

# Юго-Восточный Курьер

МОСКВА  
ОКРУЖНАЯ ГАЗЕТА

№ 28 (841) июль 2019

стр. 14

Ирина Пудова:  
Надо не  
«переносить»  
жизнь,  
а наслаждаться ею



WWW.UV-KURIER.RU | UVKURIER@MAIL.RU | тел. (495) 681-3645 | [В vk.com/uvkurier](#) | [f facebook.com/uvkurier](#)

**стр. 4**

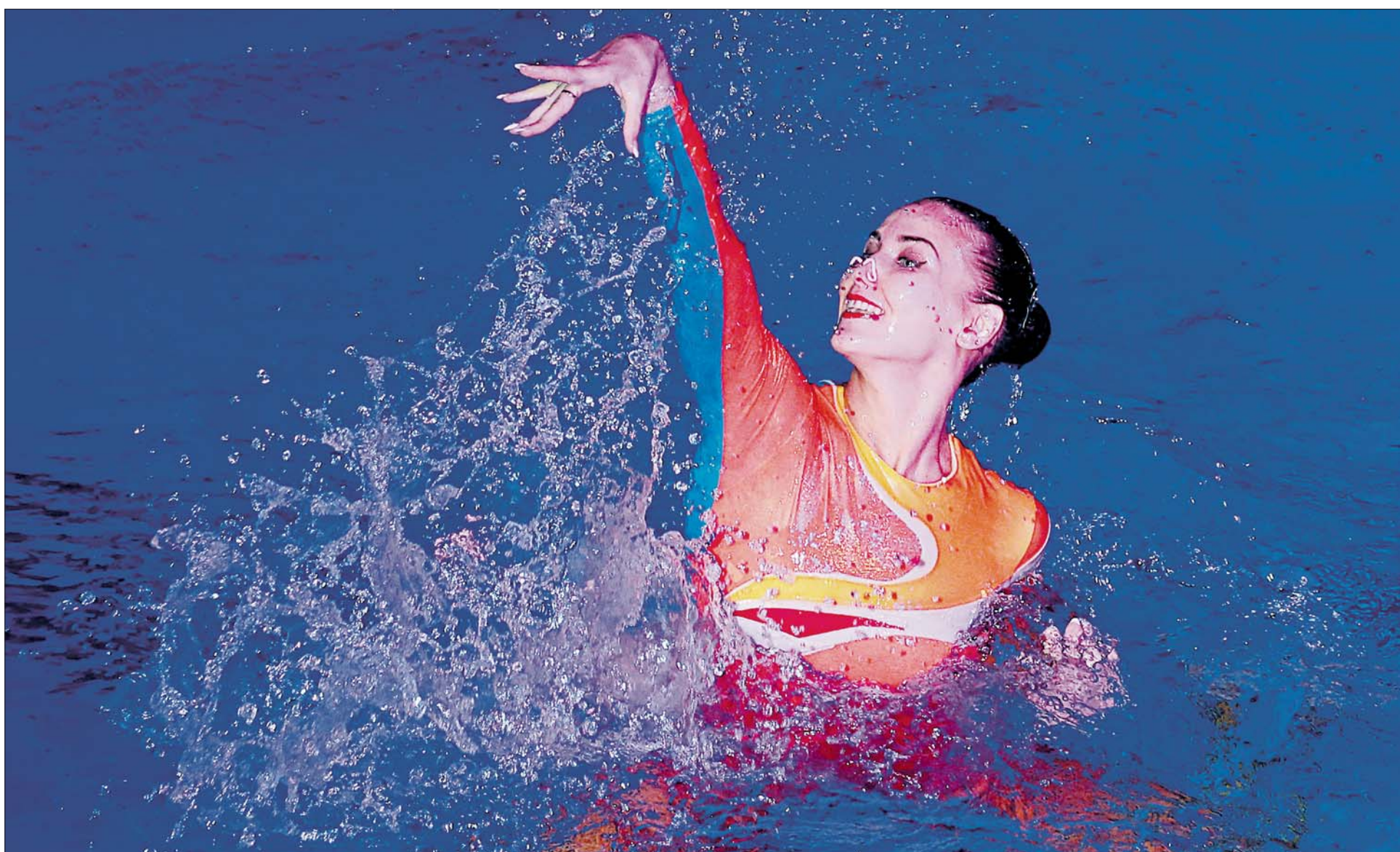
Началась отделка станций Некрасовской линии метро

**стр. 5**

В районе Выхино-Жулебино высадят голубые ели

**стр. 10**

Как не попасть на удочку «электронных» мошенников



Сергей Фадеев/ТАСС

## Алла Шишкина из района Люблино вновь стала чемпионкой мира

**стр. 2** Знаменитая синхронистка завоевала титул в 12-й раз



## Жительница района Люблино выиграла чемпионат мира по синхронному плаванию

**В** очередной раз подтвердила своё высокое звание жительница Люблина, российская синхронистка, двукратная олимпийская чемпионка Алла Шишкина. На завершившемся недавно чемпионате мира в городе Кванджу (Республика Корея) она в составе российской сборной в 12-й раз стала чемпионкой мира. — Я с пяти лет занималась музыкой — фортепиано — и балетом, — рассказывает спортсменка. — В семь лет увидела по телевизору соревнования по синхронному плаванию. Пришла в восторг! И сказала родителям: буду заниматься этим видом спорта, и всё тут! Они согласились.

Алла тренирова-

лась изо всех сил, но в юниорскую сборную не попала. Зато прошла отбор во взрослую сборную России. И сегодня она — заслуженный мастер спорта, обладатель олимпийского золота Лондона (2012) и Рио-де-Жанейро (2016). В спорте уже 22 года.

Алла — очень разносторонний человек. У неё не только высшее спортивное образование. Она также окончила МГУ им. Ломоносова, факультет «Высшая школа культурной политики и управления в гуманитарной сфере». А ещё очень любит живое общение (всё свободное время посвящает семье и друзьям), кино и вкусную еду. Активна в «Инстаграме».

— Я бы не хотела быть тренером, но думаю, что моя дальнейшая жизнь всё равно будет пересекаться со спортом, — говорит Алла Шишкина. — В конце концов, это та сфера, которую я знаю, понимаю и люблю.

Алексей ТУМАНОВ

**С пяти лет Алла занималась музыкой и балетом**

Артем Годжакин/ТАСС

## В Лефортове временно ограничат проезд по двум улицам

Из-за прокладки новых труб отопления и водоснабжения, а также электрических коммуникаций на 1-й и 2-й Кабельной улицах изменится схема проезда. Об этом сообщили в пресс-службе Центра организации дорожного движения.

— До 25 августа на участке 1-й Кабельной улицы, в районе дома 4 на 2-м Кабельном проезде, ограничено движение по одной полосе, — пояснили в ведомстве.

Также в ЦОДД рас-

сказали, что на время ремонта здесь будут закрыты все уличные парковки.

Затем с 9 сентября по 30 октября ограничат движение по двум полосам и уберут места для парковки на 2-м Кабельном проезде, от дома 15 на 2-й Кабельной улице до дома 18 на шоссе Энтузиастов.

Водителей просят быть внимательными и учитывать эту информацию при планировании движения по району.

Евгений БАКИН



— ограничение движения

## В округе завёлся пчелиный волк

Весьма редкое для нашего региона насекомое — пчелиного волка — сфотографировал в природном парке «Кузьминки-Люблино» фотограф-натуралист Алексей Стефанов. Это крупное насекомое, похожее на осу, но с менее ярко выраженными чёрными полосками.

— Хорошо, что это редкий у нас вид, — рассказывает Алексей, — водится этот «волк» в основном в Средней Азии, на Кавказе. Это настоящий бич пчеловодов, ведь «волк» выкармливает своих личинок пчёлами. Одной личинке необходимо до шести пчёл!

Пчелиный волк до сих пор остаётся загадкой



Это насекомое — бич пчеловодов

Алексей Стефанов

для учёных: он обладает поистине удивительной способностью к ориентированию. Перед тем как улететь, он кружится над гнездом, запоминая основные вехи на пути к нему. Если пчелиного волка отнести от норки на значительное расстояние, то он вернётся к ней кратчайшим путём.

Алексей ТУМАНОВ

## На Шоссейной от самостроя освободили тротуар

В Печатниках снесли незаконно установленный торговый павильон. Об этом сообщил начальник Городской инспекции по недвижимости Владислав Овчинский.

По его словам, владелец кафе, расположенного на пересечении улиц Шоссейной и Полбина у выхода из метро «Печатники», само-

вольно возвёл у стены своего павильона пристройку, при этом заняв часть тротуара.

— Постройка возведена без разрешительной документации при отсутствии прав на земельный участок и была расположена в границах улично-дорожной сети, — перечислил Владислав Овчин-

ский нарушения, из-за которых предприниматель лишился части помещения.

Овчинский рассказал, что по требованию Городской инспекции бизнесмен самостоятельно разобрал незаконное строение и вывез строительный мусор.

Андрей ТОМЦЕВ



Самострой в Печатниках снесли

ТАСС

# В парке «Кузьминки» приютским собакам помогут найти дом

**Н**а Центральной площади парка «Кузьминки» открылась интерактивная выставка «Пойдём домой?», которая поможет собакам из приютов найти новый дом. На каждом стенде разместили снимки питомцев в стиле обложек модных журналов, где указаны кличка и возраст животного.

— На всех фотографиях есть также QR-коды — отсканировав их, гости парка узнают подробную историю жизни хвостатого героя и получают информацию о том, как забрать понравившегося питомца домой, — рассказа-

ла пресс-секретарь парка Евгения Ярочкина. — Новые хозяева получат в подарок запас корма на целый месяц.

**На стендах указаны кличка и возраст**

Снимки собак, которые отправились в новую семью, сменит надпись: «Ушёл домой».

Акция проходит ещё в 12 парках столицы. Продлится она до 4 августа.

Ольга ВОЛЖСКАЯ



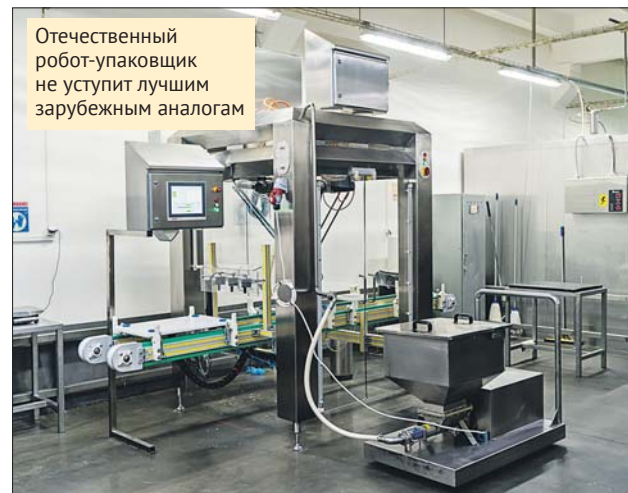
Новые хозяева собак получают в подарок запас корма на месяц

Денис Афанасьев

## Роботов-упаковщиков будут собирать в Печатниках

Российская компания Bitrobotics, резидент технополиса «Москва», вложит в создание нового производства в нашем округе 150 млн рублей и создаст более 70 рабочих мест. Об этом рассказал директор предприятия Святослав Стесин. Он пояснил, что планируется собирать в цехе специальные станки, которые умеют без участия человека упаковывать различные материалы и изделия.

— Наш робот-упаковщик по скорости и ак-



Отечественный робот-упаковщик не уступит лучшим зарубежным аналогам

Пресс-служба компании Bitrobotics

куратности не уступает иностранным аналогам. Он может паковать как продукты питания, так и промышленные товары, — отметил Стесин.

Решение построить цех на Волгоградском шоссе, на территории крупного технопарка, компания приняла благодаря тому, что правительство столицы предоставляет инвесторам существенные налоговые льготы.

Валерий ПОПОВ

## Молодые семёновцы присягнули на верность Родине

Новобранцы 1-го отдельного стрелкового Семёновского полка приняли присягу на Поклонной горе. В торжественной церемонии приняли участие представители Добровольного общества содействия армии, авиации и флоту России, ветераны полка, а также родные и друзья молодых солдат.

— Принятие присяги — это значимое мероприятие, особенно в жизни солдат и сержантов. С этого момента они становятся взрослыми мужчинами. Раньше — просто мальчишки, а теперь, после клятвы верности Отчизне, превращаются в защитников Родины, при-



Церемония состоялась на Поклонной горе

Арина Вакулина

нимающая соответствующие обязательства, — сказал Герой Российской Федерации Геворк Исаханян.

1-й отдельный стрелко-

вый Семёновский полк дислоцируется в Москве. Его бойцы охраняют особо важные объекты в городе и области.

Мероприятие прошло при поддержке информационного центра Правительства Москвы.

Игорь СИБИРЯКОВ

## Воздушный переход построят в Нижегородском районе



Воздушный проход соединит Автомобильный проезд с Новохоловской улицей

stroi.mos.ru

Началось проектирование внеуличного пешеходного моста, который соединит Автомобильный проезд с Новохоловской улицей. Об этом сообщили в пресс-службе Москомархитектуры.

— Мы приступили к разработке проектов планировок пешеходных переходов через железнодорожное полотно в рамках развития Московских центральных

диаметров, — рассказала руководитель ведомства Юлиана Княжевская.

Она напомнила, что через Нижегородский район пойдут электрички МЦД-2 из Нахабина в Подольск. Пешеходный переход позволит пассажирам без проблем переходить от платформ Калитники и Новохоловская к жилым кварталам, минуя Нижегородскую эстакаду.

Олег ДАНИЛОВ

## В Рязанском задержали автомошеника

В полицию поступило заявление от 37-летнего москвича. Мужчина рассказал, что знакомый обещал помочь ему в покупке иномарки по сниженной цене. Но получив деньги сразу за три автомобиля, он перестал выходить на связь. Ущерб составил 8,5 млн рублей.

— Сотрудники полиции задержали подозреваемого на

Рязанском проспекте, — сообщили в пресс-службе УВД по ЮВАО. — Установлено, что злоумышленник не намеревался выполнять обещанное.

32-летнего приезжего задержали, уголовное дело возбуждено по ст. 159 УК РФ «мошенничество».

Вера ШАРАПОВА

# На станциях Некрасовской линии начались отделочные работы

Участок пути от «Авиамоторной» до «Косино» вскоре построят

**Н**а строящемся участке Некрасовской линии метро закончилась прокладка перегонного тоннеля между станциями «Косино» и «Нижегородская». Строительную площадку посетил мэр Москвы Сергей Собянин.

совки», открыли в июне этого года. Второй участок, от «Авиамоторной» до «Косино», находится на завершающей стадии строительства.

— Здесь огромный объём работ, это технически очень сложный проект. Но тем не менее глаза болят, а руки делают. Надеюсь, что эта стройка в

ближайшие месяцы будет подходить к концу, — отметил мэр Москвы.

**Источником вдохновения стал авангард**

Помимо работ в тоннеле новой линии строители уже приступили к отделке станций. Москов-

архитектура утвердила дизайн-проекты для них.

Например, вестибюль станции «Нижегородская» будет напоминать о художнике Малевиче и авангардном искусстве — супрематизме. В отделке входа, стен, потолка и пола будет использован главный художественный приём супрематизма — сочетание геометрических фигур разных цветов. Стены вестибюля и платформы украсят треугольники, квадраты и круги семи цветов: оранжевого, жёлтого, салатового, голубого, белого, серого и чёрного.

По оценкам экспертов, «Нижегородская» станет одной из самых ярких станций Московского метрополитена.

**Из цеха во дворец**

Колонны из гранита вдоль путевых стен на станции «Стахановская» сделают похожими на станки, белые плафоны-трубки на потолках напомнят перекрытия заводских помещений. Вестибюль будет прямоугольной формы с плоской кровлей. Фасады сделают стеклянными с отделкой серого и красного цветов.

Оригинальное решение выбрано для отделки станции «Юго-Восточная». Она строится на пересечении Ферганской и Ташкентской улиц. Именно поэтому её вестибюль будет напоминать архитектуру Средней Азии. Потолок украсят круглые светоотражающие плафоны, похожие на купола минаретов. Разделительная стена между платформами будет выполнена в форме перевёрнутых арок с зубцами. В оформлении станции используются бежевый, жёлтый, чёрный и серый цвета.

Олег ДАНИЛОВ

**Вышли на финишную прямую**

Столичный градоначальник напомнил, что запуска второго участка новой линии ждут не только жители Некрасовки, Люберец, но и более миллиона москвичей, которые пользуются станциями Таганско-Краснопресненской ветки.

— Это важнейшее направление работы, поэтому метростроители будут делать всё возможное, чтобы запустить её как можно раньше, — сообщил Собянин.

Некрасовская линия столичной подземки идёт от станции «Авиамоторная» на шоссе Энтузиастов до станции «Нижегородская» в начале Рязанского проспекта, а затем вдоль Рязанского проспекта за МКАД — в районы Жулебино, Косино-Ухтомский и Некрасовка. Движение на первом участке, от станции «Косино» до «Некра-

**«Нижегородская» станет одной из самых ярких станций Московского метрополитена**



Для новых станций утверждены дизайн-проекты

Пресс-служба Москомархитектуры

**К 75-летию Победы в Москве предложили провести форум народов-победителей**

В информационном центре Правительства Москвы прошло расширенное заседание Совета по делам национальностей при столичном правительстве. В центре внимания была подготовка новой редакции стратегии нацполитики Москвы до 2025 года.

Глава Департамента национальной политики и межрегиональных связей г. Москвы Виталий Сучков сообщил,

что в текст стратегии внесены 76 поправок, 41 из них — действительно значимые, остальные можно назвать редакционными.

Зампред Совета по делам национальностей при городском правительстве Игорь Круговых добавил, что обновлённая стратегия будет синхронизирована с национальными проектами России в этой сфере.

Также участники

встречи обсудили подготовку к 75-летию Победы.

— Президент подписал указ о том, что следующий год будет посвящён 75-й годовщине Великой Отечественной войны, — сказал Игорь Круговых. — Мы предлагаем провести форум народов — победителей в Великой Отечественной войне. У нас есть такой потенциал.

Вера ШАРАПОВА

**Московские школьники пройдут по местам боевой славы**

В столице стартовал образовательный проект «Путь героя», посвящённый 75-й годовщине Великой Победы. Об этом на пресс-конференции, прошедшей в столичном Департаменте образования и науки при поддержке информационного центра Правительства Москвы, сообщил советник руководителя ведомства Игорь Павлов.

— В рамках проекта ученики 50 школ отправятся

в поход по местам боевой славы героев Великой Отечественной войны, — рассказал он.

Директор Центра патриотического воспитания и школьного спорта Ольга Ярославская сообщила, что до августа каждой школе предстоит сформировать команду и разработать маршрут. Затем группы в сопровождении педагогов туристических секций и клубов отправятся в трёхдневный поход, про-

тяжённость маршрута составит не менее 30 км.

По итогам проекта выберут лучший экспедиционный журнал, сценарий для Московской электронной школы, видеоотчёт, экспозицию в школьном музее, медийный проект, поисково-исследовательский проект и туристическо-спортивный маршрут. Результаты объявят на параде кадетского движения Москвы в мае 2020 года.

Оксана МАСТЮГИНА

# В районе Выхино-Жулебино высадили голубые ели

В округе продолжается масштабное благоустройство по программе «Мой район»



Озеленение территории госпиталя продолжается

Денис Афанасьев

**К**ак изменятся скверы, парки и бульвары, нашему корреспонденту рассказали в Выхино-Жулебине, Южнопортовом и Некрасовке.

## В сквере появится фонтан

Как рассказал первый зам. префекта округа по ЖКХ и благоустройству Александр Осипов, в Южнопортовом районе благоустройство парка «Богатырский» выполнено на 50%. На входе в парк посетителей будут встречать фигуры русских богатырей, они уже практически готовы.

По проекту решено проложить к воде новую бетонную лестницу. По периметру набережной укладывают плитку, затем установят ограждения, перила и скамейки для отдыха.

Также продолжается благоустройство сквера на улице Симоновский Вал. Там появится фонтан, в котором уже установлена скульптура «Целующиеся



Фонтан в сквере на Симоновском Валу украсит скульптурной группой «Целующиеся студенты под зонтиком»

Пресс-служба префектуры ЮВАО

студенты под зонтиком». Вокруг фонтана проложат пешеходную дорожку, поставят скамейки. В сквере уже установили две пары массивных деревянных качелей.

## Территорию госпиталя украсит цветник «Письма»

На территории госпиталя для ветеранов №2 высадят деревья редких

## На Аллее сказок появились новые детские площадки с безопасным покрытием

пород. Об этом рассказала дендролог — ландшафтный дизайнер Надежда Седых.

— В рокарии на небольшие насыпи из камней с хвойными вечнозелеными деревьями мы добавили камень змеевик: после дождя он становится зеленым и очень красиво гармонирует с растениями, — говорит Седых.

На благоустраиваемой территории посадили коллекционные голубые канадские ели, редко встречающуюся в Москве лиственницу фонтановидной формы, несколько сортов красного клёна и множество видов можжевельника. Очень оригинальным стал цветник «Письма», который Надежда Седых предложила оформить по индивидуальному проекту.

## Благоустройство Самаркандского бульвара завершается

Как рассказал начальник участка Ара Авагян, работы на бульваре остались совсем немного.

— На парковках уложен асфальт, — говорит он. — Брусчатка на пешеходной дорожке уложена, установлены лавочки и урны.

## МНЕНИЯ >>

### «Надо поставить лавочки под навес»

■ Людмила Яровая, преподаватель, Жулебинский бул., 36, корп. 1:

— На улице Генерала Кузнецова поставили скамейки — это, конечно, хорошо. Но проблема в том, что они неудобные: некуда облокотиться, а ведь там гуляет много пожилых людей, мамочки с детьми. Если идёт дождь, там негде укрыться. Хотелось бы, чтобы на этой улице поставили лавочки с удобными спинками и с навесами или беседки, где можно переждать дождь или спрятаться от солнца.



### «Дорожки нужны новые»

■ Вера Широкова, работник АО «Мосводоканал», ул. 1-я Вольская, 10:



— Во всех дворах вокруг поменяли лавочки на новые, а у нас нет. Надо это сделать. А ещё заменить старые мусорные баки. Да и наша детская площадка просит ремонта: карусели в прошлые годы только подкрашивали. Дорожки у нас асфальтобетонные — все в трещинах, с выбоинами. Спасибо дворнику — он очень хорошо убирает их, но было бы лучше, если бы сделали новое покрытие.

И вот ещё что: с внучкой мы ходим гулять в лесополосу, которая ведёт к Люберецкой аэростанции, но там нет ни одной лавочки! Было бы очень хорошо, если бы появились лавочки для отдыха, ведь там гуляет много жителей нашего района.

Записал Иван СЕРГЕЕВ

Газон вдоль сквера засеян по современной технологии, он будет очень ровным. Основания для двух детских площадок уже готовы, осталось сделать на них покрытие. Обе площадки и парковки будут хорошо освещены, отметил Авагян. Вся территория от Ферганской улицы до Волгоградского проспекта благоустроена по единому стандарту.

## На аллеях засеяны газоны

На Аллее влюблённых и Аллее сказок в Некрасовке обустроена большая часть дорожек и тропинок, вдоль них засеяны газоны. На Аллее сказок уже появились новые детские площадки с безопасным покрытием, почти завершено мощение плиткой дорожек.

Иван ЮЖНЫЙ

## 12 знаковых объектов ЮВАО, которые благоустроят в этом году:

- территория госпиталя для ветеранов войн №2;
- пешеходная зона на Самаркандском бульваре;
- сквер у платформы Сортировочная;
- территория перегона Волжская — Люблино;
- «Аллея семьи» в Марьине;
- Дюссельдорфский парк;
- Аллея сказок в Некрасовке;
- Аллея влюблённых в Некрасовке;
- сквер на улице Кухмистерова;
- Батюнинский пруд;
- парк «Богатырский» в Южнопортовом;
- сквер на улице Симоновский Вал.

Ещё на двух территориях — в парке усадьбы Люблино и в сквере на Тихорецком бульваре — также ведутся масштабные работы по обустройству комфортных зон отдыха.

Наталья ГОНЧАРОВА

# Каждый четвёртый — самовыдвиженец

## В Москве подвели итоги регистрации кандидатов в депутаты Мосгордумы

**Б**олее 200 человек получили право принять участие в качестве кандидатов на выборах в Московскую городскую думу 7-го созыва. Об этом на пресс-конференции рассказал председатель Мосгоризбиркома Валентин Горбунов.

### Отказали 57 претендентам

По словам Горбунова, всего на выборы в Мосгордуму зарегистрировано 233 кандидата, из них 62 — самовыдвиженцы, а 171 человек представляет политические партии. Больше всего кандидатов — 45 человек — выставила ЛДПР. На втором месте КПРФ, она выдвинула 44 кандидата. От «Справедливой России» в выборах будут участвовать 40 кандидатов, от «Яблока» — 2, от партии «Коммунисты России» на выборы идут 32 кандидата, а 4 представляют партию «Родина».

Напомним: в июне о своей готовности избираться в Мосгордуму заявили 426 человек, на стадии подготовки к регистрации 136 человек сошли с дистанции. Кто-то просто отказался, кто-то не смог представить необходимый пакет документов.

### Все сомнения в подписях трактовались в пользу кандидатов

Представители парламентских партий освобождены от необходимости собирать подписи в свою поддержку. Остальным пришлось пройти эту процедуру. По итогам проверки Мосгоризбирком отказал в регистрации 57 претендентам. Право на участие в выбо-



Мосгоризбирком обеспечил максимальную открытость в работе комиссий

рах не смогли доказать 18 представителей партий и 39 самовыдвиженцев.

### За что браковали подписи

Подписи проверяли не только члены избиркома, но и эксперты-почерковеды. Каждого подписавшего проверяли по общероссийской базе паспортов. Как отметил

Валентин Горбунов, есть несколько наиболее распространённых ошибок, из-за которых подписи граждан за того или иного претендента были признаны комиссией недействительными.

— Основные причины отказа: подпись избирателя и дата внесения под-

писи избирателем выполнены другим лицом или одним и тем же лицом за несколько человек, подпись избирателя выполнена другим лицом, один и тот же избиратель более одного раза поставил свою подпись за одного кандидата, — рассказал он.

Помимо этого, в подписных листах были обнаружены «автографы» умерших избирателей. У 12 выдвиженцев, в том числе у Гончарова, Гудкова, Соболя, Жданова, Янкаускаса и Бабушкина, таких подписей набралось аж 340.

Также подписи за кандидатов оставляли жители чужих избирательных округов, что тоже является нарушением закона. Часть подписей забраковали из-за неправильных паспортных данных.

Достаточно распространённой оказалась практика проставления

в подписных листах данных и вовсе не существующих избирателей: 13 выдвиженцев умудрились набрать в свою поддержку почти 10 тысяч таких «голосов».

— Лидеры по «призракам»: Яшин — 185, Соболев — 268, Гудков — 1051, Соловьёв — 1791, Бабушкин — 2845, — сообщил Горбунов.

### Избирком работал открыто

Проверку подписных листов проводили более 1,5 тысячи человек — это не только члены комиссии, но и представители городской Общественной палаты, эксперты-почерковеды и сотрудники полиции. Как отметили эксперты-политологи, в этом году Мосгоризбирком обеспечил максимально допустимую с учётом требований закона открытость работы комиссии.

На итоговые заседания были допущены все желающие присутствовать там журналисты, которые могли вести интернет-трансляцию заседаний даже в социальных сетях. К слову, МГИК (Московская городская избирательная комиссия) даже поблагодарила представителей СМИ и самих кандидатов за это. Благодаря трансляции тысячи избирателей смогли наблюдать за работой комиссии и ходом заседаний в прямом эфире.

### Отказ можно обжаловать

У всех кандидатов, которым отказано в регистрации, есть законное право обжаловать это решение. По словам Горбунова, члены городской избирательной комиссии готовы рассмотреть все претензии и перепроверить все документы кандидатов, если от них по-

ступят официальные жалобы. Однако, по информации Мосгоризбиркома, пока лишь несколько человек просят отменить отказ в регистрации.

— В основном кандидаты жалуются друг на друга. Просят продлить срок сбора подписей или перенести дату регистрации. Но это всё за рамками закона, — сказал глава МГИК.

### О нарушениях закона

Горбунов также упрекнул независимых кандидатов в злоупотреблении избирательным правом.

— Им всё время шли навстречу. Хотите провести день сбора подписей — всё организовали, обеспечили охрану. Собирайте, — отметил он.

По его словам, никто не мешал исправлять на месте мелкие ошибки. Избирательные комиссии трактовали все сомнения в подписях в пользу кандидатов. В итоговые протоколы вошли лишь те безусловные нарушения, которые не могут быть проигнорированы или устранены. Однако не все кандидаты были столь же корректны и даже пытались развернуть палаточные лагеря.

— Несанкционированному митингу сначала вообще никто не мешал. Но когда люди стали переходить грань разумного, начали разворачивать палаточные лагеря, естественно, всё это было прекращено, — отметил Горбунов.

Выборы в Московскую городскую думу 7-го созыва состоятся в единый день голосования **8 сентября** 2019 года. В новый состав МГД будут избраны 45 депутатов в 45 одномандатных округах. Депутаты избираются сроком на пять лет и проработают до 2024 года.

Валерий ПОПОВ

# Где кататься, а где ходить пешком

Участники рейда в парке 850-летия Москвы тестировали велосипедистов на знание ПДД

**Кто правила знает, пешеходов не сбивает**

— К нам поступает много жалоб от жителей, что велосипедисты гоняют по парку и не пользуются велодорожками. Больше всего таких писем мы получаем в выходные и в праздники, — рассказывает директор парка Александр Хабаров.

Он считает, что и велосипедисты, и пешеходы сплошь и рядом не знают, как им правильно передвигаться, чтобы не столкнуться друг с другом. С целью объяснить это Хабаров и решил провести профилактический рейд с участием сотрудников ДПС.

**В ПДД всё прописано**

— В разделе 24 ПДД-2019 есть шесть пунктов, посвящённых велосипедистам. Согласно этому разделу, водитель велосипеда имеет право ездить по велосипедной дорожке; по правому краю проезжей части или по обочине; по тротуару или по пешеходной дорожке, — объясняет инспектор ДПС по ЮВАО Михаил Тятюшкин.

То есть, если нет выделенной дорожки или по-



Жители жалуются, что велосипедисты не пользуются велодорожками

Денис Афанасьев

**В парке решено установить знаки и информационные стенды**

лосы, велосипедист может ехать по тротуару, но как только такая дорожка появляется, нужно перестроиться на неё.

В ходе рейда инспекторы останавливали велосипедистов, задавали вопросы на знание правил и выдавали памятные листы.

Многие велосипедисты говорили, что в парке не хватает знаков и карты, которые бы регулирова-

ли движение. К мнению водителей присоединились и пешеходы.

**В парке нужно установить знаки**

За час патруль опросил более 20 велосипедистов. Итоги рейда подвёл Александр Хабаров.

— Мы пришли к выводу, что знаки действительно нужно установить. Сейчас и пешеходы, и ве-

лосипедисты, и водители электросамокатов перемещаются хаотично и не дают друг другу спокойно отдохнуть.

Чтобы поставить знаки для всех, нужно понять, как двигаются велосипедисты по парку и в каких местах они могут столкнуться с пешеходами, отметил директор парка.

— Я думаю, нужно ещё поставить информационные стенды, на которых каждый сможет прочитать, на чём и где ему разрешено ездить в нашем парке, — добавил Александр Хабаров.

Никита ПАНОВ

**есть вопрос >>**

## Депутаты встретились с жителями Капотни, Марьино и Люблина



Депутаты помогают жителям округа в решении многих проблем

Денис Афанасьев

На прошлой неделе в Культурном центре им. Астахова на Люблинской улице состоялась встреча депутатов всех уровней с жителями округа.

Один из основных вопросов, волнующих людей, — благоустройство набережной Москвы-реки в Капотне, в частности вырубка деревьев и кустарников.

— Мы вместе с жителями проследим за тем, чтобы компенсационное озеленение провели не в одной части Капотни, а там, где произвели вырубку и где хотят жители, — сказала депутат Мосгордумы Инна Святенко.

Татьяна Шепелева с Братиславской улицы поинтересовалась, когда завершится благоустройство Аллеи молодых семей между улицами Новороссийской и Верхние Поля. По уверению депутатов, его должны закончить до конца июля нынешнего года.

— МОЭСК ещё 100 фонарей там установит, — добавила Инна Святенко.

Один из жителей спра-

шивал депутатов о благоустройстве Тихорецкого бульвара.

— В рамках программы «Мой район» там появятся покрытие из резиновой крошки и бетонной плитки, площадка для выгула собак, установят скамейки, урны, фонари, столы для игры в пинг-понг, турники, — сообщила Инна Святенко.

Несколько участников встречи затронули проблемы парковок и пробок на Краснодарской улице возле торгово-ярмарочного комплекса «Москва».

Проблему перегруженности дворов машинами депутаты предложили решить с помощью установки шлагбаумов. По поводу пробок объяснили, что возле комплекса «Москва» до конца этого года планируется ввести участок дороги на улице Перерве от Краснодарской до Ставропольской улицы и аллеи Кремлёвских Курсантов. Это позволит значительно сократить пробки.

Наталья ГЕРАСИМОВА

**ВСЕ НОВОСТИ ОКРУГА ЕЖЕДНЕВНО НА САЙТЕ**  
[WWW.UV-KURIER.RU](http://WWW.UV-KURIER.RU)

**ГОРОДСКОЙ ДЕПАРТАМЕНТ ЗАЩИТЫ ПРАВ ЧЕЛОВЕКА**

- ВОЗВРАТ ВКЛАДОВ
- ЖИЛИЩНЫЕ И СЕМЕЙНЫЕ СПОРЫ
- МОШЕННИЧЕСТВО
- ВЗЫСКАНИЕ ДОЛГА
- РАСТОРЖЕНИЕ КРЕДИТНЫХ ДОГОВОРОВ

ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ — БЕСПЛАТНО! 8 (495) 177-9707  
ООО «Городской департамент защиты прав человека», ОГРН 5167746203807

**Предложение для пенсионеров от «Гупсоцгарантии»!**

Получите по договору:  
**ДЕНЬГИ: до 5 млн** при заключении и **до 100 тыс.** ежемесячно\*

**100% ОПЛАТЫ коммунальных платежей**  
**ПОМОЩЬ по хозяйству и сиделку**

**ВЫ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ БОЛЬШЕ! ЗВОНИТЕ!**  
**8 (495) 626-21-22 gupsg.ru**

Договор содержания с иждивением заключается напрямую с организацией. Без посредников!

**Белый медведь СТОМАТОЛОГИЯ**

Цены для предъявителя купона действительны при записи до 31.08.2019 г.

**Летняя акция «ВСЁ ВКЛЮЧЕНО»**

- ✓ КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА БЕСПЛАТНО!
- ✓ Металлокерамическая коронка (DUCERA) (Германия) — **6 100 руб.**
- ✓ Полный съёмный акриловый протез (импортный) — **15 200 руб.**
- ✓ Полный съёмный нейлоновый протез (мягкий) — **21 450 руб.**
- ✓ Установка имплантата Alpha Bio «NeO» (Израиль) — **16 000 руб.** (в стоимость входит сам имплантат + установка)
- ✓ Удаление любого зуба — скидка **50%**

**НИКАКИХ ДОПЛАТ. ПРИХОДИТЕ И УБЕДИТЕСЬ!**

Предъявителю СКИДКА:  
**15% на лечение** **10% на ортопедию**

8 (495) 286-7440  
8 (495) 778-7200

м. «Лермонтовский проспект», Октябрьский проспект, д. 1, корп. 1 (200 м от метро)

**ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ**

## В Южнопортовом заработал фонтан



В погожие тёплые дни можно будет отдохнуть у фонтана

Юлия Васильева



На Шарикоподшипниковской улице у дома 6/14 есть сквер. Когда началась жара, здесь перестал работать фонтан. Вокруг скамеек часто валяется мусор. Просьба включить фонтан и убрать мусор под скамейками. Также на углу дома рядом с остановкой дерево разбито молнией. Его нужно спилить или обрезать.

Галина Владимировна,  
ул. Шарикоподшипниковская, 6/14

— В настоящее время фонтан в сквере на Шарикоподшипниковской улице включён, дорожки и участки вокруг скамеек подметены, мусор убран, территория находится в удовлетворительном состоянии, — сообщили в управе Южнопортового района.

В управе уточнили, что обращение по поводу обрезки или удаления дерева направлено балансодержателю

## Жительница подтвердила, что повреждённое дерево спилили и вывезли

территории — ГБУ «Автомобильные дороги ЮВАО». Недавно жительница подтвердила, что повреждённое дерево спилили и вывезли.

Маргарита ИВАНОВА

Управа Южнопортового района:  
ул. Трофимова, 27, корп. 1,  
тел. (495) 958-7899.  
Эл. почта: [uzh\\_sekretar@uvao.mos.ru](mailto:uzh_sekretar@uvao.mos.ru).

ГБУ «Жилищник района Южнопортовый»:  
2-й Южнопортовый пр., 19, корп. 1,  
тел. (499) 653-6574.  
Эл. почта: [zhilishnikw@yandex.ru](mailto:zhilishnikw@yandex.ru)



## Рядом с детской площадкой установили табличку «Выгул собак запрещён»



За домом расположена детская площадка. На газоне рядом с ней выгуливают собак и не убирают за ними. Нужно поставить табличку «Выгул собак запрещён».

Ирина Юрьевна,  
ул. Ухтомского Ополчения, 4

— По указанному адресу рядом с детской площадкой установлена информационная табличка «Выгул собак запрещён», — сообщили в управе района Некрасовка.

Маргарита ИВАНОВА

Управа района Некрасовка:  
ул. 1-я Вольская, 24, корп. 1,  
тел. (495) 706-9787. Эл. почта: [nekrasovka@uvao.mos.ru](mailto:nekrasovka@uvao.mos.ru)



Владельцев собак предупредили

Артур Новосильцев

## Подтопление у дома на улице Паперника устранили



После замены асфальта перед подъездом 4 образовалась впадина, в которую стекает вода, образуя большую лужу. Видно, что причина в том, что на этом месте образовался стык больших полотен асфальта — нового и старого.

Житель дома 3 на улице Паперника

В управе Рязанского района сообщили, что

двор на ул. Паперника, 3, проверили, после чего работники «Жилищника» заново уложили асфальт на проблемном участке перед входом в 4-й подъезд. Перепад высот устранили, вода на этом месте больше не скапливается.

Вера КАЗАНСКАЯ

Управа Рязанского района: ул. 1-я Новокузьминская, 10,  
тел. (495) 371-8782.  
Сайт: [ryazansky.mos.ru](http://ryazansky.mos.ru)



## Задавайте вопросы, предлагайте темы для публикаций

ПИШИТЕ НАМ:  
[uvkurier@mail.ru](mailto:uvkurier@mail.ru),  
[redaktor-2017@yandex.ru](mailto:redaktor-2017@yandex.ru)

ЗВОНИТЕ:

(495) 681-3645

## Тротуарную плитку на пешеходной дорожке отремонтировали



На пешеходной дорожке из брусчатки образовалась выбоина, провалились три плитки. Просьба отремонтировать.

Марина Алексеевна,  
ул. Липчанского, 7, корп. 1

Сейчас тротуар рядом с домом 7, корп. 1, на улице Липчанского отремонтирован. Работники «ГБУ «Жилищник района Некрасовка» заменили тротуарную плитку. В настоящее время вся дорожка находится в удовлетворительном состоянии, выбоин нет.

Вера КАЗАНСКАЯ

Управа района Некрасовка:  
ул. 1-я Вольская, 24, корп. 1,  
тел. (495) 706-9787.  
Сайт: [nekrasovka.mos.ru](http://nekrasovka.mos.ru)



Выбоины на дорожке устранили

Артур Новосильцев

## В лифте дома в Капотне устранили протечку масла



В одном из лифтов по стене течёт техническое масло, протечка с потолка кабины. Просьба проверить лифтовое оборудование.

Дмитрий,  
5-й квартал Капотни, 5

В управляющей компании «ГБУ «Жилищник района Капотня» сообщили, что работники филиала АО «Мослифт» СУ №7 удалили излишек масла в маслёрке на крыше кабины лифта. Протечки больше нет, стены вымыты, лифт в доме по адресу: 5-й квартал Капотни, 5, полностью исправен.

Вера КАЗАНСКАЯ

ГБУ «Жилищник района Капотня»: 2-й квартал Капотни, 4, тел. (495) 355-7592. Эл. почта: [gbu.kapotnya@mail.ru](mailto:gbu.kapotnya@mail.ru).  
Сайт: [kapotnya.uvaogbu.ru](http://kapotnya.uvaogbu.ru)



ВСЕ  
НОВОСТИ  
ОКРУГА  
ЕЖЕДНЕВНО  
НА САЙТЕ

[WWW.UV-KURIER.RU](http://WWW.UV-KURIER.RU)





### Давайте поможем друг другу!

Газета «Юго-Восточный курьер» в новой рубрике «Доброе дело» рассказывает о волонтерах и о просто неравнодушных к чужой беде людях, а также о том, как принять участие в добрых делах. Если кто-то бескорыстно помог вам, если кому-то помогли вы, напишите нам об этом. Есть ещё много людей, которым нужна помощь!

Присылайте письма на электронный адрес: [dobroedelo@zbulvar.ru](mailto:dobroedelo@zbulvar.ru) (в теме укажите: «Юго-Восточный курьер»).

# В СИЗО на Шоссейной работает психолог-волонтер

## Заключённым нужна помощь людей разных профессий

**Л**юдям, отбывшим наказание в местах лишения свободы, бывает очень непросто вернуться к обычной жизни: найти работу, выстроить отношения с родными, близкими, друзьями. Помощь таким людям — одно из направлений работы членов добровольческого движения «Даниловцы».

### Тренинги проводятся ежемесячно

Последние полгода тренинги в СИЗО проходят каждый месяц. На них приглашают всех желающих. Бывает, что набивается полная комната людей!

— Я считаю, что заключённым важно подготовиться к поиску работы на воле и к возвращению в семью, — рассказывает психолог-волонтер Екатерина Гусева, — но провести «тренинг по семье» нельзя. Обычно выбираю определённую тему, и мы разрабатываем её на встрече — например, конфликты.



Из личного архива Екатерины Гусевой

### Волонтеры помогают заключённым, ухаживают за пациентами больниц, организуют питание для бездомных

**«Здесь я чувствую, что нужна»**

Добровольческое движение «Даниловцы» возникло при Свято-Даниловом монастыре в 2008 году. Сейчас в его рядах трудятся более полутора тысяч добровольцев. Они

помогают заключённым, ухаживают за пациентами больниц, организуют питание для бездомных.

— Объявление о наборе волонтеров я увидела в монастыре пять лет назад, — вспоминает Екатерина. — Сначала подумала, что на это у меня нет

времени. Но потом увидела, что добровольцы опекают места заключения, и загорелась.

Молодой психолог признаётся, что всегда стремилась работать в системе исполнения наказаний.

— Заключённым психологическая помощь очень нужна, а востребованность вдохновляет, — рассуждает Екатерина.

### Главное — это общение

Сложилось так, что работает Екатерина совсем в другой сфере — в образовании. Осуществить

мечту юности ей помогло волонтерское движение. До того, как взять под опеку заключённых СИЗО №6, она посещала Можайскую воспитательную колонию. Совмещать волонтерство с обычной жизнью удаётся легко: муж поддерживает желание Кати помогать людям, а тренинги в СИЗО проходят всего раз в месяц, поэтому от работы не отвлекают.

— Нашим подопечным нужен не только психолог. Полезным может быть человек любой профессии, — подчёркивает волонтер. — Наши добровольцы проводят в СИЗО творческие мастер-классы. Есть специалисты, обучающие, например, дизайну ногтей. Это важно, потому что бывшая бухгалтер после тюрьмы вряд ли найдёт работу по специальности, ей нужно учиться новому. Пригодились бы консультации юриста.

О том, как присоединиться к движению «Даниловцы» или помочь ему, можно узнать на сайте [danilovcy.ru](http://danilovcy.ru) и по тел. (499) 788-7387.

Вера ШАРАПОВА

### В храме на Волжском ждут молодых людей для помощи одиноким на дому

В новом храме Святого благоверного князя Андрея Боголюбского на Волжском бульваре готовятся к очередной благотворительной акции. 19 августа, в праздник Преображения, прихожане и все желающие соберут канцтовары и другие школьные принадлежности для нуждающихся семей района.

— Недавно одна коммерческая организация сделала нам пожертвование, предоставив канцтовары, — рассказал настоятель храма иерей Кирилл Краев. — Поэтому мы решили дополнительно провести народный сбор помощи для многодетных, малообеспеченных семей, а также для одиноких мам. Сейчас на попечении прихода находятся пять таких семей.

А недавно к многочисленным социальным проектам прихода присоединилось молодёжное движение «Боголюбовцы». Ребята помогают пожилым одиноким прихожанам: делают уборку, сопровождают их на прогулках, поздравляют с праздниками, привозят их в храм на богослужения.

— Мы всегда рады неравнодушным людям, желающим оказать благотворительную помощь: продуктами, денежными средствами, своим временем, — говорит отец Кирилл.

Татьяна ЩЕРБАКОВА

Храм находится на пересечении Волгоградского проспекта, Волжского бульвара и Окской улицы. Тел. 8-926-566-1584, сайт [standrews-hram.moseparh.ru](http://standrews-hram.moseparh.ru).

### Начался приём заявок на участие в городском конкурсе «Московские мастера» в сфере издания и распространения печатных СМИ

#### анонс

Конкурс проводится Департаментом средств массовой информации и рекламы г. Москвы по номинациям: «Менеджер в сфере распространения периодической печатной продукции в городе Москве»; «Продавец периодической печатной продукции в городе Москве» по двум направлениям: «Продавец-киоскёр» и «Продавец печатной продукции с пресс-стенда».

В конкурсе могут принять участие продавцы печатной продук-

ции, руководители и менеджеры предприятий, распространяющих прессу на территории города Москвы.

Подать заявку можно до 31 июля 2019 г.

Заявки на участие в конкурсе принимаются в печатном виде по адресу: 107078, г. Москва, ул. Новая Басманная, 19, стр. 2, и в электронном виде по адресу: [mosmastera@gmail.com](mailto:mosmastera@gmail.com).

За дополнительной информацией обращайтесь по тел. (495) 662-6629 или по эл. почте: [mosmastera@gmail.com](mailto:mosmastera@gmail.com).

Не принесли очередной номер газеты? Звоните! Телефон отдела доставки

(495) 681-3970

**ВИДЕОНАБЛЮДЕНИЕ ПОД КЛЮЧ** СИМВИДЕО

ГАРАНТИЯ НА ОБОРУДОВАНИЕ И МОНТАЖ  
УДАЛЁННЫЙ ПРОСМОТР ЧЕРЕЗ ИНТЕРНЕТ  
ПРОИЗВОДИМ МОНТАЖ 24/7  
ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ

РЕКЛАМА 1143

WEB-САЙТ: [СИМВИДЕО.РФ](http://СИМВИДЕО.РФ) Тел. +7 (977) 807-68-38

**БЕСПЛАТНАЯ**  
юридическая поддержка граждан  
г. Москвы

**КОНСУЛЬТАЦИЯ  
ДЕЖУРНОГО ЮРИСТА**

ЕСТЬ ВОПРОСЫ? ЗВОНИТЕ! БУДЕМ РАЗБИРАТЬСЯ.  
Т. 8 (495) 136-76-26 ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

РЕКЛАМА 2200

ИНН 7743236457

**хроника >>****В Печатниках украли на 6 миллионов**

Полиция разыскивает подозреваемого в краже из квартиры пенсионерки на улице Гурьянова. У пожилой женщины украли 3 млн рублей наличными, ювелирные украшения и наручные часы, 20 флаконов с духами, планшетный компьютер и ноутбук. Ущерб составил примерно 6 млн рублей.

**Дуэль в Кузьминках**

Бытовой конфликт в квартире на улице Юных Ленинцев вылился в перестрелку. Как сообщает агентство «Москва», ссора вспыхнула между двумя мужчинами из-за дамы. После словесной перепалки один из них выстрелил в оппонента из травматического оружия и скрылся. Раненому потребовалась медицинская помощь, стрелявшего разыскивают.

**В Текстильщиках закрыли наркопритон**

Полицейские задержали 43-летнего жителя Москвы по подозрению в организации наркопритона. В его квартире на Саратовской улице были обнаружены шприцы для наркотиков и флакон с неизвестным содержимым растительного происхождения. Как сообщили в пресс-службе УВД по ЮВАО, полицейские выяснили, что мужчина предоставлял своё жильё наркозависимым для употребления запрещённых веществ.

Вера ШАРАПОВА

# ПИН-код держите в тайне от всех

## Мошенничества с банковскими картами становятся всё изощреннее

**В**ероника А. из Южнопортового получила по электронной почте письмо с незнакомого адреса. Её приглашали принять участие в опросе: оценить качество работы мобильных банковских приложений.

**Мошенники используют банковские сервисы**

Для этого нужно было подтвердить личность и то, что приложением Вероника действительно пользуется.

— В письме была ссылка, её нужно было открыть с того гаджета, на котором приложение

установлено, — вспоминает Вероника, — можно было пройти по ссылке и с компьютера, но тогда требовалось ответить на дополнительные вопросы. Я этого делать не стала, письмо из почты удалила, ведь недавно у моей знакомой сняли деньги с карты через вирусную программу, заразившую телефон.

Оказывается, мошенники активно осваивают электронные сервисы, которые предлагают банки: пытаются взломать «личные кабинеты» и даже воруют деньги с карт с помощью портативных платёжных терминалов.

**Опасный Wi-Fi**

Описать типовые схемы электронного воровства и способы защиты от них мы попросили специалиста по информационной безопасности одного из коммерческих банков Владимира Зайцева.

— При проведении платежей в Интернете не используйте сомнитель-

**Несколько советов от Владимира Зайцева:**

■ используйте две банковские карты. Первая — основная, например зарплатная, которая нигде не «светится». Вторая — с установленным лимитом суммы, достаточным для ваших повседневных трат;

■ помните, что сотрудники банка не могут звонить вам и спрашивать данные вашей карты (CVC или CVV-код, номер карты) или просить зачитать ваш код из СМС;

■ не носите банковскую карту и мобильный телефон вместе в одном чехле или в сумке, так как при одновременной их утере мошенник сможет получать СМС для подтверждения оплаты на ваш же телефон. Альтернатива: отключите функцию показа СМС на заблокированном экране и настройте вход в телефон по ПИН-коду, отпечатку пальца или Face-ID.

## Операции с картами лучше совершать в проверенных банкоматах



Сергей Королун

ные точки доступа к Wi-Fi и подключите опцию 3D-Secure (дополнительная защита. — Прим. ред.) для вашей карты, — советует Зайцев. — Как это сделать, можно узнать в вашем банке.

Через непроверенные сети можно украсть данные карты, а значит, списать с неё деньги. Списывать деньги с карты можно через портативный платёжный терминал, который легко убрать в рюкзак, а затем прижимать его к сумкам и карманам, например, людей в метро...

Однако без ПИН-кода с карты нельзя снять больше 1 тыс. рублей.

**Заплатить за соседа?**

А вот случайно перевести крупную сумму со-

седу по очереди в банкомат — угроза вполне реальная. Владимир Зайцев рассказал о новой схеме, придуманной ворами.

— Мошенник начинает выполнять какую-либо операцию по переводу или по оплате, но в момент, когда требуется вставить карту и ввести ПИН-код для списания средств, он уходит, — объясняет эксперт. — Подходя к банкомату, вы видите сообщение: «Вставьте карту и введите ПИН-код». Как только вы это сделаете, с вашего счёта будут списаны средства по запросу предыдущего человека.

Он напомнил: операции с картами лучше совершать в проверенных банкоматах.

Анна ЩЕРБИНИНА

## 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 ([www.ritual.ru](http://www.ritual.ru)) информирует об участившихся случаях мошенничества и значительного завышения цен на оказание ритуальных услуг.

Важно знать и быть готовым к тому, что после сообщения о факте смерти, информация будет продана «чёрным 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.

**Как уберечь себя от обмана - первые действия****Рекомендованный порядок действий:****Если горе случилось дома:**

- ✓ Вызовите сотрудника ритуальной службы по номеру 8 (495) 100-9-100, запишите его Ф.И.О. и табельный номер.
- ✓ Обязательно проверьте паспортные данные и номер служебного удостоверения приехавшего к вам сотрудника, чтобы убедиться в том, что он не «чёрный агент».
- ✓ Вместе с сотрудником вызовите скорую помощь и полицию и приготовьте паспорт и медицинский полис покойного, а также своё удостоверение личности.

**Если горе случилось в больнице:**

- ✓ Позвоните в Городскую Специализированную Службу по номеру 8 (495) 100-9-100 и вызовите сотрудника ритуальной службы прямо в больницу.
- ✓ Вместе с прибывшим сотрудником ритуальной службы отправляйтесь в морг для оформления документов и оплаты услуг медучреждения.

**Что не рекомендуется делать:**

- ✗ Отвечать на телефонные звонки с неизвестных номеров и пускать в дом незваных людей.
- ✗ Общаться с представителями навязанных ритуальных служб в медицинских учреждениях.
- ✗ Общаться с ритуальными агентами, навязанными недобросовестными сотрудниками полиции.
- ✗ Передавать документы и производить расчёт без оформленного и подписанного договора на оказание услуг.

**Круглосуточная консультация по вопросам организации похорон по телефону 8 (495) 100-9-100 или на сайте службы [www.ritual.ru](http://www.ritual.ru)**

Постановление Правительства Москвы №363 от 20.04.1993. Номер свидетельства государственной регистрации 024.266. ЗАО «Ритуал-Сервис», ОГРН 1027739098661 Реклама 18+



Ольга Кашубина

Из личного архива

# Не стесняйтесь задавать «глупые» вопросы

Врач и писатель Ольга Кашубина советует, как правильно общаться с врачом

**О**льга Кашубина окончила Красноярский государственный медицинский университет, работала врачом-терапевтом в поликлинике, а потом решила попробовать силы на новом поприще: стала писателем. Недавно в свет вышла её книга «Как болел бы врач: маленькие хитрости большого здравоохранения».

## Пока не припекло

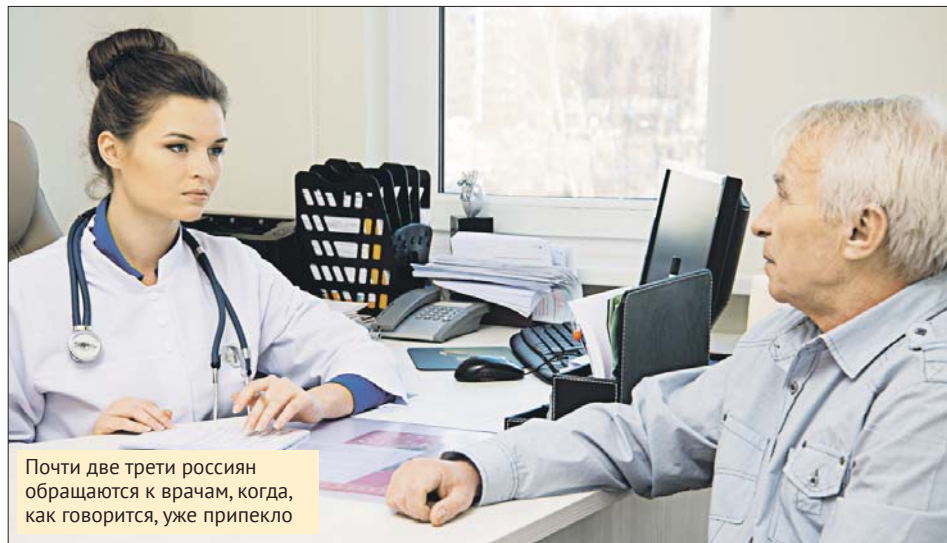
— По данным медицинского сервиса DocDoc, почти две трети россиян боятся врачей и обращаются к ним в самый последний момент, когда уже, как говорится, припекло, — говорит Ольга. — Почему-то у нас в жилах сидит твёрдая уверенность, что бегать по каждому поводу к врачу не стоит. Может, и так, но не нужно доводить эту фразу до абсурда и годами терпеть боль.

## Родители огорчились, что я ушла в писатели

— В моей семье никогда не было врачей. Когда родители узнали о моём желании поступить в медицинский, они ужасно обрадовались, — рассказывает Кашубина. — Хвастались всем соседям: мол, наконец-то будет у кого лечиться. Потом, когда я решила закончить медицинскую практику, мать и отец очень огорчились.

## Доктор не решит все ваши проблемы за одну консультацию

Ольга побывала, если можно так сказать, по обе стороны баррикады — и врачом порабо-



Почти две трети россиян обращаются к врачам, когда, как говорится, уже припекло

Andreas Pfiffers/Фотобанк.Порт

тала, и пациентом оказывалась, поэтому она очень хорошо разбирается в тонкостях психологии и тех и других. К её советам на тему, как вести себя у врача, чтобы от этого общения по-

вам кажутся глупыми. Например, как принимать таблетки, которые вам назначили трижды в день перед едой, если вы никогда не завтракаете, а только обедаете и ужинаете.

## Разговор с врачом и медсестрой начинайте с обращения по имени-отчеству

лучить максимальную пользу, стоит отнестись внимательно.

— Необходимо заранее решить, на что будете жаловаться, — комментирует Ольга. — Доктор, скорее всего, не успеет решить все ваши проблемы за одну консультацию. «А вот у меня ещё ухо болит с прошлой зимы, лечил, лечил, не помогло...» — эти слова лучше отложить до конца встречи или до следующего визита. Надо чётко определиться с целью и, как только врач оторвёт глаза от груды бумаг и вымолвит традиционное: «На что жалуетесь?», сразу чётко и максимально коротко ответить на его вопрос. Не стесняйтесь задавать врачу дополнительные вопросы, даже если они

## Как понять, что перед вами хороший врач

— Если вы выходите от врача с уверенностью, что нашли союзника, с которым теперь вместе решаете, как действовать дальше, — это лучший показатель. Значит, врач вам попался хороший, — объясняет Ольга Кашубина. — Также очень важный момент — рекомендация от врача, которого вы давно знаете. Вообще, чем больше информации вы соберёте о своём лечащем докторе, тем лучше. Иногда на его личной страничке или на карточке специалиста на сайте клиники можно прочитать о его заслугах и наградах, увидеть отзывы других пациентов.

Также я всегда рекомендую, когда диагноз этого требует, проконсультироваться сразу у нескольких специалистов. Получить дополнительное мнение по диагнозу — это нормально, полезно и порой необходимо. И ещё совет: запомните, как зовут ваших врача и медсестру, и всегда начинайте общение с личного обращения по имени-отчеству. Казалось бы, пустяк, но такое обращение обладает волшебным свойством: превращает вас из случайного пациента в знакомого пациента.

## Нравятся московские поликлиники

Собирая материал для своих книг, Ольга много путешествует по России и имеет возможность сравнить состояние больниц и поликлиник.

— Когда приезжаю в Москву, останавливаюсь у сестры. Она живёт на Люблинской улице, — говорит Ольга. — Мне в Москве нравятся поликлиники. Относительная доступность специалистов в них намного лучше, чем в других регионах.

Татьяна БЕЛОНОЖКИНА

## советы доктора Дягилева

### Как заботиться о суставах

Как практикующий врач с большим стажем рекомендую уделить максимум внимания заболеваниям суставов, которые серьёзно ухудшают качество жизни и нередко служат сигналом о более серьёзных проблемах со здоровьем.

Главный принцип: умеренные нагрузки. Если вы работаете в офисе, делайте после каждого часа работы активный 10-минутный перерыв. При этом полезны движения рук, ног, спины, шеи, а в часы досуга — прогулки, активный отдых на природе, игровые виды спорта, плавание.

Следует помнить: речь идёт не о спортивных достижениях, а об оздоровительных упражнениях. Излишество вредит.

Курение и алкоголь снижают плотность хрящевой ткани, от них стоит отказаться. Составляя свой рацион, отдайте предпочтение молочным продуктам с высоким содержанием кальция, также хороши для суставов рыбные блюда, орехи, свежая зелень, капуста всех видов, свёкла, сладкий перец, ананас, апельсины и, конечно, блюда, в состав которых входит хрящевая ткань: холодец, зельц, хаш.

Желательно ограничить количество сахара, который выводит кальций из организма и способствует пол-



Пресс-служба ДЦ №3

Игорь Дягилев, главный врач диагностического центра №3

ноте, то есть дополнительной нагрузке на суставы ног. Можно заменить сахарозу фруктозой, которая содержится в свежих и сушёных фруктах.

Если проблемы с суставами уже появились, необходимо выявить и начать лечить инфекционные процессы, которые могут на это влиять, такие как полиомиелит. Хронический тонзиллит и хронические ангины также опасны: выделяющиеся в результате воспаления токсины могут давать различные осложнения — например, на сердце, почки и суставы.

Будьте внимательны к своему здоровью, оно необходимо вам и вашим близким.

**БЕСПЛАТНАЯ социально-правовая поддержка граждан по г. Москве**

- Приём жалоб от населения на коммерческие организации и госструктуры
- Помощь в составлении юридических документов
- Бесплатный приём и консультация дежурного юриста по всем вопросам

**8 (499) 677-68-95**

Реклама ОГРН 1197746014938

# Во время бега надо правильно питаться

Марафонец из Кузьминок рассказал, как преодолеть 42 километра

**В** сентябре в столице состоится одно из главных беговых событий страны — Московский марафон. Одним из спортсменов, задающих темп всем остальным участникам забега, станет **Максим Силаев** — организатор еженедельных беговых тренировок движения parkrun в парке «Кузьминки» и марафонец со стажем. Он рассказал «ЮВК» о том, какие бывают марафоны и как к ним подготовиться.



parkrun Кузьминки

ные. Так, забег в Марокко проходит по пустыне Сахара. За пять-шесть дней участники преодолевают 250 километров, неся при этом на себе все необходимые для ночлега и питания вещи, — рассказал Максим.

## Сколько тренироваться

— Чтобы качественно подготовиться к марафону, нужно тренироваться четыре-шесть месяцев. Так что я советую не бегать более двух марафонов в год, — говорит Максим Силаев.

Если марафон нужен лишь для галочки в списке жизненных свершений, то, по словам бегуна, задачей будет просто добраться до финиша.

— Я убежден, что с этим может справиться любой человек, ведущий здоровый образ жизни, даже при небольшом количестве тренировок. Но если цель — пробежать как можно быстрее, тут готовиться нужно под руководством тренеров.

## Побегай ещё и в баню!

Сохранить силы в течение всего марафона помогает правильное питание. — Энергию для бега мы

получаем из углеводов. По словам специалистов, их запасов хватает на полтора часа бега. Поэтому марафонцы берут с собой специальные энергетические гели, чтобы восполнить силы на бегу, — рассказывает Силаев. — Ещё ставят и пункты питания вдоль трасс. Не менее важно пить, чтобы не довести себя до обезвоживания. Можно использовать воду или изотоник — напиток,



Константин Авркиева

На подготовку к марафону уходит до полугода

## Специальные энергетические гели восполнят силы на дистанции

поддерживающий оптимальный баланс жидкости в организме даже эффективнее воды.

А вот прийти в себя после марафона, по словам Максима Силаева, помогут крепкий сон, баня и... бег. — Звучит парадоксально, но лёгкий бег в удобном темпе поможет плавно расслабить уставшие мышцы, — объяснил марафонец.

Ольга ВОЛЖСКАЯ

## делай тело >>

### Применяйте, люди, отжимания

Подкачать мышцы груди или сделать более подтянутыми руки от локтей до плеч помогут классические отжимания. Как правильно их выполнять, чтобы добиться желаемого результата, рассказывает тренер одного из фитнес-клубов в Нижегородском районе **Виктория Беланова**.

Самый лёгкий вариант отжиманий, который подходит даже новичкам, выполняется от стены.

— Встаём лицом к стене и ставим на неё руки, ладони располагаем максимально широко и параллельно друг другу. Делаем вдох, с выдохом опускаемся. Затем снова делаем вдох и с выдохом поднимаемся. Опускаться нужно до тех пор, пока в локтях не будет угол 90 градусов, — поясняет Виктория.

Чтобы усложнить упражнение, опускаемся на пол. Здесь тоже есть два уровня сложности.

— Делаем упор на руки и колени — это более простой вариант. Со вдохом опускаемся и с выдохом возвращаемся назад. — Самый сложный вариант — отжимание на прямых ногах.

Широко расставив руки при отжимании, можно хорошенько прокачать мышцы груди. Если же руки поставить поуже — параллельно линии плеч — и отвести локти назад, то работать будут уже другие мышцы. Включаются трицепсы, так мы сможем прокачать руки от локтей до плеч.

Начинать Виктория Беланова советует с 12 повторений, выполнить нужно три подхода. Постепенно увеличиваем количество отжиманий до 20 раз в каждый из подходов.

Виолетта ДЕНИСЕНКОВА

## Забег под королевским балконом

— Изначально марафонская дистанция составляла 40 километров. Но в 1908 году в Англии маршрут проложили так, чтобы королевской семье удобно было наблюдать за бегунами с балкона Виндзорского замка. Трасса протянулась на 42 километра 195 метров, и постепенно этот расстояние закрепилось, — объяснил Максим Силаев.

## Лотерея «большой шестёрки»

Самые известные марафоны в мире проходят в Токио, Бостоне,

## Пять дней по Сахаре

Существуют также ультра- или сверхмарафоны — дистанции длиннее 42,2 км.

— Известные ультрамарафоны очень слож-



Принимаем сбережения

до **13,5%** годовых

- Сбережения принимаются сроком от 3 месяцев
- Акция «Выгодное лето» +2,5% новым клиентам\*
- Индивидуальные условия новым клиентам
- Строгий контроль со стороны ЦБ и СРО
- Ежемесячные выплаты, капитализация

ВСЕ СБЕРЕЖЕНИЯ ЗАСТРАХОВАНЫ

Сумма	Срок	%	Доход
500 000 р.	5 мес.	13%	27 083 р.
700 000 р.	11 мес.	13,25%	85 027 р.
1 000 000 р.	24 мес.	13,5%	270 000 р.

Сумма от 10 000 руб. до 5 000 000 руб.

**+2,5%**  
НОВЫМ  
КЛИЕНТАМ

Офис: ст. м. «Маяковская», Оружейный переулок, д. 25 (вход с ул. Фадеева)  
пн-пт с 10:00 до 19:00 (без обеда), сб с 11:00 до 18:00 (без обеда), вс — выходной

www.arka.group

Звонок по РФ бесплатный

**8 (800) 500 62 12**

Кредитный потребительский кооператив «АРКА ГРУПП», ИНН 9709048471, ОГРН 1197746279983, ЧЛЕН Союза СРО «НОКК», номер 214 от 11.06.2019 г, КПК «АРКА ГРУПП» привлекает денежные средства от своих членов на основании договора передачи личных сбережений, вступительный взнос 100 р. Сбережения застрахованы в НКО «МОВС». \* Срок проведения акции с 15 по 31 июля 2019 г. Подробности об остальных индивидуальных условиях, акции «Выгодное лето», определяющих полную стоимость договора и влияющих на неё, по телефону. Реклама.

# «В трубке то лаяли, то орал»

В советское время на улице Академика Скрябина находилась киностудия Министерства обороны

**К**иностудия располагалась в глубине домов. Огромная огороженная территория, какие-то строения, густой то ли лес, то ли парк.

«Как удобно! — подумал я, окончив 10-й класс. — Прямо рядом с домом!» И пришёл сюда устраиваться на работу. Вначале меня не пустили, вызвали охрану. Пришёл какой-то человек, долго изучал мой паспорт, затем вздохнул и отправил восвояси.

— С улицы не берём, — был его ответ.

— Я не с улицы! Я окончил школу юного журналиста при МГУ! Официально могу работать корреспондентом, вот документы!

— Иди-иди, парень. Ишь, прощелыга какой, — сказала непонятная женщина, сама собой присоединившаяся к разговору.

В следующие годы иногда замечал из окна какое-то движение на киностудии: то машина проедет раз в месяц, то солдаты водку под деревом пьют. А так — тишина, соловьи...

Я пришёл сюда через три года, окончив 1-й курс журфака МГУ. На сей раз меня пропустили. Принял меня странный человек. Не пред-



Авторитет военной службы в СССР был высоким

Олег Пороховников/Фотохроника ТАСС

**Месяц самоотверженно писал о славном производстве галош в многотиражке резинового завода**

ставившись, долго на меня смотрел, потом спросил:

— Тебе чего?

— А вам чего? — не растерялся я.

Парень я был наглый, а эта загадочность уже начала раздражать.

Помолчали.

— Давай направление.

— Пожалуйста!

Человек шлёпнул пепел, расписался, протянул бумагу мне и сказал:

— А отзыв от редакции сам напишешь. Иди.

— Куда?

— Домой. Практику ты прошёл. Успешно!

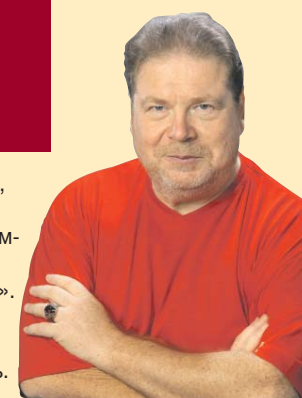
Что ж, я ушёл. Оттуда я отправился в многотиражку резинового завода, где месяц самоотверженно писал о славном производстве галош.

Вновь я появился у ворот киностудии уже после 4-го курса, когда университет отправил меня в армию. Вышел уже знакомый по прежним посещениям начальник и поблагодарил, увидев меня.

— Чего тебе?

**История мест с Игорем Воеводиным**

**Игорь Воеводин** — писатель, журналист, телеведущий. Его многие помнят по телепрограммам «Времечко», «Сегоднячко», «Профессия — репортёр». Игорь Воеводин более 40 лет живёт в Выхине, ему есть что вспомнить и о чём рассказать.



— Желаю... Короче, хочу у вас пройти...

— Опять практику?

— Нет, срочную службу в рядах Советской армии! Помолчали.

— Что, ты измором нас решил взять?

— Ну я же вижу из окна... Хорошая тут служба! И вообще, рядом с домом.

Он гнался за мной до улицы Академика Скрябина. И, кажется, не затем, чтобы обнять и вручить военный билет.

По традиции я появился в отделе кадров киностудии через два года, отслужив.

— Парень, ты шпион? Тебя кто на нас навёл?

— Нет, я работать у вас хочу. Вот справка из МГУ: восстановлен на 4-й курс, направляется на работу...

Он заревел:

— Нет! Ну нет у нас мест!

— Ну одно-то найдите... Вызвали милицию. Я ушёл.

В следующие годы я заглядывал сюда периодически, искал работу по всему спектру — от грузчика до режиссёра. Меня даже обещали травить собаками, и тогда я стал звонить сюда по телефону. В трубке то лаяли, то плакали, то орал.

— Зачем ты нас мучаешь? — спросил какой-то полковник, к которому меня однажды всё же пригласили. — Ну что мы тебе сделали?

— Ничего не сделали. Я хочу работать! Снимать фильмы! Поднимать авторитет службы!

Помолчали. — Мне три года до пенсии, — прошептал полковник.

Я ушёл. Вернулся лет через семь. Ворота никто не открыл. Наверное, все ушли на пенсию... И нет там никого уже много лет: я вижу из окна.

## Отгрузку топлива на МНПЗ сделали ещё безопаснее и быстрее

На Московском НПЗ запустили новый автоматизированный терминал для погрузки различных видов топлива в транспорт и дальнейшей перевозки нефтепродуктов.

Построенный с учётом передовых природоохранных технологий отгрузочный комплекс и система контроля гарантируют максимальный уровень экологической безопасности. Старт работе отгрузочного терминала дал председатель правления «Газпром нефти» Александр Дюков.

Все 12 постов отгрузки оборудованы современными средствами противоаварийной защиты и пожаротушения. Допол-

нительная защита достигается за счёт герметичного способа налива продукции, не допускающего попадания каких-либо веществ в воздух. Кроме того, станция погрузки оснащена системой улавливания испарений: она мгновенно собирает отходящие пары, превращает их в жидкость и вновь возвращает в производственный цикл.

— Новый терминал отгрузки топлива МНПЗ проектировался с учётом ключевых требований: максимальный уровень безопасности, отсутствие влияния на атмосферу, высокая скорость процессов и постоянный контроль качества, — рас-

сказал заместитель генерального директора «Газпром нефти» по логистике, переработке и сбыту Анатолий Чернер.

По его словам, такой подход обеспечивает рост эффективности производства при постоянном снижении воздействия предприятия на окружающую среду.

Современный терминал отгрузки МНПЗ позволяет одновременно заливать в отсеки цистерны разные сорта бензина и дизельное топливо — в общей сложности до 6,5 тысячи тонн нефтепродуктов в сутки (это более 250 больших машин). Скорость погрузки у такого терминала в четыре



Новый терминал вступил в строй

Пресс-служба МНПЗ

раза выше, чем у прежних отгрузочных комплексов. А современные технологии обеспечивают точность налива топлива до 100 граммов.

Транспортировка нефтепродуктов отслеживается и анализируется в ре-

жиме онлайн с помощью системы «Нефтеконтроль — Газпром нефть» на протяжении всей производственной цепи — с момента поступления нефтепродуктов на завод до приёма, хранения и отгрузки топлива с нефтебаз конеч-

ным потребителям. Данные о показателях нефти система получает с более чем 50 тысяч датчиков.

Строительство нового автоматизированного терминала стало ещё одной вехой масштабной модернизации Московского нефтеперерабатывающего завода, начатой в 2011 году. Проведённые мероприятия и новое оборудование уже позволили предприятию снизить воздействие на окружающую среду вдвое. В 2020 году завершится второй этап модернизации, благодаря которому МНПЗ сократит влияние на экологическую обстановку ещё на 50%.

Ксения ФИРСОВА

# Ирина Пудова: Телевизор прибавляет килограммов

Ведущая Первого канала рассказала о работе, о детях и об увлечениях

**Т**елепередача Первого канала «Сегодня. День начинается» меньше чем за год успела завоевать популярность у зрителей. Её ведущие Родион Газманов и Ирина Пудова заряжают нас прекрасным настроением на весь день. Для Ирины это уже не первый опыт работы на телевидении: до этого она вела программы о путешествиях. Мы решили поговорить с ней на разные темы — и о работе, и о личном.

## Путешествия никуда не делись

— Ирина, судя по передачам, вы очень позитивный человек. Какой бы дали совет тем, кто постоянно на что-то жалуется, всегда всем недоволен?

— Надо жить нормально — как тебе нравится, свободно. Надо не «переносить» жизнь, а наслаждаться ею. Но у многих из нас откуда-то взялась такая идея, что мы должны страдать, преодолевать трудности и что чем хуже, тем лучше. Или мне так кажется? В любом случае

лапки не надо свешивать. — Не сомневаюсь, что ваша нынешняя работа — любимая. Но осталось ли время для путешествий? Вы ведь раньше постоянно были в разъездах...

— Путешествия никуда из моей жизни не делись. Просто всё немного изменилось. Сейчас я люблю ездить с семьёй. Кроме того, мы организовали с друзьями компанию, которая помогает путешествовать многим людям. И так как мы с друзьями влюблены в паруса, то совершаем путешествия именно под большими парусами.

— Наверное, тут нужна какая-то особая подготовка?

— Нет, нужно просто изъявить желание, приехать и войти в команду... Кроме всего прочего, я в последнее время больше внимания уделяю путешествиям по стране. Я являюсь одним из амбассадоров федерального туристического проекта «Золотое кольцо Боспорского царства» вместе с Костей Цзю и братьями Запашными. Это межрегиональный туристический маршрут, который проходит по городам Краснодарского



Телеведущие Ирина Пудова и Родион Газманов дают заряд бодрости на весь день

края, Ростовской области и Крымского полуострова.

## Делаю зарядку каждый день

— Понятно, что важную часть вашего времени занимает работа. А что входит в расписание Ирины Пудовой в свободное от работы время?

— Обычно по утрам отвожу двух младших дочек в детский сад, а старшую в школу. Но сейчас каникулы, и моё расписание немного поменялось: например, Настя вместо школы ходит в летний городской лагерь.

— На спорт время остаётся?

— У меня не может не оставаться времени на спорт, потому что одна из моих обязанностей — в

## Мы с друзьями влюблены в паруса

кадре выглядеть достойно. Думаю, все уже знают, что телевизор прибавляет килограммов. Хожу раз в неделю на йогу и два раза в неделю на EMS-тренировки, а в остальные дни — изо дня в день, уже много лет — я просто делаю утреннюю за-



рядку. Для меня это важно. Я считаю, что лучше заниматься каждый день по чуть-чуть, чем редко, но помногу. Это как диета: мы же правильно едим каждый день, а не от случая к случаю.

## Имена детям давал папа

— У вас три дочери: Анастасия, Алёна и Анна. Все имена — на букву А. Так было задумано или случайно совпало?

— Мы договорились в семье, что девочек называет папа, а мальчиков — мама. А так как у нас одни дочери, я пока в пролёте! Кстати, когда супругу задают этот же вопрос, он загадочно закатывает глаза и говорит: просто совпадение. Но я так не думаю. — Девочки уже задумываются о том, какую профессию выбрать?

— Пока, наверное, об этом рано ещё говорить. Главное сейчас, как мне

кажется, — делать упор на учёбу. Старшая, Настя, окончила 1-й класс, а в этом году средняя, Алёна, пойдёт в школу.

— Вы помогаете в учёбе?

— Нам повезло: у нас старшая учится совершенно самостоятельно, она полностью автономна — сама делает уроки, контролирует своё расписание, регулярно заходит на различные образовательные сайты. Средняя дочь, думаю, будет нуждаться в поддержке.

— Вы как-то ограждаете их от соцсетей?

— Для себя мы с мужем решили, что в социальных сетях не будем выставлять их фотографии. Сами, когда подрастут, решат, нужна ли им эта публичность... А пока они ещё маленькие, пусть это останется нашей тайной...

Беседовала  
Валерия Хвашевская  
Фото предоставлены  
ИА «Столица»

реклама

### АВТОМОБИЛИ

- Автовыкуп.  
Т. 8 (495) 227-5655
- Автовыкуп.  
Т. 8 (495) 210-6696

### ЗНАКОМСТВО

- Сваха. Гарантированно!  
Т. 8-985-985-6025

### БЫТОВЫЕ УСЛУГИ

- «+А+Экономсервис». Ремонт холодильников, стиральных, телевизоров, электрогазовых. Соцскидки.  
Т. 8 (495) 720-9672
- Обивка мебели!  
Т. 8 (495) 585-6385
- Ремонт ст. машин, холодильников, кондиционеров.  
Т. 8-925-038-2188,  
8 (499) 398-6770

- Ремонт холодильников, стиральных и швейных машин, телевизоров, антенн, электро/газовых плит, кофемашин. Соцскидки.  
Т. 8 (495) 790-1782,  
8 (495) 411-2028
- Ремонт стиральных и холодильников.  
Выезд — бесплатно! Скидки!  
Т. 8 (495) 991-3290

ЗАВОД ООО «СтройБалконСервис»  
**ОКНА ПВХ**  
БАЛКОНОВ, ЛОДЖИЙ  
**ЗАВОДСКОЕ ОСТЕКЛЕНИЕ**  
ВСЕ ВИДЫ РАБОТ  
www.balkona.ru  
БЕЗ ВЫХОДНЫХ  
8-495-782-54-48  
8-495-961-39-25

- Ремонт стиральных машин. Гарантия. Скидки.  
Т. 8-926-083-8922

### ОБУСТРОЙСТВО И РЕМОНТ

- Замена замков.  
Т. 8-926-341-2727
- Ремонт квартир.  
Т. 8-916-584-8457
- Ремонт квартир, комнат, ванных под ключ.  
Т. 8-926-132-3019, Евгений

Оконный завод ООО «Лидер Пласт»  
**ОКНА ПВХ**  
ОСТЕКЛЕНИЕ  
БАЛКОНОВ  
И ЛОДЖИЙ  
САЙДИНГ  
ОТДЕЛКА  
БАЛКОНОВ,  
КРЫШИ,  
ВЫНОС,  
ЖАЛЮЗИ  
ВНИМАНИЕ! Акция!  
Только до 31 июля  
москитная сетка  
В ПОДАРОК!  
Подробности по тел.  
Без вых. гарантия, договор  
8 (495) 532-71-98

### ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

- Юридическая помощь.  
Т. 8-905-767-3767

Приём строчных объявлений в газету  
«ЮГО-ВОСТОЧНЫЙ КУРЬЕР»  
Т. 8 (499) 206-8382  
shop@zbulvar.ru

РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ  
(495) 782-82-12  
(многоканальный)  
www.edinrek.ru

НЕ ПРИНЕСЛИ  
ОЧЕРЕДНОЙ НОМЕР  
ГАЗЕТЫ? ЗВОНИТЕ!  
ТЕЛ. ОТДЕЛА ДОСТАВКИ  
(495) 681-3970

В ЧАС УТРАТЫ  
**ЗВОНИ**  
8 (495) 009-00-12  
RITUAL.RU

# В Выхине можно встретить древних новгородцев

Клуб исторической реконструкции «Огнецвет» зовёт в гости

**Н**е обязательно изобретать машину времени, чтобы попасть в древний Новгород. Это можно сделать, вступив в некоммерческий клуб исторической реконструкции «Огнецвет». Клуб приглашает всех желающих присоединиться к его выездам, фестивалям и другим мероприятиям. Почти все они проходят в парках столицы или в Подмосковье.

## Помахать саблей...

— Наша тема — Новгородчина XIII-XIV веков, — рассказывает руководитель клуба, инженер-конструктор одного из предприятий в районе Выхино-Жулебино Михаил Тропин. — Раздолье для фантазии! Ведь Новгород того времени — настоящее вавилонское столпотворение. Смешение стилей: тут тебе и



Тема реконструкторов — новгородское Средневековье

Клуб исторической реконструкции «Огнецвет»

**На выездах члены клуба изучают историю того времени, приёмы боя в строю и один на один**

ганзейцы, и варяги, и татары. Можете реконструировать кого угодно, выбрать себе любой образ и любое оружие: хоть азиатский шемшир — кривую саблю, хоть прямой меч русича.

На выездах члены клуба изучают историю того времени, приёмы боя в строю и один на один. Между прочим, это неплохая физическая нагрузка: вес одной только кольчуги не менее 6-8 кг. А полный набор защитного снаряжения и оружия — до 20 кг.

## ...и освоить гончарное дело

Конечно, ратное дело — не единственное направление деятельности «Огнецвета». Как и в реальной жизни, в воины идут не все. Многим по душе мирные ремёсла: гончарное дело, ткачество, изготовление украшений.

По словам Михаила, члены клуба всё, что

можно, делают своими руками, да ещё по старинным технологиям: шьют одежду из домотканого полотна (его покупают у частников-производителей), изготавливают глиняную и деревянную бытовую утварь, посуду. Так, простая рубаха проходит полный цикл от пряжи до готового изделия. Красители, кстати, исключительно натуральные: кора дуба, крушины, корень марены.

— Для того чтобы всё действительно соответствовало реконструктивному периоду, приходится читать специальную литературу, изучать сохранившиеся образцы, — говорит руководитель клуба. — А на фестивалях стараемся полностью воспроизвести быт того времени.

Алексей ТУМАНОВ

Клуб исторического моделирования «Огнецвет»: [vk.com/ognecvet\\_op](http://vk.com/ognecvet_op)



## ДК «Капотня» приглашает на «Московский пленэр»

Городская акция «Московский пленэр. Мой район» пройдёт 27 июля в 13.00 на площади дворца культуры «Капотня» (2-й квартал Капотни, 20а). Принять в ней участие смогут все желающие.

— Жители смогут изобразить всё что угодно: дворы, объекты своего района, пейзажи, — рассказывает заведующая методическим отделом Дворца культуры Мария Кремнева. — Зарисовка пейзажей и объектов района с добавлением новых деталей благоустройства — что бы они хотели увидеть. Немного фантазии — и привычное строение заиграет новыми красками. Так, например, можно полностью изменить облик районной поликлиники, добавив на фасады ярких красок, украсив цветами или узорами. Лучший эскиз, возможно, воплотят в жизнь.

Мольберты, краски, кисточки будут предоставлены участникам акции бесплатно.

Алексей ТУМАНОВ



Лучшие эскизы, возможно, воплотят в жизнь

picture.com

реклама

### КОМИССИОНКА

- Антикварный магазин купит бронзу, бумажные деньги, облигации, монеты, значки, статуэтки, фарфор, иконы, серебро, янтарь. Выезд. Т. 8 (495) 532-9781
- Антиквариат, янтарь куплю дорого, статуэтки, подстаканники, портсигары, значки, самовары, иконы. Т. 8 (495) 643-7212

**КУПИМ ДОРОГО СТАРЫЕ ЯНТАРНЫЕ БУСЫ**  
до 150 000 руб.  
жёлтые, непрозрачные  
форма: шар, овал.  
**8 (929) 216-44-24**

- Библиотеку домашнюю. Т. 8 (495) 724-3045
- Куплю радиодетали б/у. Т. 8-903-125-4010

- Часы, янтарь, иконы, значки, монеты, фотоаппараты, бинокли. Т. 8-965-397-3137

### НЕДВИЖИМОСТЬ

- Быстро сниму, куплю, продам. Т. 8-915-459-6950

### ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

- А/грузоперевозки. Т. 8 (495) 728-6981
- А/грузоперевозки. Квартирные переезды. Т. 8-926-979-9915
- Автогрузоперевозки. Грузчики. Т. 8-926-709-7824
- Автогрузоперевозки. Разборка/сборка мебели. Т.: 8-926-431-3535, 8 (495) 642-5475
- Грузоперевозки. Т. 8 (495) 778-7366
- Грузоперевозки. Т. 8 (495) 744-7852

### РАБОТА

- Консультант. Т. 8-985-381-5173
- Пенсионерам. Т. 8-964-716-9117
- Пенсионерам. Т. 8-903-135-3607
- Пенсионерам. Т. 8-903-553-0926
- Приглашаем охранников на работу! Т. 8-800-700-0857 (звонок бесплатный)
- Салону красоты требуется уборщица, з/п 1250 руб/смена, м. «Выхино». Гр.: 2/2. Т. 8-903-961-1984
- Требуется кассиры, продавцы, грузчики. Оплата ежедневно! Т. 8 (499) 649-3482
- Требуется охранник. Т. 8-910-001-6939

**ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ В ШКОЛЫ И ДЕТСКИЕ САДЫ:**

- **ЗАВЕДУЮЩИХ ПРОИЗВОДСТВОМ,** з/п от 35 000
- **БУФЕТЧИЦ,** з/п от 25 000
- **ПОВАРОВ,** з/п 25 000 - 30 000
- **МОЙЩИКОВ ПОСУДЫ,** з/п 21 000 - 25 000

График работы: 5/2 с 7 до 16

Отдел персонала: 8-925-011-62-68 8-925-016-07-63  
8-925-017-22-85 8-925-014-88-35

## афиша >>

### Кино в «Туле»

Показ художественного фильма «Мужской разговор» (1969, СССР, реж. Игорь Шатров), приуроченный к 90-летию со дня рождения писателя, актёра и режиссёра Василия Шукшина, пройдёт 25 июля в 15.30 в кинотеатре «Тула» (ул. Кухмистерова, 4). Это драматическая история мальчика Саши Ларионова, который не знает, что его мать не уехала в командировку, а бросила их с отцом. В ролях: В.Шукшин, Л.Куравлёв, А.Кавалеров и другие известные советские актёры. Вход свободный.

### Динозавры в Кузьминках

На экологическое интерактивное занятие «Дедушка ящерицы» приглашает ребят 6-12 лет 25 июля в 11.00 эколого-просветительский центр природной территории «Кузьминки-Люблино» (ул. Кузьминская, 10). Они узнают о животных, которые жили на Земле в доисторические времена, и посмотрят видео. Запись по тел. (495) 377-3593.

### Квест на Красноказарменной

Литературный квест «Пираты книжных морей» для детей и подростков пройдёт 27 июля в 12.00 в библиотеке №126 (ул. Красноказарменная, 10). Ребятам под командой Моргана предстоит решить множество головоломок. Всех, кто выдержит испытания, ждёт фотосессия в пиратских костюмах. Тел. для справок (495) 361-1687.

### Семейный праздник на Лермонтовском

Летний праздник для всей семьи «Лидер! Любит! Лето!» пройдёт 25 июля в 11.00 в культурном центре «Лидер» (Лермонтовский просп., 2, корп. 2). Гости центра смогут принять участие в весёлых эстафетах, пройти загадочные квесты и создать оригинальные поделки на мастер-классах. Обязательна регистрация на сайте [kclider.timepad.ru/event/1018196/](http://kclider.timepad.ru/event/1018196/).

Алексей ТУМАНОВ

# В Питере — бежать

Анна живёт в Жулебине, работает в одном из крупных банков. Её хобби — бег.

«Бегу в любой день, в любую погоду! — пишет она. — К 50-летию сделала себе подарок: пробежала классический марафон».

*Фото с марафона «Белые ночи» в Санкт-Петербурге.*

30 июня 2019 года.

**Вся правда о марафоне на стр. 12**



Друзья!

Продолжается фотоконкурс «Я самая спортивная».

Ждём оригинальные, креативные снимки. В подписи к фото укажите: как давно вы занимаетесь спортом, кем работаете, в каком районе ЮВАО живёте, где и когда был сделан снимок. Технические требования к фотографии: цифровой формат JPEG, размер файла от 500 Кб. Адрес для ваших писем: [uvkurier@mail.ru](mailto:uvkurier@mail.ru). В теме письма пишите слово «Фотоконкурс». Победителей ждут призы.



Из личного архива

## фотоконкурс «Я самая спортивная»

### пожары >>

За неделю в округе произошло 5 пожаров. Погибших и пострадавших нет.

#### В Кузьминках вспыхнул электрощиток

Днём 16 июля пожарно-спасательные подразделения выезжали в дом 16 на Есенинском бульваре. На лестничной клетке вспыхнули электрощиток и провод на 2 пог. метрах. Причина — короткое замыкание в электропроводке.

#### В Выхино-Жулебине загорелась вытяжка

Днём 11 июля пожарные тушили огонь в квартире дома 27, корп. 3, на Ташкентской улице. На кухне воспламенилась вытяжка, площадь возгорания составила 1 кв. метр. Причина устанавливается.

Наталья ГЕРАСИМОВА

### собака ищет хозяина

#### Рапан дружит и с людьми, и с собаками

Рапан — симпатичный, худенький, немножко осторожный и впечатлительный пёсик, бывший домашний. Он совершенно беспроblemный, потенциальный любимец семьи. Рапан — хрупкий, небольшой, тихоня, кушает как птенец. Шёрстка средней длины, здоровая и густая, очень красивого переливчатого колера, не требующая сложного ухода. На поводке Рапан ходит немножко неровно, нервничает. Но это потому, что приют — место не слишком приветливое и безопасное для небольшого беззащитного пёсика. Рапан — общительный, дружит и с людьми, и с собаками.

Тел. 8-916-463-7250, Анна. Эл. почта: [katse1966@mail.ru](mailto:katse1966@mail.ru)



фото предоставлено волонтерами

### звёздный рецепт >>

## Флорентийское печенье

от кулинарного блогера Ирины Чадаевой

К сожалению, не владею оригинальным флорентийским рецептом. Каждый печёт это печенье по-своему, но смысл всегда одинаковый: орехи, цукаты и тому подобное в жидком заварном тесте, после выпечки намазывается шоколадом.

Обычно за основу рекомендуют брать 100 г лимонных или апельсиновых цукатов, 100 г миндальных палочек. Шоколад лучше брать молочный, так как он не затекает вкус орехов.

Вместо сахара можно взять мёд и патоку, сливкам добавить всего пару ложек — печенье будет более твёрдым и карамельным. Такое печенье хранится довольно долго.

Для начала порубить по 100 г цукатов и миндаля. Я цукаты вообще не использую: их не ест мой ребёнок. Приготовить 70 г муки, пакетик ванильного сахара, орехи и цукаты, крупно порубить горсть фундука. В кастрюльке смешать 120 г сахара, 70 г сливочного масла



Из личного архива

и 100 г сливок. Варить до растворения сахара, чтобы получился сироп. Всыпать муку, ванильный сахар, миндаль, цукаты и подогреть, пока мука хорошо не заварится.

Столочной ложкой выложить тесто на противень, застеленный бумагой для выпечки, сверху посыпать фундуком.

Печь 20 минут при 180 °С. Пока печётся, приготовить глазурь: 100 г шоколада и 50 г сливочного масла растопить на водяной бане. Готовое печенье снять лопаточкой и перевернуть на решётку. Смазать шоколадной глазурью, дать остыть на решётке, а потом можно и в холодильник.

Записала Татьяна БЕЛОНОЖКИНА

### анекдоты >>

Стараюсь отдыхать почаще. Чтобы навыков не потерять.

— Я мало зарабатываю? Да на мою зарплату можно содержать трёх таких баб, как ты!

— Отлично! Тогда договорились.

— О чём?

— Завтра к нам переезжают мои мама и бабушка.

— Зачем ты берёшь чёрное платье на море?

— Надо всегда всё учитывать. Мой муж, например, не умеет плавать.

Опытный охранник отлично умеет две вещи: делать вид, что не спит. И делать вид, что спит.

— Дорогой, так что ты больше любишь — меня или суп?

— Первое!

Единственное, что могло сломаться у советской мясорубки, — это стол, к которому она крепилась.

Малыш спросил у мамы: «Почему компьютеры такие умные?»

Она ответила: «Потому что они слушают свою материнскую плату».

### сканворд >>

									Подводная твердь			
Единица тиража		Океан. Роголик.			Давно минувшее время	Реверс монеты (прост.)			Самый мелкий калибр дроби			Водная стихия Земли
Морской разбойник		Мако. Асс. Корочка. Рашка.			По вертикали: Флибустьер.							
		Ткан. Бок. Рында. Сатрик.			Полив полей	Плод хлопчатника			Место буфета в театре			Короткая басня
		Япо. Амеба. Гор. Трасса. Сара.			Тришкина одежда							
		Индия. Ефритор. Уступ. Оде.			По горизонтали: Экземпляр. Дн. Орешник. Кафта.							
		Ступень к сержанту						Пицца наша			Стремление к знаниям	Форма круасана
	Джинсовая краска	Житель Копенгагена	Прихожане									
					Сероголубая акула	Убежало от грязи нули						
	Горная ступень	Простейшая живность									Живописец Винсент Ван ...	
						Древнеримский медяк						
	Путь слало-миста	Текстильщик										
	Судовой колокол	Тает в свече										
					Иронич- ный писатель							

ВСЕ НОВОСТИ ОКРУГА  
ЕЖЕДНЕВНО НА САЙТЕ  
[WWW.UV-KURIER.RU](http://WWW.UV-KURIER.RU)

## Юго-Восточный Курьер №28 (841) ИЮЛЬ 2019 год

«Юго-Восточный курьер» — окружная газета Юго-Восточного округа. Учредитель: префектура Юго-Восточного административного округа города Москвы. Издатель и редакция: Общество с ограниченной ответственностью «Единая Редакция». Адрес: 117246, г. Москва, Научный пр., 19, 2-й этаж, комн. бд, оф. 36. Главный редактор: О.В.Минаева. Ведущий редактор: И.В.Минаева.

Электронная версия: [www.uv-kurier.ru](http://www.uv-kurier.ru). Газета зарегистрирована в Московском региональном управлении регистрации и контроля за соблюдением законодательства о средствах массовой информации ГК РФ по печати. Регистрационный номер А-0779 от 16 апреля 1999 года. Отпечатано в АО «Прайм Принт Москва», 141707, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачевский пр., 5в. Заказ №2113. Тираж 450 000 экз. Подписано в печать 19.07.2019 г. Выход в свет — 22.07.2019 г. Отдел по работе с читателями: тел. (495) 681-3645. Размещение рекламы: 127549, г. Москва, ул. Библиевская, 8, корп. 1, оф. 409, тел. (495) 782-8212. Газета распространяется на территории Юго-Восточного административного округа г. Москвы. Бесплатно. Вопросы по доставке: тел. (495) 681-3970. Может содержать материалы 12+