

ПРОГРАММА МЭРА МОСКВЫ

МОЙ район

КРАСНОСЕЛЬСКИЙ
ВСЁ ВКЛЮЧЕНО

ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА

СПЕЦИАЛЬНЫЙ
ВЫПУСК

28.09.2019

№7 / 266

12+

Цитата

Сергей Собянин

В 2019 году реализация программы «Мой район» вошла в активную фазу. Ее сверхзадача — создать комфортные условия для жизни во всех районах и поселениях столицы. При этом комфорт должен быть на максимально высоком уровне



Ревизор Освещение восстановили на участке улицы Красносельская

4

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ



Цифра

3

33

подъезда отремонтировано в 2019 году



5

Опрос

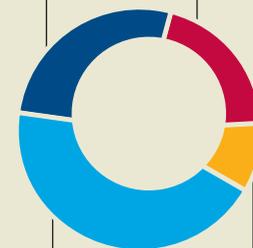
Жители выбрали главную достопримечательность (%)

27

Дом страхового общества «Россия»

20

Новоалексеевский монастырь



9

Здание Наркомата земледелия

44

Жилой дом Абрикосовых

Голосование проходило в сообществе района vk.com/ksels

Программа

Развитие лучевой службы

По программе «Мой район» модернизируют больницы и поликлиники. В лечебных учреждениях начали вводить новый стандарт оснащенности аппаратами диагностики

2

Любопытно

Московский марафон

Максим Мамонов преодолел большую дистанцию, чтобы доказать себе, что способен на многое

7

Леди Москва всегда на высоте!

6

Любовь Николаева в этом году отмечает свое 60-летие. Благодаря запасу энергии и оптимизму она остается молодой, эпатажной и красивой. А еще преодолевает любые трудности



Александр Орлов

Возрасту вопреки Участники «Московского долголетия» осваивают хоровое пение

7

Результаты станут гораздо точнее



Карина Петросян

Главный врач городской поликлиники № 5

В следующем году планируется масштабное переоборудование поликлиник. В головных учреждениях и в филиалах появятся современные аппараты по лучевой диагностике. Обновление планируется и в нашей поликлинике. Это значительно улучшит качество оказания первичной медицинской помощи, заметно повысится точность диагностики. К тому же можно будет выявлять различные заболевания на ранних стадиях, а это одно из наиболее важных направлений работы сотрудников департамента здравоохра-

Реплика

нения и правительства Москвы. Кроме того, современное оборудование позволит пациентам экономить время. Аппараты будут цифровыми, пленка останется в прошлом. Это позволит значительно быстрее проводить исследования. А еще здорово, что оборудование подключат к Единой радиологической информационной системе. Это исключает потерю карты и дает возможность соблюдать этапность лечения, отслеживать динамику. И история болезни будет доступна в любой момент.

Справка

Повышение уровня медобслуживания в поликлиниках по месту жительства — важная часть комплексной программы «Мой район».

Развиваем лучевую диагностику

Доступная каждому медицина — важное направление программы «Мой район». В ближайшие годы возможности для лучевой диагностики в поликлиниках выйдут на качественно иной уровень. Пройти такое обследование можно будет в шаговой доступности от дома.

Еще в 2010 году, чтобы сделать рентген в поликлинике, нужно было записаться недели за две. Томографы можно было найти только в избранных больницах. В поликлиниках таких аппаратов не было совсем. Очередь на компьютерную томографию занимала около месяца, а на магнитно-резонансную практически никто даже не рассчитывал. Было необходимо развивать службу лучевой диагностики. Начать решили с закупки техники — ангиографов, КТ, МРТ, рентгеновских аппаратов. Сегодня в больницах и поликлиниках Москвы работают более 4000 врачей, специализирующихся на лучевой диагностике. Эта служба крайне востребована в городе. Томография стала обычной процедурой. Время ожидания сократилось до недели.

Современное оборудование

Но власти города на этом не останавливаются. Те аппараты, которые устанавливали восемь лет назад, постепенно изнашиваются, а технологии в этой области улучшаются. Поэтому было решено модернизировать лучевую службу. В поликлиниках будут заменять устаревшие технологии, а главное — вводить новый стандарт оснащения аппаратами диагностики. Все главные здания поликлиник оснастят цифровыми рентгеновскими аппаратами, маммографами, КТ, МРТ и денситометрами. — Мы в свое время закупили современное оборудование в большом объеме и для стационарного звена, и для амбулаторного. Но уже прошло семь-восемь лет, и часть его необходимо заменить. Часть оборудования нужно докупить — оно должно соответствовать новому стандарту. Этому стандарту должна соответствовать и вся филиальная сеть, и головные отделения, — рассказал мэр Москвы Сергей Собянин на сайте MOS.RU. Проходить процедуры можно будет быстро и комфортно. Аппараты будут широ-



1



2

кими — диаметр туннеля составит 70 сантиметров. А для малышей установят оборудование с «детским» дизайном, чтобы ребята не боялись.

Курс на цифровизацию

В Москве завершат цифровизацию службы лучевой

Программа

диагностики. Для этого к Единому радиологическому информационному сервису подключат более тысячи томографов и рентгеновских аппаратов. В об-

лаке будут храниться исследования, архив цифровых снимков. У централизованного хранения результатов обследований в электронном виде есть ряд преимуществ. Во-первых, пациентам не придется несколько раз проходить одинаковые обследования. Врач сможет ознакомиться с результатами старых исследований. Во-вторых, переход к цифровизации лучевой службы сократит очереди на КТ и МРТ, поскольку ЕРИС позволяет видеть занятость аппаратов в онлайн-режиме и грамотно распределять пациентов. — И самое главное — с помощью ЕРИС врачи могут

Рентгенолог Вилли Новиков (на переднем плане) показывает мэру Москвы Сергею Собянину и директору Научно-практического клинического центра диагностики и телемедицинских технологий Сергею Морозову, как работает оборудование (1). Модернизация затронет все поликлиники города (2)

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



Полина Логунова

Посетительница филиала № 3 поликлиники № 5

На мой взгляд, в нашем районе в медицинской сфере все в порядке. Так что у меня ни к сервису, ни к качеству самой помощи нареканий никаких нет. Мы с семьей ходим в поликлинику № 5, обслуживание там нас полностью устраивает. К счастью, бываем там редко, но, когда все же приходится обращаться за помощью, ее нам оказывают быстро и качественно.



Екатерина Бобова

Посетительница филиала № 3 поликлиники № 5

В Красносельском хватает медицинских учреждений, поэтому на доступность жаловаться не приходится. Я лично посещаю поликлинику № 5, которая расположена рядом с метро. Ее недавно перенесли с Ольховки, поэтому пока что некоторые услуги здесь не работают. Думаю, со временем эту проблему решат. Хорошая поликлиника, никаких претензий.

Ирина Фурсова

Эксперты выбрали идеи по улучшению сервиса

Более 11 тысяч человек приняли участие в обсуждении краудсорсинг-проекта «Электронный дом». Они подали около двух тысяч идей, как улучшить работу этого сервиса жилищного самоуправления, который создан на площадке «Активный гражданин».

«Электронный дом» помогает проводить



Опросы среди жителей домов, собственников и нанимателей помещений



Информирование по самым разным темам касательно своего дома



Общие собрания собственников жилья в заочной форме, чтобы решить вопросы

Как это работает

Проводить опрос или собрание могут собственники квартир, зарегистрированные в них жильцы, управляющие организации, ТСЖ и Фонд капитального ремонта



1 Заполните форму и выберите дату начала голосования не ранее 14 дней от даты подачи заявки в разделе «Электронный дом» на сайте ag.mos.ru или в приложении



2 Опрос или публикация появляется у всех заинтересованных пользователей, они могут выбрать нужный ответ или оставить комментарий



3 Через пять рабочих дней после завершения голосования инициатор может обратиться к администратору для получения протокола с сопроводительным письмом



4 В течение 10 дней инициатору нужно предоставить протокол и письмо в свою управляющую организацию для передачи в Мосжилинспекцию

342

финальные идеи по улучшению работы платформы отобраны экспертами и взяты в реализацию



Для участия в опросах и собраниях нужны личный кабинет в проекте «Активный гражданин» ag.mos.ru, компьютер или смартфон

Удобные классы для школьников



1 За лето в корпусе сделали эвакуационные выходы (1). Мама троих детей Валентина Жаркова (2)

Совсем недавно начался учебный год. И чтобы ребята получали знания в комфортных условиях, в Пушкинской школе № 1500 провели модернизацию, а заодно благоустроили прилегающую к ней территорию.

Учеба

Валентина Жаркова — мама троих детей. И все они учатся в этой школе. Поэтому для нее важно, чтобы ответственный подход был здесь не только к преподаванию, но и к комфорту самих ребят.

— Школу мы выбирали вблизи от дома, было много вариантов, но остановились именно на этом учреждении. Старший ребенок поступил сюда в пятый класс и учится уже четвертый год. Поэтому когда младшие подросли, вопрос, куда им поступать, у нас

не стоял. Адаптация у детей прошла очень хорошо, ведь они ходили в детский сад при школе и были знакомы со здешней атмосферой, — сказала Валентина.

По мнению многих родителей, детский сад, расположенный непосредственно на территории школы, — большое преимущество. Ведь так ребенку проще адаптироваться при переходе в первый класс.

По словам заместителя директора Пушкинской школы № 1500 Кирилла Осина, за лето в учебном заведении была проделана большая работа.

В ЗДАНИИ ОБОРУДОВАЛИ БОЛЕЕ СОВЕРШЕННУЮ СИСТЕМУ ОХРАНЫ



— Каждый год мы стараемся модернизировать свое пространство, сделать его более привлекательным для учеников и их родителей. Но наша самая главная цель — создать безопасную образовательную среду, — рассказал Осин. — В этом году мы оборудовали новую систему охраны, эвакуационные выходы и противопожарные двери. Провели косметический ремонт фасада здания и кабинетов. Благоустроили и пришкольный участок.

Такой подход к созданию комфортных условий для обучения полностью соответствует одной из ведущих задач комплексной программы охраны, эвакуационные выходы и противопожарные двери. Провели косметический ремонт фасада здания и кабинетов. Благоустроили и пришкольный участок.

Мargarita Martovskaya

Протекающую кровлю заменят на новую

В доме № 11 по улице Краснопрудная, построенном 57 лет назад, проведут масштабную реконструкцию. При этом планировка здания не изменится.

По словам жителей дома, на сегодняшний день есть несколько наболевших проблем, которые нужно решить во время ремонта.

— Пристройка у первого подъезда уже давно протекает. Из-за этого внутри подъезда скапливается влага, которая зимой превращается в лед. В теплое время года появляется грибок и плесень. Нужно починить еще и крышу, — сказал житель дома Дмитрий Коприн.

Ремонт



1 Рабочие приведут в порядок фасад, чердачные и подвальные помещения (1). Дмитрий Коприн (2)

По словам председателя Комитета города Москвы по ценовой политике в строительстве и государственной экспертизе проектов Валерия Леонова, во время ремонта планируется

заменить кровлю. Обновят также и фасад дома, чердачные и подвальные помещения. На лестничных клетках поменяют покрытие пола и стен, установят новую систему мусоропровода.

Мargarita Martovskaya

мой район

3

ГЛАВНОЕ

Мой район. Красносельский
28.09.2019 № 7 / 266

Комфорт пассажиров превыше всего

Развитие транспортной инфраструктуры — одно из направлений программы «Мой район». На Сокольнической линии метро начали курсировать еще три поезда «Москва-2019».

В вагонах есть разъемы для зарядки гаджетов, сенсорные мониторы, которые помогут найти нужные станции, проложить маршрут.

— Парк поездов Сокольнической линии уже обновлен на четверть, — сказал руководитель Де-

Транспорт

партамента транспорта и развития дорожно-транспортной инфраструктуры Максим Ликсутов.

Еще один плюс «Москвы-2019» — 19 таких составов могут ежедневно перевозить на полмиллиона человек больше.

Ирина Ковган

Кстати

В рамках комплексной городской программы «Мой район» реализуются проекты, призванные создать комфортные условия для жизни москвичей в каждом уголке столицы.



2



Установка счетчиков

Для размещения в квартире счетчиков электроэнергии обязательно обратиться к специалисту. **Первый шаг** — выберите любую фирму, которая занимается установкой оборудования.

Второй — уточните в управляющей компании или на сайте dom.mos.ru, какая энергосбытовая или энергоснабжающая организация обслуживает ваш дом. После монтажа пригласите ее специалиста для опломбирования счетчика.

Третий — не забывайте вовремя передавать показания.

Лейтенант любит слушать Моцарта

Участковый уполномоченный полиции Красносельского района Евгений Статут работает в органах внутренних дел два года.

Решение служить на страже покоя граждан он принял еще в армии. К слову, Евгений отдавал долг Родине в одном из самых престижных родов войск — в воздушно-десантных. И как один из лучших бойцов он был удостоен чести участвовать 9 мая 2014 года в параде на Красной площади.

Позже он получил хорошую рекомендацию для прохождения службы в правоохранительных органах.

Сейчас Евгений следит за порядком в 12 домах, в которых проживает более 1,5 тысячи человек. Многие часто обращаются к нему за помощью.

— В основном приходят с бытовыми проблемами. Например, с жалобами на соседей, которые громко включают музыку по ночам, — рассказывает Статут. Но помогает участковый жителям и по вопросам более серьезным. Недавно к нему на прием пришли сразу несколько человек. Они сообщили, что в их доме организован хостел, в котором проживают мигранты.

Личное дело



Евгений Статут

Участковый уполномоченный полиции Красносельского района
■ 12 преступников задержано за время службы

Опорный пункт:

Ул. Ольховская, 33
Прием: вторник и четверг — с 17:00 до 19:00

(999) 010-54-54

Телефон для жалоб на работу участкового
(499) 264-02-87

— От таких постояльцев были одни неудобства: они курили в подъезде, сорили и шумели, — говорит Евгений. Полицейский вышел на место, выявил нескольких

иностранцев, которые находятся в России нелегально, составил на них административные протоколы. А вскоре и хостел удалось закрыть.

Раскрывает лейтенант и серьезные преступления. Например, недавно к нему поступило заявление, что в одном из магазинов посетитель похитил деньги и продукты на сумму 20 тысяч рублей.

— Я просмотрел записи с камер видеонаблюдения, установил личность преступника и вскоре задержал его, — рассказывает участковый. В рамках программы «Мой район» существующую в столице систему видеонаблюдения модернизируют. Камеры на улицах и во дворах станут больше. А это значит, что ловить преступников полицейскому станет еще проще. Из-за плотного графика свободного времени у участкового уполномоченного Евгения Статута не так много. Поэтому он проводит его с пользой. Например, по выходным выбирается в парки. А чтобы прогулки были еще более насыщенными, лейтенант включает классическую музыку. Особенно он любит произведения композиторов Бетховена, Моцарта и Рахманинова.

Андрей Обьедков

Обратите внимание

Страховой номер индивидуального лицевого счета (СНИЛС) — документ, необходимый каждому. Раньше, чтобы получить его, нужно было потратить много времени. Сегодня процедура получения СНИЛС значительно упростилась.

Новая услуга появилась в центре «Мои документы»

Сегодня получить СНИЛС можно во всех офисах МФЦ. В нашем районе центр «Мои документы» находится по адресу: улица Верхняя Красносельская, дом № 3, строение 2.

Чтобы получить СНИЛС, с собой нужно взять паспорт, а детям до 14 лет — свидетельство о рождении. Страховой номер присваивают в день обращения. Он выдается человеку один раз. Номер счета уникальный. На него поступают все взносы работодателей, которые необходимы для формирования пенсии.

Также в системе пенсионного страхования содержится информация о стаже сотрудника, на основе которой затем назначают выплаты. Заявитель может получить как электронное, так и бумажное уведомление с указанием страхового номера.

Центр «Мои документы» работает каждый день с 8:00 до 20:00. Получить услугу можно в любое удобное время.

Развитие социальной инфраструктуры — часть концепции программы «Мой район».

Уличные фонари возле дома вновь заработали



Галина Кривасова опасалась ходить здесь после работы в темное время суток. Теперь проблему решили

Жители дома № 10 на улице Красносельская обратились в редакцию газеты за помощью. Они пожаловались на некачественное содержание освещения во дворе.

По словам жильцов, между их и соседним домом не работают несколько фонарей. Из-за этого по вечерам здесь очень темно.

— Ав это время многие возвращаются домой, заходят в магазин, — рассказала Галина Кривасова. — А без света тут опасно: можно споткнуться или удариться обо что-нибудь.

Корреспондент газеты обратился в управляющую компанию.

— Ремонтом фонарей уличного освещения занимается Моссвет, — сообщила и.о. директора «Жилищни-

ка Красносельского района» Людмила Морозова. — Мы направили им заявку. Сотрудники энергетической компании оперативно и устранили неполадки буквально за сутки.

— В уличных фонарях, расположенных между домами № 8, строение 2, и № 10 на улице Красносельская, заменили электролампы, — сообщил вскоре и.о. ди-

Ревизор

ректора Моссвета Алексей Чиненков. — Сейчас освещение полностью исправно. Кстати, жители могут предложить свои идеи по дополнительному освещению или благоустройству двора по программе «Мой район». Обращение можно оставить на сайте MOS.RU

Андрей Обьедков

Цифра

6

школьных территорий комплексно благоустроили с 2010 года

Кроме того

Куда обратиться, если в доме отключили электричество (495) 681-73-67 — диспетчерская Департамента ЖКХ Москвы; **(495) 539-53-53** — единый диспетчерский центр.

Отправить заявку можно и через мобильное приложение «Госуслуги Москвы». В разделе «Единый диспетчерский центр» заполните обязательные поля. Статус заявки будет отображаться в приложении.

Эту страницу мы делаем вместе с вами, дорогие читатели. Здесь вы становитесь корреспондентами. Делитесь своими проблемами, идеями, впечатлениями и яркими кадрами, рассказывайте о том, как работает программа «Мой район» у вас по соседству. Присылайте свои сюжеты на krasnosel@vm.ru



В группе «Красносельский район» в соцсети «ВКонтакте» (vk.com/ksels) появилась красивая фотография ретроавтомобилей. Машины сохранились в хорошем состоянии, а следы



времени придают им лишь дополнительный лоск. Кадр был сделан пользователем [grace_chase](#) перед парадом техники на проспекте Сахарова. Возможно, машины из прошлого века — это экспонаты, которые тоже стали участниками автопробега.



Стоит ли кормить голубей? Спорный вопрос. Дать на него однозначный ответ сложно. Единого мнения нет и среди орнитологов. Кто-то скажет, что они могут быть распространителями опасных инфекций. С другой стороны, за всю историю человечества не было ни одного случая «голубиных эпидемий». К слову, в законе нашей страны не запрещается кормить этих пернатых. Зато так можно поймать удачный кадр. Это удалось [ksunowll](#), которая поделилась фотографией, снятой на Тургеневской площади, с группой «Красносельский район» в соцсети «Фейсбук» (facebook.com/krasnosels).



На контроле



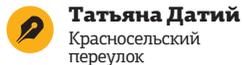
Дмитрий Колчин
Улица Краснопрудная

По адресу: Краснопрудная улица, дом № 26, не работает единственный лифт. Вот уже неделю нет никакой возможности им пользоваться. При этом ломается он регулярно, а проводимый ремонт ни к чему не приводит. Решите, пожалуйста, проблему.

Ответили в управе:

В ходе осмотра лифта была проверена работа вызывных и приказных аппаратов, двери кабины и шахты, точность остановки кабины лифта на этажах и ее движение. По итогам проверки сотрудники заменили датчики позиционирования, привод дверей кабины и плату управления.

На момент осмотра лифт находится в технически исправном состоянии, обеспечивающем его безопасную работу.



Татьяна Датий
Красносельский переулок

В жилом доме по адресу: 1-й Красносельский переулок, дом № 3, перегорела лампочка на третьем этаже в четвертом подъезде. Плохое освещение доставляет неудобство жителям дома и может даже привести к травмоопасным ситуациям. Прошу исправить это как можно скорее.

Ответили в управе:

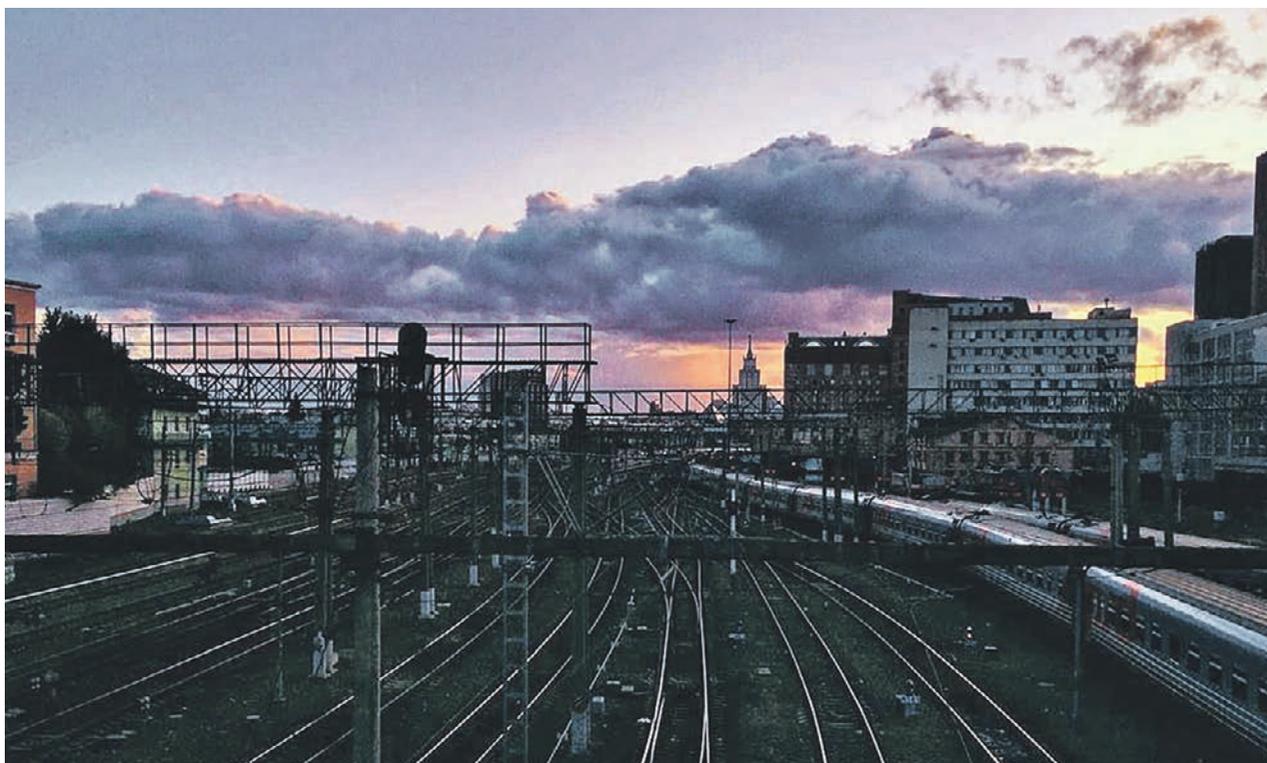
По указанному адресу выполнены работы по замене элементов освещения на третьем этаже в подъезде № 4.

Фот-так!



«Красносельский район»
«Фейсбук»

«Сотни поездов несут тысячи душ в новые жизни». Именно так подписали это фото в сообществе жителей «Красносельский район» в социальной сети «Фейсбук» (facebook.com/krasnosels). Пользователь [radio_more](#) поделился красивым снимком железнодорожных путей на фоне колоритных облаков. Атмосферный кадр, пойманный на Красносельской улице, сразу навевает мысли о долгих поездках и путешествиях.



krsnslsk
«Инстаграм»

Каких только архитектурных стилей не встретишь у нас! Такое вот атмосферное фото от автора [gurina.genie](#) опубликовали на странице [krsnslsk](#) в соцсети «Инстаграм» (instagram.com/krsnslsk). Этот готический замок с узкими окнами-бойницами, эркерами и многочисленными башенками-турами — дом Московского Политехнического общества, построенный в 1906 году. Об этом, кстати, говорят и буквы «П» и «О», высеченные над входом.



«Красносельский район»
«ВКонтакте»

В сообществе жителей «Красносельский район» в социальной сети «ВКонтакте» (vk.com/ksels) опубликовали фотографию универмага «Московский», снятую в 1984 году. На этом снимке запечатлены люди, выходящие из торговой точки, одетые в соответствии с тем временем. Участникам сообщества задали вопрос: что же они покупали в этом легендарном универмаге много лет назад? Люди вспомнили, как искали там виниловые пластинки, как еще детьми приобретали себе новую обувь и желанные игрушки. Жители района также отметили, как уютно там было раньше, насколько мало было машин вокруг. Впрочем, и сейчас у нас тут ничем не хуже.

мой район

5

РАЙОННЫЙ
КОРРЕСПОНДЕНТ

Мой район. Красносельский
28.09.2019 № 7 / 266

Так просто



Житейские советы по решению бытовых мелочей

1. В холодильнике завяла зелень? Не беда. Возьмите миску, налейте туда литр воды, добавьте одну столовую ложку уксуса и замочите в этом растворе пучок.

2. Чтобы быстро почистить чесночок, положите зубчик на разделочную доску и надавите на него ножом с широким лезвием. Шелуха легко отделится.



3. Чтобы вещи всегда приятно пахли, положите в шкаф несколько кусочков ароматного мыла.

4. Не можете избавиться от соляных разводов на кожаной обуви? Смешайте стакан воды и ложку уксуса и протрите ботинки раствором.

5. Чтобы пластиковые контейнеры не приобретали неприятный запах при хранении, положите в них щепотку соли.



«Красносельский район»
«Фейсбук»

В группе «Красносельский район» в соцсети «Фейсбук» (facebook.com/krasnosels) рассказали, что в Басманном переулке до конца месяца в рамках программы «Мой район» во дворе дома № 9 поменяют покрытие на детской площадке и поставят лавочки. Отличная новость!

Редактор полосы
Анна Синицына

Победительница конкурса «Леди Москва — 2019» Любовь Николаева 18 ноября отметит 60-летие. Про судьбу Любочки, как ее ласково называют подруги, можно писать книгу — столько на ее долю выпало испытаний. Но выходит она из них победительницей.

С Любовью Дмитриевной мы впервые встретились на театрализованном показе «Московское долголетие: семь историй о счастье» в декабре прошлого года. Даже среди опытных моделей не заметить ее было невозможно: подтянутая фигура, широкая улыбка, короткая прическа и... ярко-синие волосы.

— Я готова к любым экспериментам: если стилист увидел меня такой — молодой, дерзкой, эпатажной, — я не против, а, наоборот, даже за! — вспоминает тот показ Любовь Николаева. — Я решила стать моделью, а значит, могу примерять любой образ, играть на подиуме разные роли.

Публика встречала выход модели Николаевой громкими аплодисментами — смелая и красивая, она просто покорила зал. С того момента как Любовь Дмитриевна начала заниматься на курсах «Королевская осанка», она все чаще стала участвовать в разных мероприятиях, фестивалях, кастингах. И с каждым разом был виден прогресс модели: на подиуме она уже не была скованной, а ее походка стала легкой, как у профессиональной манекенщицы.

Неудивительно, что и в конкурсе «Леди Москва — 2019» она покорила зрителей, жюри. На импровизированном подиуме в Нескучном саду собрались 20 москвичек в возрасте от 55 до 73 лет. Для финала участницы подготовили три наряда для особых событий: для похода на выставку, вечерний образ и костюм для занятий в спортзале. Любовь Николаева не шла, а словно плавно скользила над землей, приветливо улыбаясь многочисленным зрителям и судьям.

— У меня были достойные соперницы, поэтому я совсем не ожидала, что выиграю конкурс, — призналась мне на церемонии на-



Быть всегда на высоте!

граждения победительница, а в ее голосе слышались слезы радости. Но плакать от счастья Любе приходилось в своей жизни, увы, нечасто. Судьба неустанно подбрасывала ей серьезные испытания.

Прежде всего — семья

Любовь Николаева никогда не знала своего отца: мама не рассказывала, а девочка с расспросами не лезла. Зато, чтобы дочка не чувствовала себя обделенной, работала в две смены.

— Мама всегда покупала мне все: я в классе имела вещи лучше, чем дети из обеспеченных семей, — отмечает моя героиня. — И училась я в престижной школе

на Кутузовском проспекте, с математическим уклоном. Наши выпускники без труда поступали в любой институт. Я с благодарностью вспоминаю своих педагогов — Леонида Звавича, Роню Бескину.

После выпускного девушка поступила в институт, чтобы

НИКОЛАЕВА СЧИТАЕТ, ЧТО ЛЕДИ, НЕСМОТЯ НИ НА ЧТО, ДОЛЖНА УЛЫБАТЬСЯ

Старшему поколению

Для жителей «серебряного» возраста в центрах соцобслуживания организованы различные занятия. А с 1 октября «Московское долголетие» расширяет и творческими кружками и клубами, зимними видами спорта. Это соответствует концепции программы «Мой район» — создать условия для досуга людей старшего поколения рядом с домом.

стать инженером-технологом. Но недоучилась, вышла замуж и родила дочь. Чтобы встать на ноги, семья уехала на заработки в Монголию. Город Даран встретил молодых холодно. Глава семьи работал автослесарем, а Люба устроилась на овощной склад.

— У меня был один выходной, в который я могла увидеть дочку. А в остальные дни мне приходилось перебирать лук и картошку, квасить в огромных чанах капусту. Было очень тяжело, климат в Монголии не са-



Любовь Николаева участвует в модных показах (1). Недавно она победила в конкурсе «Леди Москва» (2). 1965 год. В детстве (3)

На себя Любовь Дмитриевна обратила внимание только после ухода мамы...

— Я словно впервые себя в зеркале увидела. Безобразие! — вспоминает Любовь Дмитриевна. — Поэтому взяла себя в руки, начала правильно питаться, заниматься фитнесом, проводить больше времени с дочкой.

Новые возможности и перспективы для Николаевой открыл центр социального обслуживания и проект «Московское долголетие».

— Удивительно, как устроена жизнь! Еще два года назад я и представить не могла, что все так изменится. В ноябре прошлого года я пришла в ТЦСО по реко-

Круг интересов

мендации знакомой, чтобы найти себе занятие по душе, — рассказывает Любовь Дмитриевна. — И меня сразу пригласили на отбор для участия в модном показе. Я, конечно, согласилась. И с этого мига для меня началась новая, счастливая жизнь!

Сегодня «Леди Москва — 2019» продолжает работать и занимается на курсах «Королевская осанка», посещает интересные мероприятия, ходит с подругами на выставки. И, несмотря ни на что, улыбается! Потому что истинная леди никогда не выдаст своих чувств. Она должна быть на высоте!

Альфия Камиллова

Курсы открыли новые возможности

В уходе за близкими Люба забыла о себе, о своем увлечении волейболом. За шесть лет она поправилась на 30 килограммов.

У каждого района должно быть свое сердце — пространство, куда можно прийти, чтобы пообщаться и хорошо провести время. Ведь мы любим свой дом не только за комфорт, но и за особую атмосферу. Создание таких мест и стало одной из задач программы «Мой район».

Непогода не помешала финишировать

В столице состоялся праздник спорта и здорового образа жизни — Московский марафон. Горожане и туристы соревновались на двух дистанциях — 10 и 42 километра.

Мероприятие получилось по-настоящему международным — свои силы на трассах пробовали бегуны из Греции, Голландии, Франции и других стран. Были представлены и различные города России: Курск, Ростов-на-Дону, Архангельск и другие. Но основную массу участников составили, конечно, мос-

квичи, в том числе и жители Красносельского района. Кто-то бежал ради рекордов, а кто-то — просто ради удовольствия. — У меня это уже третий марафон, — рассказал Максим Мамонов. — Специально я не готовился, поэтому после 35-го километра бежать

Любопытно

стало трудно. Но когда я пересек черту, почувствовал невероятное облегчение. Бежал ведь для удовольствия. Для меня результат вторичен, главное — пре-

одолеть себя, доказать, что способен добежать до финиша.

Марафон показал, насколько бег может быть полезен. Ведь для преодоления дистанций спортсменам не мешали ни дождь, ни ветер. Многие участники забега из Москвы признались, что тренировались перед марафоном в столичных парках и скверах. Во многих из них оборудовали современные площадки для воркаута по программе «Мой район», так что поддерживать спортивную форму теперь несложно.

Павел Воробьев



Максим Мамонов решил доказать самому себе, что способен дойти до финиша

Игорь Генералов

мой район

7

ПОЛЕЗНОЕ
ВРЕМЯ

Мой район. Красносельский
28.09.2019 № 7 / 266

Родители малышей выбрали саженцы

Осенью в столичных лесопарках высадят 2300 деревьев в честь малышей, которые появились на свет в 2019 году. Самым популярным растением у родителей стала липа.

Сезон

Проект «Наше дерево» стартовал в Москве 15 апреля. Жителям предложили отпраздновать рождение ребенка участием в экологической акции.

На портале мэра Москвы (MOS.RU) горожане могли выбрать парк и породу растения. Для того чтобы присоединиться к высадке, заявку нужно было подать до 31 июля. Как оказалось, наиболее популярным деревом стала липа. Пользователи портала зарезервировали 804 саженца. Около 190 желающих зарегистрировались уже на будущий год. Присоединиться к акции могут и жители нашего района.

Александра Морозова

ЧАСТНОСТИ

Реклама

Недвижимость

● Аг-во «СТОЛИЧНОЕ». Т. 8 (499) 677-49-39
● Выкуп кв-р, участки. Восстановим док-ты. Т. (916) 676-15-60

Юридические услуги

БЕСПЛАТНАЯ
юридическая поддержка
граждан г. Москвы

**КОНСУЛЬТАЦИЯ
ДЕЖУРНОГО
ЮРИСТА**

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

Транспортные услуги

● Квартирные переезды. Анатолий Дмитриевич. Т. (495) 642-38-29
● Перевозки. Т. 8 (926) 203-98-39

Коллекционирование

**Старину
Куплю**

(коллекции, книги,
иконы, картины и др.)

**8 (495) 997-85-59
8 (916) 240-09-81**

Наталья

● Куплю, значки, часы, статуэтки, фарфор, книги до 50 г., иконы, картины, монеты, серебро, бронзу, портсигары, фотоаппаратуру, игрушки СССР, елочные игрушки, вазы, посуду, японский магнитофон. Т. (925) 835-80-33
● Купим книги. Т. (495) 961-36-02
● Куплю книги. Т. (915) 171-71-02

**Размещение рекламы
(499) 557-04-04
доб. 132, 158**

Полная свобода для творчества

В библиотеке должно быть тихо — это известно каждому. Бывают, однако, исключения. Например, для участников «Московского долголетия», которые осваивают хоровое пение.

Несколько раз в неделю в библиотеке-читальне им. И. Тургенева проходят



Наталья Климук имеет богатый эстрадный опыт

занятия вокалом. Ведет их Владимир Слюсаревский.

— «Тургеневские распе-вы» существуют шесть лет. За это время мы из небольшого коллектива превратились в полноценный хор с участниками со всей Москвы, — сказал Владимир Слюсаревский. — Сейчас мы выступаем на крупных площадках столицы. Недавно хор участвовал в «ТургеневFEST», пел в саду «Эрмитаж». В конце августа мы пели на дне «Московского долголетия» на Красной площади.

По словам преподавателя, такие крупные мероприятия — отличная возможность для представителей старшего поколения реализовать себя.

Многие участники имеют за плечами богатый эстрадный опыт. Поэтому выступление на большой сцене для них всегда в радость.

— Я пела во многих коллективах, и этот мне нравится больше всех. Здесь отличный репертуар, талантливые педагог. Но самое глав-

Возрасту вопреки

ное — полная свобода для творчества, — рассказала Наталья Климук.

Стать участниками программы «Московское долголетие» — легко. Для этого нужно обратиться в центр обслуживания или подать заявку через сайт мэра Москвы MOS.RU.

Маргарита Мартовская

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ ОРГАНИЗАТОР ООО «ПВЦ», Тел: (499)559-99-26, E-MAIL: MP-EXPO@YANDEX.RU, ЭКСПОНИКА.РФ, ОГРН 5157746157872, 111033, ТАМОЖЕННЫЙ ПР., 6, СТР.3, 210

ВСЕРОССИЙСКАЯ ПРАВОСЛАВНАЯ ВЫСТАВКА-ЯРМАРКА

0+

**ПО ЗАВЕТУ КНЯЗЯ
ДАНИИЛА**

5-10 ОКТЯБРЯ 2019

КВЦ «СОКОЛЬНИКИ» ПАВИЛЬОН №4

ПРОЕЗД ДО СТ. МЕТРО СОКОЛЬНИКИ, 5-9 ОКТЯБРЯ С 11.00 ДО 19.00 10 ОКТЯБРЯ С 11.00 ДО 16.00



@PRAVOSLAVIE_EXPO



@PRAVOSLAV_EXPO



ПРЕДСТАВЛЯЕМ ВАМ ПРОЕКТ С НАУЧНО-ПРОИЗВОДСТВЕННЫМ ОБЪЕДИНЕНИЕМ

ВИВАТОН

На прямой связи с читателями — академик семи академий мира, генеральный директор НПО «Виватон» Александр Савелов-Дерябин.



ЛИШНИЙ ВЕС

Ко мне часто обращаются молодые люди 25 – 30 лет, которых беспокоит проблема лишнего веса. Девушки мечтают весить как супермодели, самоотверженно считают калории, стараются ограничивать себя. Но рано или поздно срываются, не справляются с чувством голода, бегут к холодильнику и наедаются перед сном... И вес возвращается. Так можно ли похудеть, не изнуряя себя диетами и не голодая?



Во-первых, обязательно приобретите и изучите брошюру «Продлите молодость свою, или Путь к совершенству», по которой я живу сам. Советую сделать анализ по волосам или ногтям на микроэлементный состав. Для проживающих не в Москве — можно прислать материал для анализа по почте. Приобретите у нас в магазине очищающий снабжающий комплекс растительных препаратов и фильтр для воды «Снежинка». Обязательно запишитесь на консультации, которые я провожу как лично, так и по телефону. Я расскажу вам, что делать, а дальше будем наблюдать динамику.



МОЛОДОСТЬ КОЖИ

После сорока приходится прикладывать все больше усилий для поддержания молодости кожи лица, особенно женщинам. Но часто дорогостоящие и разрекламированные средства по уходу вместо положительного эффекта приносят разочарование, не работают. Также дамы нередко стараются менять кремы каждые полгода-год, опасаясь эффекта привыкания. Что им можно посоветовать?



Очень рекомендую использовать косметическое желе «Виватон» — оно сужает поры, дарит лицу свежесть, уменьшает проявление капиллярных сосудов. При стягивании кожи данное средство следует использовать с увлажняющим кремом «Виватон». Секрет эффекта косметического желе в использовании природного экстракта, экстрагированного из большого количества растений. Регулярный массаж с использованием желе «Виватон» устраняет косметические дефекты и заметно омолаживает. Для получения максимального эффекта от использования желе я бы также посоветовал посетить нашего косметолога и получить рекомендации по правильному уходу за кожей лица в домашних условиях. Для улучшения обменных процессов и общего тонуса рекомендую приобрести наш очищающе-снабжающий комплекс.



ПРО КАБЛУКИ

Наши женщины, чтобы всегда выглядеть привлекательно, стараются ходить на каблуках, и у них рано или поздно начинают болеть ноги. Ко мне часто обращаются с просьбой дать рекомендации от болей в ногах и отеков.



Хорошо известно, что боли в ногах — это первые предвестники варикозного расширения вен. И длительное ношение обуви на каблуках, про шпильки уж и не говорю, только усугубляют ситуацию. Соответственно мой совет — не злоупотреблять каблуками, а также использовать гель для ног «Виватон», он снимает отеки и состояние перегрева. Гель наносим на стопы и обрабатываем каждый палец, сильно проминая, поднимаясь от стопы до коленей и выше. Используем препарат в большом количестве, вплоть до половины флакона. Особенно тщательно, до боли, проминаем стопы и коленные суставы. Тем, у кого есть серьезные проблемы со здоровьем, рекомендуется наносить средство для пробы в малом количестве, постепенно увеличивая его использование. Страдающим аллергией и сахарным диабетом применять гель можно только после консультации со специалистом. Кроме того, рекомендую приобрести желе с пектином.

**Ждем ваши вопросы на электронную почту: vivaton-vopros@yandex.ru.
Тема письма:
«Вопрос для А. Савелова-Дерябина»**

Запись на консультацию по телефонам:

8 (495) 691-55-55
8 800 775-92-82, 8 (495) 637-51-08

119034, г. Москва, Пречистенский пер., 12. Пн.-Вс: 9:00 — 21:00. 000 «НПО «Виватон».
ОГРН 1187746588688. Лицензия № ЛО-77-01-017740 выдана Деп. здравоохранения г. Москвы. Реклама

интернет-магазин:
kupivivaton.ru

VIVATON.RU

**БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА**