времени никак себя не проявляют, то стресс может способствовать тому, что откроется язва, внутреннее кровотечение. Естественно, подобные неприятные «возможности» следует исключить.

По завершении обследования определяется дальнейшая тактика лечения – практически всегда это операция. Решение обычно принимает консилиум специалистов, оценивая возможные риски.

Самая распространенная методика хирургического лечения – эндопротезирование, замена поврежденного естественного сустава на искусственный. Очень редко мы выполняем остеосинтез – скрепляем фрагменты кости особыми приспособлениями.

Эндопротезирование предполагает полную или частичную замену тазобедренного сустава (вертлужной впадины и головки бедренной кости). Полная (иначе тотальная) замена предпочтительнее – в этом случае искусственный сустав медленнее изнашивается, он надежнее, лучше реагирует на физиологические изменения в организме.

Кстати, сломать эндопротез или окружающую его кость тоже можно – это довольно трудно сделать, но такое бывает, опять-таки при травмах. Но и тогда вновь помочь пациенту вполне реально: проводится ревизионное эндопротезирование: сломанный эндопротез меняется на

новый или выполняется операция остеосинтеза – фрагменты кости фиксируются специальными имплантатами.

Мы используем зарубежные протезы – лично я доволен их качеством и тем, как они служат нашим пациентам. От чего зависит срок службы протеза? От плотности костной ткани, массы тела пациента и от того, какое протезирование – полное или частичное – было выполнено.

Часто приходится отвечать на вопрос, что делать, если у человека слабое сердце, диагностированы какие-либо сердечно-сосудистые заболевания? Как быть с операцией?

В таких ситуациях после обследования врач-анестезиолог и кардиолог советуют пациенту вначале пройти подготовительный этап к основной операции. Сейчас у меня как раз есть такой пациент. Мы выяснили, что у него слабое сердце. Рекомендовали консультацию и лечение у врача-кардиолога, затем пациенту выполнили стентирование: установили в артерию,

питающую сердце, стент – это позволило справиться с атеросклерозом, восстановить кровоток и провести следующим этапом эндопротезирование тазобедренного сустава.

По завершении операции мы стараемся активизировать пациента как можно быстрее. Понятно, что физиология у каждого человека индивидуальна, но лучше, чтобы пациент начал разрабатывать новый сустав уже на вторые сутки: сажился, постепенно вставал, принимал пищу, занимался лечебной физкультурой, передвигался (с ходунками, а потом, если получается, то и самостоятельно).

Уверен, что скорость восстановления пациента во многом зависит от характера человека: чем он упорнее, чем сильнее хочет выздороветь, тем скорее это произойдет. Безусловно, имеет значение, насколько активную жизнь пациент вел до получения травмы, а также какие заболевания успел к этому моменту «накопить».



Дмитрий Коловертнов в операционной / Фото: Э. Уракова ("СМ-Клиника")



ЦЕНТР ТРАВМАТОЛОГИИ И ОРТОПЕДИИ В «СМ-КЛИНИКА»

на ул. Новочеремушкинская, д. 65, корп. 1 | тел: 8 (495) 777-48-49 | www.centr-hirurgii.ru

Лицензия № ЛО-77-01-020761 от 24.11.2020 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

На страже детского иммунитета

Педиатр из нашего округа – о том, как режим дня и спорт на свежем воздухе помогут защитить школьника от гриппа и ОРВИ



ФОТО PHOTOPRESS

Чередуйте уроки и активные прогулки в расписании ребёнка.



► **Начало весны – время, когда детский организм особенно активно атакуют инфекции и вирусы, в том числе штамм «омикрон». Заместитель главного врача детской городской поликлиники № 81 Ольга Григорьян назвала несколько простых способов укрепить иммунитет ребёнка.**

ПИТАНИЕ И ЗАКАЛИВАНИЕ

«Иммунитет – это защитный барьер на пути всех инфекций, которые вызываются и вирусами, и бактериями, и «омикроном». Главное для иммунной системы – это сбалансированное питание, – объясняет Ольга Радиевна. – Необходимо сделать его разнообразным с помощью употребления белков, жиров и углеводов». Главный акцент стоит делать на продуктах, а вот на витамины врач не советует надеяться. Комплекс витаминов включает в себя ксенобиотики, которые не нужны организму. Из-за этого у детей возникает аллергия. В месяцы, когда нет солнца, лучше пропить витамин D, он участвует во многих процессах в организме. Его можно давать грудничкам от 1 месяца. Также важно не допускать переохлаждения, так как оно является фактором для развития вирусных заболеваний. Здесь поможет закаливание детского организма. Его стоит начинать в летние месяцы. «Грудничкам можно делать воздушные ванны, раскрывая пелёнки на несколько минут. В год можно начать закаливание с обливания стоп ребёнка. Сначала температура воды должна быть 36 градусов, в последующие дни стоит понижать её на полградуса. Со стоп переходим на обливание голеней, туловища и всего тела под душем», – рекомендует Григорьян.

ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН И ПРОГУЛКИ

Для укрепления иммунитета детей стоит уделить внимание режиму дня. Важно правильно чередовать нагрузку и отдых. Ребёнку нужно полноценно выспаться, сон должен составлять не меньше восьми часов.

Если ребёнок учится или делает уроки с их помощью, то важно занятия чередовать с прогулками. Смена деятельности поможет снизить утомляемость и повысить интерес». Каждое утро полезно делать небольшую зарядку, которая состоит из самых простых и знакомых всем упражнений.

МОЕМ РУКИ, НОСИМ МАСКИ

Во время сложной эпидемиологической ситуации важно как можно реже посещать места массового скопления людей. В общественных местах необходимо соблюдать масочный режим, чтобы уменьшить количество вирусов, проникающих в наш организм через верхние дыхательные пути. Даже детям. Исключение – грудные малыши. Напомним, что маску необходимо менять каждые 2–4 часа. Важно часто мыть руки.

«Ребёнку нужно объяснить, что это необходимое для здоровья условие. Когда дети приходят домой после прогулки или из школы, сразу отправляйте их мыть руки. В течение дня нужно несколько раз напоминать о гигиене, о том, что нельзя грязными руками дотрагиваться до лица и глаз. Напомню, что мытьё рук должно занимать не меньше 20 секунд. Чем чаще вы будете говорить со своим ребёнком на эту тему, тем быстрее он научится следовать правилам», – отметила Ольга Радиевна. А ещё нужно следить и за состоянием носовой полости. Через неё в организм может попасть респираторная инфекция. Важно промывать нос после нахождения в помещениях и общественных местах. Это поможет смыть вирусы со слизистой оболочки носа.

ЮЛИЯ ВАКУЛЕНКО

Делайте утреннюю зарядку вместе с ребёнком

Упражнения для рук

- Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне груди. Несколько раз отведите локти назад и вернитесь в исходное положение.
- Распрямите руки в стороны; поднимите руки вверх, опустите.



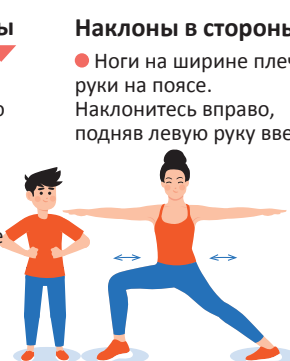
Махи ногами

- Руки вытянуты вперёд. Правую ногу поднимите вверх, не сгибая, и коснитесь левой руки. Вернитесь в исходное положение.
- Левою ногой, наоборот, коснитесь правой руки.



Выпады в стороны

- Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Присядьте на правую ногу, одновременно разводя руки в стороны.
- Вернитесь в исходное положение и проделайте то же самое, приседая на левую ногу.



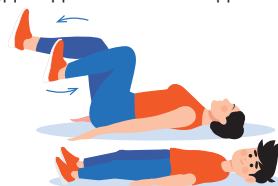
Наклоны в стороны

- Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклонитесь вправо, поднимая левую руку вверх.



Велосипед

- Ложитесь на спину, ноги прямые, руки вдоль тела.
- Согните ноги в коленях и делайте вращательные движения, как будто едете на велосипеде!



Инфографика Марии КЛЕМЕНТЬЕВОЙ

Отправлять спать школьника нужно в 21.00–22.00, но не позже. «Ребёнок должен спать в заранее проветренной комнате, также важно ежедневно проветривать всю квартиру и проводить влажную уборку. Это поможет уменьшить количество вирусов, – рассказывает Ольга Радиевна. – Все нагрузки должны быть рационально распределены. Детям полезно больше времени проводить на свежем воздухе и меньше перед экраном компьютера. На гаджеты рекомендуется отводить по 30 минут в день.

детали
cosmetology

Центр здоровой стопы

Приглашаем на медицинский педикюр и маникюр!

Красота Ваших ногтей в руках нашего подолога

- Лечение вросшего ногтя
- Протезирование вросших ногтей «Золотой пластиной»
- Удаление мозолей и натоптышей
- Лечение трещин на стопе
- Обработка пораженных грибком ногтей
- Лечение диабетической стопы
- Гиперкератоз, гипергидроз стопы

www.detal.com 8 (495) 988-59-90 | 8 (916) 019-39-80

ИНН 7727592024 ООО БЬЮТИ № АО-77-01-000342 от 22.07.2008 Реклама

ФАКТЫ

► **С 21 февраля QR-код можно получить на основании положительно-го теста на антитела к коронавирусу.** Для этого необходимо подать заявление о наличии иммуноглобулинов G к возбудителю коронавируса на Госуслугах. Количество антител при этом не играет роли – важен сам факт их наличия (он говорит о перенесённом заболевании). QR-код появится в личном кабинете сайта в течение 3 дней и будет действовать полгода с момента получения теста на антитела.

► **Часть московских стационаров возвращается к плановой работе на фоне стабилизации заболеваемости COVID-19.** Об этом сообщила руководитель Оперативного штаба по контролю и мониторингу ситуации с коронавирусом в Москве Анастасия Ракова. «Ситуация с распространением коронавирусной инфекции в столице постепенно стабилизируется, количество заболевших почти в 5 раз меньше пиковых значений конца января – начала февраля. При этом число госпитализаций пациентов с COVID-19 за неделю уменьшилось на 30%. Мы также отмечаем снижение заболеваемости среди детей и подростков. Это позволяет нам вернуть к плановой работе часть стационаров, временно реперофилитированных на оказание помощи пациентам с коронавирусной инфекцией». По её словам, на сегодняшний день в городе развёрнуто около 14 тыс. коек для пациентов с COVID-19. «Доля свободного коечного фонда составляет около 45%, в том числе за счёт работающих на приём пациентов с COVID-19 резервных госпиталей», – сказала вице-мэр.

► **В городских поликлиниках оформили уже более 16 млн электронных рецептов с цифровым кодом.** В прошлом году появилась опция получения лекарства в аптеках при предъявлении электронного рецепта с QR-кодом на экране смартфона. Их принимают аптечные пункты при поликлиниках и более 300 аптек 13 коммерческих аптечных сетей по всему городу. Это оказалось удобным решением для пациентов. Теперь нет риска потерять или забыть рецепт.

Татьяна Устинова: «Юго-запад –

Известная писательница вспоминает о дорогих её сердцу местах нашего округа



Сыновья Татьяны (старший, Михаил, на фото, 2009 год) в детстве обожали цирк на Вернадского, как и мама.

ДОСЬЕ

- **Татьяна Устинова** – автор захватывающих детективов. Первую свою книгу написала в 1999 году.
- Училась на физмате МГУ.
- Замужем, имеет 2 сыновей (Михаилу 31 год, Тимофею 21 год).
- По опросам ВЦИОМ, занимает второе место в рейтинге лучших писателей – после авторов детективов Бориса Акунина и Дарьи Донцовой.

совместное фото. Причём, по моему, даже бесплатно. Сыну Мишке, когда мы начали с ним ходить на Вернадского, было лет 5 – это был 1997 год. И у нас полно Мишкиных фотографий с этой обезьянкой и мангустом. А ещё мы все – маленький сын, я с мужем Женей, а потом наша племянница – очень любили воздушных гимнастов – под куполом, на трапециях, они творили настоящие чудеса. А уже потом, когда Большой Московский цирк возглавили Запашные, мы всей семьёй очень полюбили зверей.

– А до прихода Запашных как вы к цирковому зверю относились?

– Когда я была маленькая, да и позже, когда повзрослела и мы ходили в цирк уже с сыном, всегда сочувствовала зверям. Мне всегда казалось, что они несчастные. Я читала много книг о цирке: это и «Гуттаперчевый мальчик», и разные истории о циркачах и их трудной жизни, и у меня всегда было ощущение, что

Поэтому все стремились на представления именно на Вернадского. А ещё я прекрасно помню клоунов в фойе – для меня это обязательная часть похода в цирк. Как и покупка воздушных шаров в фойе.

Татьяна Устинова никогда не жила в ЮЗАО, но именно этот округ столицы считает самым красивым, свободным и удобным для жизни.

«Гимнасты творили чудеса»

– Татьяна, какое место вспоминаете первым, если речь заходит о ЮЗАО?

– Конечно же, Большой Московский цирк! С ним связаны самые яркие воспоминания моего детства. Родители часто водили нас с сестрой Инкой туда на представления. Помню, попасть в этот цирк в те времена было очень сложно – настолько он был популярен. Цирк на Вернадского тогда был новее, современнее, более технически оснащённым, чем цирк на Цветном бульваре, светлее, просторнее. Там и арена другая, и места удобнее, и фойе широкое.

ФОТО АЛЕКСЕЯ СТУЖИНА/ТАСС



Открывшийся в 1971 году цирк зрители считали современным. В 80-е годы достать туда билет было очень сложно.

– Ваши дети точно так же полюбили цирк на Вернадского, как и вы?

– Конечно! Более того, мы даже любили одних и тех же артистов. В тот момент, когда я начала водить в Большой Московский цирк уже своих детей, там всё ещё работал наш с сестрой любимый клоун. Он регулярно был в фойе, с ним можно было сфотографироваться. Обычно он был с маленькой цирковой обезьянкой и мангустом, с ними тоже можно было сделать

звери в подобного рода заведениях живут не очень хорошо.

– И что поменялось, на ваш взгляд?..

– Когда пришли Запашные – и я говорю это вовсе не потому, что хочу до смерти расхвалить Эдгарда и Аскольда, – выражения морд у зверей на арене поменялись. Вот честно! У них какие-то совершенно другие звери! Они все довольные. И как-то так само собой получилось, что с этого момента мы стали любить и номера с животными тоже.

ФОТОФАКТ



23 февраля Большой Московский цирк в заключительный раз показал спектакль «И100РИЯ», демонстрирующий зрителям всю вековую историю советского цирка. На фото – номер «Морские животные», показывающий цирк будущего.

ПРЕСС-СЛУЖБА БОЛЬШОГО МОСКОВСКОГО ЦИРКА



ФОТО ИЗ АРХИВА БОЛЬШОГО МОСКОВСКОГО ЦИРКА

ЭТО ГОРОД БУДУЩЕГО»

«На Ломоносовском замирало сердце»

– Какие ещё воспоминания связаны у вас с юго-западом Москвы?

– В кинотеатре «Прогресс», где сейчас расположен Театр Джигарханяна, произошло прекрасное событие моего детства – в 1982 году я посмотрела там фильм «Звезда и смерть Хоакина Мурьеты» Владимира Грамматикова, с Андреем Харитоновым в главной роли. Это была рок-опера с музыкой Алексея Рыбникова. Одноимённый спектакль вышел раньше. И когда в прокате появился фильм, творилось что-то неусветное – невозможно было

– Правду говорят, что по тем временам «Прогресс» был самым прогрессивным, продвинутым кинотеатром, с массой технических наворотов – и этим сильно отличался от других кинозалов в Москве?

– Да, он и внешне отличался, и своей технической «начинкой». Кстати, и билеты туда стоили подороже, чем в другие места. Но кинотеатр был сказочный совершенно – ты входил туда и будто бы попал в какую-то иностранную историю. Мы даже с подружкой Наташей обсуждали, что чувствовали себя, придя на сеанс, прям иностранками!

– А помните, что особенно понравилось вам в той картине Грамматикова?

– Конечно! Не поверите – качество звука. У той самой Наташки,

себя взрослыми и солидными, обсуждая качество звука в кинотеатре «Прогресс». Ещё помню, что мы обе рыдали на фильме, нам героиню Тересу, которую убили, было жалко. Но почему-то по дороге домой, представляя себя такими вот взрослыми, обсуждали не её, а звук. Так это сейчас смешно мне вспоминать!

«Люблю Нескучный и улицу Дм. Ульянова»

– А сейчас где любитесь быть в ЮЗАО уже взрослая Татьяна Устинова?

– В Нескучном саду. Это одно из самых любимых мест в моей жизни, потому что там всю жизнь играли и сейчас играют в «Что? Где? Когда?». В месте, где стоит хрустальный павильончик для съёмок «Что? Где? Когда?», очень живописный спуск к реке. И всё вместе это смотрится сказочно. Мы много раз приезжали туда с сестрой. Когда идут съёмки, там особая атмосфера – стоят автомобили ДПС, работает передвижная телевизионная станция, фырчат моторы, всюду вооружённая охрана – ведь само место, откуда выходят в прямой эфир, всегда охраняли и сейчас охраняют. Словом, для меня и моей сестры Нескучный сад – это не только романтические студенческие прогулки, но и «Что? Где? Когда?» в нашей взрослой жизни. Приезжаем туда, нас встречают Наташа Стеценко, главный редактор программы, и девочки-редакторы, которые всем игрокам раздают шоколадки, – считается, что если съесть перед игрой сладкое, то сообразать будешь лучше. Сложно словами передать всю эту атмосферу: вот они играют, в воздухе напряжение, и съёмочные прожекторы жа-

лят лучами наш Нескучный сад. А ещё мне нравится на юго-западе Москвы улица Дмитрия Ульянова – там жила и живёт моя подруга, телеведущая Арина Шаропова. Я невозможна сильно люблю бывать у неё в гостях.

– Когда приезжаете в гости к Арине Шароповой, что вам особенно нравится в тех местах?

– Мне там очень нравится ощущение свободы. И воздух. Юго-запад – это такой округ Москвы, где очень много воздуха. Здесь московский урбанизм каким-то волшебным образом сочетается с зеленью, с простором. Там деревьев очень много – я не знаю, больше ли там деревьев по статистике, но ощущение, что больше,

чем в других округах. Находясь в ЮЗАО, у меня такое впечатление, что это такой город будущего немножко. Несмотря на то что там много сталинских домов и не всё, если присмотреться, такое уж и новое. Но тем не менее это чувство простора даёт ощущение, что так надо жить в будущем. И вместе с этим простором в ЮЗАО я ощущаю безопасность.



С подружки Арины Шароповой Устинова писала образ героини в своём детективе «Богиня прайм-тайма».

Мне трудно объяснить, откуда берётся это ощущение, почему мне кажется, что там безопаснее, чем на Таганке, скажем? Может быть, потому, что в Юго-Западном округе просторно, и меньше толпы, и кажется, что меньше машин? Не знаю, но это именно так для меня. Мне на юго-западе Москвы очень уютно.

ОЛЬГА ШАБЛИНСКАЯ



Рок-оперу «Звезда и смерть Хоакина Мурьеты» Татьяна Устинова школьницей смотрела с подружкой в кинотеатре «Прогресс» на Ломоносовском.

попасть на него. Мы с подружкой Наташкой ездили в «Прогресс» на Ломоносовский,

и там нам по-счастливилось купить билеты. С каким замешательством мы смотрели «Звезду и смерть...»! Это ощущение восторга и предвкушения я запомнила на всю жизнь. Мы, кстати, даже хотели остаться на второй сеанс и посмотреть фильм ещё раз, но в кассах уже не оказалось билетов.

моей подружки, мама работала учительницей музыки, у всех в семье был превосходный

слух, а у меня никакого не было. В фильме «Звезда и смерть Хоакина Мурьеты» оказалось очень много музыки, и, когда мы возвращались домой, Наташка говорила, какое

в этой кинокартине высокое качество звука. И мы прямо этот звук обсуждали, как взрослые. Ну, взрослые ведь всегда обсуждают какую-то чушь, и мы прямо чувствовали

«На юго-западе особенный воздух, здесь пахнет свободой и легче дышится», – говорит писательница.



ФОТО КИНОПОИСК.RU



Писательница признаётся, что она собачница, всю жизнь у неё живут собаки. На фото – с Кузей (2009 год).

ФОТО ЭДУАРДА КУДРЯВИЦКОГО

РЕКЛАМА | Лицензия №77-01-002274 от 28.06.2007 г.
ООО «ДЕНТАЛ-ПРЕСТИЖ»
@dentalprestige.stom

Хотите иметь белоснежную улыбку? Идите к нам!
У НАС АКЦИИ!

Всего 7500 руб. – КОРОНКА МЕТАЛЛОКЕРАМИЧЕСКАЯ, Германия
16 000 руб. – ИМПЛАНТАЦИЯ, Германия
16 500 руб. – СОВРЕМЕННЫЙ, УДОБНЫЙ, СЪЕМНЫЙ ПРОТЕЗ, Германия

Пенсионерам скидка на лечение 21%.
Предъявите данный купон чтобы получить скидку!

М. АКАДЕМИЧЕСКАЯ, УЛ. НОВОЧЕРЕМУШКИНСКАЯ, ДОМ 18
(7 минут пешком от метро)
ТЕЛЕФОН ДЛЯ ЗАПИСИ: 8 (495) 201-37-27

Онлайн консультация с главным врачом по
8 (915) 138-01-87

Рождённые летать

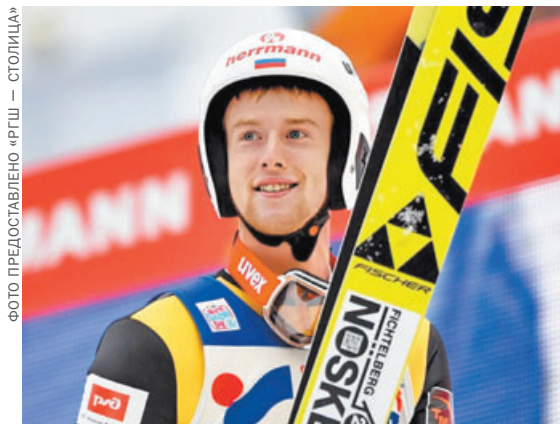
Будет ребёнок прыгать или нет, тренеру видно сразу

С Олимпийских игр – 2022 прыгун на лыжах с трамплина Евгений Климов вернулся домой с серебром в смешанных командных соревнованиях. В Москве кроме болельщиков поздравления ему подготовили в «Русской горнолыжной школе – Столица», где уроженец Перми Евгений давно тренируется. Спортивные объекты и горнолыжные склоны школы располагаются и в нашем округе.

«ЛЕТИТ, КАК ПТИЦА»

«Я все трансляции смотрел! Ещё в Пекине на тренировках снимали видео, пересылали мне, я просматривал, и мы созванивались с Женей, чтобы скорректировать прыжки», – вспоминает личный тренер олимпийского призёра Александр Арефьев, находившийся во время соревнований за тысячи километров от спортсмена.

Он работает с Климовым два года, хотя наблюдал за его карьерой задолго до встречи. Наблюдал, но давать советы не мог, потому что возглавлял сборную России по прыжкам на лыжах с трамплина, а Евгений выступал как двоеборец: лыжное двоеборье – это вид спорта, сочетающий лыжные гонки и прыжки с трамплина. «Однажды президент нашей спортивной федерации Владимир Славский приехал со сборов двоеборцев и говорит мне: «Увидел там такого рыжего пацана – летит с трамплина, как птица. Ему однозначно нужно перейти в прыжки». Мы стали прорабатывать этот вопрос. И после участия Жени в Сочинской Олимпиаде началось



Уже в первые годы обучения было ясно, что Женя обладает большим потенциалом.



ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНО «РГШ – СТОЛИЦА»

наше сотрудничество. В прыжках он показал великолепный результат, на лыжах пробежал не так удачно и после Игр ушёл из двоеборцев, чтобы готовиться в команде прыгунов. Но вообще-то было поздно, – вспоминает тренер. Поздно? Чего? Человек ведь блеснул в Сочи на олимпийских стартах. Но, по словам Александра, тренировочную работу с двоеборцами и прыгунами ведут по-разному. Для лыжных гонок нужен развитый верхний плечевой пояс, а прыгунам это, наоборот, нежелательно. Адаптация организма даётся не так просто. Но главное всё же не это. «Спортсмен может трени-

роваться сколько угодно, и ему не победить, если природой не заложены лётные качества, – разъясняет тренер. – Самое важное – это чувство свободы в воздухе, раскрепощённость. Женя от того, что летит, получает удовольствие. Это не каждому дано».

«ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ВЫСТУПАТЬ СЛОЖНЕЕ»

Для московской «Русской горнолыжной школы – Столица» Евгений Климов – воспитанник из числа самых успешных. Учебный процесс устроен так, что помимо школьников здесь тренируются и взрослые спортсмены – победители и призёры крупнейших соревнований мира. Отбор в школу ведётся с 8-летнего возраста. «Будет ли ребёнок прыгать или нет, видно сразу: боится ли он или рвётся на трамплин, – уверен Александр Арефьев. – Рост и комплекция не столь важны: есть высокие прыгуны и низкие, есть крепко сбитые ребята и худенькие. В нашем спорте приветствуется то, что есть у Жени, – он по натуре человек лёгкий. Эмоциональным людям выступать гораздо сложнее. Более спокойные, уравновешенные выполняют прыжки стабильно. В случае с Женей не могу не сказать о его супруге Тоне. Она ему очень помогает настраиваться. Тоня в своё время тоже была спортсменкой,



В лыжном двоеборье именно в прыжках с трамплина Евгений Климов показывает стабильно высокие результаты.



Руководитель спортивного комплекса «Северное Бутово» «РГШ – Столица» Евгения Шиманская:

– Я очень рада, что Евгений Климов, ученик нашей московской школы, добился таких высоких результатов на Олимпийских играх. Медали на этих соревнованиях являются верхом того, о чём может мечтать любой спортсмен. Конечно, это большое счастье, так как в конечном счёте все стремятся к победе на Олимпиаде. Кроме того, эта медаль была абсолютной неожиданностью, ведь уже очень давно в прыжках с трамплина наши спортсмены не получали наград не только на Олимпийских играх, но и на других международных соревнованиях. Это ошеломляющий успех для всех нас, который даёт большое преимущество при подготовке к следующим соревнованиям. Теперь понятно, что у нас есть спортсмены, которые готовы бороться за пьедестал, и это очень здорово.

потом она окончила вуз и стала спортивным психологом. Иногда на сборы они приезжают вместе. Я не против, что жена участвует в тренировочном процессе, это благоприятно сказывается на подготовке. Бесценно, когда и семейная жизнь вносит вклад в дело большой командной работы по подготовке спортсмена к Олимпийским играм. «У спортсмена высокого уровня плотный календарь международных соревнований, в них нужно обязательно участвовать, – рассказывает тренер. – Но к главному старту

сезона ты должен подвести его так, чтобы он был на пике формы. Женя Климов подошёл к прыжкам в Пекине именно в такой форме. И нужно отдать должное всем тем людям, кто с ним работал: тренеры, врачи, специалисты, которые шьют комбинезоны, готовят лыжи, и многие другие. Один человек не может подготовить спортсмена, это сказки. Только хороший коллектив».

ИННА АЛЕЙНИКОВА

КСТАТИ

В учреждениях Москомспорта на этапе начальной подготовки занимаются 49,2 тыс. человек. На этапе высшего спортивного мастерства находятся 1,6 тыс. человек. Спортсменов высокого класса – 2 тыс. человек. Спортивная школа олимпийского резерва «РГШ – Столица» Москомспорта – самая крупная спортшкола города по зимним видам спорта. В ней работают отделения горнолыжного спорта, сноуборда, фристайла, прыжков на лыжах с трамплина, лыжного двоеборья и альпинизма (дисциплина «ски-альпинизм»). На бесплатное обучение зачисляются дети с 8 лет, прошедшие вступительные испытания. На отбор школьников ждут в марте-апреле, пока лежит снег.

ФОТОФАКТ



С таким плакатом в аэропорту встречали тренирующуюся на Профсоюзной ул. Александру Трусову. С Олимпиады-2022 в Пекине она привезла в ЮЗАО заслуженное серебро.

ИК ИНВЕСТИЦИОННЫЙ КАПИТАЛ
потребительский кооператив
www.invkap.ru

8 (495) 532-94-99
«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 • 15% ГОДОВЫХ НА СРОК 6 МЕСЯЦЕВ
ФИНАНСОВЫЕ РИСКИ • 18% ГОДОВЫХ НА СРОК 1 ГОД
ДО 5 МЛН. РУБЛЕЙ ЗАСТРАХОВАНЫ • 20% ГОДОВЫХ НА СРОК 2 ГОДА

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

Пенсионерам: выезд консультанта на дом, бесплатное такси.

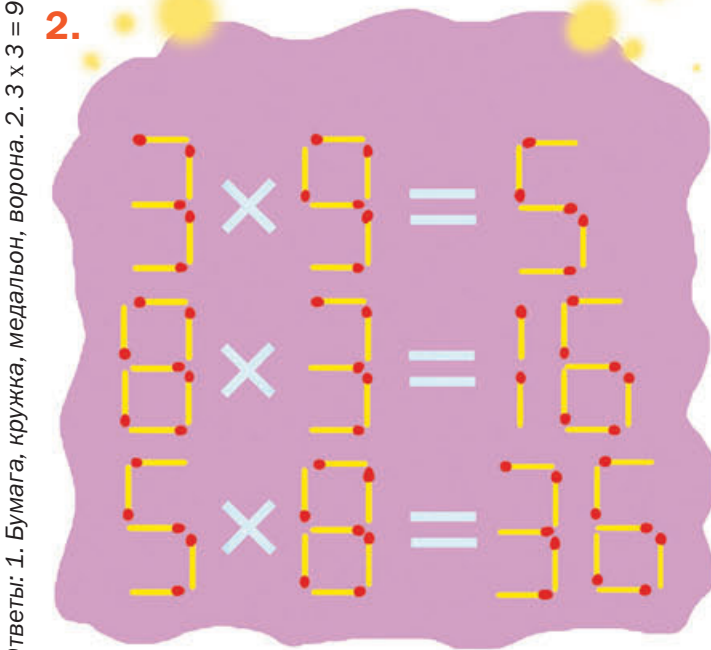
Предложение действует только для членов Потребительского кооператива «Инвестиционный капитал». Вступительный взнос 100 руб. Принимаем Сбережения от 50 тыс. руб. до 5 млн. руб. со ставкой от 15% до 20% годовых. Сбережения (денежные средства) принимаются по договору займа. Страхование финансовых рисков осуществляет НКО ПОВС «СМАРТСТРАХ». Полную информацию можно получить по телефону. ИНН 9703003636, ОГРН 11977466228309

Реклама

Дорогие читатели! Наша страничка поможет отвлечь детей от гаджетов. А чтобы было интереснее, решайте головоломки вместе с ребятами! 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.

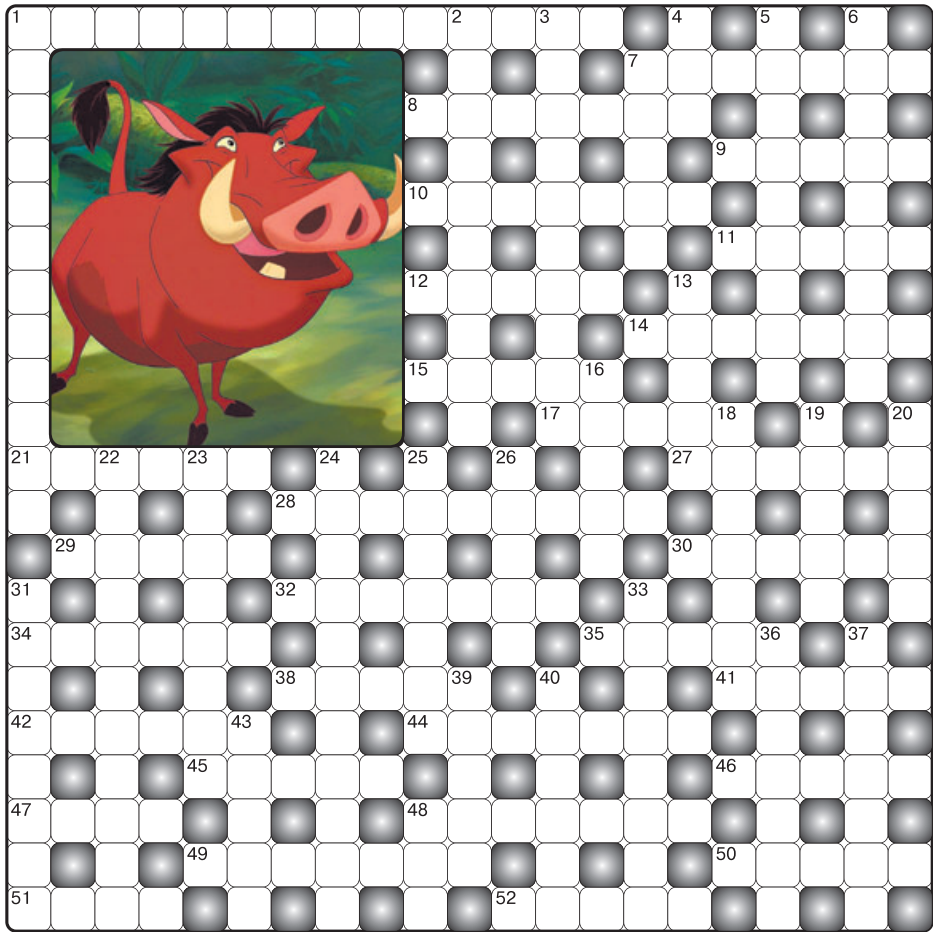
- 1. Отгадайте, какие слова зашифрованы в ребусах.
- 2. Как переложить спички, чтобы решить арифметические задачи?



Ответы: 1. Бумага, кружка, медальон, ворона. 2. 3 x 3 = 9, 6 x 3 = 18, 6 x 6 = 36.

3. Помогите Красной Шапочке отнести бабушке пирожки.





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!

Уборщица стадиона перепутала дверь и случайно вышла в финал по кёрлингу.

◆◆◆

– Любимая, я был неправ. Давай помиримся?

– погоди, не ешь, я что-нибудь другое приготовлю.

◆◆◆

Раньше я боялся темноты. Но вчера пришли квитанции ЖКХ. Теперь я боюсь света, тепла и воды. И ещё немного мусора.

◆◆◆

Как же хочется хорошо работать, заниматься спортом, быть красивым и счастливым, но лень есть лень.

◆◆◆

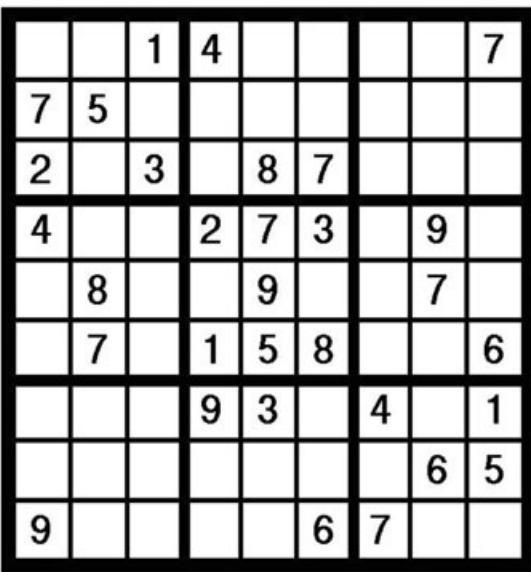
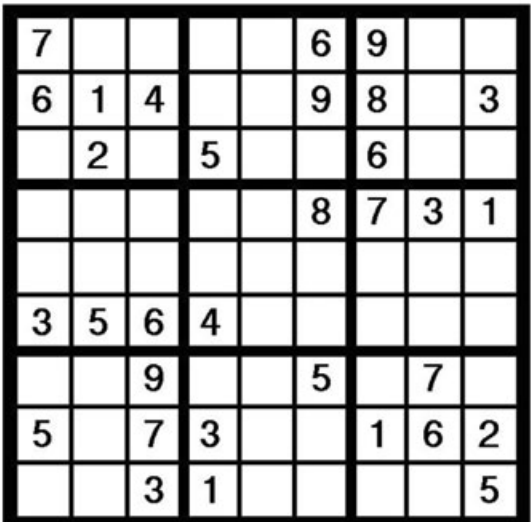
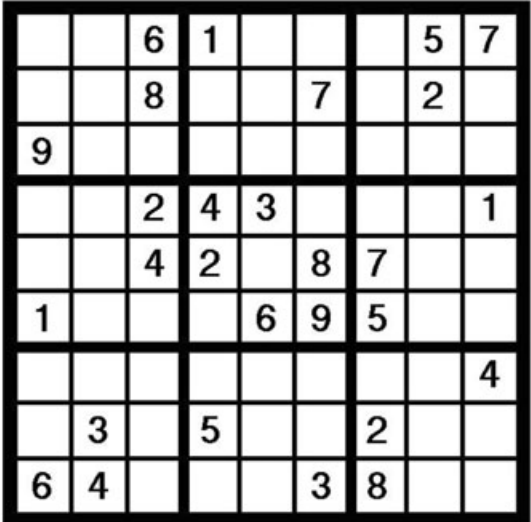
Попыталась смахнуть крошку с экрана телефона. Заблокировала 247 контактов и купила трактор.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. «Игра в молчанку» одним словом. 7. Чем сладкоежки чай закусывают? 8. Кто из классиков русской живописи дружил с Михаилом Глинкой? 9. В каком олимпийском виде спорта побеждают на татами? 10. Праздник в доме сказочной Мухи-Цокотухи. 11. Мания величия с большим дисконтом. 12. С каким щенком подружился Чебурашка? 14. «Полки в несколько ярусов». 15. «Занятая ... получается!» 17. С какой африканской страной связана военная карьера отца французского поэта Артюра Рембо? 21. Где проходит «главная ёлка страны»? 27. Храм ламы. 28. Какая наука подсказывает нам, что лучшее время купить что-либо было полгода назад? 29. Какого диснеевского героя изгнали из стаи за вонючесть? 30. Искусство делать прибыль. 32. Любопытная баба, оставшаяся без носа. 34. Какая дюжина астрологов кормит? 35. Что изучают в консерватории? 38. Напрасный труженик из мифов. 41.

Кто вдохновил Петрарку красотой? 42. «Финт дурости». 44. «Разгорячённая вода». 45. Мировой комик, снявший документальный фильм об Эрнесто Че Геваре. 46. Готовка супа. 47. Чилийский генсек ... Корвалан. 48. Русский художник, любивший в юности участвовать в кулачных боях. 49. Северянин с именным мороженым. 50. Рациональное ... 51. Рак за бешеные деньги. 52. Какой продукт медики упрекают в процессе возрастного ухудшения памяти?

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Над чем работают депутаты в Госдуме? 2. Лучшая приманка в погоне за похвалой. 3. Какую открытку придумал герцог Орлеанский, сидя в тюрьме? 4. Кого фанаты Курта Кобейна постоянно сравнивали с Йоко Оно? 5. Орудие труда у героев комедии «Девчата». 6. «Высотка для медалистов». 7. «Лекарство против морщин» из песни Виктора Цоя. 13. Какая звезда Голливуда буквально пошла на дно во время съёмки фильма «Дикая река», но запуталась в рыбацких сетях, что и спасло ей жизнь? 16. Пушкинский «изгнанник перелётный», что «гнезда надёжного не знал и ни к чему не привыкал». 18. Сторонник крайностей. 19. Кого собирают на семейные праздники? 20. Какая собака «цену устанавливает»? 22. Синоним абракадабры. 23. Самый большой полуостров Канады. 24. Чему 22 раза подвергали роман «Воскресение» Льва Толстого? 25. Приватные записи. 26. Какая марка автомобилей родилась благодаря рекламной кампании наручных часов из Швейцарии? 31. Кто угостил отравленным вином Мастера и Маргариту? 33. «Благородная желтизна» на куполах храма. 36. Больница для служивых. 37. Способ добычи сланцевой нефти. 39. Цветок протеста у Гордона Комстока из романа Джорджа Оруэлла. 40. Стреляного воробья на ней не проведёшь. 43. Торговая точка, чтобы прессу продавать. 48. Усач с плавниками.

мок фильма «Дикая река», но запуталась в рыбацких сетях, что и спасло ей жизнь? 16. Пушкинский «изгнанник перелётный», что «гнезда надёжного не знал и ни к чему не привыкал». 18. Сторонник крайностей. 19. Кого собирают на семейные праздники? 20. Какая собака «цену устанавливает»? 22. Синоним абракадабры. 23. Самый большой полуостров Канады. 24. Чему 22 раза подвергали роман «Воскресение» Льва Толстого? 25. Приватные записи. 26. Какая марка автомобилей родилась благодаря рекламной кампании наручных часов из Швейцарии? 31. Кто угостил отравленным вином Мастера и Маргариту? 33. «Благородная желтизна» на куполах храма. 36. Больница для служивых. 37. Способ добычи сланцевой нефти. 39. Цветок протеста у Гордона Комстока из романа Джорджа Оруэлла. 40. Стреляного воробья на ней не проведёшь. 43. Торговая точка, чтобы прессу продавать. 48. Усач с плавниками.



40. Мясника. 43. Киоск. 48. Ком. 33. Позиция. 36. Лазер. 37. Фрекин. 39. Фикс. 31. Азавало. 25. Дневник. 26. «Смарт». 31. Азавало. 20. Такса. 22. Ерундистика. 23. Лабрадор. 24. Экра. 7. Вояка. 13. Стрип. 16. Алёна. 18. Радикал. 19. Родня. 3. Валентинка. 4. Лав. 5. Бензопила. 6. Преддест. 10. Законопроект. 2. Скорость. 51. Омар. 52. Сахар. 47. Лилис. 48. Сурков. 49. Эскимос. 50. Зерно. 42. Заскок. 44. Киншар. 46. Баржа. 32. Варвара. 34. Зодияк. 35. Вокзал. 38. Сизиф. 41. Лай. 27. Парод. 28. Экономик. 29. Лунда. 30. Бизнес. 14. Стеллаж. 15. Штука. 17. Алжир. 21. Кремль. 8. Брюлов. 9. Дюк. 10. Имение. 11. Спесь. 12. То. 13. Запрет. 14. Имение. 15. Штука. 16. Алёна. 17. Алжир. 18. Радикал. 19. Родня. 20. Такса. 21. Азавало. 22. Ерундистика. 23. Лабрадор. 24. Экра. 25. Дневник. 26. «Смарт». 27. Фрекин. 28. Экономик. 29. Лунда. 30. Бизнес. 31. Азавало. 32. Варвара. 33. Позиция. 34. Зодияк. 35. Вокзал. 36. Лазер. 37. Фрекин. 38. Сизиф. 39. Фикс. 40. Мясника. 41. Лай. 42. Заскок. 43. Киоск. 44. Киншар. 45. Вокзал. 46. Баржа. 47. Лилис. 48. Сурков. 49. Эскимос. 50. Зерно. 51. Омар. 52. Сахар.

ЕСТЬ ВОПРОСЫ, ЖАЛОБЫ
И ПРЕДЛОЖЕНИЯ?

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

ЗА КАЛУЖСКОЙ
ЗАСТАВОЙ №4 (432)

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» М. Д. ЧКАНИКОВ

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: 25.02.2022
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 № 877

Тираж 407 400 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

12+