

# Юго-Восточный Курьер

МОСКВА  
ОКРУЖНАЯ ГАЗЕТА

№ 30 (843) АВГУСТ 2019



стр. 14

Юлия  
Ковальчук:  
Успех –  
понятие  
субъективное

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

**стр. 4**

На Волгоградке  
запустили сборку  
нового автомобиля

**стр. 11**

Как летать в самолёте  
без вреда  
для здоровья

**стр. 12**

Житель района Люблино  
был участником  
советско-японской войны



## Вальс чемпионов

**стр. 3** Пара из ЮВАО победила в танцевальном марафоне

# Тренер из Текстильщиков стала чемпионкой Европы по бегу с препятствиями

**С**ветлана Парыгина из Текстильщиков выиграла независимый чемпионат Европы по бегу с препятствиями, который недавно прошёл в Польше. Участницам пришлось пробежать 15 километров, на трассе они преодолели 67 препятствий. В гонке приняли участие почти 1300 спортсменов со всего мира.

Светлана занялась бегом всего два года назад. Хотя в спорте далеко не новичок. С детства её жизнь связана с плаванием, сейчас она работает тренером по этому виду спорта во Дворце творчества им. Гайдара на улице Шкулёва.

— Однажды летом вместе с друзьями отдыхала в Подмоскowie. Они и позва-

ли меня на первый забег. В первый раз было тяжело, смогла одолеть только треть препятствий. Но я продолжила тренироваться, — рассказала спортсменка.

**Светлана занялась бегом всего два года назад**

Светлана любит путешествовать, поэтому пытается совмещать соревнования с прогулками по городам, где проходят турниры. А коротать время в дороге она предпочитает за чтением книг Стивена Кинга.

Артур ГУТМАНОВИЧ



Светлана Парыгина во время преодоления препятствия

Федерация спортивных забегов с препятствиями

## Красавицей «Московского долголетия» признали исполнительницу из Рязанского

Финал окружного конкурса «Красавица «Московского долголетия» прошёл в парке «Кузьминки». Победу одержала жительница Рязанского района Елена Баларёва. Она поразила жюри своим музыкальным дарованием.

— В конкурсе «Визитка» я играла на гитаре и пела о своей жизни, стихи для выступления помогла сочинить подруга. А в конкурсе талантов исполнила арию из оперетты «Вольный ветер», — рассказала победительница.

С музыкой связана вся жизнь Елены Владими-

ровны. Она окончила музыкальное училище в Москве, много лет обучала вокалу детей в центрах творчества.

— В программе «Московское долголетие» есть возможность совершенствоваться. Меня приглашают выступать, я разучиваю новые арии и романсы, — говорит Елена Владимировна.

Кроме вокала, у 60-летней победительницы ещё много увлечений: горные лыжи, сноуборд, танцы. У Елены Баларёвой двое сыновей и две внучки.

Артур ГУТМАНОВИЧ



Елена Баларёва исполнила песню о себе

Предоставлено ЦСО «Рязанский»

## На пруду в Кузьминках поселились камышницы



Камышницу ещё называют болотной курочкой

Алексей Стефанов

Выводок редких водоплавающих птиц — камышниц, занесённых в Красную книгу, — обнаружили на Верхнем Кузьминском пруду сотрудники ГПБУ «Мосприрода». Шестерых птенцов сопроводили родители. Раньше в Кузьминках камышниц не видели.

— Эта птица размером меньше кряквы, — пояснили в пресс-службе

Мосприроды. — Её ещё называют болотной курочкой — она и правда больше похожа на курицу, а не на утку, даже перепонки на лапках у неё нет, — и увидеть её непросто: птица скрытная и пугливая. Питаются эти пернатые как растительными, так и животными кормами, в том числе насекомыми и даже головастиками.

Алексей ТУМАНОВ

## Монтаж эскалаторов начался на станции БКЛ «Авиамоторная»

В южном вестибюле строящейся станции «Авиамоторная» начали монтаж трёх эскалаторов. Об этом сообщил руководитель столичного Департамента строительства Андрей Бочкарёв.

Южный вестибюль расположен вблизи конечной трамвайной остановки «Проезд Энтузиастов». Ещё три эскалатора смонтируют в северном вестибюле (он соединится со станцией пешеходным коридором под путями Казанского направления МЖД и будет вы-

ходить к Авиамоторной улице), а четыре — на пересадочном узле.

Станцию «Авиамоторная» строят вдоль проезда Энтузиастов у пересечения с шоссе Энтузиастов и с Рязанским направлением Московской железной дороги. Открыть её для пассажиров планируется в конце текущего — начале следующего года. Пока Большая кольцевая линия не замкнётся полностью, станция будет работать как продолжение Некрасовской линии метро.

Наталья ГОНЧАРОВА

## В Печатниках задержали велограбителя

Мужчину, подозреваемого в разбое, задержали сотрудники отдела полиции по району Печатники. По словам представителей пресс-службы УВД по ЮВАО, он напал на 31-летнего велосипедиста. Сначала окликнул его, а когда тот остановился, брызнул ему в лицо перцовым баллон-

чиком. От неожиданности потерпевший потерял равновесие и упал. А грабитель быстро сел на чужой велосипед и скрылся.

По данному факту возбуждено уголовное дело. Подозреваемый — 24-летний ранее судимый житель Московской области.

Татьяна БЕЛОНОЖКИНА

ВСЕ НОВОСТИ ОКРУГА ЕЖЕДНЕВНО НА САЙТЕ

WWW.UV-KURIER.RU



# Пара из ЮВАО победила в танцевальном марафоне

**В**ладимир Болисов и Наталья Климкова из ЮВАО завоевали золото в самой сложной номинации — «Мастера» — на городском этапе танцевального марафона «Московское долголетие». В этих состязаниях участвовали 1 тысяча человек от 55 до 89 лет. Владимир Болисов учился в Московском физико-техническом институте. В советское время там работала студия балльных танцев.

**Танцоры дополнили вальс сложными элементами**

— В нашем институте юношей было намного больше, чем девушек, — вспоминает он. — К нам на занятия девушки при-



Наталья Климкова и Владимир Болисов танцуют вместе девять лет

езжали со всей Москвы.

После выпуска молодому инженеру пришлось оставить своё увлечение.

— Вновь о танцах я вспомнил во время перестройки, — говорит Болисов. — В этот непростой период танцы помогли отвлечься. Я стал ходить на вечера в ДК «ЗИЛ», ДК «Нагорный». Там мы и познакомились с Натальей.

Они танцуют в паре уже девять лет. Берут частные уроки у ведущих хореографов. Их любимый танец — вальс. На марафоне в Сокольниках классическое его исполнение они дополнили сложными элементами. Но победа далась нелегко: 64-летнему танцору пришлось выступать после травмы стопы.

Кроме кубка, медалей и цветов, победителям вручили огромную корзину со сладостями.

— Конфеты и зефир теперь едим на репетициях, — смеётся Болисов.

Татьяна  
ЗЕЛЕНОВА

## Маршрут 728-го автобуса стал длиннее на две остановки

Конечная остановка автобуса №728 перенесена из 14-го микрорайона Марьинского Парка на Ставропольский проезд. Об этом сообщили в пресс-службе Мосгортранса.

По информации ведомства, теперь, проехав остановку «Центр образования №1417», автобус №728 не будет сворачи-

вать к аллее Кремлёвских Курсантов, а поедет дальше, по проектируемому проезду №3863 и Ставропольской улице.

728-й автобусный маршрут проходит по улицам Совхозной, Краснодарской, Белореченской, Верхние Поля и Марьинский Парк.

Евгений БАКИН

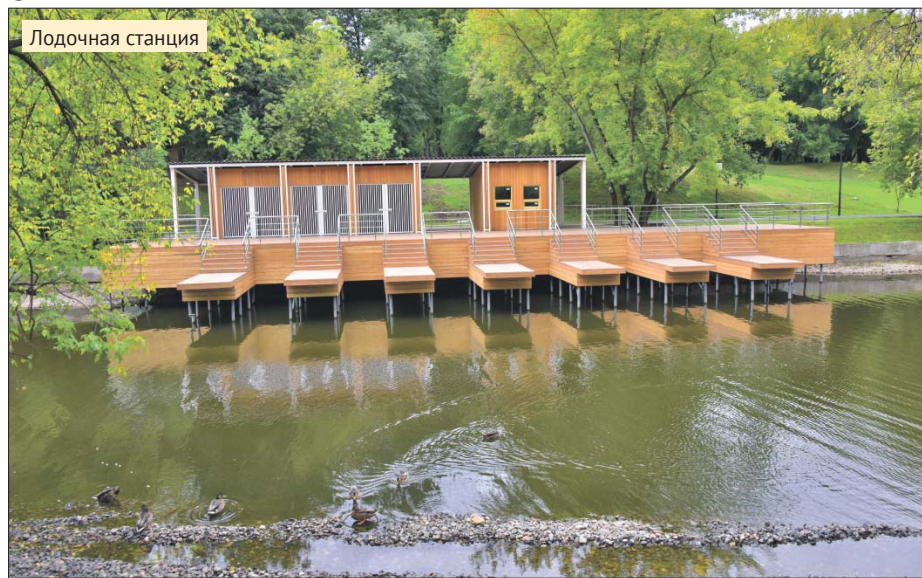


Новая конечная остановка на Ставропольском проезде

**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**

## Новую лодочную станцию обустроили в парке усадьбы Люблино



Лодочная станция

Лодочная станция расположена на месте старой, которая уже давно пришла в негодность. Причал рассчитан на восемь лодок.

— Площадь сооружения — 300 квадратных метров. Под общим наведе-

сом располагаются павильон для хранения лодок, касса и открытая терраса, откуда можно спуститься на пристань, — сообщили в пресс-службе столичного Департамента капитального ремонта.

Павильон лодочной

станции внутри и снаружи облицован панелями из лиственницы.

Завершить основные работы по благоустройству и открыть парк для посетителей планирует этим летом.

Наталья ГОНЧАРОВА

## Трамваи временно перестали ходить между «Дубровкой» и «Угрешской»

Капитальный ремонт трамвайных путей на Угрешской улице стал причиной временной отмены движения трамваев между станциями МЦК «Дубровка» и «Угрешская».

Как сообщили в пресс-службе ГУП «Мосгортранс», изменения в схеме движения коснутся трамваев, следующих по маршруту №40. Вместо трамвая можно воспользоваться автобусом №043, который

будет следовать от станции МЦК «Угрешская» через Угрешскую улицу, метро «Дубровка», улицу Симоньевский Вал (обратно через 1-ю Дубровскую улицу) до станции метро «Пролетарская». Кроме того, можно пользоваться автобусами маршрутов №9, 193 и 736.

Также на время проведения ремонта появится временный маршрут трамвая №43 — от станции метро «Семёновская» до 2-й ули-

цы Машиностроения (место МЦК «Угрешская»).

Изменения в движении трамваев коснутся ещё одного участка. Так, на время ремонта трамвайных путей на проспекте Будённого трамвай №12 будет курсировать между станциями метро «Семёновская» и «Авиамоторная» через Госпитальный Вал, Солдатскую и Авиамоторную улицы.

Наталья ГОНЧАРОВА

## Жительнице Лефортова вернули более 30 тысяч рублей за «коммуналку»

Женщине из дома 3 на Солдатской улице вернули 31 665 рублей, которые управляющая компания неправильно начислила ей за воду. Об этом сообщил начальник Жилинспекции по ЮВАО Иван Шальнов.

— После проверки водосчётчика жительница по семейным обстоятельствам не могла сдать показания в течение трёх месяцев. В результате УК за

этот период начислила ей плату за водоснабжение не по фактическому потреблению, а по нормативу — на каждого из восьми прописанных в квартире членов семьи, — рассказал он.

Женщина обратилась в управляющую организацию, но перерасчёт ей не сделали. Тогда она пожаловалась в Мосжилинспекцию.

— Наши инспекторы провели проверку и убе-

дились в правоте заявительницы. Мы обязали УК внести в систему учёта корректные данные, но наше требование было выполнено лишь после повторного предписания, — отметил Иван Шальнов.

Управляющую организацию оштрафовали на 300 тыс. рублей. Также административный штраф — 100 тысяч — должен заплатить и её руководитель. Иван ЮЖНЫЙ

# В Печатниках будут выпускать новый кроссовер

## Линию сборки запустил мэр Сергей Собянин

**Н**а московском заводе «Рено», который расположен на Волгоградском проспекте, приступили к серийному производству новой модели городского автомобиля повышенной проходимости Renault Arkana. В церемонии запуска линии сборки принял участие мэр Сергей Собянин.

### По асфальту и бездорожью

По словам столичного градоначальника, модель позволит отечественному автомобилестроению продвинуться вперёд.

— Спасибо компании Renault, всему коллективу, всем, кто работает в Москве над созданием классной модели, которая, я думаю, завоеует свою часть рынка! Это будет шаг вперёд в области автомобилестроения и в Москве, и в России в целом, — сказал Собянин.

Arkana — первый автомобиль в модельном ряду Renault, который был спроектирован специально для России, хотя он бу-

дет продаваться и в других странах. Кроссовер благодаря высокому дорожному просвету может хорошо ездить как по асфальту, так и по бездорожью.

### Московский завод выбрали из-за роботов

Руководство автомобильного концерна решило выпускать новую модель в Москве, поскольку именно здесь создано производство с самыми современными роботами-сборщиками. На производстве их задействовано более 100 штук, даже доставку и перевозку комплектующих и

деталей в цехах осуществляют свыше 130 автоматических беспилотников.

Как пояснили работники завода, ежедневно с конвейера московского отделения Renault сходит более 200 автомобилей, а на создание машины с нуля требуется всего 25 часов. За пять лет здесь произвели 755 тысяч автомобилей таких марок, как Renault Duster, Renault Kaptur, Renault Logan и Nissan Terrano.

Разрабатывали концепцию модели не только специалисты из Франции, но и российские инженеры, а больше половины всех комплектующих будут

поставлять предприятия Москвы и других регионов России. В новую линию вложено почти 3 млрд рублей.

### Эффективное сотрудничество

— На каждый рубль, который вложила Москва в этот завод, инвесторы Renault вложили шесть рублей, и это пример эффективного сотрудниче-



Сергей Собянин на заводе Renault

ства предприятия, инвестора и города, — подчеркнул мэр Москвы.

Он напомнил, что столичный завод компании Renault является одним

из крупных работодателей для инженеров и высококвалифицированных рабочих. Только за прошлый год количество сотрудников предприятия выросло на 15% и превысило 5 тысяч человек.

Пять лет назад Правительство Москвы и компания заключили специальное соглашение. Заводу присвоили статус столичного промышленного комплекса и предоставили льготы от городского бюджета по налогу на прибыль и арендной плате за землю. Кроме этого, Renault в Москве не платит налог на имущество за производственные цеха.

Начиная с 2013 года компания Renault вложила в московский завод 16 млрд рублей и получила 2,7 млрд в качестве налоговых льгот.

Евгений БАКИН



Новая модель — в центре

## Учителя со всей страны соберутся на педсовет в столице

Регистрация на Открытый августовский молодежный педагогический совет продлена до 11 августа. Об этом сообщил один из кураторов проекта, директор школы «Покровский квартал» Илья Новокрещенов на пресс-конференции, прошедшей в столичном Департаменте образования и науки при поддержке информационного центра Правительства Москвы.

Мероприятие, организованные директорами московских школ — членами ассоциации «Клуб директоров «Азарт и опыт», пройдет с 16 до 18 августа в Московском центре качества образования. В программе — интерактивные уроки и тренинги, экскур-

сия по лучшим школам Москвы, конкурс идей. К участию приглашают учителей до 35 лет со всей России со стажем работы от двух до пяти лет.

— Мы собираем наших молодых коллег из разных регионов страны для того, чтобы создать модель школы, успешной в глазах молодого педагога, чей взгляд ещё не замылен, который может предложить что-то интересное, — пояснил Новокрещенов.

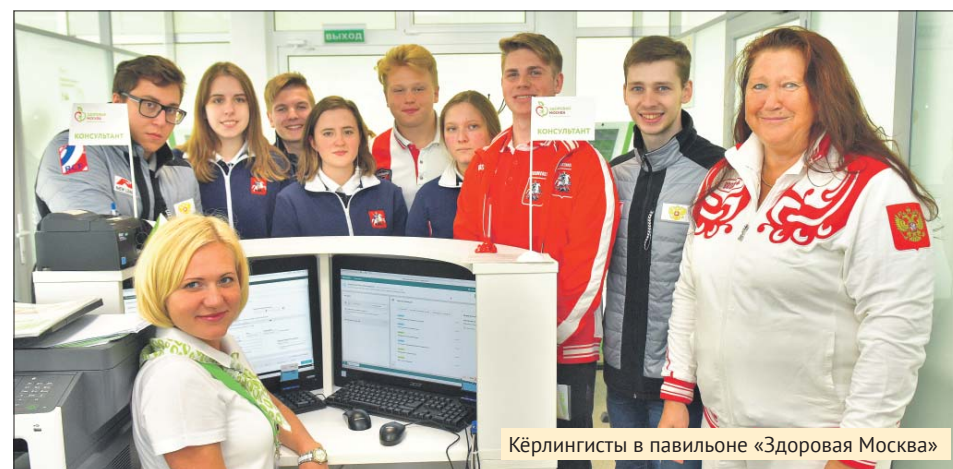
Для участия нужно до 11 августа зарегистрироваться на сайте проекта [principalsclub.ru](http://principalsclub.ru) и загрузить в свой профайл видеоролик на тему «Я хочу эффективно работать в школе, где могу...».

Татьяна ЗЕЛЕНОВА

## Московские кёрлингисты проверили здоровье на Белореченской

Нынешним летом в городских парках работают более 40 павильонов «Здоровая Москва». В них за час можно бесплатно пройти диспансеризацию. В таком павильоне в сквере возле метро «Люблино» проверили здоровье члены сборных России и Москвы по кёрлингу во главе с заслуженным тренером России Ольгой Андриановой.

— В нашем павильоне доступны практически все обследования: измерение артериального и внутриглазного давления, электрокардиография, общий и экспресс-анализ крови на уровень глюкозы и холестерина, флюорография и консультация врача общей практики, — рассказал Денис Аникин, врач-методист поликлиники №23. — За два месяца наш павильон посетили



Кёрлингисты в павильоне «Здоровая Москва»

около 3,5 тысячи человек.

Поделюсь впечатлениями и Ольга Андрианова.

— Я сдала экспресс-анализ крови на уровень глюкозы и холестерина, сделала электрокардиограмму, получила консультацию терапевта. Всё это очень быстро и профессионально. Удивило наличие вы-

сокотехнологичной аппаратуры. Очень доброжелательный медперсонал. Обязательно порекомендую павильоны «Здоровая Москва» своим знакомым, — сказала она.

Пройти обследование в павильонах «Здоровая Москва» может любой пациент, прикрепленный

к городской поликлинике. Достаточно предъявить паспорт, водительское удостоверение или карту москвича. Тем, кто пока не прикреплен, нужно иметь при себе полис ОМС. Работают павильоны здоровья без выходных с 8.00 до 22.00.

Оксана МАСТЮГИНА

# Фонтан с мозаикой заработает на Волгоградском проспекте

Этим летом в Текстильщиках реконструируют 18 дворов



Детскую площадку во дворе на Волжском бульваре оформили в венецианском стиле

**Б**лагоустройство по программе «Мой район» в Текстильщиках находится в завершающей стадии. Об этом сообщил зам. руководителя «Жилищника района Текстильщики» Сергей Хилис.

## Оформление выбирали жители

— Всего у нас запланировано благоустройство 18 дворов района. В большинстве из них работы подходят к концу, — сказал он.

В некоторых дворах жители приняли активное участие в благоустройстве. Например, жильцы дома 18, корп. 1 и 2, и домов 20 и 20а на Волжском бульваре сообщили на портале «Активный гражданин» о том, что они хотят видеть в своём дворе.

— Мы выполнили их пожелания, — рассказал Сергей Хилис.

На месте старой детской площадки появился новый игровой городок. Сейчас площадка заас-

фальтирована, но в ближайшее время её залыют мягким резиновым покрытием — об этом также просили местные жители. На площадке уже установлены качели, карусель, песочница с навесом в виде кораблика, горки, а ещё лавочки для родителей. Часть аттракционов украшена по бортам изображениями венецианских масок и персонажей итальянского карнавала. Установили дополнительные фонари.

— Я сюда переехала в 1983 году. По сравнению с тем, что было, это просто сказка! — говорит жительница дома 18, корп. 2, Надежда Тимашова.

По соседству с детским городком почти готова площадка для игры в футбол и в волейбол. Сейчас здесь готовятся уложить всепогодное покрытие.

## Чашу фонтана облицуют плиткой

А вот жители дома 69 на Волгоградском проспекте попросили отремонтировать фонтан, который

## На Волжском бульваре появился новый игровой городок

был давно установлен в их дворе, но долго не работал. Сейчас его восстанавливают.

— Стены чаши фонтана уже укреплены. Остальные работы подрядчик пообещал вскоре завершить и сдать объект в ближайшее время, — сообщил Сергей Хилис.

Сейчас специалисты готовят борта к облицовке плиткой.

— По периметру чаша будет отделана плиткой, а дно мы выстелем красивой мозаикой, — рассказал плиточник Карен Азарумян.

Сергей Хилис отметил, что вокруг фонтана обязательно установят бортовое ограждение. Об этом также просили местные жители.

— Это делаем ради безопасности детей, ведь рядом с фонтаном расположена детская площадка, — сказал Хилис.

## Работы в других микрорайонах завершаются

В других дворах Текстильщиков благоустройство тоже завершается. Качество выполненных работ представители «Жилищника» обязательно проверят вместе с жителями.

— Бывает, что, например, сиденья детских качелей не нравятся родителям, мы всегда идём им навстречу и просим подрядчика их заменить, — отмечает Хилис.

Во всех дворах ведётся комплексное благоустройство: ремонтируют не только детские площадки, но и газоны, асфальт на тротуарах и проезжей части внутридворовых проездов, заменяют бортовой камень, устраивают контейнерные площадки. Подобные работы уже завершены в семи дворах района.

Иван ЮЖНЫЙ

## Мнения >>

### «Нужны удобные лавочки и яркие цветы»

■ Валентина Павлова, начальник отдела кадров АЗЛК, ул. Чистова, 9/19:

— В нашем доме живёт много пожилых людей. Хотелось бы, чтобы установили больше удобных лавочек со спинками, на которых мы и другие местные жители могли бы отдыхать. С торца дома у нас небольшая зелёная аллея, очень приятная. Есть там и клумба; хотелось бы, чтобы туда привезли больше земли и посадили яркие, красивые цветы. Пусть радуют и тех, кто там гуляет, и тех, кто даже просто смотрит на них из окна.



Андрей Дмитриев

### «Посадите живую изгородь»

■ Екатерина Ларина, агроном, ул. Саратовская, 9:

— В нашем дворе были заборчики вдоль газонов, их убрали, но автомобилисты стали парковать машины, заезжая на траву. Мы попросили управу сделать живую изгородь, нам её пообещали. Хотелось бы, чтобы её поскорее посадили, ведь иначе придётся и газон ремонтировать.

И ещё об озеленении: на 1-й Саратовской есть любимый многими местными жителями скверик. Хотелось бы, чтобы его как-то оновили, красиво благоустроили, сделали плановую, а не единичную высадку деревьев и отвели там место под собачью площадку: пусть и собаководы гуляют, и мы с детьми.

### «Хотелось бы больше деревьев»

■ Людмила Андрианова, экономист, ул. Юных Ленинцев, 7:

— Несколько лет назад в Москве был сильный ураган, и в нашем дворе повалило очень много деревьев. Нам предлагали посадить взамен кустарники, но хотелось бы всё-таки деревья: они дают больше тени и вырабатывают больше кислорода.

Есть у нас и клумба во дворе — вот бы поставили вокруг неё удобные лавочки, чтобы можно было получать удовольствие от отдыха прямо во дворе.



Ярослав Чингаев

Записал Иван СЕРГЕЕВ

# На юге столицы скоро откроется самая современная клиника

Она будет доступна также жителям ЮВАО



Девять больничных корпусов появятся недалеко от станций метро «Ольховая» и «Коммунарка»

**У**же в следующем году произойдёт важное событие для юга столицы — открытие новой клиники в Коммунарке. Здесь жителям будут доступны все виды самой современной медицинской помощи на самом современном медицинском оборудовании.

Всего будет построено девять корпусов общей площадью свыше 160 тысяч кв. метров. Более тысячи пациентов смогут одновременно проходить в них стационарное лечение. Первая очередь клиники будет сдана под ключ уже в следующем году, и первые пациенты начнут лечение. Главным врачом больницы стал Денис Проценко, до этого занимавший должность главного врача одной из крупнейших клиник ЮВАО — ГКБ им. С.С.Юдина.

## Лучшие специалисты Москвы

С открытием медицинского центра жители юга

столицы получат новые возможности для диагностики и лечения заболеваний онкологического профиля, которых до этого не хватало.

Новая клиника станет базой городской клинической больницы №40, которая более полувека специализируется на лечении рака и имеет высокопрофессиональный, опытный коллектив.

## Москвичи получат новые возможности для лечения онкозаболеваний

— Специалисты больницы владеют современными хирургическими и комбинированными методами лечения онкозаболеваний с применением последних мировых практик, — подтвердил главный врач Денис Проценко.

## Откроется региональный сосудистый центр

Больница расположена в непосредственной бли-

зости от метро «Ольховая» и «Коммунарка», на территории Новой Москвы. В начале следующего года запланировано открытие лечебно-диагностического, палатного корпусов, а через год заработают роддом, подстанция скорой помощи, инфекционный, детский, амбулаторный корпуса.

Пациентам будут доступны все виды ста-

онарного и амбулаторного лечения болезней системы кровообращения, онкологических, травматолого-ортопедических, неврологических, гинекологических и урологических заболеваний. Также предусмотрены офтальмологическое направление, отделения общей и гнойной хирургии, эндокринологии и нефрологии.

На базе клиники откроется региональный сосудистый центр, где бу-

дут оказывать помощь пациентам при инфарктах и острых нарушениях мозгового кровообращения.

## Комфорт пациентов превыше всего

По словам главного врача, пациентам будет обеспечен максимальный комфорт. Их разместят в двухместных палатах с высокими потолками, современными санитарными комнатами, приспособленными для маломобильных пациентов. Кровати имеют электропривод и кнопку вызова медперсонала с передачей сигнала на пост дежурной медсестры. В каждой палате предусмотрена современная система вентиляции и кондиционирования воздуха.

С открытием крупнейшего больничного комплекса здравоохранения в Новой Москве будет соответствовать высоким столичным стандартам, доступным как жителям южных округов, так и жителям других районов столицы.

Анна ИВАНОВА

## на здоровье

# Как правильно закаливаться

О закаливании мы слышим с детства, о нём говорится почти в любой популярной книге на медицинскую тему. И важность закалывающих процедур действительно бесспорна. Они укрепляют общий иммунитет и нервную систему, тонизируют сердце и сосуды, нормализуют обменные процессы.

Но к закаливанию нужно подходить со знанием дела, придерживаясь определённых правил.

Я бы назвал в первую очередь следующие. Закаливание полезно только здоровому человеку. Если вы заболели, надо вначале вылечиться, а потом приступать к любым процедурам. Необходимо учитывать возможные противопоказания, о которых вам скажет врач, например ишемия, сердечная недостаточность, гипертония, гипотония, тахикардия, повышенное глазное давление, ряд заболеваний почек, опухоли, воспаления, заболевания крови.

«Излишество вредит», — говорили древние. Всё хорошо в меру. Нужна постепенность. К примеру, не переусердствуйте с холодной водой при приёме контрастного душа: такое закаливание может закончиться простудой.

Важны методичность и непрерывность: если бросить и начинать вновь, это резко снижает эффективность процедур.

К наиболее распространённым процедурам закаливания относятся:

— контрастный душ, ко-



Пресс-служба ДЦ №3

торый надо практиковать периодами: 10-30 секунд между горячей и холодной водой;

— воздушные ванны, их следует начинать с температуры не ниже 15-16 °С;

— обтирания смоченным в воде полотенцем в течение двух минут при условии отсутствия кожных заболеваний;

— утреннее обливание холодной водой, причём не забывайте после них вытереться насухо и согреться;

— закаливание стоп можно начать с 20-22 °С и в течение нескольких недель дойти до температуры холодной воды из-под крана.

Закаливающие процедуры должны приносить радость, улучшать настроение, их нельзя делать из-под палки, идя наперекор реакциям организма.

Закаливайтесь и будьте здоровы.

Игорь Дягилев,  
главный врач  
диагностического  
центра №3

## 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

# Музыка, световое шоу и много еды

К 80-летию ВДНХ здесь приготовили множество приятных сюрпризов

**И**стория главной выставки страны началась 1 августа 1939 года. В первые три месяца её посетили более трёх с половиной миллионов человек!

Свой юбилей ВДНХ отметила красочно и ярко.

**«Будет такой, какую хотят москвичи»**

День рождения выставки начался с поздравления мэра Москвы Сергея Собянина — он выступил в эфире телеканала «Москва 24».

— Меня часто спрашивают, какой должна стать Выставка достижений народного хозяйства. Я думаю, на этот вопрос может быть только один ответ. ВДНХ будет такой, какой хотят её видеть сами москвичи. Она будет местом для тихих прогулок и стадионом экстремально-го спорта. Она будет уникальным парком аттракционов и техноградом, который даёт путёвку в мир новых профессий. Она будет крупнейшим музеем страны. На ВДНХ будут собираться энтузиасты традиционных народных ремёсел и молодые художники. ВДНХ будет открывать своим гостям глубины Мирового океана и звать к покорению Вселенной. Для старшего поколения ВДНХ будет живым воспоминанием о прекрасных минувших днях. Для молодёжи — крутым местом для активного отдыха и получения новых знаний, — сказал мэр Москвы.

В своём блоге Сергей Собянин рассказал о том, как возродилась выставка, которую ещё 10 лет назад называли «главной шашлычной страны». За время реконструкции



Отреставрированный фонтан «Каменный цветок»

Ирина Попова



Здесь много мест для фото на память

Агентство «Москва»

были вывезены более 300 объектов самостроя, в том числе пристроек к историческим павильонам, и тонны мусора. 90% исторических объектов находились в аварийном состоянии, и работа над их восстановлением идёт по сей день.

**Каждый найдёт занятие по душе**

Теперь ВДНХ не узнать. Москвичи это ценят: сюда приезжают це-

лыми семьями из разных районов города, и каждый посетитель выставки может найти себе занятие по душе. На день рождения ВДНХ многие пришли семьями. Утопающая в музыке и цветах выставка выглядела по-настоящему праздничной. Выступление оркестров, гастрономический фестиваль, балет с участием артистов Большого театра и многое другое подготовили организаторы. Никто из тех, кто пришёл в этот

день на праздник, не пожалел.

Пенсионерка Валентина Борисовна живёт в Бабушкинском районе. На ВДНХ она частый гость.

— Мы тут с мужем гуляли в семидесятых, — вспоминает она. — Очень переживала, глядя, как разрушается наша выставка. Зато теперь это настоящий праздник для души! Какие красивые павильоны, фонтаны, цветы!

Семья Натальи из Останкина бывает тут летом

практически каждый день.

— Нравится кататься на роликах и велосипедах, — говорит она. — Если нет дождя, стараемся выбираться после работы. Вот пришли порадоваться за нашу ВДНХ. Сегодня обещают световое шоу, хотим дождаться.

Семиклассник Костя на день рождения ВДНХ пришёл с дедом.

— Тут всегда интересно, — говорит он. — Вчера, например, ходил на мастер-класс в техноград, научил-

ся пользоваться фотошопом. Теперь хочу на программирование пойти.

**Открылся Музей истории ВДНХ**

В первый день юбилея ВДНХ Сергей Собянин открыл Музей истории выставки в правом крыле арки Главного входа. Новая мультимедийная экспозиция разместится на площади 600 кв. метров. Посетители музея получат доступ к огромной базе архивных фото, чертежей и кинохроники.

— Пользуясь случаем, хочу вручить награды нашим замечательным ветеранам, которые отдали значительную часть своей жизни ВДНХ. Во многом благодаря вашим стараниям ВДНХ сохранилась и будет служить на благо столицы и москвичей, — сказал мэр.

В честь 80-летнего юбилея ВДНХ организаторы пригласили на фестиваль лучшие оркестры, которые прежде участвовали в проекте, а также новых, ярких музыкантов. Фестиваль духовых оркестров начался в июне и продлится до сентября.

А вечером 1 августа выставка преобразилась. Её главные достопримечательности стали полотнами для светового и 3D-проекционного шоу.

Екатерина МИЛЬНЕР



Павильон №1 «Центральный». Построен в 1954 году

Агентство «Москва»

**Фестиваль духовых оркестров продлится до сентября**

## Кто и как должен поливать цветы во дворе?



Зелёные насаждения во дворе должны поливать сотрудники «Жилищника»

Предоставлено управлением

**Ж**ительница Рязанского района Лидия Константиновна с 4-й Новокузминской улицы ухаживает за цветами, носит воду для полива с 9-го этажа. «Можно ли подключить шланг из подвала? Как часто должны поливать цветы во дворе?» — спрашивает читательница.

За комментариями «ЮВК» обратился в управу Рязанского района.

### Для полива цветов в каждый двор приезжает машина

— Полив зелёных насаждений во дворах проводится сотрудниками ГБУ «Жилищник Рязанского района» по утверждённому

графику — постановлением Правительства Москвы №743-ПП. Однолетники и двухлетники за вегетационный сезон при нормальной погоде поливают 15-20 раз — в среднем три раза в месяц. А многолетники — по потребности: глубина увлажнённого слоя почвы должна быть не менее 30 сантиметров. Для полива цветов в каждый двор приезжает машина. Подключенный шланг из подвала для полива цветов не

предусмотрено, — сообщили в управе Рязанского района.

Причина в том, что расходы по поливу оплачивают не жители, а «Жилищник» из своего бюджета.

Анна ФОМИНА

Управа Рязанского района: ул. 1-я Новокузминская, 10, тел. (495) 371-8782.

Эл. почта: [uprava-ryazansky@mos.ru](mailto:uprava-ryazansky@mos.ru).

ГБУ «Жилищник Рязанского района»: ул. 1-я Новокузминская, 10, тел. (495) 378-0802.

Эл. почта: [gbu.ryazanka@yandex.ru](mailto:gbu.ryazanka@yandex.ru)



## Подвал в доме на Мариупольской обработали от насекомых



Дом 8 обработали от тараканов

Андрей Дмитриев



*Подала заявку в РЭУ-2, чтобы сделали дезинсекцию подвала, откуда ползут тараканы. Выполнили мою заявку или нет?*

Фаина Сергеевна, ул. Мариупольская, 8

— Дезинсекция подвала и мусорокамер в доме 8 на Мариупольской улице проведена, — сообщили в РЭУ-2. — У нас заключён договор со специализиро-

ванной компанией, её сотрудники обработали общие помещения домов по адресам: улица Мариупольская, 2/123, 4, 6, 7, 8, 10; улица Люблинская, 119; 121, корпус 1; 125; 127, корпус 1. Дезинсекторы использовали препараты «Синузан» и «Эффектив». При повторных обращениях жителей в связи с появлением насекомых будет проведена внеплановая обработка.

Вера КАЗАНСКАЯ

**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**

## Выход из подъезда стал удобнее



*В холле 1-го этажа установили вторую входную дверь. Но у нас такая планировка холла, что два дверных проёма расположены не по прямой, а под углом 90 градусов. При наличии двух дверей становится трудно пронести крупные вещи, а главное — нельзя в случае необходимости пронести носилки с больным.*

Елена Викторовна, пр. Кирова, 8, подъезд 3



Внутреннюю дверь, которая мешала проходу, демонтировали

Андрей Дмитриев

Как выяснилось, жители несколько раз обращались в управляющую компанию с просьбой убрать вторую дверь, однако безрезультатно. Недоразумение удалось разрешить с помощью управы района Люблино. — Мы разобрались с ситуацией. Действи-

тельно, внутренняя дверь холла, которую установили в имеющийся дверной проём, стала затруднять перемещение крупногабаритных вещей, а также проход с носилками. Управляющей компании было поручено демонтировать вторую металлическую дверь в подъезде 3 дома 8 на проезде Киро-

ва, — сообщили в отделе ЖКХ управы.

Жительница подтвердила, что дверь демонтировали.

Татьяна ЩЕРБАКОВА

Управа района Люблино: единый справочный тел. (495) 350-1888.

Эл. почта: [lublino@mos.ru](mailto:lublino@mos.ru). Сайт: [lublino.mos.ru](http://lublino.mos.ru)



## В доме в Капотне заменили дверь



*В доме есть пожарный выход. Дверь находится в очень плохом состоянии, всё время распахнута. Боимся, что ночью может кто угодно зайти и что угодно сделать. Можно ли поставить другую дверь?*

Анна Александровна, 5-й квартал Капотни, 4

— Работники ГБУ «Жилищник района Капотня» установили входную металли-

ческую дверь с доводчиком и запирающим устройством в доме по указанному адресу, — сообщили в управе района Капотня.

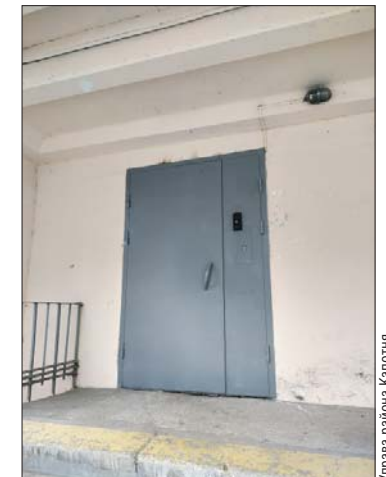
Маргарита ИВАНОВА

Управа района Капотня: Капотня, 2-й квартал, 7, тел. (495) 355-1901.

Эл. почта: [uprava-kapotnya@mos.ru](mailto:uprava-kapotnya@mos.ru).

ГБУ «Жилищник района Капотня»: Капотня, 2-й квартал, 4, тел. (495) 355-7592.

Эл. почта: [gbu.kapotnya@mail.ru](mailto:gbu.kapotnya@mail.ru)



Управа района Капотня

В 4-м доме 5-го квартала Капотни заменили дверь

## Качели на детской площадке в парке смазали



*На детской площадке у набережной в парке 850-летия Москвы начали громко скрипеть качели, все три конструкции, очень шумно. Просьба смазать.*

Александра, район Марьино

Работники ГБУ «Автомобильные дороги ЮВАО» обследовали детскую площадку у набережной в парке 850-летия Москвы и смазали крепления качелей. Игровые конструкции проверены, качели исправны и больше не издают скрип. Обслуживание игрового оборудования взято на контроль.

Вера КАЗАНСКАЯ





## 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»).

## Вещи для малообеспеченных собирают на 1-й Вольской

При храме Иконы Божией Матери «Воспитание» действует благотворительная организация. Союз православных семей «Семейный очаг» помогает многодетным семьям, матерям-и отцам-одиночкам, а также другим людям, попавшим в сложную жизненную ситуацию.

Здесь принимают одежду и обувь — чистые и в хорошем состоянии, продукты питания, мебель, посуду и передают тем, кто обращается за помощью. На попечении организации — десятки жителей Некрасовки и соседних районов.

— Например, сейчас мы собираем вещи для женщины, которая одна растит пятимесячную внучку, — рассказывает руководитель организации Ангела Гришина. — Поэтому особенно нужны вещи для младенца.

Раздачей вещей деятельность благотворителей «Семейного очага» не ограничивается. Волонтеры проводят в Некрасовке мастер-классы, концерты, помогают по дому пенсионерам, мамам с детьми-инвалидами — в общем, всячески скрашивают жизнь тех, кому тяжело. Поэтому союзу православных семей нужна и помощь волонтеров. Посильная работа найдётся для всех.

Одежду и другие вещи можно приносить в вагончик, который находится за храмом (ул. 1-я Вольская, 4). А по поводу волонтерства обращайтесь к руководителям организации — Маргарите Чикмарёвой (тел. 8-926-336-3619) и Ангеле Гришиной (тел. 8-905-700-1851).

Светлана МЕЩЕРЯКОВА

Алёна Лю — многодетная мама, поэтому прекрасно понимает, как тяжело порой приходится таким семьям, ведь зачастую родители не в состоянии досыта накормить детей, одеть их, обеспечить всем необходимым к школе. Для помощи таким семьям Алёна Лю и Сергей Фролов создали фонд «Солнечный парус».

### Нужны морозильные камеры

— Поначалу нам было очень тяжело. Мы не знали, куда и кому звонить, как и где искать помощь, — рассказывает Сергей. — Постепенно к нам стали присоединяться люди, появились знакомые благотворители. Сейчас у нас под опекой 136 семей и два детских дома.

Постепенно Алёна и Сергей сумели установить контакты как с отдельными благотворителями, так и с компаниями, которые снабжают нуждающиеся семьи одеждой, обувью, продуктами. Например, у одной из фирм есть собственное рыбное хозяйство. Его продукция регулярно поступает в многодетные семьи.

— Мы сделали небольшое складское помещение, — рассказывает Сергей. — У нас есть два маленьких холодильника, но их не хватает. Продукты благотворители чаще всего выдают в замороженном виде, например суповые наборы. Поэтому мы нуждаемся в больших морозильных камерах.

### Приезжают как к себе домой

Так сложилось, что многие подопечные живут в

# Помочь многодетным семьям Некрасовки может каждый

## Присоединяйтесь к благотворительному проекту «Солнечный парус»



Волонтеры Алёна (крайняя справа) и Сергей привезли гуманитарную помощь в реабилитационный центр в Котельниках

Юго-Восточном округе. В одной семье, например, девять детей. А у Натальи из Выхина сын Владимир — инвалид.

— Мы приезжаем в фонд как к себе домой: поиграть с другими детьми, пообщаться с мамочками, — рассказывает Наталья. — Однажды приехали накануне дня рождения сыночка. Сергей со своей командой нашли кондитеров и заказали большой и вкусный торт.

Постоянно Володе что-то нужно — или обувь, или одежда. Да и в доме у нас то одна проблема возникает, то другая. Сейчас вот уют сломался. Я знаю, нам в фонде обязательно помогут. К нам относятся как к членам семьи.

Татьяна, многодетная мама из Некрасовки, тоже считает, что «Солнечный парус» — большая семья. — Моим детям дарят самое нужное — вещи, продукты, игрушки для раз-

вития, канцелярские принадлежности, — говорит она.

### Примут любую помощь

Присоединиться к Алёне, Сергею и их единомышленникам может каждый, в фонде с благодарностью примут любую помощь, так же как вещи для многодетных семей — школьную форму, рюкзаки, канцелярские при-

## Под опекой волонтеров 136 семей и два детских дома

надлежности, обувь (размеры от 26-го до 38-го). Связаться с благотворителями можно в социальных сетях: [instagram.com/bfsolnechnyparus](https://www.instagram.com/bfsolnechnyparus), [vk.com/bfsolnechnyparus](https://vk.com/bfsolnechnyparus).

Полина КУДРЯВЦЕВА

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

НЕ ПРИНЕСЛИ  
ОЧЕРЕДНОЙ  
НОМЕР ГАЗЕТЫ?  
ЗВОНИТЕ!  
ТЕЛ. ОТДЕЛА  
ДОСТАВКИ

(495) 681-3970

ГОРОДСКОЙ ДЕПАРТАМЕНТ  
**ЗАЩИТЫ ПРАВ ЧЕЛОВЕКА**

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

ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ – БЕСПЛАТНО!

**8 (495) 177-9707**

000 «Городской департамент защиты прав человека», ОГРН 5167746203807

**хроника >>****Житель Кузьминок из-за паспорта ранил человека**

44-летний житель Кузьминок нашёл чужой паспорт и вернул его владельцу. За это он потребовал вознаграждение. 25-летний хозяин паспорта ему отказал. Тогда нашедший паспорт разозлился и ранил неблагодарного ножом. Раненого молодого человека доставили в больницу, к счастью, его жизни ничто не угрожает. Нападавший находится под стражей. По данным пресс-службы УВД по ЮВАО, подозреваемый ранее уже был судим.

**Магазин в Марьине обокрали на 6 миллионов**

Из ювелирного салона на улице Перерве вынесли более тысячи украшений на общую сумму 5,8 млн рублей. Сейчас грабителя разыскивают. Возбуждено уголовное дело о краже в особо крупном размере.

**Зааптекой в Некрасовке стянула из кассы 200 тысяч**

Полиция Некрасовки задержала 34-летнюю москвичку по подозрению в присвоении денег из аптеки, которой она заведовала. О пропаже 220 тыс. рублей в полицию заявил директор по безопасности аптечной сети. Как сообщают в УВД по ЮВАО, полицейские установили, что в течение двух месяцев женщина передавала инкассаторам не всю выручку. Подозреваемая дала подписку о невыезде.

Вера ШАРАПОВА

# Грабитель и жертва познакомились на теплоходной прогулке

## Полиция округа раскрыла два «романтических» преступления

**В**о время ночного патрулирования полицейские обратили внимание на автомобиль с включённым мотором, припаркованный на улице Мельникова. Мужчина за рулём активно переписывался по телефону. Стражи порядка попросили его объяснить, почему он не глушит двигатель и кому пишет в 3 часа ночи. Тот занервничал, а когда телефон зазвонил, стал сбрасывать вызовы...

**Украл часы, деньги и банковские карты**

Полицейские попросили показать экран мобильного. В переписке шла речь о планировке чьей-то квартиры и о том, «когда лучше подсыпать порошок». Мужчина признался: рядом в одной из квартир орудует его поделник-домушник.

— Сотрудники вошли в подъезд и встретили преступника на лестнице, — говорит Виктория Оськина, представитель пресс-службы УВД по ЮВАО. — При нём нашли часы, наличные и несколько банковских карт. Ущерб превысил миллион рублей. С собой у него был и какой-то порошок. Экспертиза показала, что это снотворное.

Хозяйка ограбленной квартиры не спала, но её сознание было затумане-

но. Выяснилось, что она пригласила домой мужчину, с которым познакомилась пару месяцев назад на теплоходной прогулке по Москве-реке. А он подмешал ей в напиток снотворное и стал ждать момента, чтобы вызвать сообщника. Теперь оба приятеля задержаны.

**На гостя напали трое мужчин**

Свидание, окончившееся криминалом, недавно произошло и в Кузьминках. Здесь жертвой стал молодой человек. Он познакомился с девушкой по Интернету и уже через несколько дней отправился на встречу с ней и её подругой. Девушки привели его в квартиру на Зеленодольской улице, а там на гостя напали трое мужчин. Они отобрали деньги, мобильный телефон и скрылись.

Всех пятерых участников банды уже нашли: это приезжие из Подмосковья. Квартиру они арендовали посуточно.

**Выпивать с незнакомцами опасно**

В пресс-службе УВД округа отмечают, что случаи, когда преступники используют в своих целях романтическое знакомство, не редки.

— Чтобы обезопасить



Сергей Корсун

**Мужчина подмешал снотворное в напиток хозяйки квартиры и стал ждать**

себя, не доверяйте мало знакомым людям, не надо звать их домой или идти к ним в гости, — советует Виктория Оськина, — даже просто выпивать с незнакомцами опасно. Для нашего округа слу-

чай на улице Мельникова, пожалуй, первый, когда преступник использовал снотворное. А вот в Центральном округе Москвы было громкое дело, когда мужчина систематически подмешивал ле-

карственные препараты в напитки своим жертвам.

На Волгоградском проспекте недавно произошла и вовсе наглая кража. Местная жительница подходила к дому, когда её вдруг обнял незнакомец и предложил проводить. Она отказалась, но её имущество это уже не спасло: абсолютно ничего не заметив, женщина лишилась дорогого смартфона и даже золотой цепочки...

Анна ЩЕРБИНИНА

## Уровни погодной опасности

**«зелёный»**

опасных и неблагоприятных явлений погоды не ожидается

**«жёлтый»**

возможны осадки, грозы, возрастание порывов ветра, высокие и низкие температуры

**«оранжевый»**

шквальный ветер, грозы, град, жара, морозы, снегопады, метели; возможны значительный материальный ущерб и человеческие жертвы

**«красный»**

ураган, проливные дожди, очень сильные снегопады, крупный град; вероятны серьёзный материальный ущерб и человеческие жертвы



# Микроинфаркт в облаках

Как вести себя в полёте, чтобы не навредить здоровью

**Д**лительный перелёт — серьёзное испытание для организма. Как помочь себе пережить путешествие и что делать, если прихватило сердце, рассказали главный внештатный специалист хирург Минздрава России академик РАН **Амиран Ревишвили** и врач-кардиолог московского Центра профилактической медицины жительница Орехово-Зуевского проезда **Светлана Береговская**.



## После взлёта почувствовала ком в груди

— На днях к нам в отделение с микроинфарктом поступила женщина, проживающая на улице Вертолётчиков. Как оказалось, буквально накануне у неё был долгий перелёт и плохо она себя чувствовала уже в небе, — рассказывает Светлана Береговская. — Часа через два после взлёта она почувствовала давящие боли, ком в груди. Подумала, что плотно поела. Но ей стало ещё хуже, её бросило в холодный пот, появилась испарина — признаки приступа. Женщина вызвала стюардессу, та дала ей воды, нитроглицерин и положила на свободные кресла. Приехав домой, женщина вызвала скорую, и сейчас она проходит у нас лечение.

## Главное — не медлить

По словам Амираана Ревишвили, если в воздухе стало плохо с сердцем, действовать надо как можно скорее. Даже сосед, который сидит рядом, может спасти жизнь. Если в течение 10-15 минут не оказать необходимую помощь, может развиваться инфаркт миокарда.

— Я сам не раз оказывался в ситуации, когда на борту самолё-

та кому-то из пассажиров было плохо с сердцем, — рассказывает Амиран Ревишвили. — Ситуацию усугубляет тот факт, что человек волнуется перед полётом, порой не ест и даже не пьёт. Люди забывают, что на большой высоте организм человека требует больше жидкости. Кроме того, воздух в салоне довольно сухой из-за работы кондиционеров, что также способствует обезвоживанию и печальным последствиям. Месяц назад я летел из Европы и встретил знакомого, обменялись в очереди в самолёт телефонами, он попросил принять его на обследование, пожаловался, что иногда сердце пошаливает. И вот где-то на середине пути объявление: «Есть ли среди пассажиров врач?» Оказалось, как раз моему знакомому и стало плохо. Я срочно уложил его, поднял ему ноги, дал нитроглицерин. Дотели нормально. Мой совет: если чувствуете тяжесть в груди, одышку, сразу вызывайте стюардессу. Она измерит пульс, давление, прибавит вентиляцию. Все необходимые лекарственные препараты должны быть на борту.

## Советы экспертов

Во время перелёта пейте больше воды. Один час — один стакан.

## Как вести себя в самолёте

**Пейте больше воды** (с чашкой и 'x час')

**Не принимайте алкоголь** (с бокалом)

**Каждые полчаса нужно встать и пройтись по салону** (с человеком, идущим)

**Откажитесь от жирного, острого, солёного в пользу лёгких блюд** (с хот-догом)

**Если вы почувствовали тяжесть в груди и одышку, сразу вызывайте стюардессу** (с стюардессой)

**Делайте гимнастику для ног** (с гимнастикой)

**Не кладите ногу на ногу** (с ногами)

## В самолёте каждый час пейте воду

Это предотвратит сгущение крови, и сосудам будет легче её доставлять. Не принимайте алкоголь. Резкие перепады давления на большой высоте — стресс для организма. Ни к чему нагружать сердце ещё больше.

Исключите из рациона жирную, острую и солёную пищу, отдайте предпочтение лёгким блюдам.

Не кладите ногу на ногу: так сосуды испытывают дополнитель-

ную нагрузку. Ноги лучше всего выпрямить. Во время перелёта поможет элементарная гимнастика для ног, шевелите конечностями, меняйте положение тела. При необходимости сделайте лёгкий массаж ног. Каждые полчаса нужно встать и немного пройтись по салону.

Возьмите в полёт справку о состоянии здоровья с международным кодом вашего заболевания. Необходимость провоза серьёзных медицинских препаратов во избежание проблем с транспортировкой подтвердите рецептом или справкой.

Татьяна БЕЛОНОЖКИНА

## вопрос — ответ

Что случилось с голубями?

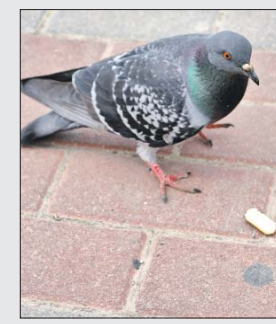
*Что творится с голубями? Уже недели три замечаю, что у нас какие-то зачуханные голуби, больные, взъерошенные. И много мёртвых.*

Анна, Южнопортовый район

Отвечает эколог жительница района Кузьминки **Анастасия Зайцева**:

— В этом виновата жара, даже кратковременная. Основная кормовая база голубей — пищевые отходы в мусорных контейнерах. В жаркую погоду достаточно нескольких часов, чтобы они испортились, протухли. Но голубь всё равно склёвывает всё, что найдёт. И в итоге получает классическое пищевое отравление. Если взрослая, окрепшая птица ещё может выздороветь, то молодые голуби, которые появились на свет весной, от отравлений чаще всего гибнут.

Алексей ТУМАНОВ



Alexxx Malev/flickr.com



**СБЕРАГРО**  
АГРОПРОМЫШЛЕННАЯ ГРУППА

Член Московской и Российской  
торгово-промышленных палат

СберАгро — за развитие отечественного сельского хозяйства на благо страны и народа.  
Всем пайщикам бесплатные фермерские продукты еженедельно.

**ПРИНИМАЕМ СБЕРЕЖЕНИЯ**  
ОТ 10,95% ДО **13,05%**  
ГODOVЫХ

**ПОДАРКИ**  
до 150 000 руб.  
всем новым клиентам\*  
до 15.08.2019 г.

● Ежемесячные выплаты, капитализация процентов.

**Сбережения застрахованы!**

● Опыт работы команды на рынке 7 лет.

Строгий контроль ЦБ РФ,  
РосФинМониторинга, СРО

Денежные средства принимаются сроком от 3 до 24 месяцев в сумме до 10 миллионов рублей.

СберАгро: нам не страшны западные санкции, мы исключительно за отечественную натуральную продукцию! 8 (800) 550-43-12 [www.sberagro.ru](http://www.sberagro.ru)

Адрес: Москва, ул. Садовая-Черногрязская, 3б, с. 1. 2 мин. от ст. м. «Красные Ворота».  
Режим работы: будни — с 10.00 до 20.00; суббота — с 11.00 до 18.00.



**БЕСПЛАТНАЯ КОРЗИНКА НАТУРАЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ВСЕХ ГОСТЕЙ ОФИСА**

ПРИМЕРЫ РАСЧЁТОВ ПРИ СРОКЕ РАЗМЕЩЕНИЯ НА 1 ГОД			
СУММА СБЕРЕЖЕНИЙ	ПОДАРОК, 10%	13,05% ГОДОВЫХ	ИТОГО ВАШ ДОХОД
1 500 000	150 000	195 750	345 750 (28 813 в месяц)
1 000 000	100 000	130 500	230 500 (19 208 в месяц)
500 000	50 000	65 250	115 250 (9604 в месяц)
100 000	10 000	13 050	23 050 (1921 в месяц)

Кредитный потребительский кооператив «СберАгро», ОГРН 1197746284229, член СРО Союз Саморегулируемая организация «Национальное объединение кредитных кооперативов» (Свидетельство №023/19 от 13.05.2019г), Сбережения застрахованы в некоммерческой кооперативной организации «Межрегиональное потребительское общество взаимного страхования». Предложение действительно только для членов КПК «СберАгро». Единовременный вступительный взнос 100 рублей. Ежегодный паевой взнос 50 рублей. \*Подробности условий договора на сайте либо по тел. 8 (800) 550-43-12. \* Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве подарков по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения по телефону. РЕКЛАМА

# «Самыми опасными были японские камикадзе»

Василий Вовк из района Люблино был участником советско-японской войны

**В** районе Люблино живёт ветеран Василий Вовк. Последний год Великой Отечественной войны он прослужил на одном из кораблей Тихоокеанского флота, где и встретил Победу. А чуть позже стал участником советско-японской войны, которая продлилась меньше месяца — с 9 августа до 2 сентября 1945 года. О службе на Дальнем Востоке и об освобождении Порт-Артура от японских захватчиков он и рассказал корреспонденту «ЮВК».

## Теперь уж точно конец войне!

В августе 45-го бои на побережье Квантунского полуострова в районе города Порт-Артур шли каждый день. Особенно страшным был первый бой — море кипело от разрывов бомб с японских самолётов.

— Нам был дан приказ бить по вражеским укреплениям на берегу, — говорит Вовк. — Каждое орудие в артиллерии обслуживают семь человек — один наводит, другой заряжает, я был на прицеле... Орудия большие, заряды тяжёлые, а надо успевать в ритме по секундам. Выстрел — заряд. Выстрел — заряд.

По словам Василия Прохоровича, этот месяц слился для него в один день. Когда во второй раз в своей жизни он услышал о победе, его первая мысль была: теперь уж точно конец войне!

## «Японцы — те, кто смотрит исподлобья»

Впервые сойти на берег советским морякам разрешили только через месяц после второй победы. Выходили группами по пять человек.

— Отличать китайцев от японцев мы научились очень быстро, — говорит Вовк. — Китайцы были нам очень благодарны, что мы отбили у японцев их территорию. Вставали на колени и говорили: «Русь шанго», что означает «русские хорошие». Зато японцы — там было много мирного населения — и женщины, и дети смотрели исподлобья. Встречались и русские эмигранты, но мало. От них приходилось слышать рассказы о безжалостности японцев.

## «Местную еду я ни разу не попробовал: не было желания»

Наибольшую опасность тогда представляли японские камикадзе.

— Они же маленькие, быстрые, чуть потеряешь бдительность — могли зарезать средь бела дня. Их сразу хватили и вели на расстрел, но они были к этому готовы, — рассказывает он. — Когда такие случаи участились, китайцы стали помогать нам, не раз успевали предупредить о нападении.



Василий Вовк 20 лет возглавлял Совет ветеранов района Люблино

Артур Новосильцев

В Порт-Артуре Василий Прохорович прослужил до демобилизации в 1952 году. Признаётся, что за это время ни разу не попробовал местной еды: не было желания. Очень тянуло домой. Дома ждали мать, отец-инвалид и сестра. Все его пятеро братьев погибли.

— Мне предлагали съездить в отпуск и продолжить служить, повисить звание, зарплату, но я отказался, — говорит он.

## В 92 года рассказывает школьникам о войне

Сейчас у 92-летнего ветерана подрастают двое правну-

ков. Василий Прохорович 20 лет был председателем Совета ветеранов района Люблино, сейчас продолжает состоять в совете, ведёт активную работу по патриотическому воспитанию — встречается со школьниками, рассказывает им о событиях военного времени. Он награждён орденом Отечественной войны 2-й степени, медалями: «За Победу над Германией», «За Победу над Японией», «300 лет Российскому флоту», медалью Жукова и другими наградами.

Татьяна ЗЕЛЕНОВА

## происшествия

### На Шibaевском пруду спасли девушку

Сотрудники Московской городской поисково-спасательной службы на воде спасли девушку в районе Кузьминки. Инцидент произошёл в выходной день на Шibaевском пруду.

По информации пресслужбы Департамента ГОЧСиПБ г. Москвы, спасатели ПСС «Кузьминки» подняли с поверхности воды девушку 1990 года рождения, которая купалась в запрещённом месте. Около 6 часов вечера вахтенный наблюдатель заметил в акватории пруда человека, с трудом удерживающегося на воде и периодически погружающегося под воду. Через две минуты спасатели уже были на месте происшествия. Девушка из последних сил боролась и пыталась выплыть. Спасатели доставили её на станцию, где оказали ей первую помощь и вызвали скорую. От госпитализации пострадавшая отказалась.

Напомним: на территории ЮВАО нет разрешённых для купания мест. Если с вами случилась беда или вы стали свидетелем несчастного случая, нужно позвонить по тел. 112.

Алла КНЯЗЕВА

## 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

## КОМИССИОНКА

• Антикварный магазин купит бронзу, бумажные деньги, монеты, значки, статуэтки, фарфор, иконы, серебро, подстаканники, портсигары, самовары, янтарь. Выезд. Т. 8 (495) 532-9781  
• Антиквариат, янтарь куплю дорого, статуэтки, подстаканники, портсигары, значки, самовары, иконы. Т. 8 (495) 643-7212  
• Библиотеку домашнюю. Т. 8 (495) 724-3045  
• Куплю радиодетали б/у. Т. 8-903-125-4010

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

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

• Куплю швейную, грампластинки, радио-, фото-, видеотехнику, всё ненужное и неисправное. Гараж, дачу. Т. 8-916-053-1698  
• Покупаю ноутбуки в любом состоянии. Т. 8-905-545-7897  
• Часы, янтарь, иконы, значки, монеты, фотоаппараты, бинокли. Т. 8-965-397-3137

## ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

• Адвокаты. Возврат квартир. Т. 8 (495) 210-2563  
• Социальный юридический центр, помощь гражданам. Т. 8 (800) 444-0996

## РАБОТА

• Пенсионерам. Т. 8-903-135-3607  
• Работа. Т. 8-985-381-5173  
• Работа. Т. 8-926-187-6324  
• Работа. Т. 8-915-047-7969  
• **Требуются кассиры, продавцы, грузчики. Оплата ежедневно!** Т. 8 (499) 649-3482  
• Требуется охранник. Т. 8-910-001-6939

## РАЗНОЕ

• Уничтожение насекомых: клопов, тараканов, клещей, ос. Гарантия 100%. Т.: 8-926-087-3322, 8 (499) 130-5553

## ЗНАКОМСТВО

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

## На производство ТРЕБУЮТСЯ СОТРУДНИКИ!

- **ГРУЗЧИКИ** -  
з/п от 30 000 р.  
- **КОМПЛЕКТОВЩИКИ** -  
з/п от 25 000 р.  
- **РАБОЧИЕ ПО КУХНЕ** -  
з/п от 25 000 р.  
- **МОЙЩИКИ ТАРЫ** -  
з/п от 25 000 р.  
- **УБОРЩИЦЫ** -  
з/п от 25 000 р.

Предлагаем разные графики работы (день, ночь, 1/1, 2/2).

Отдел персонала:  
8-925-011-62-68,  
8-925-016-07-63,  
8-925-017-22-85,  
8-925-014-88-35,  
8-965-137-63-22.

## 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

# В магазин бежали в противогазах

Занятия по гражданской обороне проходили весело

**П**осле школы я работал на оборонном заводе «Молния», который располагался на Рязанском проспекте. — Завтра пойдёшь на занятия по гражданской обороне, — как-то «порадовал» меня мастер. — Не хочу, — ответил я. — Надо, парень, надо... Все с участка уже были, теперь твоя очередь.

## На хохот пришли сотрудники военкомата

На следующий день в восемь утра я прибыл в какое-то полуподвальное помещение возле военкомата на Зеленодольской улице. На крыльце курили такие же бедолаги, не сумевшие открутиться от занятий. Прошли внутрь, сели. Вышел дед в форме полковника.

— Самое сурьёзное в этой войне, сынки, — начал он, — уметь правильно схватиться, то есть окопаться, и надеть противогаз.

— А вы воевали? — спросил кто-то — явно, чтобы не заснуть.

— А то ж! Немцы каждую ночь кричали в рупор через линию фронта: «Русские, выдайте нам полковника Федяйкина! Мы его расстреляем и сдадимся!»

Стало тихо. Просну-



Занятия по гражданской обороне. 1974 год

Юрий Набатов/фотохроника ТАСС

## Наутро я еле дошёл до рабочего места. Все смотрели с пониманием

лись даже похмельные. А дед, приободрённый общим вниманием, продолжил:

— Сажусь как-то эта... в троллейбус, ага. Ну сел, сижу. И вдруг заходит маршал Гречко! Я, как и положено, встаю и говорю: «Садитесь, товарищ Маршал Советского Союза!»

Тишина в полуподвале стала вязкой. Явно чувствовался портвейновый перегар.

— Ну а он? — спросили у деда с передних рядов.

— А он и отвечает: «Си-

дите, товарищ Федяйкин! Вы это место заслужили!» И дед победно приосанился.

Хохот был такой, что прибежали сотрудники военкомата. Увидев деда, махнули рукой и ушли.

## Портвейн «Анапа» дали без очереди

Дело пошло веселее.

— Вот за что я люблю эти занятия, — говорил мне худой и тупой, как жердь, Юра Бембих из моего цеха, — это за то, что магазин прямо напротив!

то лысый. — Люди ж видят, понимают!

До обеда сходили ещё раз, пообедали в столовой возле метро, вернулись. Бембих уже сходил в магазин опять. Он не обедал никогда: экономил.

— Таперича, сынки, стрельбы, — провозгласил Федяйкин, — но понарошку... С учебных автоматов.

В коридоре расстелили зелёное сукно. Дед взял автомат и лёг. Штаны лопнули по шву, и миру явились голубые кальсоны.

— С начёсом... Индийские, — сказал кто-то.

Народ стал ржать.

Федяйкин, обрадованный успехом и не видя неловкости, прицелился в воображаемого противника.

Зашёл какой-то начальник — тоже полковник, но по виду лет ста, — замер при виде этой картины, потом сказал:

— Эх, нитки стали делаться... То ли дело у нас штаны были в Первой конной! Из чёртовой кожи, саблей не разрубишь!

Сходили в магазин опять. Бембих занял у меня трояк. Кстати, не отдал до сих пор.

Сдвинули столы. По требованию кавалериста купили закуски — пару батончиков и кило «Любительской», попросив продавщицу нарезать.



## 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.

## «Лекарство» в тумбочке

Наутро я еле дошёл до рабочего места. Все на участке смотрели с пониманием. Мастер поманил меня к себе в закуток.

— Сам налить не имею права, но, если тебя не опохмелить, ты же брака наделаешь, а это оборона! Короче, в тумбочке. И водичка тоже.

Я открыл тумбочку, нашёл там 100 граммов спирта, выпил, запил. Бутерброд с колбасой у меня остался в кармане, завернутый в бумажку, со вчерашних занятий.

— Через неделю у тебя районные соревнования по радиоигре, — сказал начальник цеха, вызвав меня после обеда.

— Да я ж не умею!

— Умеешь, — ответил тот. — По всему видать, мастер...

## НЕДВИЖИМОСТЬ

- Быстро сниму, куплю, продам. Т. 8-915-459-6950
- Сниму жильё. Т. 8-926-606-8696
- Сниму жильё. Т. 8-964-635-0700
- Продам дачу, недорого, рядом электричка. Т. 8-985-127-6085

## АВТОМОБИЛИ

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

## ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

- Автогрузоперевозки. Разборка/сборка мебели. Т.: 8-926-431-3535, 8 (495) 642-5475
- А/грузоперевозки. Т. 8 (495) 728-6981

- А/грузоперевозки. Квартирные переезды. Т. 8-926-979-9915
- Грузоперевозки. Т. 8 (495) 589-0078
- Грузоперевозки. Т. 8 (495) 778-7366
- Грузоперевозки. Т. 8 (495) 744-7852

## БЫТОВЫЕ УСЛУГИ

- «А+Экономсервис». Ремонт холодильников, стиральных, телевизоров, электрогазовых. Соцскидки. Т. 8 (495) 720-9672
- Обивка мебели! Т. 8 (495) 585-6385
- 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

## ОБУСТРОЙСТВО И РЕМОНТ

- Замена замков. Т. 8-926-341-2727
- Малярные работы. Т. 8-905-745-7290
- Ремонт квартир, комнат, ванных под ключ. Т. 8-926-132-3019, Евгений
- Ремонт квартир. Т. 8-916-538-7058

Приём строчных объявлений в газету

«ЮГО-ВОСТОЧНЫЙ КУРЬЕР»  
Т. 8 (499) 206-8382  
shop@zbulvar.ru

**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**

\*рассчитывается индивидуально 800-11574611866

Оконный завод ООО «Лидер Пласт»

**ОКНА ПВХ**  
ОСТЕКЛЕНИЕ  
**БАЛКОНОВ**  
и ЛОДЖИЙ

САЙДИНГ  
ОТДЕЛКА  
БАЛКОНОВ,  
КРЫШИ,  
ВЫНОС,  
ЖАЛЮЗИ

ВНИМАНИЕ! Акция!  
Только до 31 августа  
москитная сетка  
в ПОДАРОК!  
Подробности по тел.  
Без вых, гарантия, договор

8 (495) 532-71-98

**БЕСПЛАТНАЯ**  
юридическая поддержка граждан  
г. Москвы

**КОНСУЛЬТАЦИЯ**  
**ДЕЖУРНОГО ЮРИСТА**

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

# Юлия Ковальчук: Успех — понятие субъективное

Певица, актриса и телеведущая открыла свою школу

**Ю**лия Ковальчук успевает быть мамой и женой, записывать новые композиции и снимать на них клипы. Уже больше 10 лет она ведёт на общероссийских телеканалах различные проекты: «Минута славы» на Первом, «Один в один!» на «России», «Взвешенные люди» на

СТС. А в каких-то успевает не просто участвовать, но и побеждать. Как в «Танцах на льду» в паре с Петром Чернышёвым, в «Ледниковом периоде» с Романом Костомаровым. А осенью на СТС выйдет «Форт Боярд», в котором Юля тоже успела поучаствовать.

Как быть успешной и всё успевать, она готова поделиться со своими поклонниками.



На съёмках шоу «Форт Боярд» с Митей Фоминым и ведущим шоу Сергеем Шнуровым

## Лет десять назад я была бесстрашна и любила авантюры

### Успешной жизни можно научиться

— Юля, расскажите подробнее о своём проекте «Школа успеха».

— Я долго обдумывала его, ещё когда была беременна. Думала о том, чем можно было бы помочь, чем поделиться — в первую очередь со своими поклонниками. И поняла, что могу поделиться некими профессиональными знаниями, которые есть у меня и у них. Мне не хотелось делать какую-то узконаправленную историю — только по фитнесу, только по диете, только по психологии. Поэтому и сделали такую объёмную платформу, в которой всё это есть. Потому что успех — понятие субъективное, для каждого оно разное, и каждый сможет найти те недостающие ответы на свои вопросы. Как достичь хорошей формы, как научиться правильно общаться с ребёнком и так далее...

### Без страха и упрёка

— Вы только что приняли участие в съёмках шоу «Форт Боярд». Легко на них согласились?

— Признаюсь честно, лет десять назад я была просто невероятно бесстрашна, авантюрна и ненасытна на этот счёт. Но после рождения дочери (Амелии осенью исполнится два года. — *Прим. авт.*) меня как будто подменили, и любое приключение вызывает у меня массу вопросов. Инстинкт самосохранения кричит: «Не ввязывайся!» — а характер и маленький чёртик сидят на плече и шепчут: «Попробуй!» И вот этот «Форт Боярд» — это, по-моему, единственное шоу, в котором я не принимала ещё участия. Поэтому я просто не могла отказаться. Скажу вам, этот проект не для слабовольных и явно для тех, кто готов пойти навстречу своим страхам. Что-то было прямо очень неприятно, всегда волнующе и на самом высоком уровне адреналина. Всех подробностей раскрывать не буду, но обещаю: смотреть будет очень интересно!

— Вы в таком плотном графике находите время на отдых?

— Я не перетруждаю себя. Бывают какие-то перегрузки, и я тогда устраиваю для себя дома один выходной. У меня не бывает так, что я хотела бы убежать от всего мира на две или три недели и ни с кем не разговаривать. В этом плане я счастливый человек.

### Женственность прежде всего

— Какого стиля в одежде вы придерживаетесь?

— Я никогда не придерживаюсь какого-то одного стиля. Не продумываю заранее свой образ для мероприятий. Обычно у меня бывает так: через два часа выезжать — я с ужасом забегая в свою гардеробную, открываю двери и думаю, что бы такое надеть.

Нужно просто всегда чувствовать свой внутренний мир. И это я советую всем девочкам. Потому что, когда есть некое несоответствие того, как ты выглядишь и как ты себя чувствуешь, вот тут весь твой стиль рушится на мелкие кусочки. А если внутреннее состояние женщины будет отражаться ещё и на внешнем образе, то тогда получается на все сто!

— У вас есть какие-то табу?

— Не думаю, что пришла бы куда-то голая. Хотя эротичные костюмы на некоторых мероприятиях уместны.

— Откроете нашим читателям секрет своей роскошной фигуры?

— Я много раз рассказывала о том, что это комплексная работа: и определённое питание, и, безусловно, физическая нагрузка. Но я не фанат: не придерживаюсь жёстких диет, сложных тренировок, полных ограничений. Всё должно быть в меру и в удовольствие. И конечно, помогает состояние влюблённости. Женщина должна быть нужной, желанной — и тогда ей точно захочется быть в хорошей форме!

Беседовала Яна Невская  
Фото Вадима Тараканова  
и из архивов пресс-служб телеканалов (ИА «Столица»)



# Эльфы и роботы на стволах деревьев

**В** галерее «Печатники» на Батюнинской открылась выставка фотографа Людмилы Лихомановой «Ты не один в лесу». На снимках запечатлены картины, над которыми потрудились сама природа: в рельефе коры художнице удалось разглядеть образы сказочных лесных жителей.

Одни герои похожи на людей, другие — на эльфов и гоблинов, а кто-то видит сходство с роботами.

— Однажды вечером я гуляла в парке. И вдруг мой взгляд зацепился за какое-то необычное изображение на дереве. Рельеф коры напоминал фэнтезийного ангела. И с тех пор я стала замечать таких необычных персонажей повсюду, — говорит автор выставки.

Ещё одно направление «лесных» фотографий — зимние образы. Это рисунки на деревьях, которые оставляет снег. Кстати, по словам Людмилы,



Людмила Лихоманова

Из личного архива

самая живописная кора у сосен и берёз.

— Теперь я планирую понаблюдать и за экзотическими деревьями, например пальмами и эвкалиптами, —

рассказала фотограф. Детство Людмилы прошло в живописных местах Беларуси, поэтому она всегда интересовалась природой. А первый опыт фотомастерства де-



Людмила Лихоманова

Людмила Лихоманова

Фотограф не даёт названия работам, чтобы зрители могли задействовать воображение

## В рельефе коры фотограф разглядела образы сказочных персонажей

вушка получила от папы, тоже профессионального фотографа. В итоге Людмиле Лихомановой удалось совместить несколько любимых занятий. Сначала она получила образование биолога и выучилась на флориста. Потом окончила Нью-Йоркский инсти-

тут фотографии, где три года практиковалась в стрит-арте.

Выставка продлится до **29 сентября**. Полный билет — 100 рублей, льготный — 50 рублей.

Ксения ФИРЦОВА

Галерея «Печатники»: ул. Батюнинская, 14



## афиша >>

### Концерт в Некрасовке

На концерт «Неудержимо небом одержимый» приглашает **12 августа** в 15.00 всех желающих дом культуры «Заречье» (ул. 1-я Вольская, 11). В программе прозвучат известные песни об авиации, о небе, а хедлайнером концерта станет известный бард, пишущий песни на авиационную тематику, телекомментатор и телеведущий Николай Анисимов.

### Праздник в Заречье

Спортивный праздник, посвящённый Дню физкультурника, пройдёт **11 августа** в 11.30 в парке «Влахернское-Кузьминки» (ул. Заречье, вл. 7). Праздник начнётся с фитнес-зарядки. Затем будет дан старт массовому велоезду выходного дня. А в 12.30 начнутся соревнования по дартсу, воркауту и петанку. В турнирах могут принять участие все желающие.

### Перформанс на Люблинской

Лирическая музыкально-поэтическая зарисовка «Про любовь» пройдёт **21 августа** в 19.30 в Культурном центре им. И.М.Астахова (ул. Люблинская, 149). Будет много хорошей музыки, неожиданных дуэтов, стихов и приятных сюрпризов. Вход свободный.

### Выставка в Выхине

Выставка «Искусство без шума. Мир детства» откроется **10 августа** в галерее «Выхино» (ул. Ташкентская, 9). Помимо живописи известных московских мастеров и недавних выпускников художественных вузов, в экспозиции будут представлены произведения декоративно-прикладного искусства, скульптура и игрушки. Выставка продлится до **15 сентября**, стоимость билета — 100 рублей.

Алексей ТУМАНОВ

## На Волгоградском проспекте научат петь

В культурном центре «Москвич» (Волгоградский просп., 46/15) **20-23 августа** пройдёт экспресс-курс по вокалу «Петь легко!» для детей и молодёжи 10-20 лет.

— Слух и голос можно развить, наши занятия в этом помогут, — рассказывает ведущая курсов, руководитель московского городского коллектива «Калипсо» Светлана Дудко. — А ещё мы научим людей под-

бирать песни «под себя». Ведь у каждой песни — свой характер, и люди тоже разные. Один сможет петь песни современной эстрады, а другой лучше исполнит песни из репертуара Марка Бернеса или Окуджавы. И не важно, станете вы певцом или нет, главное — вы научитесь владеть своим голосом.

На занятиях ученики познакомятся со строением голосового аппарата и с вокальными

методиками, поработают над интонацией и звуком. В итоге каждый научится правильно исполнять песню, которую выберет сам, или ту, которая, по мнению педагога, ему подойдёт.

Алексей ТУМАНОВ

Начало занятий в 16.00. Обязательна запись на сайте [mskcc.ru](http://mskcc.ru). Количество мест ограничено. Тел. для справок **8-985-960-6089**, Светлана Викторовна Дудко



Светлана Дудко и ансамбль «Калипсо»

Предоставлено руководителем студии «Калипсо»

## Как записать ребёнка в кружки и секции

### Где найти

школы искусств, подведомственные Департаменту культуры

экологические кружки и секции

спортивные секции под эгидой окружных центров физкультуры и спорта

работают в школах и организациях дополнительного образования

### Где записаться



онлайн

на портале [mos.ru](http://mos.ru)



лично

в учреждении дополнительного образования, в школе, колледже, в центре досуга, творчества и развития, в музыкальной или спортивной школе, на базе которых организованы различные занятия

на сайте [data.mos.ru](http://data.mos.ru)

на сайте [mospriroda.ru](http://mospriroda.ru)

на сайте центра

своего административного округа

## фотоконкурс «Я самая спортивная»

# Нина из Южнопортового освоила самокат

Нине три с половиной года. Она живёт в Южнопортовом районе. Ходит в садик неподалёку и занимается танцами. Когда Нина была совсем маленькой, плавала с мамой Еленой в бассейне.

Зимой она с двух лет катается на лыжах, а летом — на самокате. Фото сделано на Воробьевых горах.



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

## пожары >>

За неделю в округе произошло 5 пожаров.  
Пострадал один человек.

### В Печатниках спасли пять человек

Утром 24 июля пожарно-спасательные подразделения выезжали в жилой дом 46 на улице Полбина. На 3-м этаже вспыхнул пожар. Сотрудники МЧС спасли из горящей квартиры, а также с верхних этажей пять человек, в том числе двух детей. Пострадал один человек. Предположительная причина возгорания — взрыв газового баллона.

### В Марьине воспламенился холодильник

Утром 26 июля произошёл пожар в доме 22/66 на улице Белореченской.

— Когда приехал пожарный наряд, квартира была в дыму. В холодильнике горела изоляция труб. Сотрудники МЧС легко справились с огнём. Причиной возгорания стало короткое замыкание в электропроводке, — сообщил дознаватель 3-го РОНПР окружного МЧС Михаил Борсиев.

Наталья ГЕРАСИМОВА

## собака ищет хозяина

### Чарлик — добродушный пёс

Ему около двух лет, среднего роста, похож на метиса терьера, кастрирован. Он попал в приют с переломами лап, носил аппарат Илизарова, стойко терпел всё лечение и теперь абсолютно здоров. С сородичами дружелюбен, с людьми играет с удовольствием. Чарлик — отличная семейная собака: он подойдёт и активным людям, любящим долгие прогулки, и ребёнку как товарищ по шалостям, и пенсионеру как компаньон. Контакты: 8-903-188-7417, Мария; 8-917-555-5332, Инна



Фото предоставлено волонтерами

## звёздный рецепт >>

# Бабушкина наука

«Щучьи» котлеты от телеведущей Елены Николаевой

Телеведущая передачи «Утро России» Елена Николаева любит готовить. Это умение передавалось ей от бабушки, от неё же — рецепты многих блюд, таких как манты, голубцы, плов, вареники. Елена рассказывает, что бабушкина наука помогает ей готовить вкусные и полезные блюда.

А вот рецепт «трепещущих», или «щучьих», котлет она позаимствовала у знакомых рыбаков. Впрочем, для приготовления этого блюда одной щуки мало, к ней, по словам Елены, ещё требуется



Предоставлено компанией Agency 42nd Street

жирная пара — толстолобик, сом или сазан. Доля жирной рыбы должна составлять 1/4 веса щуки.

Прокрутить рыбу через мясорубку вместе с луком. Часть лука мелко нарезать и обжарить до золотистого цвета. Мелко нарезать небольшое количество капусты. Всё перемешать с рыбным фаршем, добавить соль и перец по вкусу. При желании можно добавить немного чеснока. Как следует ещё раз перемешать, дать настояться пару часов и обжарить на сковороде.

Ирина МИХАЙЛОВА



## анекдоты >>

Пока жена спит, ты ни в чём не виновен.

— Собирались с женой в магазин. Разнылась, что ей нечего надеть. Через пару часов зашли в ИКЕА, увидела вешалки, сказала, что нужно купить, ведь ей не на что вешать вещи.

Женщины не любят дождь, потому что он сбрасывает их лица к заводским настройкам.

Русские учёные выяснили, зачем комары ночью противно жужжат у нас над головой. Оказалось, что сначала комар молча подлетает и пьёт кровь. Потом, захмелев от выпитого, комар возвращается поорать песен и набить кому-нибудь морду.

— Откуда у вас столько воды в дипломе?

— Я использовал несколько источников.

Большим скандалом закончился международный художественный конкурс в Париже. Картина, признанная лучшей, как выяснилось, оказалась планом эвакуации с выставки при пожаре.

Несовершенен? Не можешь определиться? Страдаешь? Должно быть, ты глагол.

## сканворд >>

Давший в долг						Блин-первач			
Ручка у кресла	Анкара, Масон, Анапест.			Толчок в роли стимула	Сказка о корне-плоде	Оружие боксера			Каменщик из логи
	Репка. Отс. Пола, Кулак. Омт. Пляс. Арап. Пул. Катакомба.								
	ник. Вельжожа. Смушка. Им-по вертикали: Подлокот-Щарм. Клуд. Ковага. Рассвет. ман. Маркс. Ура. Тамур. Этап.			Пчелиное молочко	Галерея под землей	«Крыло» плаща			Главный город Турции
	Ливень. Сутюгола. Копос. Ата-тор. Ком. Прополис. Капка.			Волчья повушка					
	по горизонтали: Кредит-Базарная суета				Эстонский мистер Икс			Чертов водоворот	Стихотворный размер
	Дождь как из ведра	Важный сановник (устар.)	Шкура ягненка						
				Солёное море в Средней Азии	Главный станичник				
	Обойма для зерен	Карл с «Капиталом»				Клич идущих в атаку			
				Германский Донбасс		Отрезок эстафеты			
Приходящая в вагоне	Французское обаяние						<b>ВСЕ НОВОСТИ ОКРУГА ЕЖЕДНЕВНО НА САЙТЕ</b>		
Мишка с эвкалипта	Облако дыма						<b>WWW.UV-KURIER.RU</b>		
				Утро в самом начале					

Юго-Восточный  
**Курьер**

№30 (843)  
АВГУСТ 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.

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 «Принт Москва», 141707, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачёвский пр., 5в. Заказ №2296. Тираж 450 000 экз. Подписано в печать 2.08.2019 г. Выход в свет — 5.08.2019 г. Отдел по работе с читателями: тел. (495) 681-3645. Размещение рекламы: 127549, г. Москва, ул. Бибиревская, 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+