



ЮЖНЫЕ ГОРИЗОНТЫ



Актер Александр Лазарев

Неожиданные моменты на сцене — экзамен для артиста **14**

ГАЗЕТА ЮЖНОГО АДМИНИСТРАТИВНОГО ОКРУГА МОСКВЫ **UGORIZONT.RU** 11 ЯНВАРЯ 2019 ГОДА № 1 (826)



7

Живет такой парень

27 декабря 2018 года. Прапорщик 83-й пожарно-спасательной части пожарно-спасательного отряда № 25 ФПС по Москве Андрей Безбородов представлен к правительственной награде — медали «За спасение погибавших»: он вынес из горящей квартиры двоих малышей и их бабушку

ТРАНСПОРТ

Сэкономим время в час пик
Столичные метростроевцы ставят рекорды **2**



РЕВИЗОР

Опасную лестницу снесли
Ступени вели прямо на проезжую часть **11**



ЗАРЯДКА

Новогодние килограммы долой!
Семь простых правил, как построить после праздников **15**





ТВИТТЕР МЭРА

■ «С 31 декабря по 7 января новогодние гулянья в Москве посетили 10,6 миллиона человек. Больше всего людей было на центральных и окружных площадках фестиваля «Путешествие в Рождество», в парках, на ВДНХ и на Тверской».

■ «В 2018 году мы существенно расширили городскую сеть Wi-Fi. Сейчас в Москве больше 15 тысяч точек бесплатного доступа в интернет. Это на 22 процента больше, чем годом ранее. Активнее всего сеть развивалась в библиотеках. В этом году будем работать над улучшением качества связи».

■ «По традиции в Рождество городской транспорт работал дольше обычного. Метро и МЦК — до 2:00, автобусы — до 3:00, ходили регулярные ночные маршруты. За ночь перевезли 425 тысяч пассажиров».

Скоростной трамвай до Чертанова довезет

29 декабря 2018 года. Мэр Москвы Сергей Собянин (в центре) вместе с сотрудниками Трамвайного депо имени Н. Э. Баумана и детьми из Центра технического творчества Московского дворца пионеров. В этот день на линию вышли шесть праздничных трамваев



ВАСИЛИСА
ЧЕРНЯВСКАЯ
v.chernyavskaya@
vm.ru

Мэр Москвы Сергей Собянин в своем персональном блоге отчитался о восьмилетнем развитии транспортной системы.

— Дорожная сеть в Москве развивается беспрецедентными темпами. С 2011 по 2018 год мы построили 820 километров новых дорог, 254 моста, эстакады или тоннеля, 218 пешеходных переходов, — отметил мэр. По его словам, в этом году «московские автомобилисты получают сразу несколько крупных дорожных объектов». Среди них — Юж-

ная рокада — новая городская магистраль длиной 40 километров.

— В 2019 году откроем новый участок Южной рокады от Балаклавского до Пролетарского проспекта, — уточнил Собянин. — Транзитный транспорт из западных районов получит удобный доступ на Пролетарский проспект и Липецкую улицу с выездом на федеральную трассу «Дон». Новыми дорогами обзаведутся территории ЗИЛ и Нагатинская пойма.

— Мы завершим строительство уникального для Москвы пешеходного перехода с лифтами и траволаторами через проспект Андропова, который свяжет «Остров

мечты» со станцией «Технопарк», — отметил мэр.

Кроме того, Дорожная улица после реконструкции станет полноценным дублером Варшавского шоссе от Южной рокады до МКАД. По словам мэра, в дорожном строительстве создан огромный задел.

— В проектировании и реальной стройке находятся

**За 2018 год
было сдано
127 километров
дорог и 17 станций
метрополитена**

десятки крупных и небольших объектов, — сказал он. А на новых трассах горожан будут радовать электробусы и праздничные трамваи. Так, накануне Нового года на линию вышли нарядные «Витязи-М», которые курсируют в Чертанове.

Не менее важной частью развития транспортной системы является строительство метро. В 2018 году строители добились рекордов, сдав 17 станций. В 2019-м темпы снижаться не будут.

— В этом году мы планируем сдать 33 километра линий и 14 станций

метро, — заявил заммэра Москвы по вопросам градостроительной политики и строительства Марат Хуснуллин.

В этом году сдадут еще один участок Большого кольца — от «Лефортова» до «Нижегородской», поедет и Сокольническая линия — от «Саларьева» до «Столбова». А в марте-апреле планируется запустить движение по участку Некрасовской линии метро от «Косина» до «Некрасовки». Целиком розовую ветку откроют для пассажиров в декабре этого года. На юге новые станции появятся позже — с приходом в эту часть столицы Большой кольцевой линии. За три-четыре года плани-

руется реконструировать Каховскую ветку, вписав ее в новое кольцо.

Уже позже от одной из станций кольца в районе Бирюлево протянут линию в Новую Москву.

— Перспектива строительства метро предусматривает удвоение системы метро и обеспечит шаговую доступность подземки для 95 процентов москвичей, — заявил Хуснуллин.

Продолжится развитие железных дорог, в том числе строительство новых платформ, как на Верхних Котлах.

Префект ЮАО Алексей Чельшевский рассказал о перспективах развития округа — с. 12

За время чемпионата мира по футболу Москву посетили 4,5 миллиона туристов. Глава ФИФА Джанни Инфантино отметил, что мундиаль, прошедший в столице летом 2018-го, стал одним из лучших за его историю.

Чемпионат провели на отлично

Минувшим летом Москве выпала честь на месяц взять на себя роль столицы мирового футбола. С поставленной задачей, как отметил глава ФИФА Джанни Инфантино, подводя итоги года, мегаполис справился на отлично. К тому же наследие чемпионата заметно увеличило туристическую привлекательность города — за время спортивного праздника столицу посетили порядка 4,5 миллиона туристов. Больше всего гостей прибыло из Китая (около 223 тысяч) и США (167 тысяч).

Мундиаль доказал, что Москва способна достойно проводить мероприятия такого масштаба. Для иностранных туристов был организован информационный колл-центр, помощь им оказывали порядка 9 тысяч волонтеров. Разгрузить метро от такого туристического потока помогли Московское центральное кольцо и городской наземный транспорт, пользоваться которым болельщики могли бесплатно.

МАРИНА ЗАЙЦЕВА
okrug@vm.ru

Более 3,8 тысячи голосований, свыше 111 миллионов мнений приняли за четыре с половиной года работы портала «Активный гражданин». За это время к проекту присоединились почти 2,2 миллиона человек.

Решение москвичей имеет значение

Каждый месяц город воплощает в жизнь 30–40 решений, которые принимают участники проекта «Активный гражданин». В этом году мнения москвичей повлияли на развитие транспорта, образования, здравоохранения, культуры, госуслуг.

Например, участники проекта выбрали название Большой кольцевой линии метро, первый участок которой открыли в феврале 2018 года. Имя, которое ветка

носит сейчас, поддержали 53,34 процента участников. По решению москвичей меняется облик станций метро, благоустраиваются улицы и дворы. Всего за год в столице привели в порядок 3200 объектов и 507 дворов. К слову, в декабре участники проекта выбирали программы благоустройства территорий у дома и на 2019 год.

МАРИНА ЗАЙЦЕВА
okrug@vm.ru





НИКИТА МИРОНОВ
okruga@vm.ru

Начало года всегда несет что-то новое. «ЮГ» решили разобраться, что изменилось в 2019-м.

ПЕНСИОНЕРЫ ПОЛУЧАТ БОЛЬШЕ

С 1 января страховые пенсии неработающих пенсионеров выросли на 7,05 процента. Будут увеличены на 2,4 процента и социальные пенсии.

— В Москве размер пенсии определяется по-другому. Минимальный размер выплат для жителей Москвы, получающих пенсию в столице, но проживающих здесь менее 10 лет, в 2019 году составит 12 115 рублей. То есть минимальный размер пенсии для них повышается на 300 рублей, — пояснил юрист Игорь Ефимов.

Иначе определяется минимальная пенсия для неработающих пенсионеров-москвичей, инвалидов, а также некоторых категорий работающих слоев населения столицы, если сроки их регистрации в пределах Москвы не менее 10 лет. Доплата к их пенсии осуществляется из столичного бюджета в соответствии со значением Городского соцстандарта — величины минимального дохода, необходимого для жизни в столице. Сумма такого стандарта и, соответственно, минимальная пенсия москвича более чем с 10-летней пропиской в 2019 году составит 17,5 тысячи рублей.

ВЫБИРАЕМ ТАРИФ

Поездки в общественном транспорте Москвы в среднем подорожали на 5,1 процента. Так, проезд по карте «Тройка» в метро и на наземном транспорте стоит 38 рублей за поездку — на два рубля дороже, чем в 2018-м. Вырос и «Единый»: 60 поездок стоят 1900 рублей вместо 1765.

Другое новшество — сокращение срока действия билета. С января вместо 90 дней он действует всего 45. В Департаменте транспорта Москвы пояснили, что большинство пассажиров успевают использовать билет быстрее. Проезд по тарифу «90 минут» на карте «Тройка» теперь стоит 59 рублей вместо 56, «Единый» на 30 суток — 2170 вместо 2075 рублей, а «Единый» на 90 дней — 5430 рублей вместо 5190. Немного повысились в цене и билеты для школьников, студентов, ординаторов и аспирантов: месячный проездной в метро обходится в 395 вместо 380 рублей, а на наземном транспорте — 260 вместо 250.

В Департаменте транспорта объяснили, что повышение

Что меняется с Нового года



ОКСАНА ВИТШИЦКА

Пенсия стала выше, а все льготы на коммуналку остались прежними

тарифов связано с инфляцией: ростом цен на топливо и электроэнергию, повышением цен на запчасти для автобусов и организацией новых остановок.

— Если мы хотим, чтобы общественный транспорт успешно функционировал, тариф должен расти в соответствии с инфляцией, — считает директор Института экономики транспорта и транспортной политики Михаил Блинкин. — Хорошая новость, что в Москве сформировано удобное билетное меню, которое позволяет выбрать наименее затратный вариант.

К тому же, как пояснил эксперт, затраты на транспорт у многих москвичей в последние годы не выросли, а, напротив, снизились за счет расширения метро и строительства МЦК.

САМОЗАНЯТЫЕ ВЫЙДУТ ИЗ ТЕНИ

В январе в четырех регионах России — Москве, Московской и Калужской областях, а также Татарстане — введен экспериментальный налоговый

17 декабря 2018 года. Москвичка Алена Попович пополняет карту «Тройка» (1). 4 марта 2018 года. Основатель клуба скандинавской ходьбы «Синица» Елена Калмыкова (слева) и Ирина Голоднюк (справа) (2)



ПЕЛАГИЯ ЗАМЯТИНА

режим для самозанятых граждан. Им предлагают регистрироваться в налоговых органах с помощью приложения «Мой налог». А потом платить весьма небольшой налог, всего четыре процента дохода.

Сегодня — по различным оценкам — от 25 до 50 процентов нашей экономики — в «серой» зоне.

— Услуги сантехников, парикмахеров, массажистов, автослесарей, сиделок — практически всегда оплачиваются неофициально, в том числе и переводом на карточку, — сказал кандидат экономических наук, заведующий Центром анализа соцпрограмм и рисков Института социальной политики Сергей Смирнов. — Но если гайки сильно закрутить, народ вернется к расчету за наличные.

Главный же плюс нововведения: самозанятые, когда начнут платить налог, станут «прозрачны» для налоговой и смогут рассчитывать на приличную пенсию.

Льготы сохранились

Власти утвердили повышение цен на услуги ЖКХ — в среднем на 1,7 процента. — Взнос на капремонт, согласно решению правительства Москвы, вырос с 17 рублей до 18 рублей 19 копеек

с каждого квадратного метра общей площади, — рассказал юрист Игорь Ефимов. — Плата за радиоточку поднялась со 105 рублей 02 копеек до 106 рублей 80 копеек. А вот цена на домофон останется прежней — от 27 до 64 рублей в зависимости от вида устройства и обслуживающей его фирмы. Не подорожала и городская телеантенна — 215,22 рубля с квартиры в месяц. При этом все льготы на оплату ЖКХ сохраняются. Субсидию же на квартплату вправе получить семьи, в которых больше 10 процентов домашнего дохода тратится на «коммуналку». Чтобы ее оформить, нужно обратиться в районный центр жилищных субсидий.

Дольше трудиться — дольше жить

С 1 января изменилось пенсионное законодательство. С 2019 по 2028 год будет постепенно расти возраст выхода на пенсию.

— Изменение пенсионного законодательства в 2019 году затронет мужчин, которым исполнится 60 лет, и женщин, которым будет 55 лет, — уточнил Игорь Ефимов. — Для них предусмотрен выход на пенсию на полгода позже указанного возраста: в 60,5 года мужчинам и в 55,5 года — женщинам. Те женщины, кто достигнет возраста 55, и те мужчины, которые достигнут возраста 60 лет в 2020 году, уйдут на пенсию спустя 1,5 года. И с 2028 года мужчины будут выходить на пенсию в 65, а женщины — в 60 лет.

Изменение пенсионного законодательства не затронет нынешних пенсионеров. Все выплаты и льготы будут актуальны для них.

— Повышение пенсионного возраста обусловлено и увеличением средней продолжительности жизни, — рассказывает врач-геронтолог Валентина Кириченко. — Москвичи за последние семь лет стали жить в среднем на четыре года дольше. Сейчас средняя продолжительность жизни около 77 лет. Москва по этому показателю на втором месте в России после Ингушетии.

Пособие повысили

В этом году выросло пособие по безработице. Если в 2018-м его минимальная величина составляла 850 рублей, а максимальная — 4900, то сейчас нижняя планка 1500 рублей, а верхняя — 8000. Для граждан предпенсионного возраста коридор более широкий — от 1500 до 11 280 рублей.

Министр правительства Москвы,
руководитель Департамента здравоохранения Москвы

Алексей Хрипун: Современные технологии помогают спасать жизни

На здравоохранение в 2019 году заложено 279,2 миллиарда рублей — больше, чем в 2018-м (250,7 миллиарда). Плановое увеличение расходов на здравоохранение позволило осуществить важные для города программы, оснащение новым медицинским оборудованием больниц и поликлиник. Бесплатную высокотехнологичную медицинскую помощь оказывают в 48 московских учреждениях. Врачи применяют полторы тысячи современных методик по 20 медицинским профилям — от онкологии до сердечно-сосудистых болезней. Благодаря пероснащению больниц получить такую помощь можно существенно быстрее, чем несколько лет назад. О развитии медицины в интервью «ЮГ» рассказал министр правительства Москвы, глава Департамента здравоохранения Алексей Хрипун.

Алексей Иванович, в 2018 году врачи больницы имени Буянова провели уникальную операцию на сердце — видеоассистированную симпатэктомию. Такая операция была проведена впервые в России. Почему это удалось сделать именно специалистам больницы имени Буянова? Особенность операции заключалась в том, что ее впервые провели взрослому пациенту. Ранее подобное лечение применялось только у детей. В больнице имени В. М. Буянова в 2012 году было открыто кардиохирургическое отделение, основным направлением работы которого является интервенционное лечение нарушений ритма сердца. В отделении выполняется абсолютно весь спектр эн-

доваскулярных вмешательств при лечении аритмий на самом высоком уровне, выполняются имплантации любых антиаритмических устройств при опасных для жизни аритмиях. Это отделение является действительно уникальным в системе московского здравоохранения: помимо использования традиционных методик лечения аритмий, широко используются и операции с помощью специальных роботизированных комплексов, минимально травматичные для пациента. Кроме того, в отделении работает единственный специалист в нашей стране, выполняющий симпатэктомию по поводу аритмий сердца. Это кардиохирург, доктор медицинских наук Сергей Артурович Термосев, который и проводил эту операцию.

Больница имени В. М. Буянова входит в инфарктную сеть столицы. Как работа этой сети повлияла на лечение москвичей и на лечение жителей Южного округа в частности? Стоит уточнить, что пациентов в региональные сосудистые центры, составляющие инфарктную сеть, доставляют не по месту проживания, а туда, где возможное эндоваскулярное вмешательство можно сделать максимально быстро. Поэтому корректнее будет говорить о том, что дала инфарктная сеть москвичам в целом.

Благодаря ее созданию в Москве с каждым годом растет доля пациентов с острым инфарктом миокарда, которым выполняется ангиопластика и стентирование коронарных артерий. Это способствует существенному сокращению как больничной летальности от инфаркта миокарда, так

и смертности от этого заболевания в целом. Приведу только один факт: за четыре года, прошедшие с начала работы инфарктной сети, в Москве количество ежегодно умирающих от инфаркта миокарда уменьшилось в три раза! Что же касается больницы имени В. М. Буянова, то после ее включения в инфарктную сеть количество жителей Южного округа, пролеченных по кардиохирургическому профилю, выросло на 15 процентов. Специалисты больницы тесно взаимодействуют с амбулаторным звеном Южного округа — кабинетами вторичной профилактики инфарктов и кардиоэмболических инсультов,

После включения больницы имени Буянова в инфарктную сеть количество пролеченных пациентов выросло на 15 процентов

что является ярким примером преемственности ведения пациентов. Все это способствует улучшению качества оказываемой медпомощи жителям столицы. В 2018 году в больнице имени Юдина открылся девятый в Москве специализирован-

ный центр инсультной сети. Как расширение сети повлияло на показатели смертности от инсульта?

Региональный сосудистый центр ГКБ имени С. С. Юдина, включенный в инфарктную и инсультную сети, это не отдельное здание и не са-

мостоятельная структура. Это, скорее, особая организация процесса медицинской помощи больным с острым инфарктом миокарда и с наиболее тяжелыми формами инсульта. Центры создаются на базе специализированных отделений

многопрофильных стационаров, которые оснащены соответствующим диагностическим оборудованием, в первую очередь ангиографами. Соответственно, расширяются возможности для оказания помощи как в самых тяжелых случаях, так и в целом для больных неврологического и кардиологического профиля.



Две подстанции скорой медицинской помощи построили на территории районов Царицыно и Даниловский

Министр правительства Москвы, глава Департамента здравоохранения Москвы Алексей Хрипун (1). 11 августа 2017 года. Врачи Городской клинической больницы имени Буянова проводят операцию (2). 27 октября 2017 года. Врачоториноларинголог больницы имени В. М. Буянова Алексей Седин осматривает пациентку (3)

Кстати, в этой больнице освоена и еще одна очень эффективная методика хирургического лечения геморрагических инсультов — так называемое клипирование аневризм. Такие операции позволяют в дальнейшем также снизить как летальность от инсультов, так и риск повторных внутримозговых кровоизлияний. Медицинские работники из Южного округа активно получают статус «Московский врач». По данным за прошлый год, примерно каждый шестой из успешно сдавших экзамены работает в медицинских учреждениях на территории Южного округа. Что наличие подобного статуса у врача дает непосредственно пациенту?

Проект изначально задумывался как своего рода мотиватор для врачей: он стимулирует их расширять свой профессиональный кругозор и уровень компетенции. После прохождения сложных оценочных процедур врач, помимо статуса, получает еще и дополнительно к основной зарплате 15 тысяч рублей в месяц.

Отмечу, что отсутствие этого статуса у врача вовсе не означает, что он хуже знает свое дело: участие в проекте исключительно добровольное и не отменяет традиционных форм повышения квалификации.

Так что, с точки зрения пациента, определенное значение может иметь сам факт того, что в той или иной больнице или поликлинике работают специалисты со статусом «Московский врач». Это своеобразный плюс к репутации

этой медицинской организации, уверенность в том, что в ней смогли привлечь специалистов, активно развивающих свой профессиональный уровень. Что же касается возможности выбрать именно такого врача для получения медицинской помощи, то это, в принципе, возможно на уровне поликлиники. Кстати, врачи общей практики составляют довольно значительную часть от всех обладателей этого статуса. Для спасения жизни пациентов крайне важно время прибытия медиков. Поэтому в городе строятся и открываются новые подстанции скорой помощи — в частности в Южном округе, в районах Царицыно и Даниловском. Как это ска-

зывается на медицинском обслуживании москвичей?

Безусловно, начало работы новых подстанций расширяет возможности для еще более оперативного прибытия бригад скорой помощи к жителям округа.

Надо сказать, что в целом в Москве время от момента вызова до приезда к пациенту в экстренных ситуациях, несмотря на порой сложную дорожную ситуацию, меньше, чем в большинстве европейских столиц. В среднем в городе этот показатель составил по итогам 2017 года 11,7 минуты. В Южном округе — чуть меньше. При этом в Южном округе по сравнению с 2015 годом скорая стала приезжать в среднем на полторы минуты быстрее. Многие пенсионеры сейчас участвуют в программе «Московское долголетие». Как программа влияет на показатели здоровья жителей старшего возраста?

Поскольку программа стартовала относительно недавно, о ее результативности говорить еще преждевременно. Однако не вызывает сомнений, что создание для людей старшего поколения дополнительных возможностей для занятий физической культурой, повышение их информированности о здоровом образе жизни приведет к положительному эффекту. В рамках проекта «Московское долголетие» врачи наших медицинских организаций работают по нескольким направлениям. Одно из них — «Здоровое жить!» — включает проведение лекций, обучение практическим навыкам формирования здорового образа жизни, принципам рационального режима питания и многим другим аспектам «правильного», с медицинской точки зрения, поведения пожилых людей в быту. От знания этих правил, их постоянного соблюдения зависит профилактика факторов риска заболеваний и профилактика осложнений уже имеющихся недугов.

«Лечебная гимнастика для старших возрастных групп» направлена на профилактику заболеваний, связанных с низкой физической активностью, предупреждение дальнейшего прогрессирования заболевания, ускорение сроков выздоровления и повышение эффективности комплексной терапии. Эти же задачи решают и занятия по скандинавской ходьбе, которые развивают силу, выносливость, координацию движений. Мы рассчитываем, что по мере реализации проекта произойдет повышение приверженности здоровому образу жизни и формирование осознанного, ответственного отношения каждого человека к своему здоровью.

Старейшая больница Москвы — 4-я градская (Павловская) — была основана еще в 1763 году. Ее корпуса были спроектированы известным архитектором Матвеем Казаковым и являются памятником архитектуры. Планируется ли реконструкция этих корпусов?

Вопрос о капитальном ремонте здания будет рассматриваться в комплексной программе модернизации материально-технической базы учреждений здравоохранения города Москвы на 2019–2023 годы. Но этот документ пока существует только в виде проекта. Поэтому о сроках начала финансирования работ и тем более их завершения говорить еще рано.

В последние годы Департамент здравоохранения активно сотрудничает с Департаментом информационных технологий. Теперь записаться

к врачу можно по интернету, в поликлиниках появились табло электронной очереди к дежурному врачу. Насколько внедрение таких технологий изменило работу поликлиник в целом по городу и по Южному округу?

Эти технологии сегодня используются во всех городских поликлиниках. Информатизация столичного здравоохранения помогла значительно улучшить работу поликлиник, и все изменения были сделаны для повышения качества и доступности медпомощи для горожан. Мы смогли сократить очереди ожидания специалиста, запись к узким врачам стала значительно доступнее. Выбрать удобную дату и время визита к врачу и прикрепиться к поликлинике можно, не выходя из дома, буквально в два клика. Но за всеми изменениями стоит огромная работа специалистов нашего департамента и Департамента информационных технологий.

Совместно с коллегами мы подключили все поликлиники города к единой медицинской информационно-аналитической системе (ЕМИАС). Сегодня она представляет собой рабочую площадку для почти 25 тысяч медицинских работников, где содержатся данные о 10 миллионах пациентов, и более 430 миллионов записей к врачам.

С уверенностью можно сказать, что на сегодняшний день нам удалось добиться значительных успехов в работе. Использование высокотехнологичного оборудования, применение новых методов лечения, реализация инновационных проектов в медицинских учреждениях столицы — все изменения направлены на сохранение здоровья каждого пациента. В наших планах — максимальная информатизация и автоматизация процессов работы городских поликлиник. В числе наиболее важных задач — расширение функционала ЕМИАС, подключение к системе дополнительных сервисов для удобства горожан и медицинских работников. Многие нововведения основываются на пожеланиях и предложениях самих москвичей.

В 2019 году расширятся возможности ЕМИАС. К системе будут подключены стационары, внедрен лабораторный сервис, который позволит оформлять назначения на исследования в электронном виде, а врачи поликлиник смогут видеть результаты анализов, рентгеновские снимки пациентов, данные МРТ и КТ в электронной медицинской карте пациента.

Беседовала
СВЕТЛАНА СТРОГАНОВА
okrug@vm.ru

ЦИФРА

430

миллионов записей к врачам содержит единая медицинская информационно-аналитическая система (ЕМИАС). К ней подключены все поликлиники города



Крещенская традиция

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

ЛЮДМИЛА ПЯТКИНА
заместитель главного врача
по медицинской части по-
ликлиники № 52



Купание в крещенской проруби — экстремальное воздействие

на организм. К этому нужен осторожный подход. Окунаясь в прорубь, мы понижаем температуру тела, а резкое переохлаждение может обострить хронические заболевания. Здоровому человеку это пойдет на пользу, поднимет тонус организма. В любом случае важно соблюдать правила безопасности.

19 января православные христиане отмечают праздник Крещения Господня. По преданию, в этот день Иисус Христос крестился в водах реки Иордан. В нашей стране сложилась традиция окунаться в вырубленные в водоемах купели (часто в форме креста) — иорданы. Сначала иордан освящается священником.

«Днес вод освящается естество», — звучат слова церковного чина. То есть вся вода в ночь на Крещение становится подобной иорданским водам, в которых крестился Спаситель. Крещенскую воду также приносят домой. Ее принято употреблять утром, перед едой, с молитвой: «Господи Боже мой, да будет

дар Твой святыи просфора и святая Твоя вода во оставление грехов моих, в просвещение ума моего, в укрепление душевных и телесных сил моих, во здравие души и тела моего, в покорение страстей и немощей моих по беспредельному милосердию Твоему молитвами Пречистыя Твоея Матери и всех святых Твоих».

АДРЕСА

Список самых крупных купелей Южного округа:

- улица Дольская, 1 — Верхний Царицынский пруд.
- улица Борисовские Пруды, вл. 2, — один из Борисовских прудов.
- Загородное шоссе, 2, — пруд Бекет.
- улица Донская, 1, стр. 24. Сквер перед Донским монастырем.

Правила безопасного купания в проруби

Для вашей безопасности окунайтесь только в специально отведенных для этого местах, где дежурят медики и спасатели.

Без шнурков

Одежда должна быстро и легко сниматься и одеваться. Идеально, если все застёжки будут на молниях, чтобы замерзшими руками не застегивать пуговицы и не завязывать шнурки.

Согрейтесь

По возможности зайдите в теплое помещение и выпейте горячего чая.

Перекусите

За два часа до окунания, но не позже, желательно плотно поесть. Не употребляйте никакого алкоголя.

Снизу вверх

Раздевайтесь снизу вверх, начав с обуви.

Разминка

5 минут на разминку, прыжки и приседания.

Растирания

Сразу после выхода из воды наденьте шапку. Быстро разотритесь полотенцем и так же быстро оденьтесь.

Удобная обувь

Резиновые нескользящие тапочки должны легко сниматься с ноги и так же легко надеваться.

Без компании

Рядом с прорубью на льду должно находиться одновременно не более 20 человек.

Трижды окунуться

Спуститесь по лестнице, перекреститесь, задержите дыхание и быстро окунитесь. Православные окунаются трижды с головой, произнеся «Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа».

Одежда

Окунайтесь можно в рубашках, купальниках, плавках.

Время дорого

Во избежание общего переохлаждения организма, не находитесь в проруби больше 1 минуты, для новичков — не более 10 секунд.

ПРОТИВПОКАЗАНИЯ

- Сердечно-сосудистые заболевания
- Воспалительные заболевания носоглотки
- Заболевания органов дыхания
- Заболевания центральной нервной системы
- Заболевания мочеполовой системы
- Кожно-венерологические заболевания
- Желудочно-кишечные заболевания

ТРОПАРЬ ПРАЗДНИКА

Во Иордане крещающуся Тебе, Господи, Троическое явися поклонение: Родителей бо глас свидетельствоваше Тебе, возлюбленного Тя Сына именуя, и Дух, в виде голубине, извествоваше словесе утверждение. Явлейся, Христе Боже, и мир просвещей, слава Тебе.

Перевод: Когда Ты, Господи, крестился во Иордане, открылось поклонение Пресвятой Троице: ибо глас Отца свидетельствовал о Тебе, называя Тебя возлюбленным Сыном, и Дух, в виде голубя, заверял истинность слова (Отчего). Христе Боже, явившийся и просветивший мир, слава Тебе!



Икона «Крещение Господне»

Подготовили **ИРИНА ШЕЛЕСТОВА, НАТАЛЬЯ МЕЗЕНЦЕВА** (текст),
СВЕТЛАНА ВАСИЛЕВИЧ (графика)



Живет такой парень

24 декабря 2018 года. Прапорщик 83-й пожарно-спасательной части пожарно-спасательного отряда № 25 ФПС по Москве Андрей Безбородов



ВИКТОРИЯ ФИЛАТОВА
okrug@vm.ru

Прапорщик 83-й пожарно-спасательной части 25 ПСО ФПС по Москве Андрей Безбородов представлен к правительственной награде — медали «За спасение погибавших». Несмотря на то что сам пожарный не любит распространяться о своих успехах, корреспондентам «ЮГ» удалось уговорить героя рассказать подробно о тушении страшного пожара, заблокировавшего двоих малышей с бабушкой в горящей квартире. Мы поднимаемся на второй этаж пожарной части.

— Ничего, что мы будем разговаривать на кухне? — интересуется Андрей по пути. — У нас просто обед через полчаса. Хотел приготовить что-нибудь... Смены, которые выпадают на дежурство Безбородова, особенно любимы в части. Диплом технолога пищевой промышленности и поварское прошлое позволяют ему регулярно баловать коллег вкусными обедами. — Особенно супы ему удаются! — замечает один сослуживцев. — Борщ — это вообще хит! Но он об этом рассказывать не очень любит. Скромный он у нас. И эта скромность, кстати, стала причиной того, что соседи, которые знают Ан-

дрея с детства, впервые увидели, чем он занимается, во время того пожара. — Все знали, что я учусь и работаю, — улыбается молодой человек. — Но о своей профессии я особо и не распространялся. Дом, в котором загорелась квартира с детьми, находится по соседству с домом самого пожарного. И это, по его

Пожарного Андрея Безбородова за спасение детей представили к награде

словом, позволило ему быстро сориентироваться. — Я сразу предположил, где может быть балкон, — рассказывает прапорщик. — Так как мальчишки были в квартире с бабушкой, то я решил, что мужчина, скорее всего, укрылся от дыма с малышами именно там. И не ошибся. За несколько мгновений пожарный оказался на балконе, и вытащил всех троих на улицу. Там малышей, уже надышавшихся угарным газом, ждала скорая. — Вероятней всего, пожар начал-

ся из-за того, что бабушка задремал, а мальчишки в это время начали играть со спичками, — предполагает Безбородов. К слову, спасенные малыши, Леша и Дима Куприяновы, ровесники дочери пожарного, четырехлетней Киры. Она хоть и знает, где работает папа, но о его героическом поступке ей не рассказывали. О подробностях тушения пожара, за который прапорщика представили к награде, не знала даже его супруга Анна. — Я ей вообще редко рассказываю о своей работе, — говорит прапорщик Безбородов. — Не хочу, чтобы она лишней раз волновалась.

Именно поэтому о пожаре Анне сообщили соседи, наблюдавшие за операцией по тушению огня. — Она даже обиделась немного на меня, — улыбается Андрей. — Вечно, говорит, я все самая последняя узнаю... По словам Андрея, он вообще не понимает, из-за чего весь этот ажиотаж вокруг пожара. — Это моя работа, которую я стараюсь выполнять на сто процентов, — объясняет он. — Любой коллега на моем месте сделал бы то же самое. Коллеги, к слову, очень ждут награждения и «обмыть» медаль будут всей частью с чаем и тортиком.

27 декабря 2018 года. В День спасателя сотрудники МЧС Южного округа провели мастер-класс для участников проекта «Московское долголетие». Заместитель начальника пожарно-спасательной части № 24 Дмитрий Абросимов (на фото справа) и сержант Александр Татарников (на заднем плане) рассказали москвичке Надежде Коцерыгиной (на фото слева), как тушить пожары и вести себя в чрезвычайных ситуациях.

Снежные фигуры слепили участники проекта «Московское долголетие» в парке «Садовники» — с. 13



ФОТОФАКТ

Средняя толщина льда на водоемах Южного округа достигла 28 сантиметров, сообщает МЧС. Но на Москву-реку выходить опасно.

Скользьте аккуратно

По данным МЧС, самый толстый лед зафиксирован на Большом Садовом пруду в Северном округе, Борисовских прудах — в Южном и озере Школьное в Зеленограде — 28 сантиметров. А вот самый тонкий лед зафиксирован на Москве-реке в районе Крымского моста и на Воробьевской набережной — всего 3 сантиметра. — Пользоваться площадками для катания на коньках разрешается после тщательной проверки прочности льда, толщина которого должна быть не менее

12 сантиметров. Массовое катание допустимо при толщине не менее 25 сантиметров, — рассказал начальник отдела мониторинга и предупреждения ЧС на водных объектах Московской городской поисково-спасательной станции Герман Серегин. Спасатели рекомендуют не выходить на лед — ни рыбакам, ни лыжникам, ни любителям катания на коньках, — если на берегу стоят специальные запретительные знаки.

БОРИС ОРЛОВ
okrug@vm.ru

Дорогие читатели! Делаем газету вместе — наш слоган на 2019 год. Становитесь нашими народными корреспондентами: присылайте фото, новости и необычные истории. Самое интересное мы опубликуем в газете и на сайте ugorizont.ru

Конкурс «Народный корреспондент» от сайта и газеты «Южные горизонты» продолжается. Вступить в борьбу за главный приз можете и вы!

Поделитесь с нами рассказом о необычном, ярком событии, которое происходило в округе. А ваши фотографии опубликуйте на своей странице в «Фейсбуке», «ВКонтакте», Instagram с хештегом

#УдивительныйЮГ

или пришлите на почту

ug@vm.ru

Каждый месяц мы выбираем самые интересные фотографии и награждаем их авторов призами. А в конце января редакция подведет итоги, и победители получат ценные призы. Участвуйте и выигрывайте!

Призы победителям



**1-е место
велосипед**

**2-е место
абонемент
в ФОК**



**3-е место
полет
в аэротрубе**

Положение о конкурсе читайте на сайте газеты «Южные горизонты» ugorizont.ru

ФОТО МЕСЯЦА



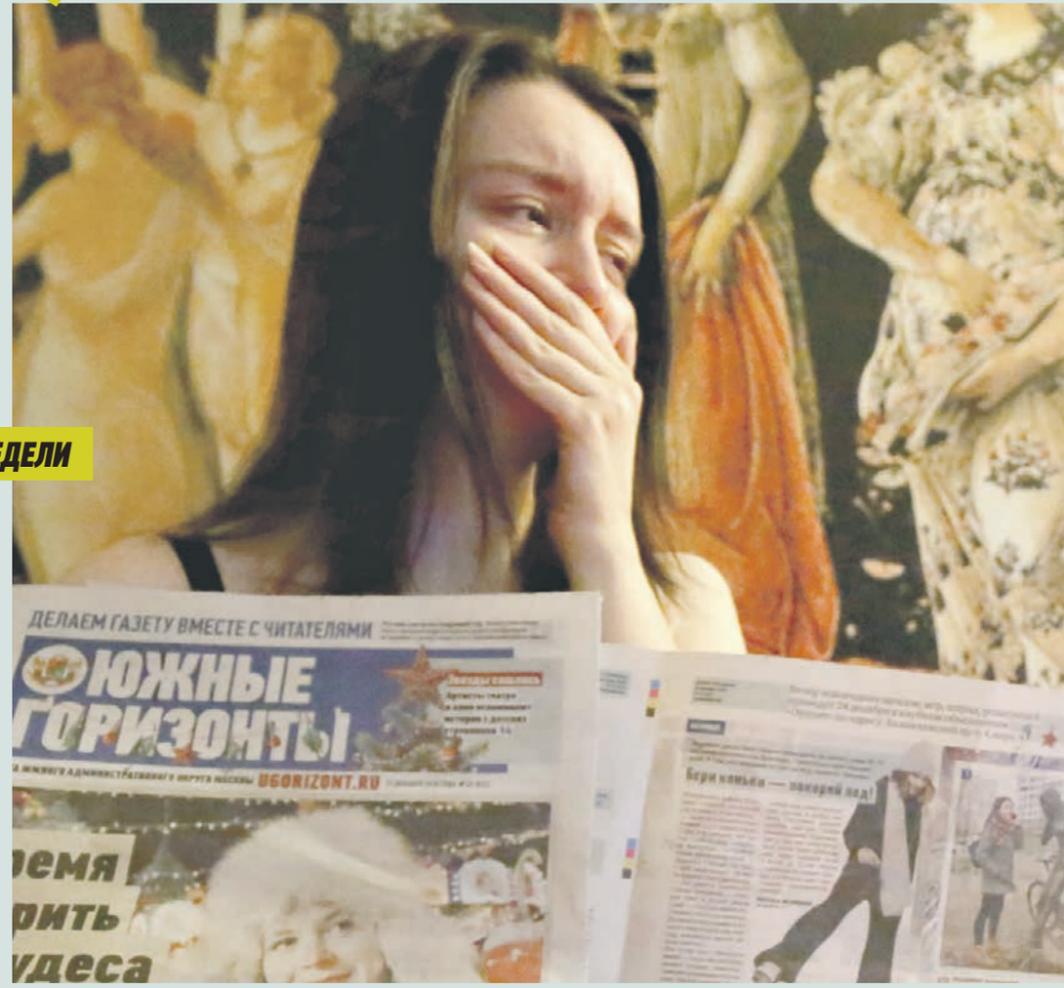
Народный корреспондент

СЕРГЕЙ СЕЛИВАНОВ
народный корреспондент

Знаки судьбы, не иначе! Летом мы с родными впервые полетали на воздушном шаре. Правда, не в России, а за границей. А тут, гуляя по фестивальной площадке на Ореховом бульваре, увидели такие красивые шары. Вдохновились, теперь готовимся ко второму полету. Попробуем испытать на себе все прелести холодного неба. Уже нашли специальную площадку в области, откуда пустимся в зимнее путешествие. Ведь нет ничего лучше новых впечатлений. А новый год надо начинать именно с них! Кстати, в Зябликове мы с семьей живем уже больше 15 лет, поэтому, наверное, как никто радовались появлению у нас в районе фестивальной площадки.

Накануне Нового года наш народный корреспондент Владимир Окунерский прислал в редакцию письмо и очень просил его напечатать. В нем он делал предложение своей девушке Юлии Федоровой. Номер сверстали, отправили в типографию, принесли домой. Открыв газету на 11-й странице, Юлия прочитала написанные для нее слова: «Хочу через газету обратиться к очень важному для меня человеку. Юль, знаю, что ты это обязательно прочитаешь. Помнишь, как мы познакомились? А летние вечера и песни под гитару? И стихи Есенина, которые тебе читал: «В тихий час, когда заря на крыше, как котенок, моет лапкой рот, говор кроткий о тебе я слышу водяных поющих с ветром сот...» Я недавно подарил тебе кольцо, а сказать самые важные слова так и не решился. Поэтому говорю через газету: Юлька, выходи за меня замуж!» Сегодня мы печатаем второе письмо Владимира и трогательное фото, которое он нам прислал: «Она сказала «Да»! Эмоции Юльки, когда она увидела в новогоднем номере «ЮГ» мое предложение руки и сердца, значат больше, чем все слова. Хочу поделиться нашей нежностью со всеми читателями. Любите и цените друг друга.»

ФОТО НЕДЕЛИ



АНАТОЛИЙ ЦЫМБАЛЮК
народный корреспондент

Почти все новогодние праздники я работал, поэтому праздничное настроение обошло меня стороной. В последний день всеобщих выходных решил хоть немного развеяться и отправился в парк «Царицыно», он недалеко от моего дома. Вошел, и глаза разбежались от красоты. Мое внимание издали привлекла эта золотая карета. Рядом с ней даже выстроилась очередь, чтобы сделать эффектное фото. Я наблюдал за улыбающимися гуляками, потом поднял голову к небу, с которого на нас медленно падали снежинки, и невольно улыбнулся. Вот и новый год пришел, вот и праздник в душе настал.



МАРИЯ ТИШАНИНА
народный корреспондент

Заглянула на каникулах в библиотеку № 154 района Царицыно, а там — лисы! И люди в лисьих костюмах. Оказывается, там проходил фестиваль пушистых и хвостатых. Собрались москвичи из разных уголков города, чтобы увидеть домашних

хищников. Лисица фенек по кличке Тина стала звездой фестиваля — она покорила всех своей миниатюрностью и спокойным видом. Лежа на руках своего хозяина, в окружении толпы фанатов, она наверняка ощущала себя королевой. Сергей Соломатин, хозяин, улыбался и с гордостью рассказывал о своем необычном питомце.



ЛЮДИ ОКРУГА

СЕРГЕЙ КАЛАШНИК
народный корреспондент

Этот мужчина выходит на пробежку каждый день. Причем по одному и тому же маршруту. Правда, время разное. В будни — около 6 утра, в выходные — ближе к 10. Я его часто встречаю. Недавно узнал от соседей, что он бежит так уже 15 лет... Какая же сила воли! Судя по его форме, спорт действительно закаляет. Мы кутаемся в пуховики, надеваем шапки, а он бодро бежит даже в такие морозы.
P.S. Редакция «Южных горизонтов» просит всех, кто знаком с необычным спортсменом, написать нам и помочь его найти.

КОРОТКО

Жильцы дома № 4, корпуса 1 и 2, по Медынской улице выражают благодарность бригаде, которая убирает двор. Чистота необыкновенная! Желаем здоровья, успехов в новом году!
Валентина Шестоперова, район Бирюлево Западное

Хочу поделиться с вами радостью. Много лет хотела к зиме повесить на окно прозрачную кормушку из пластика, чтобы наблюдать за птичками. Но никак не могла выделить средства из пенсии. На этот Новый год мои дети подарили мне такую кормушку! И даже повесили за окно — сама бы я не справилась. Насыпали семечек, овса, пшеница. И вот сегодня днем на кормушку мою прилетела синичка! Обычная синичка, четыре раза подлетала, клевала зернышки и улетала. Спасибо за синичку моим детям, Оленьке и Катюше, очень люблю их!
Мария Седнова, район Москворечье-Сабурово

У кого Новый год, а у нас — ремонт. Соседи, не повторяйте наших ошибок, не устанавливайте дверь утром 2 января. Иначе через несколько дней придется переделывать.
Валентина Смирнова, район Нагорный

У меня замечательные соседи. Они помогли одинокой бабушке — Людмиле Ивановне — приготовить праздничный новогодний стол. Пенсионерке 75, и ей трудно лишней раз выйти за продуктами. Посоветовавшись, соседи решили сходить за покупками в магазин и приобрести все необходимое для приготовления праздничного стола. Утром 1 января они навестили Людмилу Ивановну, поздравили ее с праздником и еще подарили набор ниток и спиц для вязания.
Елена Юдина, район Бирюлево Восточное

В Москве на домах стали появляться такие же новогодние украшения как в Европе, — Деды Морозы, карабкающиеся на крышу. Первый раз увидела такого Санту в темноте. Подсветка была выключена, и я в первое мгновение решила, что это вор лезет к кому-то в окно. Даже перепугаться успела.
Светлана Шапохина, район Донской



ГАЛИНА СТРИЖЕНКО
народный корреспондент

Ястребиной семьи в округе я ни разу не встречала, вообще для городов эти птицы — редкость. Но недавно мне удалось сделать снимок красавца ястреба-тетеревятника во время обычной прогулки в Бирюлевском дендропарке. Мало кто знает, но по одной из версий, свое название ястреб получил из-за быстроты полета (образовано от astr — «быстрый», «стремибельный»). В городской черте же хищник — настоящая гроза для голубей. В день его добычей могут стать даже три мелкие птички. Причем самки едят больше, поэтому охотятся даже на ворон. Еще ястребов отличают отличное зрение и быстрая реакция.

ВАДИМ ГРУДЦЫН
народный корреспондент

Михалыча подморозило слегка. Уж слишком не спеша шел мужичок на рыбалку. Надо бы поторопиться, а то и меня накроет инеем! А если серьезно, этот зеленый мишка на фоне белого снега придает некоторое тепло и летнее настроение всем проходящим мимо. Стоит он тут, на перекрестке улиц Шишиловской и Мусы Джалиля, уже давно, но зимой смотрится совсем необычно. К мишке охотно подбегают детишки, играют и даже прячутся за ним во время игр в снежки. В его ведре, кстати, вместо рыбки набралось достаточно снега. Отрадно, что жители относятся к мишке заботливо. Не раз видел, как мамочки во время прогулок отряхивают с него снег. Вот такая дружба людей и травяных зверей.

Вы писали — мы помогли. Недочеты после капитального ремонта устранены. Мусор вывозят вовремя. Фонари снова светят



Решение есть. Звоните нам

(499) 557-04-24, доб. 244 | ug@vm.ru

Присылайте жалобы и вопросы на наш электронный адрес или звоните на горячую линию. Если у вас есть фотографии нарушений, обязательно присылайте их. Звонки принимаются с понедельника по пятницу

МЕРЫ ПРИНЯТЫ

Хлопающая входная дверь нарушает сон жителей дома № 6, строение 2, по Пролетарскому проспекту. На шум пожаловалась жительница Марина Данилина. Чтобы разобраться в ситуации, корреспондент «Южных горизонтов» выехала на место.

Старая дверь мешает жильцам спать



ПЕЛАГИЯ ЗАМЯТИНА



Сон жителей дома № 6, строение 2, по Пролетарскому проспекту беспокойный. А виной тому — входная дверь, которая хлопает от сквозняка и нарушает тишину.

— Как только жители дома просыпаются и начинают выходить из подъезда, раздаются хлопки: бум, бум, бум... И так с шести утра, — рассказала Марина Данилина.

Подходим к третьему подъезду и видим, что у старой

деревянной двери износился уплотнитель: по краям свисают куски войлока, и они давно не выполняют положенную функцию звукоизоляции. Кроме того, нет пружины, которая должна помогать двери плотно закрываться.

— Жители специально сами сняли пружину, потому что дверь действительно очень громко хлопает. Моя квартира находится на третьем этаже, но даже до меня доносится шум, — пояснил

пенсионер Геннадий Лукин. — Страшно представить, как мучаются соседи с первого и второго этажей. Мужчина добавил, что, когда сняли пружину, в подъезде стало холодно.

— Посмотрите, теперь дверь плотно не закрывается. Если раньше ее подтягивала пружина, то теперь этот механизм отсутствует. Даже если закрывать дверь за собой, сквозняк все равно ее откроет спустя время, — сказал пенсионер. —

«Жилищник» принял заявку и устранил проблему

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

АЛЛА МАВРИНА
заведующий сектором по вопросам строительства управы района Москворечье-Сабурово



Чтобы устранить такую проблему, не нужно дожидаться текущего или капитального ремонта.

Обратитесь в единую диспетчерскую по телефону (495) 777-77-77.

Заявку направят в ответственную службу.

Если проблему не устранили, то можно оставить повторную заявку по тому же телефону, а заодно узнать, в чем причина задержки. Чтобы сделать шумоизоляцию двери, специалистам нужно немного времени.

18 декабря 2018 года. Жители дома № 6, строение 2, по Пролетарскому проспекту пожаловались на шум от входной двери в подъезд. На фото Игорь Мацегорин

Вот бы установить доводчик...

Мы обратились в «Жилищник района Москворечье-Сабурово». Нам объяснили, что выполнить пожелание пенсионера нельзя, так как по нормативам на деревянные двери доводчики не ставят.

— Ими оснащают только современные металлические двери. Решить проблему можно, если обить дверь новым уплотнителем и вернуть пружину на место, — объяснила главный инженер управляющей организации Мария Чиркова. Она пообещала, что специалисты «Жилищника» исправят ситуацию в кратчайший срок.

P.S. Пока верстался номер, дверь обили уплотнителем и вернули на место снятую пружину. Спокойному сну жителей больше ничто не угрожает.

ЕВГЕНИЯ ВОРОБЬЕВА
okruga@vm.ru

Продуктовый магазин открыли

ВОПРОС Рядом с нашим домом № 4 на улице Элеваторной закрыли продовольственный магазин. Остальные магазины от нас очень далеко. Кроме того, не можем понять, почему перенесли автобусную остановку.

Ольга Кузьмина, район Бирюлево Восточное

ОТВЕТ Нежилое здание по адресу: ул. Элеваторная, 8, в котором был магазин, находится в частной собственности. Собственник вел переговоры с сетевыми продовольственными магазинами об аренде этого помещения, по итогам которых открылся универсам. Кроме него, на улице Элеваторная есть магазин в доме № 13, корп. 1, а также продовольственные на улицах Касимовская, 4; Бирюлевская, 5, корп. 1; Бирюлевская, 13, корп. 1. Что касается переноса остановки «Музыкальная школа». Согласно постановлению правительства Москвы ранее здесь были выполнены работы первого и второго этапов реконструкции Элеваторной улицы с продлением до Липецкой улицы (между ул. Элеваторной, 19, и ул. Бирюлевской, 1) и строительство эстакад на Липецкой улице (на участке от Элеваторной до 6-й Радиальной), а также над железнодорожными путями Павелецкого направления. Все работы, в том числе перенос остановки, выполнены согласно проектной документации.

Кирилл Канаев, глава управы района Бирюлево Восточное

Встречи глав управ с населением пройдут 16 января 2019 года в 19 часов

Район	Место
Бирюлево Восточное	Ул. Педагогическая, 3, тел. (495) 329-63-00
Бирюлево Западное	Ул. Медынская, 11а, тел. (495) 385-09-22
Братеево	Ул. Алма-Атинская, 9, корп. 3, тел. (495) 342-42-70
Даниловский	Ул. Серпуховский Вал, 13а, тел.: (495) 952-00-11, (495) 954-09-02
Донской	Загородное ш., 8а, тел. (495) 958-15-90
Зябликово	Ул. Мусы Джалиля, 6, корп. 3, тел. (499) 725-43-94
Москворечье-Сабурово	Ул. Борисовские Пруды, 11, корп. 1, тел.: (499) 323-62-13, (499) 323-62-26
Нагатинский Затон	Коломенский пр-д, 16, тел. (499) 612-11-97
Нагорный	Коломенская наб., 22, корп. 2, тел.: (499) 614-17-00, (499) 725-12-75
Орехово-Борисово Северное	Ул. Фруктовая, 12, тел. (499) 610-05-57
Орехово-Борисово Южное	Ореховый бул., 11, корп. 3, тел.: (495) 392-02-44, (495) 392-07-75
Царицыно	Ул. Домодедовская, 24, корп. 7, тел. (495) 343-24-82
Чертаново Северное	Кавказский бул., 37, корп. 2, тел. (495) 321-20-56
Чертаново Центральное	Варшавское ш., 116, тел.: (495) 319-59-80, (495) 318-28-05
Чертаново Южное	Ул. Кировоградская, 16, корп. 3, тел. (495) 389-10-67
	Ул. Дорожная, 22а, тел. (495) 382-70-71

Незаконную лестницу снесли

1



СЕРГЕЙ ДЮБРОВСКИЙ



В редакцию «ЮГ» обратилась жительница Зябликова Галина Петренко. Она рассказала, что на улице Мусы Джалиля, напротив дома № 8, корпус 1, при постройке здания была сооружена бетонная лестница. Месяц назад коммунальщики перекрыли ее, приварив к проходу металлические прутья, тем самым закрыв доступ к подъему.

Репортерам газеты часто приходится сталкиваться с проблемами — то ступеньки в аварийном состоянии, то пандус отсутствует, но чтобы лестницу для прохода заваривали — такое впервые. Чтобы разобраться в ситуации, выезжаем на место и видим, что действительно к поручням лестницы приварены металлические секции. Жители вынуждены спускаться по скользкой тропке.

Во дворе дома нас уже ожидает инициативная группа жильцов, которая наперебой рассказывает о необходимости существования лестницы. — Она была удобна по расположению! — высказалась жительница дома Алиса Караулова.

Осматриваем лестницу, она, к слову, неплохо сохранилась, хоть и чуть покосилась. На свежем снегу видим проторенные дорожки. Скользко и опасно, однако жители идут по ним и даже съезжают, как с горки. Казалось бы, беспричинное перекрытие лестницы, и, конечно, нужно открыть доступ к ней. Но!



2

Оказывается, ступеньки ведут прямою тропкой к проезжей части, где не оборудован тротуар для пешеходов и даже нет перехода... — При строительстве дома по генплану построили четыре лестницы, ведущие с низины наверх. Однако одна из них была выведена на проезжую часть. Эта неосмотрительность застройщика со временем стала проблемой района, поскольку люди, пользуясь ей, выбегают на дорогу под движущиеся автомобили, — пояснили нам в районном «Жилищнике».

Однако корреспонденты решили выяснить в управе района Зябликово, как можно разрешить эту проблему, сохранив безопасность жителей. И решение есть! По соседству, в 30 метрах, расположена другая лестница, которая ведет к переходу и не вынуждает перебежать дорогу в неполюженном месте. Р.С. Пока верстался номер, перекрытую лестницу демонтировали. А жители будут переходить дорогу в полюженном месте.

Михаил Савкин
okrug@vm.ru

21 декабря 2018 года. Москвич Николай Якуничев показывает перекрытую лестницу (1), которая вела прямо на дорогу без пешеходного перехода. Теперь лестницу демонтировали (2), безопасный спуск находится через 30 метров

ЦИФРА

21

обращение от жителей Южного округа поступило на горячую линию газеты с 24 декабря. Вопросы и жалобы мы принимаем по телефону и на электронную почту

Можно ли укладывать асфальт зимой? С таким вопросом в редакцию «ЮГ» обратились жители районов Братеево и Даниловский.

Холод не проблема



На размышления прожигающих в доме № 7 по Паромной улице натолкнуло происходящее по соседству. Площадку неподалеку рабочие расчистили от снега и положили асфальт. Аналогичный случай произошел и в районе улицы Лестева.

По мнению местных жителей, укладка асфальта в существующих погодных условиях не только является неправильной, но и, скорее всего, снижает срок службы покрытия. В местах, где ранее пытались залатать яму, после таких работ очень скоро в асфальте образуются новые дыры, считают горожане. Ответ на вопрос, можно ли укладывать асфальтовое покрытие в зимний период и при отрицательной температуре, дал первый заместитель руководителя

ГБУ «Автомобильные дороги» Раис Чигликов.

Он объяснил, что асфальтировать дороги в это время года можно. Для этого даже существуют специальные сезонные смеси, и лучше не ждать, чтобы залатать опасные участки. Ведь это может сильно навредить как пешеходам, так и водителям.

— Для укладки асфальта при минусовой температуре делают специальную смесь, благодаря которой можно выполнить работы и в таких условиях. В отличие от обычной она работает в большем диапазоне температур, — отметил Раис Чигликов.

Он добавил, что срок службы новых участков дороги можно продлить на один год и больше. Этого достигают благодаря повышенному количеству битума — вещества, используемого в смеси для соединения с поверхностью.

САМЕР МУСТАФА
okrug@vm.ru



28 декабря 2018 года. Коммунальщики асфальтируют дорогу на Паромной улице

ПРЯМАЯ РЕЧЬ

КОНСТАНТИН КНЯЗЕВ
глава управы района
Зябликово



Мы знали об этой проблеме с лестницей, ведущей на проезжую часть.

Поэтому распорядились перекрыть к ней доступ. Сотрудники «Жилищника» уже демонтировали лестницу. Что касается альтернативного доступа к остановкам и магазинам, то лестница, которая находится рядом, заменяет старую, и путь к ней безопасный и короткий.

Реклама

Строительство и ремонт

■ Замки. Замена. Т. 8 (926) 341-27-27

Юридические услуги

■ Московская социальная юридическая служба. Бесплатные консультации. Составление исков. Участие в судах. Все споры, в т. ч. вернем или расслужебим квартиру. Выпишем из квартиры. Наследство. Семейные споры. Банкротство физлиц. Т. 8 (499) 409-85-01

Авто, запчасти, транспортные услуги

■ Автовывоз дороги! Т. 8 (926) 440-51-11

■ Грузоперевозки. Т. 8 (495) 728-69-81
■ Грузоперевозки. Т. 8 (495) 744-78-52

Медицинские услуги

МРТ + КТ
ЕЖЕДНЕВНО с 08:00 до 21:00
без очереди в день обращения
8 (495) 783-02-05
8 (985) 256-02-03
Бирюлево, Загорьевский пр. 1
www.mrt-birulevo.ru
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Коллекционирование

Антиквариат, будды, иконы, оклад, лампаду, картины, серебро, мебель, люстру, лампу, часы, патефон, самовар, подстаканник, фарфор, статуэтки, портсигар, архивы, открытки, книги церковные, янтарные бусы, значки, прочее купим. Т. 8 (495) 769-74-09

■ Купим книги. Т. 8 (495) 721-41-46
■ Часы, значки. Т. 8 (495) 723-19-05
■ Книги, полки. Т. 8 (495) 585-40-56

Размещение рекламы
(499) 557 0404

ЗЯБЛИКОВО

Перспективы развития Южного округа, а также транспортной инфраструктуры, обсудил префект Алексей Чельшев вместе с жителями Зябликова.

Уютные набережные вместо промзоны

Префект Южного округа Алексей Чельшев встретился с жителями района Зябликово 26 декабря в филиале «Зябликово» центра обслуживания «Царицыно». Вместе с депутатом Мосгордумы Кириллом Щитовым и жителями они обсудили перспективы развития округа.

Алексей Валентинович заявил, что самая обсуждаемая тема — это развитие транспортной инфраструктуры. 2018-й год стал рекордным по строительству метро — открылось 17 станций. В Южном округе, по словам префекта, осталось только два района без метрополитена — Западное и Восточное Бирюлево. И уже сейчас ведется масштабная работа по проектированию линии, чтобы исправить ситуацию. Она должна пройти от «Технопарка» в сторону «Царицыно» и выйти через Бирюлево Восточное в Новую Москву. Алексей Чельшев подчеркнул, что в ближайшие годы будут строить Большую кольцевую линию, в том числе и на юге.

— В нашем округе планируют приступить к работам на участке от метро «Каширская» в сторону новых станций «Нагатинский Затон» и «Кленовый бульвар», — отметил префект.

Кроме метро, на юге Москвы продолжают строить дороги. Сегодня полным ходом идет реконструкция развязки на пересечении МКАД и Бесединского шоссе. Сейчас к тому же разрабатывают проект развязки Липецкой улицы и МКАД. Ее планируют сделать в 2020–2023 годах.

Следующая колоссальная работа, которая ведется в округе, — строительство Южной рокады, которая соединит Балаклавский проспект с Кантемировской улицей.

— Основная часть дороги уже построена. Уже в 2019 году пройдет тоннель под железной дорогой, и мы получим новый проезд, — рассказал Алексей Валентинович. — В прошлом году прошли публичные слушания по поводу строительства нового моста рядом с платформой Москворечье.

Сейчас также идет серьезное строительство набережной Москвы-реки по проспекту Андропова, продолжится реконструкция Симоновской набережной на территории бывшей промзоны ЗИЛ.

— Построят два мостовых перехода в заливе ЗИЛА и второй мост через Москву-реку протяженностью 600 метров с выходом на 2-ю Южнопортовую улицу, — сообщил Алексей Чельшев. — Этот проект предусматривает реконструкцию Крутицкой набережной. При этом проезжая часть будет расширена до четырех полос.

НАТАЛЬЯ МЕЗЕНЦЕВА
okruga@vm.ru

ДАНИЛОВСКИЙ

Под защитой профсоюза



Подписано трехстороннее соглашение о сотрудничестве

26 декабря 2018 года. Председатель Московской федерации профсоюзов ЮАО Николай Стариков, префект ЮАО Алексей Чельшев и председатель Южного территориального объединения промышленников и предпринимателей Юрий Астахов (слева направо) подписали трехстороннее соглашение



НАТАЛЬЯ МЕЗЕНЦЕВА
okruga@vm.ru

Префект Южного округа Алексей Чельшев, председатель Московской федерации профсоюза ЮАО Николай Стариков и председатель Южного территориального объединения промышленников и предпринимателей Юрий Астахов подписали трехстороннее соглашение. Согласно документу каждая из сторон берет на себя обязательства —

сохранение рабочих мест и фиксированную заработную плату.

— Это значит, что если возникнут какие-либо вопросы с премией, выплатой зарплаты или трудоустройством, мы садимся за круглый стол и решаем эти проблемы без забастовок и прочих трений, — пояснил Николай Стариков.

Соглашение распространяется на 34 предприятия, которые работают на территории округа: научно-производственные, производители обуви и одежды.

В этом году работа на площадках будет направлена на индивидуальное сотрудничество с промышленными предприятиями.

— Мэр Москвы Сергей Собянин поставил задачу, чтобы все технопарки, которые создаются, были обеспечены объектами социальной инфраструктуры, — сказал Юрий Астахов. — У предприятий к этому большой интерес, а мы как конфедерация будем способствовать им в получении статуса технопарка, технополиса и промышленного парка.

КОРОТКО

■ Ледовая дискотека прошла 5 января в Бирюлево Восточном.

■ Выставка «Зимние узоры» открылась в центре досуга «НЭО-XXI век» Бирюлево Западного.

■ 12 катков с натуральным льдом и два с искусственным оборудовано в Братееве.

■ Хоккеисты Донского района разыграют 13 января турнир.

■ Ярмарку народных традиций откроют 26 января в центре Москворечья-Сабурова.

■ Дискотеку 1990-х устроят 13 января в центре «Планета молодых» Нагатинского Затона.

■ Турнир по дартс и настольным играм пройдет 17 января в Нагатинско-Садовниках.

■ В Нагорном районе появится первый индустриальный парк.

■ Веселые старты организует центр «Южный» Орехова-Борисова Южного 15 января.

■ Лучшего снеговика выбрали в Чертанове Северном.

■ В Битцевском лесопарке Чертанова Центрального проложили 40 километров лыжни.

■ Соревнования по бадминтону прошли в Чертанове Южном.

■ «Рождественские забавы» устроили 8 января в парке «Сосенки» района Царицыно.

БЕЗОПАСНОСТЬ

Жители юга столицы могут спать спокойно, ведь за порядком в округе следят лучшие полицейские города.

■ Подозреваемого в грабеже задержали в Царицыне. У одного из домов района к бабушке подбежал неизвестный и, толкнув в спину, похитил сумку.

■ Полицейские Донского района задержали подозреваемого в нападении с ножом на сотрудников и посетителей ресторана. Обстоятельства выясняются.

ОРЕХОВО-БОРИСОВО СЕВЕРНОЕ

В Большом дворце музея-заповедника «Царицыно» открыли Детский музей — пространство, в котором ребята могут изучать историю в доступной игровой форме. Вместе с первыми юными посетителями экспонаты разглядывал и корреспондент «Южных горизонтов».

Экспонаты руками трогать!

С порога попадаем в пространство, которое получило название «Время Царицына». В центре раскинулся арт-объект в виде красавца-дуба, который растет в местном парке больше 250 лет. У его подножия дисплей, на котором транслируются мультфильмы об истории заповедника. Рядом экранами кнопка, нажав на которую можно услышать звуки, сопровождавшие ту эпоху, которой посвящен ролик.

Вокруг раскинулись, как говорят взрослые, «интерактивные модули», а для детей же это огромное количество «крутилок» и «вертелок». В этом музее экспонаты можно не только смотреть, но и трогать. — В музее для детей ни в коем случае нельзя говорить «не трогай ничего», — рассказала гендиректор «Царицына» Елизавета Фокина. — Это пространство свободного познания. Ребенку должно быть инте-

ресно до дрожи, и экспонат он должен не только видеть, но и осязать. Все экспонаты расположены на небольшой высоте, чтобы ребенок мог легко до них дотянуться. — Наверное, это лучшее, что можно было придумать, чтобы воспитать культурное поколение, — сказала Татьяна Бабюк, которая пришла вместе со своей дочкой Катей.

НИКИТА КАМЗИН
okruga@vm.ru



27 декабря 2018 года. Катя Бабюк в Детском музее Царицына. Здесь все экспонаты можно крутить и вертеть



НАТАЛЬЯ МЕЗЕНЦЕВА
okruqa@vm.ru

27 декабря 2018 года. Татьяна Лоскутова, Людмила Гордеева, Елена Башева и Ирина Новинка (слева направо) мастерят из снега букву «М» в парке «Садовники»

27 декабря в «Садовниках» прошел рождественский фестиваль проекта «Московское долголетие». В центре парка со сцены доносились русские народные песни, а перед ней устроили эстафету на снегоступах.

— Не ожидали, что так много людей придет на наш фестиваль. Пенсионеры нашего округа очень активны, как вы видите. Кто-то на снегоступах, кто-то на лыжах, молодеют на глазах! — говорит замначальника Управления соцзащиты населения по Южному округу Наталья Стуколкина.

Недалеко от сцены большое скопление народа. Мы пробираемся сквозь толпу и видим бабушек с дедушками, которые из снежных кубов мастерят буквы.

— Нужно слева еще подпилить снег немного, и получится сердечко, — говорит участница фестиваля Валентина Степановна.



С 1 января занятия для старшего поколения проходят на постоянной основе

На общем фоне получился загадочный код из букв.

— Это первые буквы и символы главных слов нашего проекта: «Я люблю «Московское долголетие», — говорит Валентина Желнина. К слову, пилотную версию проекта старшее поколение восприняло с большим энтузиазмом. Поэтому с 1 января 2019 года программа стала постоянной. Мэр Москвы Сергей Собянин накануне Нового года подписал соответствующее постановление. За 2018 год участника-

ми проекта «Московское долголетие» стали более 180 тысяч человек. В Южном округе эта цифра достигает порядка 30 тысяч человек. По желанию москвичей за год в проект внедрили новые кружки и секции. К слову, лучшие инициативы в Южном округе представили в декабре на параде-форуме «Московское долголетие».

— Если мы не спросим жителей, чего они хотят, то это не будет народной программой, — отметила руководитель Управления соцзащиты населения Южного округа Елена Утунова. — Парад-форум социальных инициатив развивает проект!

ПЕЛАГИЯ ЗАМЯТИНА

Нашим бабушкам зима ни почем



Лизинговая компания «Столица» предлагает вам совершенно новый инструмент для приумножения ваших сбережений — инвестиции в лизинг. Лизинг — это предоставление в долгосрочную финансовую аренду собственного имущества компании. На сегодняшний день ЛК «Столица» занимает одну из лидирующих позиций по направлению операционного лизинга. Наша компания развивает такие направления деятельности, как лизинг спецтехники, оборудования, коммерческой недвижимости.

Чем обеспечивается высокая доходность по привлекаемым инвестициям?

Лизинговая компания «Столица» получает прибыль даже в случае невыплат по договору лизинга. Мы возвращаем свое имущество назад и реализуем его со скидкой в размере уже поступивших платежей. Основной гарантией для инвесторов выступает тот факт, что все имущество, приобретенное на инвестиционные

средства, остается в собственности компании.

Высокая рентабельность бизнеса нашей компании, помимо лизинговых операций, достигается также за счет различных видов деятельности в сфере автотранспорта и оказания услуг населению. Средняя ставка по таким операциям составляет 5–8% в месяц. Благодаря привлечению инвестиций мы получаем более высокие скидки у автопроизводителей, что позволяет нам извлекать дополнительную прибыль при закупке техники. Наша компания находится под строгим контролем государства в лице Федеральной службы по финансовому мониторингу, при этом все инвестиции привлекаются строго в соответствии с федеральным законом. Приглашаем вас уже сегодня посетить наш офис в центре Москвы и задать все интересующие вопросы нашим сотрудникам. Также мы будем рады осуществить консультацию по бесплатному телефону горячей линии.

Принимаем инвестиции до **62%** годовых

Сумма	Первый месяц	Каждый следующий месяц	Восемнадцатый месяц
от 50 000 до 500 000 р.	41% годовых	+1%	58% годовых
от 500 000 до 1 млн р.	43% годовых	+1%	60% годовых
от 1 млн р. до 3 млн р.	45% годовых	+1%	62% годовых
от 3 млн р.	особые условия		

* Пример: при заключении договора на сумму 400 000 р. ваш доход составит: за 5 мес. 45% годовых — 75 000 р., за 11 мес. 51% годовых — 187 000 р., за 18 мес. 58% годовых — 348 000 р.

- Ежемесячное повышение процентной ставки
- Возможность частичного снятия и пополнения
- Своевременные выплаты ежемесячно или в конце срока договора

Москва, ст. м. «Сухаревская»
Большой Сухаревский переулок, д. 25, стр. 2
Время работы:
Пн-пт с 10:00 до 20:00, сб с 11:00 до 18:00



Общество с ограниченной ответственностью Микрокредитная компания «Ларимар» ОГРН 1187746148292. Деятельность регулируется ЦБ РФ. Рег. № 1803045008913. Денежные средства привлекаются только от юридических лиц на основании договора займа. Остальные условия займа по телефону. Общество с ограниченной ответственностью «Столица», ОГРН 1177746992576

* Сумма и сроки договора являются примером. Договор может быть прекращен по желанию клиента после 3-го месяца с полной выплатой процентов. Предложение не является публичной офертой. Реклама

www.lkstolica.ru

Звоните и узнавайте о специальных предложениях! Звонок бесплатный.

8-800-555-90-56

Ролик фильма «Союз спасения», который только появился в интернете, уже набрал 7 миллионов просмотров. На российский киноэкраны картина про историю военного заговора выйдет 26 декабря 2019-го, в день 194-й годовщины восстания декабристов. А одну из ключевых ролей в фильме — генерала от кавалерии, графа Александра Бенкендорфа — играет народный артист России Александр Лазарев-младший.

Александр, среди декабристов, поднявших восстание в 1825 году, был князь Сергей Трубецкой. Интересно, что вы, играя в одном из фильмов, брали себе эту фамилию в качестве псевдонима. Чем вас Лазарев-то не устроил?

Это было в самом начале моего творческого пути. Я снимался вместе с родителями, и мне показалось, что два Александра Лазарева в титрах — многовато. Поэтому взял себе фамилию Трубецкой.

Вам мешало то, что вы были сыном знаменитых артистов? Скорее помогало всю жизнь. Мешало разве что поначалу, в институте. Там народ был уверен, что меня взяли «по блату». Приходилось доказывать ролями.

Вы ведь с детства возвращаетесь среди артистов. Дед был кинорежиссером, снимавшим первые советские картины, бабушка — звукооператор, дядя служил артистом в Театре Акимова, а другой дядя — оператор — снимал «Обыкновенное чудо» и «Покровские ворота». О родителях и говорить не приходится... Как вы воспринимали театральную среду?

Родители играли во взрослых спектаклях. Когда в начальной школе меня однажды взяли в театр Маяковского, поскольку оставить было не на кого, и посадили в первый ряд ложи директора, я там к концу спектакля от безысходности разревелся. Уйти, зажатый со всех сторон, я не мог, а на сцене

1 апреля 2018 года. Актер Александр Лазарев на 31-й церемонии вручения национальной кинематографической премии «Ника»

Однажды во время спектакля у меня лопнули штаны, и пришлось доигрывать роль графа, обвязав себя сюртуком



Актер театра и кино

Александр Лазарев: Неловкие моменты на сцене — экзамен для артиста

шли «Таланты и поклонники» — скука для ребенка восьми лет непомерная. Мне казалось, что вокруг даже цвета померкли, а часы сломались. Зато я любил часами играть в буфаторском цеху, где были мечи, шлемы и пистолеты. Ну а когда подросток и стал подумывать о карьере артиста, то в кулисах заморожено наблюдал работу отца и матери.

Вы вышли на сцену в юном возрасте. Всегда ли все проходило гладко в спектаклях?

Я играл Федю Лямина в спектакле «Леди Макбет Мценского уезда» — роль по наследству досталась мне от Антона Табакова. Меня ввели, и сразу нужно было ехать в Чехословакию. Это было подарком! Я в спектакле сначала появлялся на балконе, а под ним шел праздник. Я стоял радостный, улыбался до ушей. А папа мне все время говорил: «Заканчивай улыбаться, думай о своей роли». И вот на очередном спектакле я вышел не в тот момент. В итоге перепутал реплики, все смешал, кое-как доиграл, убежал в гости-

ДОСЬЕ

Александр Лазарев-младший родился 27 апреля 1967 года в семье актеров Александра Сергеевича Лазарева и Светланы Немолояевой. В кино начал сниматься еще школьником. Его первая главная роль в «Провинциальном бенефисе» (1993). В начале карьеры снимался под фамилией Трубецкой.

ницу, зарылся в подушки от стыда. Вошел тяжелой поступью отец и спросил: «Доулыбался, сынок?» С тех пор перед каждым спектаклем я сильно волнуюсь.

Какие роли на сцене Ленкома вы отмечаете для себя как знаковые?

Роль графа Альмавивы в постановке Марка Захарова «Безумный день, или Женитьба Фигаро». И роль Генриха VIII в «Королевских играх». А заметил меня Марк Захаров в «Ромуле Великом», в тот момент Глеб Панфилов уже поставил «Гамлета», и туда вводили молодой состав, меня утвердили на роль Клавдия.

В одном из спектаклей вы должны были взорвать дверь в спальню графини, а она рухнула раньше времени. Но вы тогда ловко вышли из положения. А еще подобные «подарки» случались?

Такие «подарки» — всегда живой и острый момент. На премьере «Женитьбы Фигаро», на самом первом спектакле, у меня лопнули на сцене штаны — от пояса до пояса, а мне еще предстояло танцевать и активно двигаться. Я в ужасе замер спиной к заднику, как статуя, и с авансцены стал подавать реплики. Графиня (Александра Захарова), к которой я должен был подойти, но не подходил, вообще не понимала, что происходит. Не менее удивился и Марк Анатольевич, прибежал за кулисы с вопросом: «Что происходит? Он что — ногу сломал?» Но потом кто-то догадался, что «графу неловко светить нижним бельем». Фигаро — Певцов ловко передал мне сюртук, которым я тут же обвязал себя, как баннным полотенцем, и в таком непривычном для графа виде доиграл первый акт.

Марк Анатольевич в своей книге уверяет, что в подобные моменты за кулисами происходит братание?

Да, все артисты к такому относятся с большим энтузиазмом. Это ведь и есть театр в его импровизационной составляющей: никакой фальши, все по-настоящему! Для коллег — праздник, для артиста на сцене — экзамен.

Беседовала
ЕЛЕНА БУЛОВА
okrug@vm.ru



ЕКАТЕРИНА ЛАЗУТИНА
тренер спорткомплекса «Южный»

Новогодние каникулы не проходят бесследно. Диетологи подсчитали, что в первую неделю января москвичи набирают до пяти килограммов лишнего веса. Для сравнения, европейцы полнеют всего лишь на кило-полтора. Но сбросить «праздничные килограммы» можно, превратив



Стройнеем, как ленивцы

будничные дела в тренировки.

ХУДЕЕМ СИДЯ

Если заменить офисный стул на фитбол (резинový мяч от 45 до 95 сантиметров в диаметре, который используют для аэробики. — «ЮГ»), вы будете сжигать калории, сидя на рабочем месте или дома перед телевизором. Упражнения с фитболом дают нагрузку на большинство групп мышц: у вас будут задействованы мышцы груди, спины и ног. Если просидеть на фитболе весь рабочий день, то можно сжечь до 200 килокалорий.

В ПОГОНЕ ЗА ФИГУРОЙ

Заниматься ходьбой многим кажется делом скучным. Но можно себя обмануть и заняться шопингом. Например, посетители магазинов, расположенных в знаменитой башне Арабских Эмиратов Бурдж-Халифа, проходят порядка 10–15 километров и практически не замечают этого расстояния. А те, кто не любит походы по магазинам, могут устроить себе музейный марафон. А если доби-

раться до музея на общественном транспорте, можно потерять до 160 килокалорий в час.

ПАКЕТЫ ВМЕСТО ГАНТЕЛЕЙ

Поход в супермаркет можно превратить в зарядку с «гантелями». Просто вместо спортивных снарядов у вас в руках будут пакеты с покупками. Главное, равномерно распределить по ним нагрузку и не переутомляться с весом ваших

Сбросить вес после праздников можно, если превратить рутинные дела в тренировки

«гантелей». Алгоритм прост: один пакет берем в правую руку, второй — в левую... И плавно сгибаем руки в локтях и поднимаем вверх, затем опускаем вниз. Так за 10 минут можно потратить до 250 килокалорий.

ТРЕНИРОВКА НА СТУПЕНЬКАХ

В метро или торговых центрах шагайте по ступенькам эскалатора. А если вы живете в высотке, то из лифта можно выходить на 2–3 эта-

жа раньше своего, остальной путь преодолевать, поднимаясь пешком по лестнице. Это равносильно 10 минутам упражнений в зале на степе и сожжет 150 килокалорий.

ОСТАНОВИ МАШИНУ, Я СОЙДУ!

Выходите из общественного транспорта на одну или пару остановок раньше. Если у вас личное авто, паркуйте машину подальше от работы или дома и хотя бы часть

пути идите пешком. За 15–20 минут ходьбы быстрым шагом человек теряет в среднем около 100 килокалорий.

УБОРКА С ПОЛЬЗОЙ

Не отлынивайте от домашней уборки и не переключайтесь на клинеров — это неплохая альтернатива или прибавка к фитнесу. Так, за 10 минут мытья посуды можно потратить 50 килокалорий, смены постельного белья — 35 килокалорий,

ФАКТ

Ленивец висит на ветке, спит по 15 часов в сутки и совершенно не полнеет. В чем его секрет? Основную энергию это животное тратит на переваривание листьев, которые сложно расщепляются. То есть закон стройной фигуры прост: здоровое питание и сон.

КСТАТИ

Кроме физических нагрузок, не нужно забывать о правильном питании: поменьше жареного, соленого, мучного. Постарайтесь есть небольшими порциями каждые два часа. Таким образом вы ускорите обмен веществ, и лишние токсины будут выводиться из организма. Если ваш организм позволяет, включите в рацион острую пищу и будете тратить еще 50 лишних килокалорий в день.

Избавиться от лишних килограммов можно по «методу ленивца» — превращаем будничные дела в спортивные тренировки и сбрасываем килокалории ежедневно

смахивания пыли — 60 килокалорий, мытья полов и ванной — 70 и 120 килокалорий соответственно. Чем интенсивнее убираетесь, тем стройнее фигура.

ДИЕТА С ЗАКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ

Можно худеть даже... во сне. И чем дольше мы видим сны, тем быстрее стройнеем. Надо только запомнить одно правило: если вы недосыпаете, то метаболизм замедляется. Выспавшийся организм, напротив, готов к работе, и обмен веществ ускоряется. Спите не меньше 7 (а лучше 8–9 часов) и постройнееете.

Подготовила
НАТАЛЬЯ МЕЗЕНЦЕВА
okrug@vm.ru

ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА УМЕР БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК?

Каждый, кто хоть однажды пережил смерть близкого человека, знает, как тяжелы первые часы после того, как случилось горе. Городская специализированная служба «Ритуал-Сервис» (сайт в интернете www.ritual.ru), информирует об участившихся случаях мошенничества и значительного завышения цен на оказание ритуальных услуг.

Как уберечь себя от обмана - первые действия

Если горе случилось дома: важно знать и быть готовым к тому, что после сообщения о факте смерти, информация будет продана «черным агентам» за сумму не менее 25 тысяч рублей. Помните: пустив в дом незваного гостя, вы скорее всего станете его жертвой и переплатите за организацию похорон в 2–3 раза больше по сравнению со стоимостью тех же услуг, заказанных в городской специализированной службе по вопросам похоронного дела.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ:

1. Обратитесь в проверенную городскую специализированную службу по телефону 8 (495) 300-1-300 (КРУГЛОСУТОЧНО) и вызовите сотрудника городской ритуальной службы.
2. Запишите Ф.И.О. выехавшего к вам сотрудника, чтобы не ошибиться и открыть дверь именно ему.
3. Дождавшись специалиста, вместе вызовите сотрудников скорой помощи (тел. 103) и полиции (тел. 102).
4. Ни в коем случае не передавайте кому-либо паспорт усопшего до заключения договора ритуальных услуг.

Если горе случилось в больнице: чаще всего о наступлении смерти сообщают сотрудники ритуальной компании при больнице. Пользуясь своим положением, они предлагают свои услуги по завышенным ценам, заманивая родственников фиктивной скидкой на услуги морга.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ:

1. Обратитесь по телефону 8 (495) 300-1-300 (КРУГЛОСУТОЧНО) и вызовите сотрудника городской ритуальной службы.
2. Вместе с прибывшим сотрудником отправляйтесь в морг для оформления документов и оплаты услуг медучреждения.

Круглосуточная консультация по вопросам организации похорон по телефону 8 (495) 300-1-300 или на сайте службы www.ritual.ru

ГБУ РИТУАЛ
Договор № 111 ЦДС/К-18

