



НОВОСТИ МОСКВЫ

БКЛ СТАНЕТ
РЕВОЛЮЦИЕЙ
В МЕТРО СТОЛИЦЫ

СТР. 2



БРАТЯ МЕНЬШИЕ

ХВОСТАТЫЕ ЗВЕЗДЫ
ИЗ ПРИЮТА

СТР. 11



ПРАВОПОРЯДОК

ПОВЕРКА НА
ПОРОГАХ

СТР. 13



О К Р У Ж Н А Я Г А З Е Т А З Е Л Е Н О Г Р А Д А

СОРОК ОДИН



Издается с июля 1990 года

zelao.ru, id41.ru | №10 (706)

Пятница, 19 марта 2021 года

ОДНОЙ СТРОКОЙ

Студенты НИУ МИЭТ Анастасия Демидова и Дмитрий Корляков установили мировой рекорд в соревнованиях по сборке сканирующих зондовых микроскопов.

Повреждение трубопровода у корпуса 906 устранено, проводятся работы по благоустройству места разрытия.

ФОК с бассейном на улице Александровка введен в эксплуатацию.

Ярмарка выходного дня у корпуса 1104 откроется 2 апреля.

В Зеленограде начали скалывать лед скреперами – специальным навесным оборудованием, на торце которого расположен диск с режущей кромкой, который легко скалывает лед и укатанный снег, не нанося вред асфальту.

Победителем Кубка Зеленограда по мини-футболу стала команда ДСЭП №7.

ЦИФРА НЕДЕЛИ

2

станции для зарядки электромобилей установлены на площадках отдыха на 23-м километре платной Ленинградки

Фото Дмитрия ЕРОХИНА

ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ ТЯЖЕЛЕЕ ПЕРЕНОСЯТ COVID-19

Главврач зеленоградской больницы имени Кончаловского Ирина Яроцкая – о вакцинации и надежном иммунитете.

Стр. 5



Загрузите на смартфон бесплатное приложение **Stories Album**, наведите камеру на этот QR-код, а затем ищите в газете фотографии, помеченные значком и смотрите видео.

■ **Запуск Большой кольцевой линии позволит снизить загрузку действующей Кольцевой линии и создаст новые связи между районами города. Об этом в интервью программе «Неделя в городе» на телеканале «Россия 1» рассказал Сергей Собянин.**

– Одну за другой мы начинаем открывать станции, потому что сами сооружения станций, как вы видели, – это просто гигантские сооружения под землей, это два, а то и три пятиэтажных дома. Это революция в московском метро, потому что БКЛ позволит снизить загрузку всех головных участков действующей Кольцевой линии метро, создаст совершенно другие связи между районами. Мы помним, какой эффект дал запуск МЦК, а это будет еще больший эффект, – отметил мэр Москвы.

По его словам, близится к завершению самый сложный этап строительства БКЛ – проходка тоннелей.

Сергей Собянин: Большая кольцевая линия станет революцией в московском метро



Сергей Собянин дал старт проходке двухпутного перегонного тоннеля от станции «Нагатинский Затон» до станции «Кленовый бульвар» Большой кольцевой линии Московского метрополитена

Эта работа выполнена практически на 94%. В течение трех-четырех месяцев под землю запустят последние проходческие машины, а к концу года тоннели будут готовы полностью.

Общая строительная готовность Большой кольцевой линии сейчас – 74%.

10 марта на БКЛ стартовал один из последних тоннелепроходческих комплексов. До сентября ему предстоит пройти 1,2 километра на участке между станциями «Нагатинский Затон» и «Кленовый бульвар». Помимо этого отрезка, метростроителям осталось пройти еще три.

С Замоскворецкой линии (конечная станция «Ховрино» – ближайшая к Зеленограду, ежедневно ею пользуются тысячи жителей нашего округа) на уже действующий участок БКЛ можно пересесть на станции «Динамо», перейдя на станцию «Петровский парк».

Фото пресс-службы мэра и правительства Москвы

ПРЕСС-КОНФЕРЕНЦИЯ

Навруз – для всех

■ **Московский общегородской праздник «Навруз» пройдет 21 марта в онлайн-формате.**

Трансляция начнется в 12.00 на сайте navruz.moscow, на странице мероприятия в «Одноклассниках», а также на каналах «Навруз» и «Мир 24» в YouTube.

– Безопасность и здоровье москвичей и гостей столицы – наш приоритет, поэтому мы пока воздержались от проведения массовых мероприятий и перенесли торжественную часть праздника в онлайн. Такой формат имеет и плюсы – люди из любой точки планеты смогут присоединиться к московскому празднованию Навруза, проникнуться его удивительной атмосферой, познакомиться с различными



СПРАВКА

Навруз – древний праздник ираноязычных и ряда тюркских народов, символизирующий наступление весны и обновление природы.

культурами, открыть для себя что-то новое, – сказал заместитель руководителя

департамента национальной политики и межрегиональных связей Иван Петров на пресс-конференции в Информационном центре правительства Москвы.

Михаил ВОРОБЬЕВ

Электронная карта вашего здоровья

■ **С апреля прошлого года москвичи загрузили в электронные медицинские карты свыше 170 тыс. документов. Более половины из них – результаты лабораторных и инструментальных исследований.**

Пользователям доступна информация о выписанных действующих рецептах и вызовах скорой помощи. Можно выгружать документы из медкарты и отправлять их по электронной почте или через мессенджеры.

– Теперь москвичи в своей электронной медицинской карте смогут получить доступ к цифровым снимкам проведенных инструментальных исследо-

ваний. Это КТ, МРТ, рентген, маммография и флюорография, выполненные в государственных медицинских учреждениях столицы, – отметила заместитель мэра по вопросам социального развития Анастасия Ракова. – Кроме того, это снимки инструментальных исследований позитронно-эмиссионной томографии, выполненные в коммерческих и федеральных клиниках в рамках программы ОМС.

Для получения ссылки на архив со снимками необходимо зайти в раздел «Мои исследования», выбрать из списка нужный протокол и затем нажать «Запросить изображение исследования». Оповещение о готовности ссылки для скачивания появится на портале

mos.ru в разделе уведомлений (иконка с колокольчиком), который расположен в верхней части стартового экрана. В мобильной версии медкарты уведомление отразится в виде сигнальной красной точки рядом с кнопкой «Исследования».

Так как исследования проводятся с помощью сложного медицинского оборудования, результат предоставляется в виде высококачественного детализированного снимка в формате DICOM. В архиве будет специальная программа для просмотра таких изображений, а также инструкция по ее использованию. Ссылки для скачивания файлов будут действовать на странице с протоколом исследования в течение пяти дней.

Владимир МИХАЙЛОВ

От молекулы до производства

Зеленоградские лекарства поступят в больницы Москвы

■ В марте-апреле столичные медучреждения получат первые партии лекарств для лечения онкологии, произведенные по офсетному контракту новым заводом компании «Биокад» на площадке ОЗЗ «Алабушево» в Зеленограде.

До конца 2027 года «Биокад» будет поставлять в Москву порядка 40 лекарственных препаратов. Частные инвестиции в проект составят три млрд рублей. Таковы условия контракта, заключенного столицей с этой компанией в 2017 году.

Как сообщил Сергей Собянин, всего в городе подписано пять офсетных контрактов на выпуск и поставку в столицу лекарств, а также медицинских изделий и детского питания для молочных кухонь.

По словам мэра, в 2018 году заключен второй офсетный контракт с компанией «Р-Опра» (ГК «Р-Фарм»). Компания построит на площадке «Алабушево» завод по

производству 31 препарата для лечения и профилактики эндокринных, онкологических и кардиологических заболеваний. В настоящее время идет строительство новых

СПРАВКА

Офсетный контракт – это долгосрочный договор поставки товаров со встречными инвестиционными обязательствами. Инвестор вкладывает средства в строительство и производство товара, а город гарантирует его покупку в течение нескольких лет.

корпусов, в которых планируется разместить 12 производственных линий.

В 2019 году подписан третий офсетный контракт с компанией «Гемамед». Она построила новый завод на площадке «Печатники» в Москве. Через несколько месяцев компания начнет тестовые поставки специальных медицинских изделий для стомированных больных. Если тесты пройдут успешно, начнутся серийные поставки. Уточним: стома – это отверстие кишки, сформированное

хирургическим путем после удаления всего или части кишечника или мочевого пузыря, выведенное на переднюю брюшную стенку.

Четвертый офсетный контракт город заключил в прошлом году с компанией «Вимм-Билль-Данн». Компания создаст новые производственные линии по выпуску 38 наименований продукции. Это молоко, соки, фруктовые, овощные, мясные и мясорастительные пюре, каши, творог, кефир, кисломолочные и сухие смеси для молочных ку-



«Биокад» ведет полный цикл создания лекарственных препаратов: от поиска молекулы до массового производства и маркетинга

хонь Москвы. Производство организуют на базе Лианозовского молочного комбината.

Пятый офсетный контракт подписали в феврале нынешнего года с Московским эндокринным заводом. В течение двух лет завод локализует производство 20 важнейших лекарственных средств – противоглаукомных, антибактериальных, анальгезирующих препаратов, антидепрессантов и нейрорепараторов.

– Общий объем закупок по этим пяти контрактам составит 73 миллиарда рублей в течение 10 лет, – заявил Сергей Собянин. – Если бы эту продукцию город закупал на рынке, пришлось бы потратить примерно на 20% больше. А 27 из 53 лекарственных

препаратов, которые будут выпускать новые заводы, сегодня вообще не производятся в нашей стране. Мы зависим от импорта со всеми его проблемами, когда речь идет о такой критической сфере, как доступность лекарств.

Как объяснил мэр, благодаря офсетным контрактам в Москве могут быть созданы крупные предприятия в сфере транспортного машиностроения, коммунальной техники и оборудования для ИТ. И даже когда сроки действия контрактов закончатся, новые производства, а значит, рабочие места, технологии и уплата налогов в бюджет останутся.

– Конечно, офсетные контракты не могут стать ос-

новным способом закупки и поставки в город товаров, – добавил Сергей Собянин. – Большую их часть столица, как и раньше, будет закупать на открытых торгах. Когда планируется покупка – есть стремление приобрести максимально качественный товар по наименьшей цене. Это же правило действует и в государственных закупках. Но правительства большинства стран видят в госзакупках важнейший инструмент поддержки отечественного производителя. Деньги налогоплательщиков должны работать на развитие собственной экономики, а не улетывать за рубеж.

Владимир РАТМАНСКИЙ, фото Дмитрия ЕРОХИНА

ДЕЛОВЫЕ НОВОСТИ

Стартовала перепись малого бизнеса

■ С января по апрель 2021 года Росстат проводит экономическую перепись малого бизнеса. Сбор сведений о деятельности малого и среднего бизнеса проходит раз в пять лет, процедура регулируется Федеральным законом №209-ФЗ «О развитии малого и среднего предпринимательства в РФ».

В малом бизнесе Москвы работают около 1,5 млн человек. Почти каждый житель столицы пользуется товарами, работами, услугами, которые обеспечивают индивидуальные предприниматели и небольшие организации.

Целью сбора информации является обобщение

данных и их дальнейшее использование при формировании государственных решений в отношении малого и среднего предпринимательства.

Полученные во время обследования данные не передаются в какие-либо иные государственные органы Российской



Федерации и используют только для формирования статистической информации.

Участие в экономической переписи ЯВЛЯЕТСЯ ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ для всех предпринимателей,

которые включены в реестр субъектов малого и среднего бизнеса на 31 декабря 2020 года (в соответствии со статьей 13.19 КоАП РФ).

Заполнение отчета занимает 10 минут, пройти перепись можно следующими способами:

По 30 апреля

- через Единый портал государственных услуг

(нужна подтвержденная учетная запись, для юридического лица – электронная цифровая подпись);

По 1 апреля:

- в системе web-сбора Росстата (потребуется электронная подпись) (websbor.gks.ru/online/);

- через специального оператора связи (электронный документооборот);

- на бумажном бланке – отправить по почте в Мосстат по адресу: 125171, г. Москва, 4-й Войковский проезд, д. 6 или передать лично в Мосстат или отделы статистики в округах Москвы.

КОНТАКТЫ

Проконсультироваться по вопросам сдачи отчетности можно в Мосстате.

Организациям: (495) 788-9788, доб. 50-160

Индивидуальным предпринимателям: (495) 788-9788, доб. 50-165, 50-161



Мы попросили префекта ЗелаО Анатолия Николаевича Смирнова рассказать о наиболее значимых событиях минувшей недели.

Мы ведем подготовку к месячнику благоустройства. Он пройдет с 1 по 30 апреля, а 24 апреля, согласно распоряжению мэра, состоится общегородской субботник.

В прошлом году в связи с пандемией мы субботников не проводили. С работами, запланированными на месячник благоустройства, справились силами ЖКХ и управ районов. Сейчас, когда ограничения смягчены, есть возможность снова вернуться к полезной практике – когда жители сами участвуют в уборке своего города.

Разумеется, примем ряд мер, чтобы избежать больших скоплений людей. Также, естественно, будем следить за погодой. Весна в этом году, по всем прогно-

зам, поздняя, и на случай, если 24-го погодные условия окажутся неблагоприятными, мы готовим запасные сценарии.

Но, как в прежние годы, приглашаем на субботник всех: сотрудников госучреждений и частных компаний, общественников, студентов и школьников.

Несмотря на то что испытания обильными снегопадами и сильными морозами уже позади, продолжаются работы по зимней уборке. Необходимо оперативно устранять последствия резких перепадов температур: дневные оттепели чередуются с ночными заморозками. Это приводит к образованию плотных снежных корок, а с утра дороги превращаются в настоящий каток. Ситуация учитывается при организации работ: дворники выходят во дворы в 5 утра, а уборка крупных магистралей силами ГБУ «Автомобильные дороги ЗелаО» осуществляется круглосуточно.

Конечно, есть некоторые замечания и недочеты, которые отрабатываются нашими коммунальными



К субботнику, как в 2019 году (на фото), вновь будут привлечены студенты и школьники

службами. Особое внимание стоит обратить на своевременную обработку реагентами, скол и уборку образовавшейся наледи и утоптанного снега во дворах, а также окончательную очистку проездов и парковок. Все эти мероприятия необходимы для безопасности и комфорта горожан, свободного пропуска талых вод в системы водостока.

Уборка территорий от снега, льда, накопившегося за зиму в сугробах мусора – это постоянная работа, которую нельзя откладывать на месячник благоустройства или субботник.

Фронт и алгоритм работ на время месячника стандартный. В первую очередь мы провели инвентаризацию всех городских территорий (эта работа завершена 15 марта): посмотрели, где и что за зиму пришло в негодность, требует ремонта или замены. На основании этого составили план месячника. Будем промывать фасады домов, ремонтировать кровли и отмостки, восстанавливать поврежденные газоны, ограждения, скамейки, детские и спортивные площадки, автобусные остановки.

Фото: Дмитрий Ерохина

ДЕЛА ДЕПУТАТСКИЕ

Ирина Белых: сбор обращений по ЖКХ продолжается

■ Депутат Государственной думы, куратор движения «Москвичи москвичам» Ирина Белых встретила с жителями Зеленограда, чтобы продолжить работу по сбору обращений в реестр проблем ЖКХ.

– Мы постоянно вели с вами эту работу, – сказала она. – Встречались во дворах, проводили личные приемы. Но целый год у нас не было такой возможности из-за пандемии. Моя работа как депутата не прекращалась: принимали звонки в при-



емной, люди писали свои обращения на электронную почту. Но важно, когда к людям проявляют внима-

ние, приходят домой, спрашивают: «А как у вас дела? Все ли в порядке?» Сейчас, когда нам разрешают встре-

чаться, нужно вновь пройти и спросить: «Что у вас хорошо, а с чем, на ваш взгляд, нужно поработать?»

На встречу с депутатом собрались старшие по домам, волонтеры движения «Москвичи москвичам», представители общественных организаций.

– За помощью я обращаюсь к вам, – сказала Ирина Белых. – Прошу вас вновь подключиться к сбору обращений в реестр ЖКХ.

Работа активистов должна охватить максимальное количество жителей, чтобы все волнующие людей проблемы не остались незамеченными. Решение вопросов будет лично контролировать Ирина Белых.

– Самое важное – связаться в течение пяти дней, чтобы люди могли быть уверены: каждого услышали, вопросы взяты на контроль! На всех этапах мы будем давать обратную связь. Мы должны проявить заботу, взять на себя вопросы, которые людей в принципе не должны беспокоить, – такими словами завершила встречу депутат Государственной думы, куратор движения «Москвичи москвичам» Ирина Белых. Оставить свои обращения можно на сайте движения «Москвичи москвичам».

Фото Александра ПОНОМАРЕВА



Ирина Яроцкая: Прививка пожилых – путь к надежному иммунитету

■ О важности вакцинации пожилых людей от коронавирусной инфекции рассказала главный врач ГКБ имени М.П. Кончаловского Ирина Яроцкая.

– **Ирина Анатольевна, почему пенсионеры находятся в группе риска по COVID-19?**

– Риск заражения новой коронавирусной инфекцией у пенсионеров выше, чем у молодых людей. При этом молодежь может переносить инфекцию легче, зачастую практически бессимптомно, при этом являясь носителями инфекции и представляя опасность, в том числе и для пожилых людей. В случае с COVID-19 стала очевидна взаимосвязь возраста пациента и степени тяжести течения заболевания – чем старше человек, тем хуже он переносит болезнь.

Существует несколько факторов: во-первых, это наличие хронических заболеваний, таких как сахарный диабет, гипертония, ишемическая болезнь сердца, перенесенные инфаркты или инсульты, заболевания бронхолегочной системы, онкология и целый ряд других патологий. В то же время часто у людей почтенного возраста эти болезни сочетаются, что значительно увеличивает риск тяжелого течения инфекции.

Во-вторых, с возрастом функциональный резерв организма уменьшается. Иммуитет человека в преклонном возрасте, столкнувшись с новым вирусом, не может быстро и правильно реагировать на него. Стареют и другие органы и системы организма: становятся более жесткими сосуды, развивается атеросклероз, возникают серьезные предпосылки для возникновения тромбоза. И в этих условиях атака коронавируса, который увеличивает активность свертывающей системы крови, может привести к сосудистым катастрофам.

Также при коронавирусной инфекции изменяется метаболизм, растут риски нарушения углеводного обмена, что в дальнейшем может привести к развитию сахарного диабета. Помимо этого, уже после перенесенной коронавирусной инфекции у пожилых пациентов затягивается период восстановления, снижается качество жизни: довольно долго их беспокоят одышка, слабость, утомляемость, бессонница, частые головные боли, отсутствие вкусов и запахов.

– **Что для пенсионеров хуже: риск тяжелого течения COVID-19 или появление каких-либо осложнений после вакцинации?**

– Вероятность тяжелого развития коронавирусной инфекции у пожилых людей очень высока. Именно поэтому их первыми постарались обезопасить и перевели на режим самоизоляции. И до сих пор москвичам старшего возраста рекомендуют соблюдать повышенную осторожность.

Когда мы говорим о тяжелом течении COVID-19, мы подразумеваем серьезное ухудшение состояния пациента, когда амбулаторное лечение не дает результата, с возможной последующей госпитализацией в инфекционный стационар, подчас даже в отделение реанимации с подключением аппарата ИВЛ, а также высокий риск развития осложнений, вплоть до летального исхода, на любом этапе течения заболевания.

В этой связи реакция организма на вакцинацию не идет ни в какое сравнение. Риски при вакцинации несравнимо малы. При этом, конечно,

необходимо исключить возможные противопоказания накануне прививки.

– **Есть ли у пожилых пациентов какие-то специфические реакции на прививку?**

– В Москве жителей старшего возраста начали прививать от коронавирусной инфекции в конце декабря 2020 года. Наши наблюдения показывают, что пожилые переносят вакцинацию легче, чем люди более молодые. В целом можно говорить о том, что реакция на вакцину от коронавирусной инфекции такая же, как и на другие: общее недомогание, небольшое повышение температуры тела, болевые ощущения в месте инъекции. Следует отметить, что даже такая реакция на вакцину «Спутник V» у пациентов возникает нечасто.

– **Если у горожанина старшего возраста есть какие-либо сопутствующие хронические заболевания, например, эндокринной системы или системы кровообращения, можно ли делать прививку?**

– В таком случае прививку делать не только можно, но и нужно. Вакцинация от COVID-19 пожилых людей и людей с хроническими заболеваниями эффективна и безопасна. Горожане в возрасте 60 лет и старше, лица с хроническими заболеваниями входят в приоритетную группу.

Самое главное правило – нельзя делать прививку во

время обострения хронических патологий или при остром течении заболевания, в том числе ОРВИ. Лечащий врач даст все необходимые рекомендации по срокам медотвода и возможности вакцинации.

– **Нужно ли пенсионерам соблюдать какие-то особые требования после прививки?**

– Особенных требований нет. Есть общие правила, которым нужно следовать после прививки: не употреблять алкоголь в течение трех дней после вакцинации, ограничить физические нагрузки, не посещать бассейн, сауну. Особенно хочу отметить, что очень важно после вакцинации продолжать использовать средства индивидуальной защиты, соблюдать правила личной гигиены, социальную дистанцию, избегать массового скопления людей. Это поможет уберечь себя не только от коронавирусной инфекции, но и от других заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем.

– **Сложно ли пенсионеру записаться на прививку?**

– Записаться на прививку просто. Это можно осуществить несколькими способами: на сайте mos.ru, emias.info, через портал госуслуг, в информационном киоске своей поликлиники или по телефону. У нас вакцинация от коронавирусной инфекции проводится в трех поликлиниках ежедневно с 8.00 до 20.00.

Телефоны поликлиник для записи:

ФПО №1 (Каштановая аллея, д. 2, стр. 7) –

8 (962) 940-9884

ФПО №2 (корпус 2042) –

8 (499) 210-3343

ФПО №4 (корпус 1460) –

8 (499) 738-3660

Также прививку можно сделать без записи в точках работы выездных бригад вакцинации, они принимают в популярных торговых центрах и других общественных местах.

– **Какие рекомендации вы могли бы дать горожанам старшего возраста для сохранения здоровья?**

– В первую очередь нужно пройти вакцинацию от коронавируса. Это просто необходимо, чтобы жить той самой полной и активной жизнью. С помощью сбалансированного питания, полноценного отдыха и активного образа жизни можно поддерживать иммунитет на достаточно высоком уровне даже в весьма почтенном возрасте. Но без прививки это просто невозможно. Все же коронавирус слишком опасен для людей пожилого возраста, поэтому без надежного иммунитета нельзя говорить о возвращении к привычному образу жизни. Так как физическое здоровье в огромной степени зависит от нашей психологической и социальной обстановки, не позволяйте себе хандрить и впадать в уныние. Старайтесь заниматься любимыми и интересными именно для вас делами. Дарите друг другу улыбки, ежедневно гуляйте на свежем воздухе, откажитесь от вредных привычек, своевременно проводите иммунизацию. И помните, даже сделав прививку, нужно продолжать соблюдать меры санитарной безопасности!

Ирина ПОНОМАРЕНКО,
фото Дмитрия ЕРОХИНА

МЦД

Второй, я Зеленоград: как самочувствие?

Станция Нахабино

Московские центральные диаметры. Путешествие третье

■ На этот раз проедемся по МЦД-2 от Нахабино до Подольска.

Многие жители Подмосковья, да и Москвы, уже оценили удобства, которые предоставляет проект Московских центральных диаметров. В первую очередь это значительная экономия средств, времени, удобство пересадок на другие виды транспорта.

Третий диаметр свяжет Зеленоград с подмосковным Раменским. Давайте посмотрим, как сейчас живут другие, уже действующие диаметры.

статуса города (население – более 46 тыс. чел.), и славен многими достижениями, не привлекал по нему прогуляться. Тем более что впереди еще долгий путь.

Зато вокзал! Вот бы нам такой.

То, что я видел в Лобне или Одинцово, при всем уважении, рядом близко не стояло. Самый настоящий транспортный терминал, с информационными табло,

Информация – на высочайшем уровне. Здесь можно пересестись на станцию метро такую-то, здесь – на МЦК, здесь – на другую станцию метро или на линию ж/д, пока не включенную в состав очередного МЦД, – обо всем этом дикторы в поездах сообщают четко. Пока не на всех поездах, но к общему знаменателю (самого высшего качества) мы обязательно придем.



До Нахабино

До стартового пункта я добирался, используя новую, специально построенную для диаметра станцию Стрешнево – переход от станции МЦК Балтийская или станций метро «Войковская» или «Стрешнево». Я воспользовался «Войковской». Наземный переход здесь довольно длинный, не очень удобно. Но информация налажена хорошо, не заплутал и через какое-то время оказался в Нахабино.

Точка отсчета

Итак, стартуем по маршруту. Но прежде пройдемся по вокзалу. Сам поселок Нахабино, хоть и носит звание крупнейшего в России населенного пункта, не имеющего

кассовыми и турникетными узлами, оборудованный эскалаторами и лифтами – все то, на что в Лобне просто места не хватило. И строительство продолжается – еще к одной, пока не задействованной платформе подводится эскалатор.

Любопытно, что на привокзальной автостанции появляются автобусы малой вместимости (ПАЗы) с аббревиатурой МЦД на борту. Доставка пассажиров к диаметру из отдаленных районов – вот так-то!

Два часа в пути

Это время дороги до Подольска.

Недалеко от станции Стрешнево строится новый ТПУ. На площади трех вокзалов, вокруг платформы Каланчевской и за ней, идет строительство, прокладывается новый путь и, похоже, сооружается новый пролет моста. Есть еще несколько пунктов, где уже пущенный в эксплуатацию диаметр достраивают, снабжают новыми переходами.

Выскажу личное мнение: такой подход мне очень нравится. Не «пустить, чтобы отчитаться», но и довести до ума, чтобы действительно было удобно пассажирам.

Два часа пролетели незаметно.

И вот Подольск

Снова радуется вокзал. Старый сохранен, более молодой пригородный – тоже. Но рядом с ними – новый, такой же мощный терминал, как в Нахабино. С тем лишь отличием, что в Нахабино сооружены надземные переходы с эскалаторами, а в Подольске сумели использовать старый подземный переход: в нем оборудованы и широкие лестницы, и эскалаторы, и лифты для маломобильных. Наши



ПРЯМАЯ РЕЧЬ



Мэр Москвы Сергей Собянин:

Вместо типичных ж/д остановок без удобств теперь пассажиров встречают полноценные городские вокзалы – с навесами на всю длину платформ и современными пассажирскими терминалами с эскалаторами и лифтами.

крюковские подземные переходы для такой перестройки явно не годятся. Но у нас есть другие возможности.

А вот в чем Зеленоград, еще не войдя в семью МЦД, уже дает сто очков вперед любым другим действующим конечным станциям диаметров – это в уборке территорий. Хотите поругаться на наше ЖКХ? Пожалуйста, но прежде побывайте в Лобне или Нахабино, Подольске или Одинцово. Увидите разницу.

Обратный путь

Он относительно недолог. По МЦД до Каланчевской, там пять минут до Ленинградского вокзала, и на экспрессе – домой. Так быстрее, а если бы на МЦД – дешевле. В эффективности таких передвижений через всю Москву мы убедились.

Иван ЛАЗАРЕВИЧ, фото и видео автора, монтаж видео Дмитрия ЕРОХИНА

Предыдущие репортажи цикла в №5 и №8

Поезд «Иволга» снаружи и изнутри

■ В Зеленограде продолжается плановая замена остановочных павильонов.

Эту работу ведет Мосгортранс, выполняя распоряжение руководителя департамента транспорта Москвы Максима Ликсутова: заменить в Зеленограде все павильоны на конструкции нового образца – такие, которые установлены вдоль Центрального проспекта.

Почему павильоны убирают?

Плановая замена проводится из-за истечения срока износа. Он составляет не более семи лет. Между демонтажом старого павильона и установкой нового может пройти много времени. Тому есть несколько причин: большой объем работ, пандемия и темпы работы подрядной организации.

Напомним, в Зеленограде эта замена началась в конце 2019 года. Тогда на нескольких зеленоградских остановках на Филаретовской и Новокрюковской улицах исчезли павильоны с крышами и скамейками.

Когда заменят все остановочные павильоны?

Этот и многие другие вопросы, затрагивающие тему автобусных остановок, довольно часто поступают в рубрику «Ваш вопрос к власти» электронной газеты zela0.ru.

Большая часть претензий от жителей Зеленограда звучит примерно так: «Остановочный павильон убрали, а



Остановка «1-й Торговый центр»

Остановки доведут до ума

новый не поставили», «Остановочный павильон заменили, но не остеклили», «Новая остановка есть, а информационного табло нет».

Заместитель префекта Зеленограда Дмитрий Морозов рассказал, что для полной замены и оснащения всех остановочных павильонов в

округе потребуется еще некоторое время. Отчасти это связано с проведением работ по программе «Мой район».

– В Зеленограде еще немало остановочных павильонов, которые подлежат плановой замене, при этом часть из них (а именно 35) находятся на улицах, которые будут реконструированы по программе «Мой район» (к примеру, такая ситуация наблюдается на Панфиловском проспекте). Там работа по замене павильонов будет проводиться одновременно с реконструкцией и благоустройством территорий. По этой же причине на некоторых остановках сейчас отсутствуют информационные табло, – отметил Дмитрий Витальевич.

Дарья ГРИШИНА,
фото Дмитрия ЕРОХИНА



Остановка «Дом мебели»

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Как пополнить карту «Тройка»?



в автоматах метрополитена



в киосках и автоматах ГУП «Мосгортранс»



в кассах

ПОПОЛНИТЬ ОНЛАЙН:

mos.ru

ИЛИ

transport.mos.ru

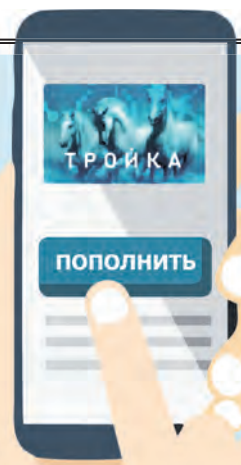
С ПОМОЩЬЮ ПРИЛОЖЕНИЙ:



Метро Москвы



Московский транспорт



Спортивный генератор

■ По итогам 2020 года мэр Москвы Сергей Собянин вручил премии в области физической культуры, спорта и туризма. Среди лауреатов – начальник отдела по спортивно-массовой работе и внедрению комплекса ГТО Центра физической культуры и спорта (ЦФКиС) Зеленограда Александр Попов.

Александр Попов:
– Представьте, скажем, лыжные гонки, в которых участвуют 1000-1500 человек. Или городской, а то и всероссийский кросс. Тут надо быть одновременно везде, чтобы эти соревнования прошли без сучка и задоринки. По неволе поверишь в телепортацию.

На старт!

Вы думаете, красного словца ради Александр упомянул телепортацию? Давайте посмотрим что за этим стоит.

Как организовать, к примеру, московский этап XXXIX открытой Всероссийской массовой лыжной гонки «Лыжня России – 2021», прошедшей 13 февраля? Вам надо надеть форму с номером, подготовить лыжи и на старт. Морозец щиплет щеки, нос покраснел. Мы наконец поедem или будем мерзнуть, начинается лыжник «закипать». Никаких сбоев быть не может, иначе смажется впечатление от гонки.

– А для этого организатор должен оказаться одновременно в двадцати местах и все предусмотреть, – улыбается Александр. – Договариваться с массой людей, оповестить участников, расставить персонал по точкам вдоль трассы. Подготовить лыжню, оговорить проведение соревнований с властями и МЧС. Составить стартовые протоколы, определить состав участников в зависимости от номинации.

А выстрел из стартового пистолета! Мелочь? Он забарахлил, и люди начинают замерзать. И так далее.

Массовое соревнование – это большая подготовительная работа. Александра наградили за то, что он вместе с коллегами организовал свыше 200 соревнований, физкультурных праздников. В них участвуют более 20 тыс. человек. ЦФКиС активно работает с пенсионерами в рамках проекта «Московское долголетие». Первым среди окружных центров в условиях пандемии стал проводить видеоуроки. Чтобы этим успешно заниматься, надо быть спортивным генератором. Верно?

Дипломат

И, конечно, нужно уметь общаться с людьми. Коренной зеленоградец Александр, кажется, научился этому еще в юности. В школьные годы перепробовал все возможные виды спорта. Хоккей и футбол, настольный теннис, волейбол. В регби в 3-м классе всю зиму заносил овалы мяч в зачетное поле.

– Я вспоминаю школу. Энергии у меня было выше крыши, и без проказ в рамках

его приглашают в ЦФКиС. Он вышел на работу 1 апреля, в понедельник.

Вставайте с дивана

– Я стал серьезно заниматься организацией массового спорта в Зеленограде

“ Движение – основа здоровья. Доказано!

разумного не обходилось. Но уже с 7-го класса я начал понимать, как находить в общении и с ребятами, и с учителями золотую середину. Тем более тогда стал членом команды КВН, вел школьные концерты. Выступал за школу на разных соревнованиях.

Окончил Александр лицей №1557, но выбрал отделение маркетинга факультета экономики, управления и права МИЭТ. Еще в институте стал работать. До 26 лет получил солидный опыт маркетолога в трех серьезных фирмах, но вдруг

и увидел, что в городе он хорошо развит.

Неудивительно, ведь префект Зеленоградского округа Анатолий Николаевич Смирнов неоднократно заявлял:

– У ребят, которые с младых ногтей приобщаются к спорту, вырабатываются стержневые принципы: командность, нацеленность на результат, умение преодолевать себя. Наши спортивные школы и клубы воспитывают сотни ребят в духе лучших спортивных традиций. Центр физкультуры и спорта Зеленограда

ежегодно проводит десятки массовых мероприятий, в частности спартакиады для разных возрастных и социальных групп.

Сначала пришлось не просто и... весело. Проводил Александр свою первую «Лыжню России», так началась бессонница. А как – ничего забыть нельзя. Через месяц после выхода на работу, 1 мая, – культурно-спортивный праздник. Соревнования проводили в одном из ФОКов. Установили большую надувную конструкцию – полосу препятствий: тоннель, горку, «лес» и т.д. Александр решил показать пример, нырнул в тоннель и... пардон, у него слетели штаны. Вылезти не может, надо натянуть их обратно, давится от смеха, а позади удивляются: мол, чего застрял.

Выбрался, конечно, но потом, уже нормально завершив дистанцию, увидел, как играют в дартс. Кажется, что такого – точно бросить в цель 20-граммовый дротик, а на самом деле требуется серьезная

тренировка. Александр увлекся, пошли победы на окружных и городских турнирах. Позднее он создал и небольшой дартс-клуб, стал тренером.

– Активно мы подключились и к проекту «Московское долголетие». Пожилые люди – молодцы: какие там болезни – двигаться надо. Окружная сборная и городские соревнования выигрывала в прошлом году. Видеоуроки? Да, мы стали в Москве первыми. Поняли еще в марте, в начале пандемии, что надо организовать дистанционные занятия. Для многих людей йога, гимнастика, ОФП очень важны. Мы проводили прямые трансляции, когда

одновременно из дома и с дачи подключались до 50 человек, записали видеоуроки.

– Александр, а в вашей семье как поставлена физкультурно-массовая работа?

– У меня ребята спортсмены. Старшему сыну Кириллу девять лет, он под присмотром тренера занимается воркаутом, любит настольный теннис. Младшему Георгию пять, но он уже футболист.

Ну что, господа зеленоградцы, может быть, пора встать с дивана? Из 200 соревнований и праздников есть что выбрать. А спортивный генератор вам поможет.

Владимир РАТМАНСКИЙ



Фото: Дмитрий ЕРОХИНА

Опубликовать все ответы на вопросы в газете невозможно. Читайте их на сайте zelao.ru.
Просим отнестись с пониманием: редакция не дает устных ответов на ваши вопросы по телефону.



Пешеходам ничто не мешает

Автостоянку отгородили

– Прошу навести порядок возле торгового центра (корпус 403А): автомобили заняли всю площадь у центра, вплоть до дверей магазина. Пешеходам трудно пройти, возникают постоянные конфликты между ними и автовладельцами. Подъезжающие автомобили представляют опасность для детей и женщин с колясками, которые просто не успевают уворачиваться от маневрирующих машин.

Павел ЯКОВЛЕВ, район Матушкино

Антон ГУЩИН,
глава управы района
Матушкино:

– Сотрудники инженерной службы установили бетонные цветники, чтобы машины не ездили по пешеходной зоне. Благодарим вас за сообщение и приносим извинения за доставленные неудобства.



Теперь в холле свободно

Хлам убрали

– Кто-то из жильцов вынес старую мебель на 1-й этаж, в холл подъезда 3 корпуса 1420. Она стоит уже неделю. Просьба разобрать и убрать мебель из подъезда.

Алексей СЕМЕНЮК, корп. 1420

Андрей ЖУРАВЛЕВ,
глава управы района Крюково:

– Работники ГБУ «Жилищник ЗелАО» убрали хлам на 1-м этаже подъезда 3 корпуса 1420. Спасибо за справедливое замечание.

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ news@id41.ru

Уважаемые читатели!

Напоминаем: сообщения можно адресовать на сайт электронной газеты ЗелАО www.zelao.ru в раздел «Ваш вопрос к власти».

Обращаясь в редакцию, вы соглашаетесь на обработку ваших персональных данных.

Ответы читайте на страницах нашей газеты и на сайте www.zelao.ru.

**Звоните по тел.: 8 (499) 735-2271
с 10.00 до 13.00 и с 14.00 до 17.00**



ВОПРОС – ОТВЕТ



– Под окнами 1-го этажа подъезда 7 корпуса 1131, со стороны детской площадки, где вход в подвал, очень грязно, невозможно открыть окно. Просьба убрать мусор.

Галина ГОРИНА, корп. 1131

Наталья ГУСЕВА, глава управы района Силино:

– Работники инженерной службы убрали мусор по адресу, который вы указали. ГБУ «Жилищник ЗелАО» поручено контролировать уборку. Для оперативного решения вопросов вы можете обращаться в управу района Силино по телефону **8 (499) 710-1320**.



– В подъезде 11 корпуса 1106 уже два месяца не работает доводчик входной двери, она громко хлопает. При входе в подъезд есть еще две деревянные двери, на которые тоже надо поставить доводчики.

Александра ПУСТОВЕТОВА, район Силино

Наталья ГУСЕВА, глава управы района Силино:

– Силами инженерной службы на первой с улицы входной двери установлено самодоводящее устройство, вторая дверь оснащена самозакрывающимся устройством.

Для оперативного решения вопроса вы можете обращаться в ГБУ «Жилищник ЗелАО» по телефону **8 (499) 731-7778** – с понедельника по четверг с 8.00 до 17.00, в пятницу – с 8.00 до 16.00; в управу района Силино по телефону **8 (499) 710-1320**. Приносим извинения за причиненные неудобства.



– У корпуса 1626 некачественно убирают территорию. Еще одна проблема – замена лифтового оборудования в этом же корпусе. На парковочные места у подъездов 5, 6 и 7 выгрузили новые кабины лифтов и комплектующие, упакованные в деревянные ящики. Заняли около восьми машино-мест не менее чем на две-три недели. Затем почти все оборудование занесли в помещения, однако возле подъезда 7 до сих пор свалены обломки ящиков с торчащими гвоздями. Примите меры.

Владислав КУЗНЕЦОВ, корп. 1625

Андрей ЖУРАВЛЕВ, глава управы района Крюково:

– Специалисты ГБУ «Жилищник ЗелАО» навели порядок на пешеходных дорожках у корпуса 1626. Им напомнили, что нужно строго соблюдать регламент зимней уборки, иначе их накажут. Хлам от подъездов 5, 6, 7 корпуса 1626 вывезен. Приносим извинения за доставленные неудобства и благодарим вас за равнодушное отношение к жизни района Крюково.

В ЗАПИСНУЮ КНИЖКУ

**Для подачи заявок в ГБУ «Жилищник ЗелАО»
звоните в единый диспетчерский центр 8 (495) 539-5353
(круглосуточно).**

Простые сложные вещи



Галина Скоблик и лабрадор Глаша

■ Однажды член Всероссийского общества слепых Галина Скоблик и ее помощница лабрадор Глаша встретились с посетителями семейного центра «Зеленоград».

Галина Вячеславовна рассказала историю своей жизни, показала азбуку Брайля и особенности письма, искренне ответила на многочисленные вопросы ребят. Так начались уроки доброты – часть программы «Школа волонтера».

После урока «По ту сторону зрения и слуха» его слушательница Татьяна Немченко поделилась:

– История Галины Вячеславовны меня потрясла. Сколько же стойкости, целеустремленности и силы духа в этом человеке! Потеряв зрение, она не опустила руки, а начала стремительно подстраиваться под новые условия жизни. Я поняла, что мы многое при-

нимаем в жизни как должное, но в какой-то момент все может кардинально поменяться. Наверное, больше всего на меня произвело впечатление то, как легко она играет на гитаре и какие прекрасные пишет песни. Я слушала и плакала. Меня просто переполняли эмоции.

Инклюзивные проекты помогают людям с ограниченными возможностями здоровья вести полноценную жизнь. Вместе с волонтерами они ходят в музеи, занимаются спортом и участвуют в забегах.

Чтобы лучше понимать своих будущих подопечных, после урока участникам предстояло пройти тренинг погружения в темноту и тишину, понять ощущение



Налить сок вслепую – задача не из легких

ния незрячих и слабовидящих людей. Надев специальные повязки на глаза, будущие волонтеры выполнили простейшие на первый взгляд задания: застегнуть куртку, поставить телефон на зарядку, купить фрукты, налить стакан воды и т.д. После этого ребята исполняли роль сопровождающих помощников.

Артем Захаров рассказал о своих впечатлениях после прохождения тренинга:

– На ощупь найти нужные предметы и набрать номер телефона оказалось совсем непросто. Поставив себя на место этих людей, я понял, как им нелегко и как мне повезло, что я вижу. Теперь буду внимательнее относиться к окружающим меня людям. Спасибо за урок.

Надежда ВАСИЛЬЕВА
Фото УСЗН ЗелАО

СОЦЗАЩИТА

Время женщин

Центр «Зеленоградский» поделился историей помощи

■ Работа в Центре социального обслуживания – прежде всего, работа с людьми, непростая, требующая немало жизненных сил и энергии – созидательной, мягкой, женской.

Когда человек, попавший в неприятную ситуацию, получает поддержку – это замечательно. Взаимовыручка создает особую атмосферу заботы, тепла и дружеские отношения на долгие годы.

Светлане Викторовне Ширяевой 58 лет, она пришла в группу по фитнес-гимнастике «зумба» Территориального центра социального обслуживания «Зеленоградский» в начале 2019 года. Активная, общительная, веселая, Светлана Викторовна сразу стала лидером группы, а потом и ее старостой. Она сплотила вокруг себя коллектив «зумбистов», который стал собираться вместе и отмечать праздники и дни рождения. До пандемии Светлана Ширяева посещала различные культурно-массовые мероприятия в

центре, участвовала в ежегодном конкурсе «Королева блинов».

После Нового года женщина неожиданно позвонила сотруднице ТЦСО «Зеленоградский» Ольге Владимировне Казуниной и сказала, что больше ей обратиться не к кому. Светлана Ширяева сообщила, что поехала в Москву, в аптеку за лекарствами, и упала. Машина скорой помощи забрала ее в больницу с двойным переломом ноги. Врач наложил гипс, и через три дня дочь забрала женщину домой. Дочь вместе со своей семьей живет на другом конце столицы, поэтому постоянно находиться с мамой не может.

Прежде всего для пожилой женщины необходимо было найти ходунки. Ольга



Ольга Казунина

Казунина оперативно нашла их и после работы отвезла Светлане Викторовне домой. Обнаружилось, что у женщины нет даже продуктов. На следующий день Ольга Владимировна перед началом рабочего дня с продуктами и необходимыми лекарствами была снова у Светланы Ширяевой.

Во время домашней реабилитации Светлану Викторовну посещал врач: осмотр, перевязки, терапия. Ольга Владимировна активно помогала в доставке нужных средств реабилитации, медикаментов, перевязочных средств, продуктов.

8 марта, в день рождения Светланы Ширяевой, соцработник приехала и поздравила ее. Привезла приготовленные своими руками

салат, холодец, помогла поменять постельное белье, немного убраться в квартире.

Надо отметить, что и «зумбисты», с которыми Светлана Викторовна подружилась за эти два года, не оставили ее без внимания: например, Наталья Александровна Десятникова часто ее навещала, приносила лекарства и продукты.

Сейчас Светлана Викторовна идет на поправку. Социальный работник Ольга Казунина всегда на связи. Если что-то необходимо – Ольга Владимировна поможет. Специалисты ТЦСО «Зеленоградский» по зову сердца, вне требований должностных инструкций приходят на помощь людям и семьям в самые трудные периоды их жизни.

КОНТАКТЫ

Если вам нужна помощь, вы всегда можете обратиться в ТЦСО «Зеленоградский»:

филиал «Зеленоградский», корп. 205А, 8 (499) 735-6466;

филиал «Савелки», корп. 320, 8 (499) 734-9032;

филиал «Солнечный», корп. 826, 8 (499) 710-6855;

филиал «Крюково», корп. 2014, 8 (499) 210-0423.



Хвостатые звезды

■ Благодаря волонтерам три милых щенка из приюта – Антонина, Тутси и Топтыжка – поучаствовали в съемках рекламного ролика для транспортной компании. Надеемся, что это поможет развитию бизнеса самой фирмы. Во время поездки на съемки малыши получили опыт общения с людьми, и Антонину забрали домой. Надеемся, что два других щенка тоже скоро найдут свой новый дом.



Вы когда-нибудь задумывались о дальнейшей судьбе бездомных собак и кошек, когда их отлавливают на улицах? Нет-нет, к счастью, это не то, о чем вы, возможно, сейчас подумали – их жизни ничто

не угрожает. Животных доставляют в муниципальные приюты. Приют «Зеленоград», курируемый ГБУ «Доринвест», – один из таких. Расположен он за Восточной коммунальной зоной, сразу

при повороте на Фирсановское шоссе (телефон **8 (909) 918-5924**, по будням с 08.00 до 17.00), и существует с 2010 года. Сначала здесь находили пристанище только собаки, а в 2018 году появились и кошки.



Сейчас в приюте более 800 собак и 200 кошек. Помимо корма, животные при необходимости получают медицинскую помощь (в приюте трудятся три ветеринарных врача), а также дважды в год проходят вакцинацию и дегельминтизацию. В штате приюта есть инструктор-кинолог, занимающийся социализацией собак, ведь после жизни на улице им зачастую очень сложно научиться доверять людям. Также социализацией животных занимаются постоянные волонтеры приюта.

Главная задача приюта – чтобы приходило как можно больше людей с добрым

сердцем, готовых забрать к себе собаку или кошку. А это непросто, ведь в приюте не новомодные корги или джек-расселы, а дворняжки. Но и дворняжкам нужны дом и любовь. Если вы ответственный человек и чувствуете в себе силы (в том числе физические), то можете помочь приюту как волонтер – в уходе, кормлении, выгуле животных. Двери приюта открыты с 13.00 до 17.00 ежедневно, кроме понедельника и пятницы. Приходите и приводите с собой детей – доброте учатся с малых лет.

Дмитрий ЕРОХИН
фото автора



Связистов можно не наказывать

■ Региональная общественная организация «Рубеж» объединяет более 2 тыс. ветеранов боевых действий нашего округа, имеющих федеральный статус. Именно им поручили ветераны Великой Отечественной войны продолжать военно-патриотическую работу. Один из продолжателей – Александр Устинов.

Мы редко задумываемся, что такое связь и кто за нее отвечает. Если случайно она забарахлила, связистов только ругаем.

А если это связь военная?!

Полковник в отставке Александр Устинов – родственник министра обороны СССР маршала Дмитрия Устинова. Один из ведущих разработчиков и проектировщиков новейших высокотехнологичных средств связи для советских, а затем российских Вооруженных сил. Он точно знает, почему связистов можно не наказывать.

Великая Отечественная, 1941-й, бой под Москвой, сержант 28-го отдельного гвардейского батальона связи Николай Новиков нашел повреждение на линии связи. И тут его заметили немцы. Попытался солдат отбиться, но неравными были силы. И тогда он зажал концы проводов зубами, связь восстановилась...

Александр Петровичу 65 лет, он в той войне не участвовал. Он создавал современные системы связи для армии. И рассказать об этом подробно нельзя – строгая секретность.

– У меня трое детей, но я пропустил их рождение, – улыбается инженер-связист. – Дайте мне карту нашей страны, и я с трудом найду место, где не бывал. От Владивостока до Бреста, от Новой Земли до Кушки, Камчатка, Сахалин, Курильские острова.

Что такое военная связь? Выгодная дислокация войск, внезапное нападение, информация об атаке противника. Но почему вообще Александр Устинов решил заняться этим непростым делом?

– А для меня это было само собой разумеющимся.

Я родился в военном городке в Белоруссии. Военным связистом был мой отец. Я, как и он, окончил Киевское военное инженерное училище.

В 1989 году, когда советскую 40-ю общевойсковую армию выводили из Афганистана, на территории действовали 11 гарнизонных и пять вспомогательных и опорных узлов армейской связи, более 70 различных

стали мы отряхиваться». А это были дезактиваторы. Никто толком не знал, что произошла страшная авария.

В мае Александр еще несколько раз оказывался в этой зоне, снова машину останавливали на дезактивацию. Через 20 лет обнаружили последствия тех самых командировок, медики поставили серьезный диагноз.

– Знаете, он и мне ничего рассказать не мог, – вступает в разговор Надежда Петровна, супруга ветерана-связиста. – Уезжал в Афганистан, сообщил день в день, а уехал в Чечню – вообще оттуда позвонил. И я все понимала, хотя очень переживала. Тыл мужу в семье был обеспечен.

Позднее Александр Петрович перевелся в Центральный аппарат МВД, был заместителем начальника управления связи. Обеспечивал, например, связь на Четвертом



Боевые действия на территории Чечни, 2000 год

линий. Александр Устинов еще в 83-м был одним из тех, кто организовывал всю эту мощную систему. Кабул, командный пункт связи, Джелалабад, Пули-Хумри. Однажды он отравился:

– Упала в котел с водой птаха, а я напился водицы из этого котла. Ну и... чуть козленочком не стал. Спасибо медикам – выходили. Жизнь продолжается.

26 апреля страна вновь вспомнит об аварии на Чернобыльской АЭС. Это случилось 35 лет назад, в 1986 году. 26 апреля 1986 года «газик» с инженером-связистом Александром Устиновым мчался в Брест. Через Чернобыль.

– Вдруг машину останавливает патруль: «Ребята, на вас же пыль! – Подождите, братцы, какая пыль? –



Но была еще одна горячая точка – во время боев в Чечне в 2000 году. Поселок городского типа Горагорский, самая высокая точка близ Грозного.

Международном авиакосмическом салоне МАКС-99, который посетил Владимир Путин.

На гражданке объем работы и командировок



Александр Устинов, Киев, 2013 год



несколько не уменьшился. О чем говорить, если он в одной из крупнейших российских компаний проектировал системы обеспечения безопасности российских аэропортов.

Но дома его всегда ждали жена и дети. С супругой они вместе уже 40 лет.

– **Надежда Петровна, а где вы познакомились, помните?**

– Разумеется! Это было в 1979-м, на старый Новый год. Нам было по 25 лет, Александр только приехал в Москву. Я постаралась, утку шикарную приготовила.

– Шикарную? – смеется Александр Петрович. – Я ее до сих пор помню!

В семье не только трое детей, но уже и трое внуков.

Старший Илья увлекается информатикой, может быть, тоже станет связистом. Да и средняя внучка Лиза думает: а почему бы и нет?

Дома Александр Устинов мягкий человек, обожает пошутить, рассказать анекдот: «Мюллер говорит: «Штирлиц, имейте совесть – когда вы заплатите за телефонные разговоры с Москвой? – А с какой стати я их должен оплачивать? Я по работе звоню, а не по личному делу!».

Большая и красивая жизнь, насыщенная, результативная. Теперь вы понимаете, почему сами представители этой профессии повторяют в своем кругу: «Связистов можно не наказывать».

Владимир РАТМАНСКИЙ

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Поверка на порогах

■ **Ситуация:** у вас на пороге стоит человек в спецовке (без каких-либо отличительных знаков и нашивок типа «Жилищник ЗелАО», Мосэнерго и т.д.).

Он сообщает, что вам необходимо заменить счетчики водо- или электроснабжения.

Мол, если в ближайшее время этого не сделать, то показания счетчиков будут считаться недействительными и коммунальные платежи придется оплачивать по стандартному тарифу, а не по количеству используемых кубометров воды

ВАЖНО

Проверить реальную дату замены счетчиков всегда можно в вашей квитанции на оплату услуг ЖКХ. Если самостоятельно не находите нужные данные, обращайтесь в свою управляющую компанию или ногофункциональные центры (МФЦ).

или кВт энергии... Иногда даже пригрозят, что все ваши льготы будут утеряны. С аналогичными аргументами вам также могут позвонить с неизвестного номера. Не сомневайтесь: в обоих случаях вы общаетесь с мошенниками.

Помните: у специалистов, проводящих замену счетчиков и поверку приборов, обязательно должны быть специальные лицензии и сертификаты Ростеста.

Как жительница Зеленограда стала жертвой мошенников

61-летней пенсионерке позвонила девушка, которая представилась диспетчером. Она сообщила, что в доме жительницы проводится централизованная замена водосчетчиков. Пожилая женщина дала согласие на замену приборов, после чего в квартиру пришел «мастер», который установил счетчики. За оказанные услуги она передала лжемастеру более 9000 рублей. Позже, когда женщина обратилась в специализированную организацию по оказанию данных услуг, узнала, что замену

счетчиков эта организация не проводит.

Мошенники действуют профессионально. Всю необходимую информацию они произносят официальным тоном, убеждают в неизбежности замены счетчиков. Опираются профессиональной терминологией, вводя человека в ступор, цитируют номера приказов, постановлений. «Ваш счетчик на воду аннулирован» – это и другие подобные безапелляционные утверждения заставляют граждан поверить мошенникам.

Приборы учета энергопотребления с истекшим сроком поверки меняют бесплатно

Раньше поверку и замену электросчетчиков оплачивали сами жители. Но прошлым летом эти приборы взял на баланс «Мосэнергосбыт». Теперь компания за свой счет поверяет и меняет счетчики.

Поквартальный график замены приборов, у которых истек срок поверки, опубликован на главной странице

ВАЖНО

Помните: о поломке счетчика вы обязаны сообщить в «Мосэнергосбыт» самостоятельно. Иначе его не поменяют и будут выставлять счет по средним показателям.

сайта АО «Мосэнергосбыт» mosenergosbyt.ru.

Если вашего дома в списке нет, а срок поверки истек, обращайтесь в «Мосэнергосбыт» по телефону 8 (499) 550-9550. Оператор поможет включить вашу квартиру в график.

Дарья ГРИШИНА

ОСТОРОЖНО, МОШЕННИКИ!

МАРИНА АБРАМОВА,
пресс-секретарь
УВД по ЗелАО



Без денег и без работы

В полицию Зеленограда обратилась 49-летняя жительница 10-го мкрн. В социальных сетях она просматривала объявления о работе. Заинтересовавшись одной из вакансий, женщина позвонила по указанному номеру. На том конце провода ей пообещали за вознаграждение предоставить контакты работодателя. Заявительница перевела 19 тыс. рублей, после чего злоумышленник перестал выходить на связь. Аналогичный случай зафиксирован в Зеленограде с ущербом в размере 70 тыс. рублей.

Интернет – огромная площадка ресурсов по поиску работы и возможности трудоустройства. Существует большое количество сайтов с объявлениями о найме на работу, открытыми вакансиями, в том числе сайты бесплатных объявлений или группы в социальных сетях. Такие площадки привлекают мошенников возможностью раствориться среди честных предложений о работе и спекулировать на желании граждан устроить свою жизнь.

Кадровые и рекрутинговые агентства действительно не сообщают наименование компании соискателю до момента приглашения на собеседование. Но важно знать, что они получают вознаграждение за работу по подбору сотрудника от компании, с которой у агентства заключен соответствующий договор, а не от соискателя. Сотрудничество с непроверенными организациями и частными лицами может обернуться потерей денежных средств и невыполненными обещаниями «посредников». Будьте внимательны и всегда проверяйте информацию, полученную из неизвестных источников!

По всем фактам, вызывающим у вас подозрение, обращайтесь в полицию по телефону 102 (с мобильного 112).

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НУЖНО ЗАМЕНИТЬ СЧЕТЧИК?

Если вы обнаружили неисправность в работе приборов учета, необходимо обратиться:

В «Мосэнергосбыт»

☎ 8 (499) 550-9550

или в диспетчерскую «Жилищник ЗелАО»

☎ 8 (495) 539-5353

В «Жилищник ЗелАО» по телефону

☎ 8 (495) 539-5353

В случае поломки прибора учета электроэнергии

В случае поломки прибора водоучета

КРАТКО

Криминальный талант не оценили

■ **Молодая женщина оставила велосипед у торгового центра в 11-м мкрн, но не пристегнула его противоугонным тросом.**

Эту оплошность заметил местный любитель взять то, что плохо лежит. Злодей осмотрелся, убедился в том, что за ним никто не наблюдает, и укатил на чужом двухколесном коне.

Оставшись без велосипеда, зеленоградка обратилась в полицию с заявлением. Во время патрулирования сотрудники патрульно-постовой службы ОМВД России по районам Силино и Старое

Крюково задержали угонщика и вернули велосипед хозяйке.

Следователям удалось выяснить, что ранее угонщик нашел паспорт, вклеил в него свою фотографию и с этим документом отправился в салон сотовой связи получать кредит. Сотрудники салона выдали мужчине более 80 тыс. рублей.

Так что к статье «Кража» добавились статьи «Мошенничество» и «Подделка, изготовление или оборот поддельных документов, государственных наград, штампов, печатей или бланков» – все уголовно наказуемые.

Мошенников ловят!

В полицию обратилась 54-летняя зеленоградка. Ей позвонил мужчина и представился сотрудником службы безопасности банка. Сообщил, что с ее счета пытались

списать деньги, и попросил сообщить подробные сведения о банковской карте. Женщина выполнила все его указания, и с ее счета «утекло» более 100 тыс. рублей.

Сотрудники уголовного розыска ОМВД России по районам Силино и Старое Крюково задержали 20-летнего приезжего. Он жил в 14-м мкрн и уже был судим.

ВАС ОБМАНУЛИ ЛЖЕЮРИСТЫ?

ПОПАЛИСЬ НА УДОЧКУ ПСЕВДОИНВЕСТИЦИОННЫХ КОМПАНИЙ?

ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО ИЗМЕНИЛОСЬ И ТЕПЕРЬ МЫ ГОТОВЫ ВЗЯТЬСЯ ЗА САМЫЕ СЛОЖНЫЕ СЛУЧАИ!

8 (499) 399-38-78



Отпраздновали по-силински

■ В зале районной управы жители отпраздновали Масленицу в новом формате – с учетом ограничений по массовым мероприятиям. Масленичные развлечения, конкурсы, викторины и сувениры с пожеланиями от силинских депутатов здоровья, бодрости духа после снежной зимы и в ожидании дружной и теплой весны.

Февраль был не менее насыщенный. В канун праздника Дня защитника Отечества глава муниципального округа Силино Анна Ясинова и депутат Ольга Коржова вместе с главой управы района Наталией Гусевой организовали торжественное



Праздничный концерт в честь Масленицы

празднование с чествованием жителей – ветеранов Вооруженных сил РФ, участников боевых действий, активистов.

Эти люди без устали стоят на страже сохранения памяти об истории Отечества и патриотического мировоззрения молодежи. Админи-

страция района особо отметила работу представителей советов ветеранов и членов местного отделения Региональной общественной орга-

низации участников боевых действий в Афганистане.

Ученики 1-4-х классов школы №1528 в корпусе 1017 тоже не остались в стороне и передали более 100 поздравительных открыток, сделанных своими руками, председателю Совета ветеранов 10-го микрорайона для ветеранов – жителей Силино.

В преддверии 23 февраля депутаты муниципального округа, представители управы района, общественных организаций, учащиеся и молодежь посетили воинские захоронения, возложили цветы к мемориалам и приняли участие в митингах в память о россиянах, погибших при исполнении воинского долга.

Наталия СОЛОВЬЕВА,
фото МО Силино

ПРЯМАЯ РЕЧЬ



«Звонок добра» от первого лица
Раиса Александровна Базина,
председатель ветеранской организации Силино:

– Об акции «Звонок добра» я узнала от муниципальных депутатов – мы находимся в тесном контакте. Наши депутаты во главе с Анной Владимировной Ясиновой решили принять в акции

активное участие – помочь одиноким ветеранам, оказавшимся в замкнутом пространстве. На первое место они поставили заботу об одиноких людях старшего поколения, Это хоть немного разгрузит социальных работников. В нашем районе десяти одиноким ветеранам мы доставили лекарства и продукты.



Помощь оказана!
Татьяна Петровна Шаталина,
жительница района Силино:

– Я сломала ногу, на нее нельзя было наступать восемь недель. Мне были необходимы конкретные продукты – свежая рыба для восполнения кальция и фосфора по рекомендации врача. Я обратилась по телефону акции «Звонок добра». Буквально через

полтора часа мне перезвонила Ольга Буданова – депутат МО Силино, и в этот же день она приехала ко мне вместе с главой МО Силино Анной Ясиновой и депутатом Владимиром Дулениным. Они привезли мне два килограмма рыбы, но что самое приятное и удивительное – не потребовалась оплата за продукты. Я предложила им чай, но они вежливо отказались: «Вы у нас не одна. У нас очень много работы!»

ПОДДЕРЖКА

Алло! Это добро!



Доставка продуктов труженице тыла Марии Афанасьевне Мишиной

■ «Звонок добра» – акция, проходящая под патронатом Московского отделения партии «Единая Россия» и центра «Мосволонтер». Стать волонтером и сделать «добрый звонок» может любой человек.

Как это работает? Все очень просто. Волонтеры звонят людям, которые в силу обстоятельств вынуждены пребывать в самоизоляции, и предлагают любую возможную помощь. В Москве исполнены уже сотни необходимых желаний, а в ответ получено столько же улыбок и благодарностей за заботу и поддержку!

Глава МО Силино Анна Ясинова и депутат Владимир Дуленин тоже приняли участие в акции «Звонок добра»: доставили продукты Ирине Федоровне из Силино и семье Тягиловых – жителям района Крюково.

Наталия САЗОНОВА,
фото МО Силино

ОФИЦИАЛЬНО

Отчитались перед Советом депутатов

В соответствии с законом города Москвы от 11.07.2012 года №39 «О наделении органов местного самоуправления муниципальных округов в городе Москве отдельными полномочиями города Москвы» и постановлением правительства Москвы от 10.09.2012 года №474-ПП «О порядке ежегодного отчета главы управы района и информации руководителей городских организаций» 27 января текущего года на заседании Совета депутатов муниципального округа Силино заслушаны отчеты исполняющего обязанности главы управы района Силино по основным направлениям деятельности управы района Силино в 2020 году, главы муниципального округа Силино Анны Владимировны Ясиновой о результатах своей деятельности и деятельности аппарата Совета депутатов и отчет начальника ОМВД России районов Силино и Старое Крюково о состоянии правопорядка на обслуживаемой территории района Силино в 2020 году.

17 февраля перед депутатами отчитались главврач ГБУЗ города Москвы «Детская городская поликлиника №105 ДЗМ» и главврач ГБУЗ «ГКБ имени М.П. Кончаловского ДЗМ» о работе учреждений в 2020 году. Заслушана информация директора ГБУ ТЦСО «Зеленоградский» о деятельности подведомственного учреждения (филиал «Солнечный») в прошедшем году.

Руководители ответили на все вопросы депутатов.

В конце марта в плане Совета депутатов получение отчетов руководителей ГБУ «Жилищник ЗелАО», МФЦ района Силино и Дирекции природных территорий ЗелАО ГПБУ «Мосприрода» о работе этих организаций на территории района Силино в 2020 году.

С решениями Совета депутатов муниципального округа Силино по отчетам и информации руководителей можно подробнее ознакомиться на сайте нашего округа www.silino.ru.

Аппарат Совета депутатов МО Силино

■ Пятикратная чемпионка мира по художественной гимнастике Амина ЗАРИПОВА:

– Удача нужна, чтобы тебе на голову кирпич не свалился, когда идешь на соревнования, и чтобы жребий был хороший. А все остальное человек должен делать сам.

Выручило ухо

Хорошее дело, спортсменка рассуждает, – удача в жизни особенно не нужна, а самой-то повезло – будь здоров! Медалей высшей пробы – килограммов десять. Став тренером, привела к золотой олимпийской медали Маргариту Мамун, что не менее почетно. Наконец, 18 последних лет Амина замужем за популярным музыкантом, лидером группы «Несчастный случай» Алексеем Кортневым, в семье трое ребятишек. Случай-то счастливый!

а она не успела разжать пальцы, и... мочка уха порвалась. Я смотрела, как капает кровь на белый кафель пола, и вдруг совершенно успокоилась, побежала в зал. Тренер была права, я думаю, уговоры бы не помогли.

А ведь это была еще бронзовая медаль, до килограмма золота оставалось два года.



Счастливым случаем

А ведь у этих худеньких чемпионок, красавиц-гимнасток фактически нет детства. Сама Амина пришла в гимнастику в 10 лет, и это очень поздно. Но мало того, заканчивают они карьеру в 21-22 года. Большой спорт – это труд до кровавых мозолей, до полного изнеможения. Тем более что к пьедесталам их вела сама Ирина Винер – пожалуй, человек номер один в современной художественной гимнастике.

Испанский Аликанте, чемпионат мира. 17-летняя Амина – одна из главных претенденток на медали в индивидуальном многоборье. С Ириной Винер они тренировались по полсутки, девушка максимально готова.

– До выхода на ковер несколько минут, и вдруг во мне что-то рухнуло. «Ничего не хочу, – зашептала, – что я здесь делаю». Кажется, я собралась убежать из зала, как вдруг меня резко дернули за руку. Это Ирина Александровна потащила меня в туалет. А там схватила за ухо и стала дергать в разные стороны. Я хотела увернуться,

Голубь Леша

Она из Узбекистана, где родилась и многие годы жила и Ирина Винер, которая, признает Амина, на много лет стала для нее самым близким человеком, когда девочка переехала в Ташкент.

– Характер у меня отвратительный, росла я девицей ленивой и часто заявляла тренеру: мол, не буду тренироваться, сейчас умру, от-

ет большой спорт. Зачастую потом спортсмены слышать не могут о соревнованиях. Но в 23 года она стала тренером. Самый большой успех – победа на Олимпиаде в Рио-де-Жанейро ее подопечной Маргариты Мамун. Чего ей это стоило?

Муж, знаменитый Алексей Кортнев потом рассказывал:

– Когда Амина готовилась к Олимпиаде в Рио, мы за

Я пришла утром в зал, а мне вдруг передают посылку. От кого, спрашиваю. Голубь принес – отвечают мне. Голубем оказался Леша, он посылку передал заранее. Там была записка от детей и Лешин подарок – очень красивые сережки.

И эта сильная женщина села на скамейку и заревела, а потом ревела еще полтренировки, остановиться не могла. Но в Бразилии испытания не закончились. Будущая чемпионка Маргарита подцепила вирус. Когда температура поднялась за 39, они находились в маленьком городе Апаресида. Два часа пришлось везти до больницы в Сан-Паулу. Вирус одолели, началось обезвоживание, встать гимнастка не могла. Подняла ее Амина, вместе они завоевали золото Олимпиады.

– Тренер выкладывается также, на 200%. Когда все закончилось, сначала не понимала, где реальный мир, где виртуальный.

Но была семья.

Он же шоумен!

Амину предупреждали: замуж за человека из шоу-бизнеса? Она пожимала плечами:

ФАКТЫ

Пятикратная чемпионка мира по художественной гимнастике Амина Зарипова родилась в Узбекистане, в Чирчике. В 16 лет стала членом сборной России, в 19 выиграла три золотые медали на мировом первенстве. Была тренером олимпийской чемпионки Маргариты Мамун. Окончила Российскую академию физической культуры. Муж – лидер группы «Несчастный случай» Алексей Кортнев, трое детей.

– Я толком и песен его тогда не знала. Я же человека любила, а не музыканта.

Знакомство у них получилось любопытное. «Несчастный случай» давал концерт по случаю 15-летия группы. Пригласили и Амину с подругой, но девушка пришла после тренировки, ужасно уставшая. Их посадили в первый ряд, Амина уснула.

– А я смотрел на вытянутые у самой сцены красивые ноги и думал, что обязан с их хозяйкой познакомиться, – признался музыкант.

Теперь Леша говорит, что не ошибся – точно! Он не скрывает – ругаются они нередко, но тут же отходят и находят компромиссы. Более того, Алексей Кортнев признается, что семью предпочтет даже светской тусовке.

– Мы оба эмоциональные, – подтверждает Амина, – но при этом у нас царит полная гармония. Для нас идеально такое бурное существование. Кстати, мы вместе и горными лыжами занимаемся, гольфом. Это тоже очень укрепляет нашу семью.

Вот так союз музыканта и гимнастки стал Счастливым случаем.

Владимир РАТМАНСКИЙ

“ Спорт, как и жизнь, – преодоление самого себя

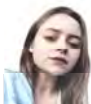
станьте, – не скрывает чемпионка.

Впрочем, Ирина Александровна и не таких приводила в норму, откуда и результат. В 16 лет – сборная России, через год – бронзовый призер чемпионата мира, а в 19 – уже трехкратная чемпионка. Еще через три года Амина оставля-

последний год практически не виделись – за 12 месяцев раза три. Но ничего, это только подогревало наши отношения.

Мало того, сама Амина вспоминала, что даже при встречах думала только об Олимпийских играх:

– Из этого потока я выпала только один раз, уже в Бразилии, в свой день рождения.



Специалисты по динозавровому языку...

■ ...погостили в Центральной библиотеке Зеленограда. Вместе с маленькими читателями они пофантазировали о том, как жили динозавры много лет назад.



Актриса театра «Привет»
Нина Любомудрова и
динозавр по имени Игу

Петербургский театр «Привет» показал маленьким зеленоградцам спектакль «Динозавр по имени Игу» – увлекательную историю о том, как маленький и отважный Игу пытается спасти яйцо (внутри которого находится детеныш его собрата) от других хищных представителей вида.

Зрительный зал следил за этими приключениями не отрываясь – мы не увидели ни одного равнодушного посетителя (даже среди взрослых!).

– Ой, мамочки! Ой, боюсь-боюсь! – закричал один из маленьких зрителей при виде динозавра-хищника.

– Не бойся! Смотри, вот я ничего не боюсь, потому что я смелая! – подбодрила его другая зрительница, на пару лет младше.

Весь спектакль дети смеялись, общались с актерами и запоминали фразы на «динозавровом» языке:



Юные зрители наблюдают за приключениями динозавров

кукуся (привет), жижи матамба (облако в виде жирафа). Эти и многие другие слова они повторяли и после представления, когда актеры пригласили

их потанцевать и сделать фото с любимыми героями – Игу, птеродактилем и диплодоком.

Самое главное: приглашенный театр попытался донести до юных зрителей базовые понятия о том, что добро всегда побеждает зло и что мы

всегда должны защищать тех, кто слабее.

Что интересного нас ждет?

Совсем скоро в библиотеках Зеленограда начнется новый сезон проекта «Полезная библиотека». В игровом формате профессионалы расскажут детям о поведении на дороге, при бытовых травмах дома и на улице, в период оттепели и при подготовке к лету.

С 30 марта по 3 апреля Центральная библиотека №249 в корпусе 607А проведет неделю экскурсий и книжных выставок детской литературы. Для записи на необычную интерактивную экскурсионную

Чтение – лучшее учение

Наши библиотеки стоит посещать не только ради таких вот ярких и увлекательных мероприятий. Не забывайте про их главную функцию – выдачу полезных и интересных книг.

С начала года полочки пополнились коллекцией из 250 лучших детских книг, а 1300 экземпляров издательства АСТ находятся в обработке.

Напомним: сейчас книги выдают только по единому читательскому билету, который действует во всех городских публичных библиотеках Москвы. Для его оформления понадобится паспорт. Процесс оформления занимает не более 10 минут.

А если в библиотеке нет нужной книги?

Любые пожелания, касающиеся ассортимента книг,

ЧИТАЙ-ГОРОД

КСЕНИЯ
БОРОДИЧ

Поделись с городом!

31 марта заканчивается прием заявок для участия в проекте #Автор_lab – творческой коллаборации поэтов и фотографов на открытках. С нами уже около 30 зеленоградских поэтов, успеете и вы отправить свои стихи для участия в проекте!

Писать стихотворения – талант, даже волшебство, особенно когда ты взрослый человек, который все время куда-то стремится. Кто-то занимается стихотворчеством как профессионал, а для других это самовыражение случайное, стихийное.

Библиотеки Зеленограда предлагают поделиться своими строчками-смыслами с городом. Итогом проекта станет серия открыток с вашими стихами и иллюстрациями фотохудожников Зеленограда. Презентация итогов состоится в Центральной библиотеке Зеленограда на ламповой встрече, где нам будет радостно услышать и увидеть то, что получилось. Если вы старше 18 лет и пишете стихи:

1. напечатайте в формате Word не более четырех четверостиший своего стихотворения;
2. отправьте работу на почту project@zelbiblio.ru до 31 марта 2021 года. Вы можете отправить несколько работ, из которых будет отобрана одна для участия в проекте;
3. мы не принимаем работы политической, религиозной, медицинской и деструктивной направленности;
4. мы не предлагаем вам выбирать иллюстрацию к стихотворению. Фотохудожники сделают это самостоятельно;
5. заполните анкету в ответном письме.

Все! Поздравляем, вы участник проекта. Это значит, ваша работа будет напечатана на открытке с иллюстрацией фотографа. Все работы будут размещены на сайте библиотек Зеленограда.

Дарья ГРИШИНА,
фото Дмитрия ЕРОХИНА,
видео
библиотек Зеленограда

КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР
«ЗЕЛЕНОГРАД»

Центральная пл., д. 1, тел. 8 (499) 734-3171, www.zelcc.ru

СПЕКТАКЛЬ «СЕМЕЙНЫЙ УЖИН
В ПОЛОВИНЕ ВТОРОГО»В главных ролях: Анна Большова, Анатолий Васильев, Ольга
Остроумова, Кирилл Гребенщиков, Андрей Рапопорт. 16+27 марта
18.00

20 марта, 10.00-20.00. Сетевая акция «Единый день открытых дверей». Вход свободный. 6+

20 марта, 11.00. Встреча с психологом «Искусство быть мамой». Участие бесплатное. Запись по тел. 8 (499) 762-4210. 18+

20 марта, 11.00-20.00. Открытый российский «суздальский» фестиваль анимационного кино. Вход свободный. 3+

20 марта, 18.00. Мюзикл-шоу «Нотр-Дам де Пари. Ромео и Джульетта». 12+

21 марта, 12.00. Театрально-цирковое представление «Тролли и Белоснежка». 3+

21 марта, 14.00. Второй детский окружной фестиваль «Дети – детям». Вход свободный. 3+

21 марта, 19.00. Концерт Александра Серова. 12+

24 марта и 21 апреля, 18.30. Клуб общения на английском языке. Вход свободный. Запись на сайте zelcc.ru. 16+

24 марта, 19.00. Спектакль «Дон Жуан, или Каменный пир» «Ведогонь-театра». 16+

25 марта, 19.00. Спектакль «Женитьба Бальзаминова» «Ведогонь-театра». 12+

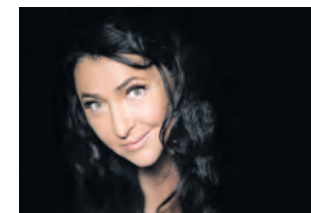
27 и 28 марта, 10.00-17.00. Большой игровой фестиваль. В программе: настольные и интеллектуальные игры, детская зона, косплей-шоу, конкурсы, ярмарка настольных игр. 3+

27 марта, 12.00 и 28 марта, 17.00. Эхо кинофестиваля «Вертикаль». Вход свободный. 12+

28 марта, 11.00. Тематическая встреча «Мы память предков чтим». Вход свободный. Запись по тел. 8 (499) 762-4210. 6+

28 марта, 12.00. Игра Зеленоградской любительской лиги «Что? Где? Когда?». Вход свободный. 12+

1 апреля, 19.30. Концерт Лолиты. 12+



2 апреля, 19.00. Группа «КВАТРО» с программой «The Best. Посвящение». 6+

3 апреля, 12.00. Спектакль театра кошек Юрия Куклачева «Мяугли». 6+

4 апреля, 12.00. Театрально-цирковое шоу «Винни Пух в поисках солнца». 3+

Посещение Культурного центра «Зеленоград» возможно только при использовании одноразовой маски/респиратора и соблюдении социальной дистанции, а также после измерения температуры тела бесконтактным термометром.

4 апреля, 19.00. Концерт вокально-инструментального ансамбля «Синяя птица». 12+

10 апреля, 12.00. Семейный мюзикл «Бременские музыканты». 6+



11 апреля, 12.00. Симфосказка «Черная курица» Московского государственного симфонического оркестра. 6+

11 апреля, 18.00. Спектакль «С кем поведешься». В главных ролях: Мария Аронова и Алексей Маклаков. 16+

15 апреля, 19.30. Концерт Константина Никольского. 6+



16 апреля, 19.00. Сольный концерт резидента StandUp Show Ивана Абрамова. 18+

17 апреля, 18.00. Балет «Лебединое озеро» Классического национального русского балета п/р Александра Бутримовича. 6+

Библиотеки Зеленограда

8 (499) 736-2074, zelbiblio.ru

20 марта, 18.00. Встреча «Книжный навигатор». Речь пойдет о новом произведении Евгения Водолазкина «Идти бестрепетно», романе Ирины Грековой «Перелом», о книге «Двор на Поварской» и многих других.

Рассказывает ведущий библиотекарь Татьяна Гришкова.

Адрес: библиотека №254 (корп. 232).

Регистрация – zelbiblio.ru



Творческий лицей

Корп. 813, тел. 8 (499) 710-0638

20 марта, 12.00. Единый день открытых дверей. Консультации, мастер-классы и дополнительные записи в клубные формирования. 0+

27 марта, 13.00. Мастер-класс «Цветочная поляна». Тестоластика. На мастер-классе участники с помощью подручных материалов создадут и украсят декоративное панно. 6+



КЦ «Доброволец»

Корп. 514А, тел. 8 (499) 729-7468, zelkultura.ru

20 марта, 12.00. День открытых дверей – информационное просветительское интерактивное мероприятие для жителей Зеленограда. Все желающие смогут познакомиться с деятельностью Культурного центра, записаться в кружки и секции по различным направлениям. 0+



Зеленоградский кроссворд

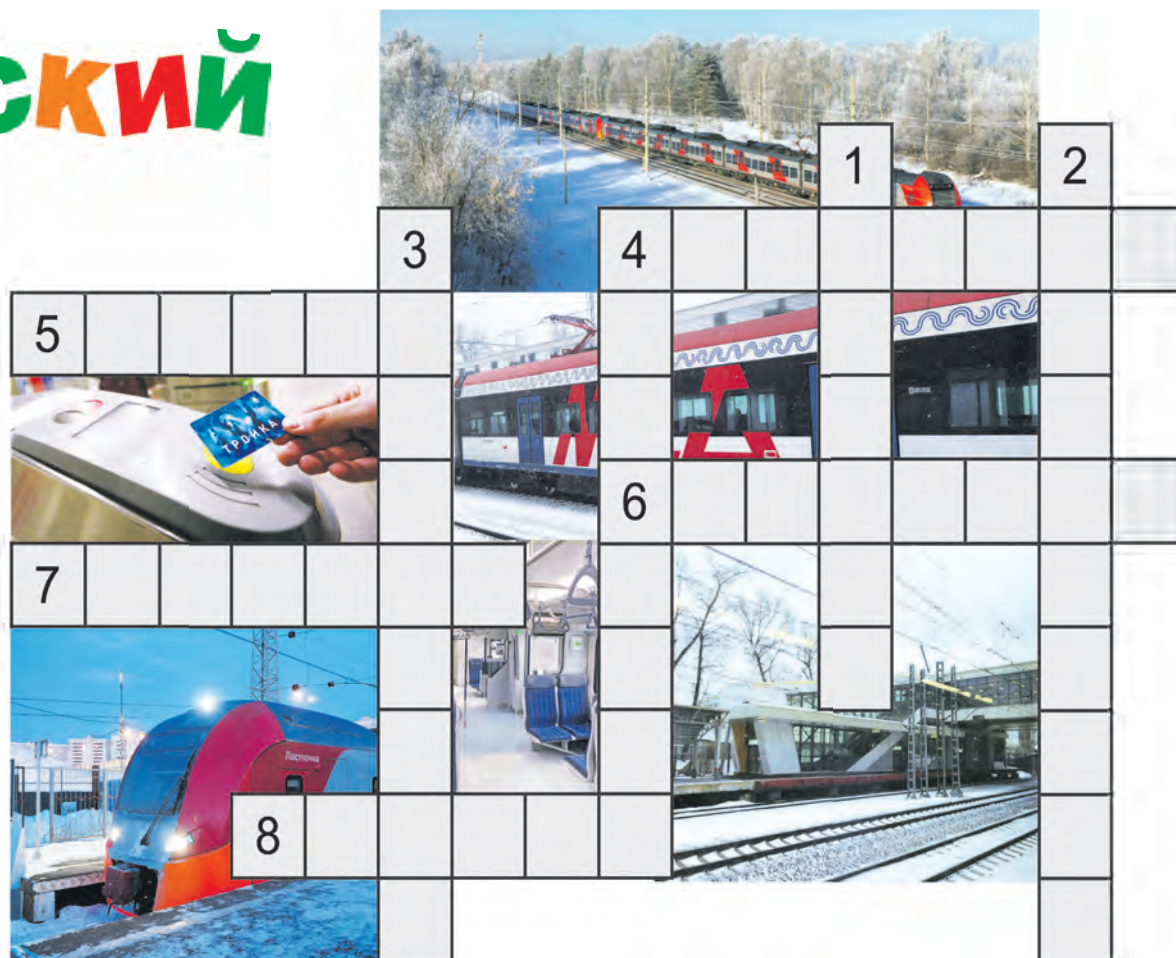
Сегодня в нашем кроссворде мы «проедемся» по будущей третьей линии Московских центральных диаметров. Напоминаем: чтобы решить наш кроссворд, не обязательно подглядывать в Википедию – часто достаточно прочитать нашу газету.

По вертикали:

1. Высокопоставленный государственный служащий, открывший движение скоростных «Ласточек» через станцию Крюково.
2. Название, которое получила бывшая станция Ховрино после постройки новой станции.
3. Одна из конечных станций будущего МЦД-3.
4. Тип поездов класса «комфорт» и «экспресс», работающий на участке Тверь – Москва.

По горизонтали:

4. Станция ОЖД, с которой можно сделать пересадку на МЦК.
5. Транспортная карта, которой можно воспользоваться, чтобы проехать не только в автобусах, но и в метро, и на МЦК, и на МЦД.
6. Устройство, которое «уволено» из автобусов, но не пропускает безбилетников на станции МЦД.
7. Новый транспортно-пересадочный узел, на который прибывает автобус 400э из Зеленограда.
8. Тип поездов российского производства, на использование которых активно переходят МЦД-1 и МЦД-2.



По вертикали: 1. Собянин, 2. Грачевская, 3. Раменское, 4. «Ласточка», 5. «Тройка», 6. Турникет, 7. Ховрино, 8. «Иволга».

ОТВЕТЫ

СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «41»

БОЛЬШАЯ КУЛИНАРНАЯ КНИГА ЗЕЛЕНОГРАДА

Свои рецепты и фото
вы можете прислать на почту
reklama@id41.ru.

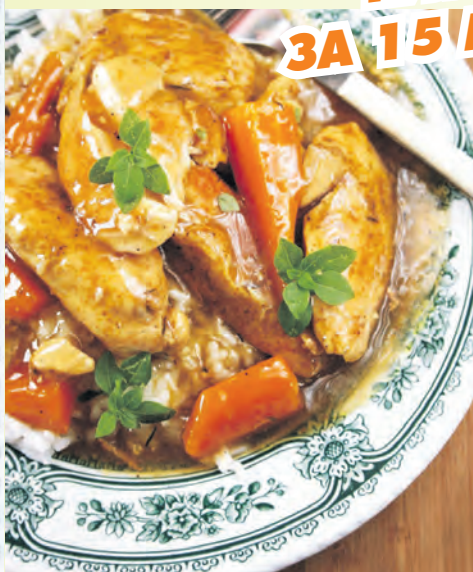


cookbook_41

Ингредиенты:

- грудка индейки – 600 г
- сладкий перец – 3 шт.
- лук-порей – 3 стебля
- бульон или вода – 100 мл
- соль и перец по вкусу

ГУЛЯШ
ЗА 15 МИНУТ



Евгений ГОЛОВЕЙ,
IT-специалист

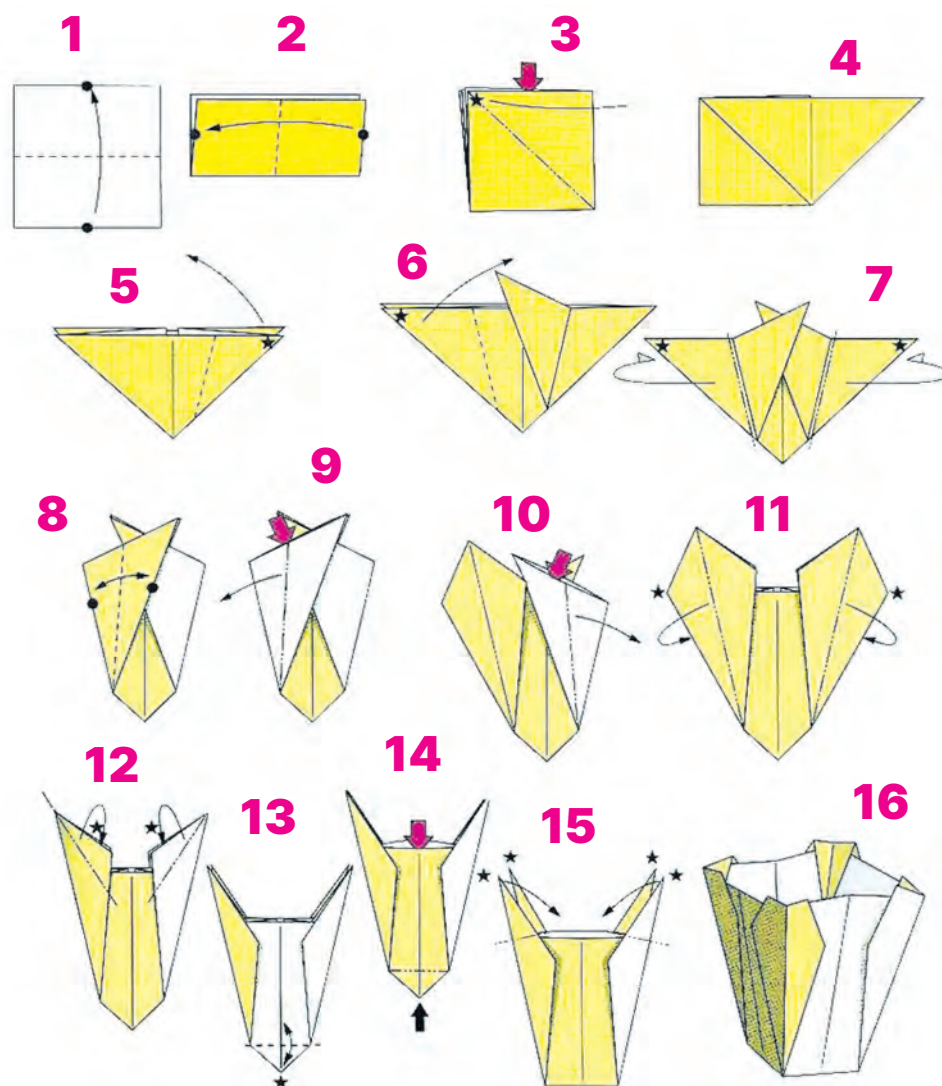
Способ приготовления

Грудку и перец порезать небольшими кусочками, а лук-порей колечками. Все сложить в миску с бульоном или водой, накрыть ее и поставить в микроволновку на 14-15 минут при максимальной мощности. Гуляш готов.

id41.ru

ОРИГАМИ

ВАЗА



20 марта

СУББОТА



6.00 Телеканал Доброе утро. Суббота
9.00 Умницы и умники. 12+
9.45 Слово пастыря. 0+
10.00, 12.00 Новости
10.15 Д/ф «Роман Мадьянов. С купеческим размахом». 12+
11.15, 12.15 Видели видео? 6+
14.00 Х/ф «Верные друзья». 0+
15.55 Д/ф «Я – Джеки О». История американской королевы». 12+
17.30 ДОстояние РЕспублики. Лучшее. 12+
19.30 Сегодня вечером. 16+
21.00 Время
21.20 Сегодня вечером. 16+
23.00 Х/ф «Агент Ева». 18+

1 РОССИЯ

5.00 Утро России. Суббота
8.00 Вести. Местное время
8.20 Местное время. Суббота
8.35 По секрету всему свету
9.00 Формула еды. 12+
9.25 Пятеро на одного
10.10 Сто к одному
11.00 Вести
11.15 Юмор! Юмор! Юмор!!! 16+
12.15 Доктор Мясников. 12+
13.20 Т/с «Родительское право». 12+
18.00 Привет, Андрей! 12+
20.00 Вести в субботу
21.00 Х/ф «Здравствуй, сестра». 12+



7.35 Православная энциклопедия. 6+

8.00 М/ф «Ну, погоди!» 0+
8.10 Д/ф «Эльдар Рязанов. Я ничего не понимаю в музыке». 12+
9.10, 10.05 Х/ф «Кто поймал букет невесты». 12+
11.00, 11.45 Х/ф «Медовый месяц». 0+
11.30, 14.30, 23.45 События. 6+
13.05, 14.45 Х/ф «Сельский детектив. Убийство на Ивана Купалу». 12+
15.20, 16.19 Х/ф «Сельский детектив. Кровь рифмуется с любовью». 12+
17.20, 18.10, 19.05, 20.00 Х/ф «Немая». 12+
21.00 Постскриптум с Алексеем Пушкиным. 16+
22.15 Право знать! 16+
0.00 Д/ф «90-е. «Пудель» с мандатом». 16+



6.30 6 кадров. 16+
7.05 Х/ф «Психология любви». 16+
11.05, 2.55 Т/с «Подари мне счастье». 16+
19.00 Т/с «Моя мама». 16+
22.05 Х/ф «Первый раз прощается». 16+



5.00 Невероятно интересные истории. 16+
6.15 Х/ф «Кто я?» 12+
8.30 О вкусной и здоровой пище. 16+
9.05 Минтранс. 16+

10.10 Самая полезная программа. 16+
11.15 Военная тайна с Игорем Прокопенко. 16+
13.15 СОВБЕЗ. 16+
14.20 Документальный спецпроект. 16+
15.20 Засекреченные списки. 16+
17.25 Х/ф «Война миров Z». 12+
19.40 Х/ф «Грань будущего». 16+
21.50 Х/ф «Особое мнение». 16+
0.35 Х/ф «Зеленый фонарь». 12+

СТС

6.00 Ералаш. 0+
6.05 М/с «Фиксики». 0+
6.15 М/с «Охотники на троллей». 6+
7.00 М/с «Три кота». 0+
7.30 М/с «Том и Джерри». 0+
8.00 М/с «Лекс и Плу. Космические таксисты». 6+
8.25, 10.00 Уральские пельмени. 16+
9.00, 9.30 ПроСТО кухня. 12+
11.20 М/ф «Сезон охоты». 12+
13.00 М/ф «Сезон охоты. Страшно глупо!» 6+
14.45 М/ф «Как приручить дракона». 12+
16.40 М/ф «Как приручить дракона – 2». 0+
18.40 Х/ф «Джуманджи. Зов джунглей». 16+
21.00 Х/ф «Джуманджи. Новый уровень». 12+
23.25 Х/ф «Глубокое синее море». 16+

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ «ТЕХНИКА СЛУХА»

- Ведущие производители: Widex (Дания), Phonak (Швейцария), Signia (Германия), Unitron (Канада), Bernafon (Швейцария), Augica (Россия)
- Изготовление внутриушных и вертикальных аппаратов
- Изготовление индивидуальных вкладышей, гидроплагов, берушей для сна
- Все виды батареек для слуховых аппаратов – 180 руб.
- Аксессуары по уходу за слуховыми аппаратами
- Чистка и замена расходников в слуховых аппаратах
- Выезд специалиста на дом

8-499-394-1801

Зеленоград, корп. 1204,
(вход слева от Аптеки Столички)График работы :
вт – 10.00-18.00, ср – 12.00-20.00
чт-сб – 10.00-18.00

АКЦИЯ!!!

При покупке батареек
от 10 блистеров цена за один –
150 руб.

СКИДКИ до 20%

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Уют и Забота
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ
УХОД ЗА ЛЮДЬМИ,
КОТОРЫМ НЕОБХОДИМЫ
ПОСТОЯННЫЕ
ВНИМАНИЕ И ОПЕКА
Временное и длительное
проживание

Акция
от 1000
р./сутки!

Г. ЗЕЛЕНОГРАД, Д. БРЁХОВО,
УЛ. МАЛИНОВАЯ, Д. 1, ОСТ. ВАХНЕЕВКА

Г. СОЛНЕЧНОГОРСК,
УЛ. 1-Я НИКОЛЬСКАЯ, Д. 2 (РЯДОМ С ЦРБ)

uyut-zabota.ru **8-977-280-8779**

21 марта

ВОСКРЕСЕНЬЕ



5.00, 6.10 Т/с «Свадьбы и разводы». 16+
6.00 Новости
6.55 Играй, гармонь любимая! 12+
7.40 Часовой. 12+
8.10 Здоровье. 16+
9.20 Непутевые заметки с Дмитрием Крыловым. 12+
10.00, 12.00 Новости
10.15 Жизнь других. 12+
11.15, 12.15 Видели видео? 6+
13.55 Д/ф «Я – Вольф Мессинг». 12+
15.55 Я почти знаменит. Большой финал. 12+
18.25 Точь-в-точь. Новый сезон. 16+
21.00 Время
22.00 Что? Где? Когда? Весенняя серия игр. 16+
23.10 Т/с «Метод-2». 18+
0.05 Д/с «Их Италия». 18+
1.45 Модный приговор. 6+

1 РОССИЯ

4.35, 1.30 Х/ф «Предсказание». 12+
6.05, 3.15 Х/ф «Любови целительная сила». 12+
8.00 Местное время. Воскресенье
8.35 Устами младенца
9.20 Когда все дома с Тимуром Кизяковым
10.10 Сто к одному
11.00 Вести
11.15 Парад юмора. 16+
13.20 Т/с «Родительское право». 12+
17.45 Ну-ка, все вместе! 12+
20.00 Вести недели
22.00 Москва. Кремль. Путин
22.40 Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым. 12+



6.05 Х/ф «Дети Дон-Кихота». 6+
7.35 Фактор жизни. 12+
8.05, 1.25 Петровка. 38. 16+
8.15 10 самых... 16+
8.55 Х/ф «Высота». 0+
10.40 Спасите, я не умею готовить! 12+
11.30, 0.15 События. 6+
11.45 Х/ф «Белые Росы». 12+
13.35 Смех с доставкой на дом. 12+
14.30 Московская неделя. 12+
15.05 Д/ф «Владимир Басов. Ревнивый Дуремар». 16+
15.55 Прощание. 16+
16.50 Хроники московского быта. 12+
17.40, 18.36, 19.33, 20.30 Х/ф «Сережки с сапфирами». 12+
21.30, 22.26, 23.16, 0.30 Х/ф «Вероника не хочет умирать». 12+
1.35, 2.20 Х/ф «Полицейский роман». 12+



6.30 Х/ф «Жизнь взаимы». 16+
8.15 Х/ф «Можете звать меня папой». 16+
10.15 Х/ф «Реабилитация». 16+
14.30 Пять ужинов. 16+
14.45 Х/ф «То, что нельзя купить». 16+
19.00 Т/с «Моя мама». 16+
22.00 Про здоровье. 16+
22.15 Х/ф «Нарушая правила». 16+
2.25 Д/с «Ночная смена». 18+
3.15 Т/с «Подари мне счастье». 16+



5.00 Тайны Чапман. 16+
9.40 Х/ф «Законопослушный гражданин». 16+
11.40 Х/ф «Особое мнение». 16+
14.30 Х/ф «Война миров Z». 12+
16.45 Х/ф «Грань будущего». 16+
19.00 Х/ф «Робокор». 16+
21.15 Х/ф «Люси». 16+
23.00 Добров в эфире. 16+
0.05 Военная тайна с Игорем Прокопенко. 16+
2.00 Самые шокирующие гипотезы. 16+
4.25 Территория заблуждений с Игорем Прокопенко. 16+

СТС

6.00 Ералаш. 0+
6.05 М/с «Фиксики». 0+
6.15 М/с «Охотники на троллей». 6+
7.00 М/с «Три кота». 0+
7.30 М/с «Царевны». 0+
7.55 Уральские пельмени. 16+
9.00 Рогов в деле. 16+
10.00 Х/ф «Форсаж». 16+
12.05 Х/ф «Двойной форсаж». 12+
14.15 Х/ф «Тройной форсаж. Токийский дрейф». 12+
16.15 Х/ф «Форсаж-4». 16+
18.20 Х/ф «Человек-паук. Возвращение домой». 16+
21.00 Х/ф «Человек-паук. Вдали от дома». 12+
23.35 Стендап Андерграунд. 18+
0.35 Х/ф «О чем говорят мужчины. Продолжение». 16+
2.20 Х/ф «Последи за мной». 18+

Телепрограмма предоставлена АО «Сервис-ТВ»

Компания «5Д»
(производство чипсов)

приглашаются на работу:

ОПЕРАТОР
производственного
участкаСменный график работы.
З/п от 37 000 руб. на рукиОПЕРАТОР
упаковочных
машинСменный график работы.
З/п от 43 000 руб. на рукиУКЛАДЧИЦА-
УПАКОВЩИЦАСменный график работы.
З/п от 29 000 руб. на рукиПроизводство
расположено
в 16-м мкрн, Зеленоград8(968) 508-3646
8(495) 981-5550

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

07801902



Программа реабилитации после COVID-19 в «Никор-Мед»

Вирус ушел, а последствия остались...

Многие уже перенесли COVID-19 в разной форме – от бессимптомного до тяжелого состояния. После опасной вирусной болезни организму необходимо восстановиться и окрепнуть.

С какими последствиями сталкиваются люди, перенесшие коронавирусную инфекцию? Какое восстановление им требуется? Чем можно помочь в такой ситуации? Об этом рассказывает главный врач медицинского центра «Никор-Мед» в Андреевке Ирина Игоревна Ионичевская.

Сколько времени займет восстановление после COVID-19?

Если человек переболел коронавирусом в легкой или среднетяжелой форме, восстановление займет около одного месяца.

После тяжелой формы болезни (особенно с осложнениями) пациенту придется восстанавливаться от шести месяцев до одного года.

Последствия коронавирусной инфекции

Врачи называют несколько наиболее распространенных последствий, требующих качественной реабилитации, – постковидный синдром:

- бессонница или избыточная сонливость;
- постоянная слабость, усталость;
- снижение работоспособности;
- астенический синдром (даже привычная физическая нагрузка становится невыносимой);
- нарушение артериального давления (гипертония или гипотония);
- аритмия, тахикардия, брадикардия;
- одышка;
- нарушение дыхательной функции;
- диспепсия, ухудшение работы ЖКТ;
- снижение зрения после конъюнктивита;
- депрессия.

Цель программы реабилитации после COVID-19

Наши медицинские центры «Никор-Мед» в Зеленограде предлагают своим пациентам программу реабилитации после COVID-19, которая позволит:

- восстановить полноценную работу легких и дыхательную функцию, предотвратить пневмофиброз;
- укрепить иммунитет;
- устранить синдром хронической усталости;
- восстановить здоровый режим сна;
- нормализовать артериальное давление и сердечный ритм;
- улучшить пищеварение;
- компенсировать или полностью восстановить упавшее зрение;
- снять угнетенное психическое состояние и депрессию;
- повысить выносливость и работоспособность.

Достоинства программы реабилитации в «Никор-Мед»:

- рассчитана на подбор индивидуального курса каждому пациенту с учетом текущего состояния после перенесенной инфекции;
- позволяет прикрепить личного доктора, который курирует состояние пациента на протяжении всего процесса реабилитации;
- позволяет получить консультацию врачей-специалистов;
- проводится в зеленоградских медицинских центрах «Никор-Мед» по адресам: **корп. 330 и п. Андреевка, ул. Жилинская, д. 27, корп. 6;**
- позволяет вызвать на дом врача и медицинскую сестру для проведения консультации, диагностики, лечебных и восстановительных мероприятий.

Методики восстановления организма

Программа включает следующие этапы реабилитации:

I – визит к врачу, II – комплексную диагностику организма, III – подбор индивидуальной программы восстановления.

В наших клиниках применяются современные высокотехнологичные и классические процедуры, которые входят в этап восстановительных мероприятий.

- **Медикаментозная терапия** – лечение постковидных проявлений лекарственными препаратами путем постановки внутривенных и внутримышечных инъекций, внутривенных капельниц, возможно на дому.
- **При внутривенном лазерном облучении крови (ВЛОК)**



уменьшается дефицит кислорода в органах и тканях, улучшаются обменные процессы организма и восстановление жизненно важных функций. В результате процедуры происходит очищение сосудов, улучшаются микроциркуляция и качество крови, снижается риск образования тромбозов. ВЛОК очень полезен пациентам с сердечной недостаточностью после инфарктов.

● **Оксигенотерапия** – метод лечения гипоксии и дыхательной недостаточности, основанный на вдыхании газовой смеси с повышенной концентрацией кислорода (кислородная терапия) или смеси кислорода и гелия (гелиево-кислородная терапия). В «Никор-Мед» используется уникальный, представленный только в наших медицинских центрах дыхательный аппарат кислородно-гелиевой смеси. На пациента надевается индивидуальная маска, и он дышит теплой кислородно-гелиевой смесью. Гелий доставляет кислород к каждому органу нашего организма, насыщает им каждую клетку, восстанавливает мозг, легкие, сердце.

● **Озонотерапия** – это физиотерапевтический метод, основанный на использовании

потенциала озона (Оз) активировать окислительно-восстановительные процессы в организме.

Польза озонотерапии при COVID-19

В настоящее время имеется положительный зарубежный и российский опыт применения системной озонотерапии при коронавирусной инфекции. Сегодня этот метод активно применяют во время лечения и реабилитации больных с COVID-19 в Китае, Испании,

Италии, США и ряде других стран. Официальное экспертное заключение Международного научного комитета по озонотерапии ISCO3 / EPI / 00/04 (14 марта 2020 г.) говорит о том, что системная озонотерапия может быть «потенциально» полезной при инфекции SARS-CoV-2 в качестве дополнительной терапии.

Озон помогает укрепить защитные силы организма, улучшить состояние дыхательной и нервной систем, быстрее восстановиться после болезни. Системная озонотерапия позволяет прекратить развитие вирусной инфекции в организме и ускоряет процессы регенерации в случае осложнений (пневмония, пневмофиброз).

Почему полезен озон при COVID-19?

● Подавляет активность вирусов, бактерий и грибов. Озон стимулирует перекисное окисление фосфолипидов и липопротеинов мембраны, нарушая неприкосновенность вирусов. Это вызывает гибель вирусов или не позволяет им связываться с клеточными рецепторами. Антибактериальные и противогрибковые свойства озона приобретают особое

значение для предупреждения легочных осложнений, когда органы дыхания заселяются патогенными грибами и бактериями.

● Повышает иммунитет и оказывает противовоспалительное действие. Примечательно, что активизируется как гуморальный, так и клеточный иммунитет. Отмечается усиление фагоцитоза, образования цитокинов-интерферонов и других защитных механизмов. Поэтому при инфицировании особенно актуальны озонные ингаляции, внутривенное введение озонированного физраствора. Они способны максимально естественным образом обратить вспять воспалительный процесс.

● Насыщает кровь кислородом. Это свойство приобретает особую значимость при развитии дыхательной недостаточности, вызванной коронавирусной пневмонией.

● Активизирует метаболизм и восстановительные процессы, что способствует скорейшей регенерации легочной ткани и сосудов, поврежденных коронавирусом.

● Обезболивает благодаря нервно-мышечному расслаблению.

Если вы хотите быстрее восстановиться после перенесенной коронавирусной инфекции, приглашаем вас на сеансы озонотерапии в медицинский центр «Никор-Мед» в корп. 330. В центре используется наиболее безопасный метод озонотерапии – внутривенное введение озонированного физиологического раствора. Данный метод официально утвержден Министерством здравоохранения Российской Федерации в начале 1980-х годов и внедрен в государственных медицинских учреждениях.

● **Ксеноотерапия** – российская технология, в последнее время приобретающая популярность в США и Европе. В ее основе лежит использование медицинского ксенона – газа, подаваемого пациенту в виде ингаляции в смеси с кислородом.

Какие проблемы позволяет решить ксеноотерапия?

● **Обезболивающий и миорелаксирующий эффекты** медицинского ксенона позволяют купировать болевой синдром при мигрени, помогают в лечении головной боли напряжения, бронхиальной астмы, при остеохондрозах, радику-



Главный врач
медицинского центра
«Никор-Мед»
в Андреевке
Ирина Ионичевская

литах, грыжах диска, после операций и травм позвоночника.

● **Противотревожный и антидепрессивный эффект** – применяется при лечении панических атак, стрессовых и тревожных невротических расстройств, бессонницы, депрессии, астенического синдрома, синдрома хронической усталости, позволяет улучшить настроение, нормализовать сон, повысить работоспособность и жизненный тонус.

● **Нейропротекторное действие ксенона** способствует восстановлению двигательной и умственной активности (улучшению памяти, нормализации сна), особенно у пациентов с нарушением мозгового кровообращения, при органических поражениях головного мозга (в результате черепно-мозговой травмы, после инсульта, токсических повреждений).

● **Комплексное воздействие** на организм позволяет использовать ксенон в рамках реабилитации пациентов после перенесенной коронавирусной инфекции.

Все восстановительные процедуры, применяемые в медицинских центрах «Никор-Мед», помогают вернуться к привычной жизни после перенесенного заболевания.

Желаем вам скорейшего выздоровления и восстановления ваших сил!

Центры «Никор-Мед»:

- корп. 330
- п. Андреевка, ул. Жилинская, д. 27, корп. 6

Тел. +7(495) 118-3668
Сайт
nikormed.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ