

ПРОГРАММА МЭРА МОСКВЫ

МОЙ район

НАГОРНЫЙ
ВСЁ ВКЛЮЧЕНО

ВЕЧЕРНЯЯ
МОСКВА

СПЕЦИАЛЬНЫЙ
ВЫПУСК

13.04.2019

№ 1 / 23

12+

Цитата

Сергей Собянин

Программа «Мой район» — это подвижная, постоянно обновляющаяся и постоянно действующая программа для комплексного развития районов Москвы, учитывающая пожелания жителей и возможности нашего города



2

Ревизор Все под контролем! Рабочие исправили недочеты и положили плитку ровно

4

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ



Благоустройство

60

фонарей украсили
Чонгарский бульвар

3

Важен
каждый
отклик
пациентов

6



Михаил Погодин

5

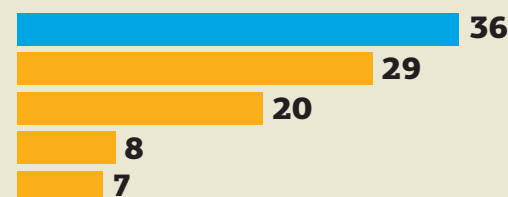


ПОЧТА РАЙОННЫХ
КОРРЕСПОНДЕНТОВ

Опрос

Жители района определили любимые места для отдыха (%)

- Галерея «Варшавка»
- Библиотека № 165
- ДК «Нагорный»
- Библиотека № 148
- Галерея компьютерной эволюции



Наши респонденты выбрали галерею «Варшавка»

Уважаемые жители района Нагорный, правительство Москвы начинает активную фазу реализации городской программы «Мой район».

Эта программа родилась в прошлом году в ходе избирательной кампании по выборам мэра. А ее инициаторами стали москвичи, направившие мне указы и предложения по различным вопросам городской жизни. В том числе 166 обращений я получил от жителей района Нагорный.

Обобщив эти указы и предложения, мы получили первый вариант программы «Мой район». И на сегодня уже смогли решить многие поставленные москвичами вопросы. Остальные находятся в стадии выполнения.

Затем мы несколько месяцев внимательно изучали ситуацию в каждом районе. Как обстоят дела с шаговой доступностью скверов и парков? Удобно ли добираться до поликлиники? Хватает ли школ, детских садов и спортивных сооружений? Требуется ли ремонт ЦСО? Насколько комфортен общественный транспорт? Есть ли проблемы с экологией? Что уже сделано в районе, а что еще предстоит сделать? Так родился второй вариант программы «Мой район», цель которой — создать комфортные условия для жизни в каждом районе Москвы. Комфортные не по минимуму и не в среднем, а на максимально возможном высоком уровне. Москва должна стать городом без окраин. Разумеется, это задача непростая, но, во-первых, по многим направлениям улучшения районной жизни мы работаем не первый год.

Программа

Во-вторых, важно задать тренд, правильную идеологию развития города на перспективу.

И в-третьих, уже сегодня реализовать совершенно конкретные проекты. В ближайшие дни программа «Мой район» будет опубликована на портале MOS.RU. О ее содержании и реализации, выработке новых решений будут регу-

Москва без окраин



Политика мэра Москвы Сергея Собянина находит отклик у жителей всех возрастов

лярно информировать районные и окружные газеты, другие городские издания. В разрезе каждого района и поселения программа «Мой район» содержит план действий по трем основным направлениям: качество, комфорт и уникальность.

Качественное общественное пространство

Тверская улица и Красная площадь принадлежат всем москвичам.

Каждый район тоже имеет право на свой центр — площадь, улицу, набережную. Жителям необходимы променады и видовые места, где приятно погулять или назначить встречу.

Создание таких мест станет одной из задач программы. Будем продолжать и создание фестивальных площадок, как постоянных, так и временных, для проведения городских и районных праздников. Помимо этого, в «Мой район» включено благоустройство многих других районных улиц, парков, скверов, дворов. Уютно должно стать везде.

Качественный отдых и досуг

Для пожилых людей будем расширять возможности занятий по программе «Московское долголетие».

Для подрастающего поколения реализуем проект модернизации музыкальных и художественных школ «Искусство — детям» — отремонтируем здания и закупим новые музыкальные инструменты. Расширим возможности

для дополнительного образования детей в средних школах и домах детского творчества.

Комфорт получения услуг

В Москве есть прекрасные поликлиники. Есть поликлиники похуже (и это не вина врачей, а объективные проблемы со старым зданием). Есть районы, в которых жителям сложно добираться до врача.

Для решения этой проблемы мы реализуем программу реконструкции и переоснащения городских поликлиник. Откроем несколько десятков новых поликлиник в тех районах, где их не хватает.

В программу «Мой район» вошло и строительство новых детских садов, школ и центров социального обслуживания.

Комфорт для спорта и активного отдыха

Москва — северный город. Значительную часть года лучше заниматься спортом под крышей. Поэтому будем строить новые спортивные комплексы.

Для любителей занятий на свежем воздухе будем устанавливать и ремонтировать уличные тренажеры, прокладывать велодорожки, расширять географию велопроката.

Комфорт ежедневных поездок

Реализация программы метростроения и создания московских центральных диаметров сократит число

Сделано по просьбам

- Школу № 1450 «Олимп» открыли по адресу: Электролитный пр-д, 16, корп. 6.
- Москворецкий рынок реконструировали: достроили второй этаж, убрали перегородки, увеличили рабочее пространство до 900 торговых мест.
- Ввели в эксплуатацию путепровод на 7-м километре Павелецкого направления.

районов, не обслуживаемых рельсовым транспортом. Более 90 процентов москвичей будут проживать в шаговой доступности от метро. Кроме того, при необходимости мы введем новые и изменим часть существующих маршрутов наземного транспорта, чтобы сделать их более удобными для пассажиров.

Сердце района

У каждого района должно быть свое сердце — живое привлекательное пространство, куда можно прийти, чтобы пообщаться и хорошо провести время.

Традиционным пространством для общения являются районные библиотеки и дома культуры. Но чтобы они вновь стали привлекательными, их тоже требуется привести в порядок.

Первые опыты показывают, что люди с удовольствием приходят в обновленные библиотеки и дома культуры — выпить кофе, пообщаться, почитать книгу,

ОТКРОЕМ ДЕСЯТКИ НОВЫХ ПОЛИКЛИНИК В ТЕХ РАЙОНАХ, ГДЕ ИХ НЕ ХВАТАЕТ

послушать лекцию или поработать на компьютере. Еще одним привлекательным местом могут стать небольшие рынки современного формата, где можно не только купить качественные продукты, но и пообщаться и даже провести праздник.

И, конечно, очень важно поддерживать уникальность каждого московского района.

Ведь мы любим свой дом не только за комфорт и порядок, но и за особую атмосферу, которая делает его лучшим местом на земле.

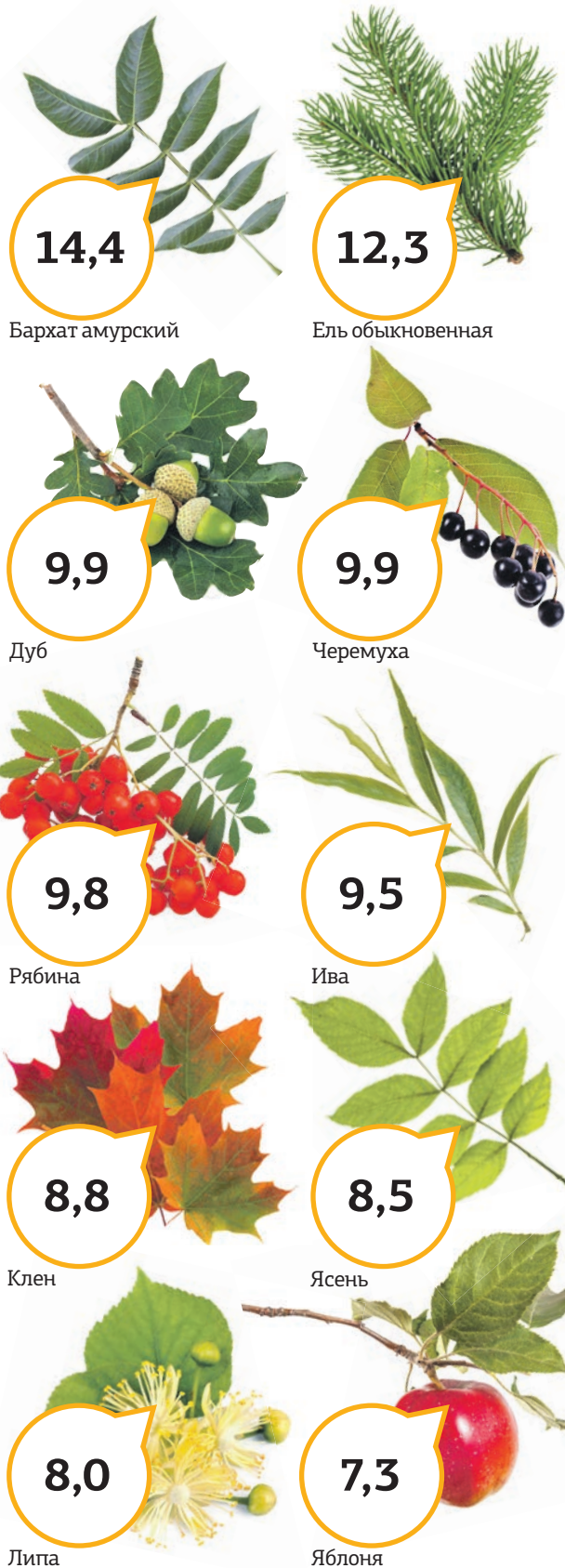
Цифра

12

парковок для велосипедов обустроили на территории района. По просьбе жителей открыли семь пунктов велопроката

В Москве в этом году продолжат благоустройство по программе «Мой район», в рамках которой также предусмотрено озеленение дворов, улиц, скверов и парков. Мы вам расскажем, какие деревья и кустарники планируется высадить в столице.

Топ-10 деревьев (%)



Площадь парков, газонов и цветников в городах мира



Библиотеку имени Тютчева преобразили

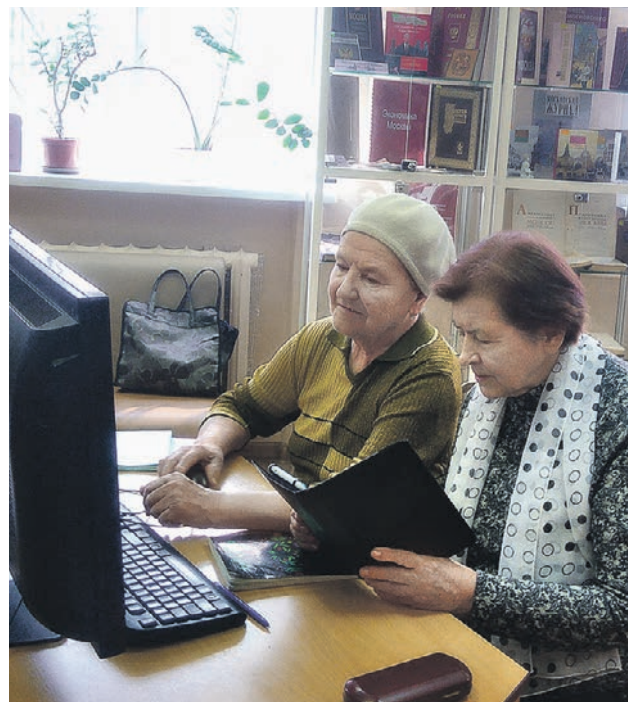
Посетители библиотеки № 148 имени Ф. Тютчева могут не только читать книги, но и посещать уроки по профориентации, театральные представления и курсы компьютерной грамотности.

Культура

Помещения библиотеки небольшие, но все равно здесь всегда многолюдно. Только заканчивается урок для детей, сразу же начинается занятие по компьютерной грамотности для старшего поколения.

Валентина Вострякова и Валентина Лебедева занимаются по программе «Московское долголетие» уже год. В компьютерных классах библиотеки они приобрели навыки работы в текстовом редакторе, научились пользоваться интернетом, разобрались в навигаторе и завели персональные ящики электронной почты.

— Результатами своими мы очень довольны. Раньше компьютер был для меня «темным лесом», а теперь без него уже сложно представить свою жизнь. Я себе даже приобрела планшет, — делится впечатлениями Валентина Вострякова. Преподаватель компьютерных курсов Мария Гурьева отметила, что представители старшего поколения — люди упорные. По ее мнению, если бы дети проявляли то же упорство и интерес к знаниям, то все учились бы на отлично.



Валентина Вострякова и Валентина Лебедева (слева направо) учатся работать с компьютерными программами

Татьяна Филиппова, заведующая библиотекой, рассказала, что за последнее время в рамках проекта «К добру

шого расстояния и в любую погоду. Есть услуга «Говорящая книга», а также книги со шрифтом Брайля.

— Совсем скоро дети с ограниченными возможностями откроют в стенах нашего здания свою художественную выставку. Старшее поколение готовит очередную альманах стихов. Приятно видеть, что наша библиотека стала полноценной социокультурной площадкой, — рассказывает заведующая. Еще в библиотеке часто устраивают литературные и театральные мероприятия для взрослых и детей с ограниченными возможностями. Программа «Модернизация библиотек» — одно из направлений программы «Мой район».

Дарья Смольникова

ЧИТАТЕЛИ ПРИХОДЯТ НЕ ТОЛЬКО ЗА КНИГАМИ, НО И НА КУРСЫ И ВЫСТАВКИ

и пониманию путь открыт» здание библиотеки оборудовали всем необходимым для маломобильных граждан. Так, вход в здание оформлен специальной бегущей строкой. Ее хорошо видно с боль-

Семейные прогулки по бульвару

Чонгарский бульвар всегда пользовался популярностью у молодежи. После благоустройства территория стала более комфортной для прогулок.

Сегодня на бульваре есть все для отдыха. Например, спортивная и детская площадки, оснащенные современными снарядами. Для любителей посидеть в тишине и поговорить по всей территории установили 57 парковых скамеек и 59 садовых диванов. Отдыхать здесь безопасно и в темное время суток благодаря новому освещению из 60 уличных фонарей. Совсем скоро прогулочная



Выходить на прогулку всей семьей теперь комфортно. Недалеко от детских площадок установили скамейки

зона будет радовать горожан зеленью. Во время благоустройства восстановили более 12 тысяч квадратных метров газона и обустроили цветочные клумбы.

Создание комфортных площадок для отдыха теперь под контролем программы «Мой район». А значит, таких мест, как Чонгарский бульвар, станет больше.

Сергей Дружинин

Благоустройство

Автобус временно заменит метро

Компенсационный автобус № Т60к запустили между станциями метро «Каховская» и «Варшавская» в связи с закрытием бирюзовой линии.

Движение по Каховской ветке закрыли из-за строительства Большой кольцевой линии. На этот период поезда курсируют только между станциями «Каширская» и «Варшавская».

Компенсационный автобусный маршрут № Т60к теперь перевозит пасса-

Транспорт

жиров от станции «Каховская» через улицы Большая Юшуньская и Каховская, Чонгарский бульвар до станции «Варшавская». Стоимость проезда в автобусе соответствует городским тарифам. Автобусы от «Каховской» курсируют с 5:15 до 1:00.

Сергей Дружинин

Кстати

Еще одним популярным местом для прогулок стал Черноморский бульвар. Здесь обустроили две спортивные площадки, игровой комплекс и установили четыре теннисных стола.



Что делать, если соседи шумят по ночам?

Первый вариант — поговорить с нарушителями порядка. Иногда проблема решается легко, так как многие не подозревают, что неумный топот детских ножек или скрипы сдвигаемой мебели слышны жильцам снизу.

Второй способ — вызвать наряд полиции. То, что соседи шумные, не говорит о том, что они законопослушные. Нужно позвонить по номеру 112.

Третий — пожаловаться участковому. Участковый может поставить квартиру на учет и регулярно ее проверять.

Если никакие уговоры не срабатывают, убедите полицейских завести административное дело. Итогом может стать штраф для хозяина квартиры. Телефон отдела МВД по Нагорному району города Москвы

(495) 318-01-91
nagorny@vm.ru



Куда обращаться, если прорвало трубу

Диспетчерская Департамента жилищно-коммунального хозяйства по аварийным ситуациям:
(495) 681-73-67
(495) 681-05-49
Телефон Единой справочной службы города Москвы
(495) 777-77-77
Или позвоните на горячую линию:
(499) 557-04-24
(доб. 244)

Меньше поводов для конфликтов

Участковый уполномоченный полиции района Нагорный Андрей Фокин всегда готов помочь. Главное его оружие — беседа с нарушителем. Капитан уверен, практически любую ситуацию можно решить мирно.

Капитан полиции пришел служить в органы внутренних дел в 2009 году. Сейчас в ведении полицейского 16 домов, в которых расположены 1192 квартиры. На административном участке проживает 4428 человек. Еще здесь находятся две школы и музыкальное училище. А это значит, что в дневное время людей в микрорайоне прибавляется. Поэтому участковому следует быть более бдительным и ответственным. Фокин часто проводит профилактические беседы со школьниками, студентами и преподавателями, напоминает им о том, чтобы они не оставляли свои вещи без присмотра.

На ежедневном обходе участковый проверяет бытовые условия семей, проживающих на подведомственном ему участке. Иногда во время обходов выясняется, что некоторые

Личное дело



Андрей Фокин

Участковый уполномоченный отдела полиции района Нагорный
■ 73 преступника задержано за время службы

Опорный пункт:
Варшавское ш., 102
Прием: ежедневно —
с 18:00 до 20:00

(905) 112-44-13

Телефон для жалоб на работу участкового
(499) 610-08-14

квартиры сдаются внаем. В таких случаях у квартирантов проверяются документы. Один из главных вопросов: есть ли договор аренды между хозяином

квартиры и жильцами. Если нет, информация о незаконной сдаче передается в налоговую инспекцию и на владельца накладывается штраф за неуплату налога. Часто на прием к участковому обращаются по семейно-бытовым конфликтам: пьяный муж ударил жену или нетрезвый сын запугивал мать. Участковый обязательно заходит в квартиру и проводит профилактическую беседу с дебоширом. Многие понимают и обещают исправиться. Но иногда дело доходит до возбуждения уголовного дела. Недавно, например, мужчина в алкогольном опьянении схватил нож и замахивался им на жену, угрожая убить. За такое поведение против него возбуждены уголовные дела. Полицейский отмечает, что семейные конфликты — самые сложные в уголовном процессе. Он надеется, что в его работе поможет программа «Мой район». Облагородив дворы, улицы, парки и скверы района, можно заодно и повысить культуру общения местных жителей, ведь в уютном и красивом окружении у людей остается меньше поводов для злобы, агрессии и конфликтов.

Андрей Объедков

Принимается только качественный ремонт



Евгения Бавровских довольна ровным кафелем, который переложили на полу в подъезде

В доме № 3, корпус 6, по улице Болотниковская рабочие во время ремонта некачественно уложили плитку. Это не ускользнуло от пристального внимания жильцов.

Капитальный ремонт в доме идет уже полгода. По словам жительницы Евгении Бавровских, за те 50 лет, что он стоит, многое в нем уже порядочно поизносилось. — Сейчас рабочие меняют трубы, ставят новые двери, красят стены. Причем все это делают одновременно! Неудивительно, что впопыхах они могут допустить ошибки. У нас вот на 12 этаже плитку положили криво, — рассказывает жительница.

В целом подъезд пока напоминает стройку, а местами — стройку затянувшуюся. Впрочем, на этаже у Евгении Васильевны сейчас все хорошо — новые окна и светодиодные лампы на стенах. — Ремонт — дело важное. Просто нужно немного потерпеть — и все будет намного лучше, чем раньше. А если возникают подобные проблемы, то и критика должна быть адресная. Вот я обратилась в управу напрямую — и все сделали опера-

Будьте осторожны!

В последнее время участились случаи, когда горожан заставляют преждевременно менять счетчики. Мошенники представляются сотрудниками управляющей компании и обходят дома, грозят штрафами и отключением воды.

Не торопитесь менять счетчики!

Прежде всего необходимо узнать срок действия ваших счетчиков. Есть три способа: можно сходить в центр госуслуг «Мои документы», посмотреть на верхнюю часть единого платежного документа или изучить техническую документацию прибора. Менять счетчики раньше положенного срока не нужно. Если же срок истек, то можно выбрать компанию, которая заменит счетчики. Важно! Эти организации должны пройти государственную аккредитацию. На официальном сайте госзакупок можно найти список недобросовестных поставщиков или подрядных организаций.

Мошенники маскируют свои листовки под документы коммунальных служб.

Если в документе нет ваших фамилии, имени, отчества и номера лицевого счета, который вам присвоили для оплаты коммунальных услуг, значит, перед вами подделка. Как правило, в квитанции указывают, когда срок проверки истекает. Отсутствие этой информации должно вас насторожить. Если поведение и документы нагрянувшей к вам проверки настораживают — откажитесь от замены и обратитесь в управляющую компанию или полицию.

тивно и качественно, — заключила Бавровских. Заместитель главы управы района Нагорный по вопросам жилищно-коммунального хозяйства, благоустройства и строительства Вадим Калениченко рассказал газете, что к пожеланиям жителей в управе всегда прислушиваются.

— В ходе ремонтных работ был нарушен контур. Мы направили обращение в фонд капремонта, чтобы они в рамках своей компетенции устранили нарушение.

Наша просьба была удовлетворена. Благодарим жителей за своевременные сигналы, — сказал он.

Сегодня капитальный ремонт в многоквартирных жилых домах взят на ос-

бой контроль в рамках программы «Мой район». Это значит, что досадных нарушений, подобных этому, теперь удастся избежать.

Сергей Шахиджанян

Ревизор

Цифра

219

дворовых территорий благоустроили в районе Нагорный по просьбе жителей



Эту страницу мы делаем вместе с вами, дорогие читатели. Здесь вы становитесь корреспондентами. Делитесь своими проблемами, идеями, приятными впечатлениями и красивыми кадрами. Ведь никто лучше вас не знает свой район, двор, дом. Присылайте свои сюжеты на nagorny@vm.ru

Группа «Нагорный район»
«ВКонтакте»

Фотографию первых в этом году подснежников прислал Сергей Пылов в сообщество «Нагорный район» в социальной сети «ВКонтакте» (vk.com/naggor). Со всеми хочется поделиться весенним настроением!



Мы привыкли, что такие цветочки обычно растут в парках, а эти можно найти прямо во дворе! Кстати, расцвели уже не только подснежники. В комментариях к этой публикации пользователи социальной сети делятся фотографиями желтых первоцветов.

Группа «Нагорный район»
«ВКонтакте»

В соцсети «ВКонтакте» в группе жителей «Нагорный» (vk.com/naggor) выложили фотографию пользователя polevoivladimir, который сделал снимок с двумя бабушками-близняшками. Посмотрите, они до сих пор даже одеваются одинаково, несмотря на возраст. Женщины продолжают мыслить как в детстве, и это здорово! Жители их часто встречают и подтверждают, что бабушки неразлучны. — Вижу их постоянно вместе уже лет 10. И при каждой встрече всегда улыбаюсь, — комментирует Екатерина Короткова публикацию. — Представляю, как они привязаны друг к другу.



На контроле

Ольга Самофал
Черноморский бульвар

В третьем подъезде дома № 10, корпус 1, неисправна осветительная лампа на 16-м этаже в приквартирном холле. Она искрит, из-за чего на потолке остаются черные следы копоти. Ясно, что это небезопасно. Я дважды отправляла заявку в Единую диспетчерскую службу о неисправном освещении, но лампу до сих пор так и не заменили. Возможно, следует еще и починить плафон. Решите, пожалуйста, эту проблему!

Ответил глава управы района Нагорный Аркадий Русских:

Все необходимые работы по восстановлению освещения в приквартирном холле подъезда по указанному адресу выполнены. Рабочие отремонтировали плафон и заменили лампу.

Елена Рудакова
Улица Ялтинская

Уважаемая администрация! На детской площадке во дворе дома № 12 уже долгое время стоит сломанная урна с выбитым дном. Из-за этого вокруг постоянно скапливается мусор. А это неприемлемо, ведь тут играют маленькие дети.

Ответил глава управы района Нагорный Аркадий Русских:

По указанному в обращении адресу все нарушения устранены. Выполнены работы по уборке территории, урна заменена на новую.

Фот-так!

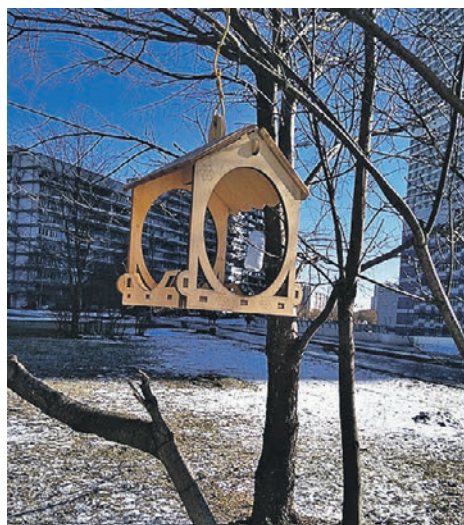
«Нагорный район»
«ВКонтакте»

Студенты из Индии побывали в технопарке «Нагатино». Фотография с места событий появилась в группе «Нагорный район» в соцсети «ВКонтакте» (vk.com/naggor). Молодым людям показали, как создают бесшовные вещи из трикотажа, этапы подготовки подарков и аксессуаров, а еще рассказали о предпринимательстве в Москве. Соседи, даже студенты из Индии там побывали, а вы?..



Группа «Нагорный район»
«ВКонтакте»

Яна Астафьева в группе «Нагорный район» в соцсети «ВКонтакте» (vk.com/naggor) поделилась фотографией кормушек для птиц, которые своими руками сделали жители района. Получилось очень необычно и колоритно! Кажется, у нас самые красивые кормушки! Теперь птицы точно с удовольствием будут прилетать сюда полакомиться. Им каждый день кладут что-то из корма: семена, рис, хлеб и многое другое.



Алексей Моденов
Улица Болотниковская

Большое спасибо за благоустройство нашего двора, до реализации программы «Мой район» все было намного скромнее. Раньше на площадке находились только детские качели и скрипящая карусель. А сейчас там разнообразные тренажеры для воркаута, к тому же еще и крытые. Тренировки должны быть регулярными, и столичные дожди этому теперь не помеха. Теперь я могу заниматься в пешей доступности от дома, после работы и в выходные. Приятно, что поставили урны, с ними двор стал привлекательнее, ведь пропал мусор под ногами. Пешеходный тротуар дождался своего преобразования, появились красивые цветочные клумбы и ухоженный газон.

мой район

5

РАЙОННЫЙ
КОРРЕСПОНДЕНТ

Мой район. Нагорный
13.04.2019 № 1 / 23

Так просто



Житейские советы по решению бытовых мелочей

1. Чтобы тюльпан стоял в вазе ровно, не падал и не сгибался, вставьте его стебель в толстую соломинку.
2. Чтобы найти маленькую вещь — сережку или кольцо, закатившееся за диван или под тумбочку, — натяните на насадку пылесоса чулок (на фото).



- Пропылесосьте то место, где, предположительно, может быть кольцо. Оно останется в чулке, не попав внутрь пылесоса.
3. Чтобы помыть блендер за несколько секунд и не пораниться об острые лезвия, залейте в него теплую воду, добавьте моющее средство и включите прибор.
 4. Хотите, чтобы рыба получилась с золотистой корочкой? Тогда при жарке обмажьте маслом не сковороду, а сам продукт.

Валерия Ильичева
Варшавское шоссе

Благодарим руководство управы за новую детскую площадку, которую нам сделали по программе «Мой район». По сравнению со старой это просто оазис. Каждый день гуляем возле дома вместе с дочерью. Радует, что стало очень много новых тренажеров и игровых снарядов.

Подготовил
Михаил Андреев

Наталью Шиндряеву знают, наверное, все жители Нагорного района. Без нее невозможно представить поликлинику № 2, которой она руководит уже три года. Об особенностях работы в лучшей поликлинике столицы главврач рассказала нашим корреспондентам.

— Что у вас с глазом? — первым делом интересуется врач, едва взглянув на меня. Пришлось честно признаться, что накануне встречи я спала всего пару часов, и следы этой сложной ночи не под силу скрыть ни одному консилеру.

— Покажите свою фотографию в паспорте! — говорит врач. — Сейчас выясним, нужно вам обследоваться или нет.

Я протягиваю паспорт, Наталья Николаевна изучает фотографию, затем, успокоившись, возвращает мне документ.

Будьте здоровы

— На фото все в порядке, значит, это и правда временное, — бодро объявляет она. — Простите меня, просто я врач, поэтому способность замечать такие вещи доведена до автоматизма.

Сохранить и приумножить

Врач-невролог Наталья Шиндряева пришла в поликлинику № 2 в 2014 году сначала заместителем главного врача, а в 2016 году возглавила ее.

— Несмотря на то что я осталась в том же коллективе и здании, количество работы поразило меня, — вспоминает она. — Были сложные дни, когда казалось, что все важные поручения одновременно свалились на голову. Пришлось учиться расставлять приоритеты.

Новая должность принесла с собой и новую ответственность: здание поликлиники № 2 раньше принадлежало кардиологическому центру, где лечились пациенты не только из района, но и со всего города. И об особом статусе центра красноречиво говорит его внешний вид: красивое полукруглое

здание, колонны, внутренний дворик с цветами и фонтаном — поликлиника напоминает не медицинское учреждение, а скорее санаторий.

— Поэтому моей главной задачей на посту главврача стало сохранение и приумножение всего того, что было сделано моими предшественниками, — объясняет Наталья Николаевна.

И за решение этой задачи молодой главврач принялась с энтузиазмом. Первым делом она постаралась избавиться от очередей и вороха бумажных карт, которые то и дело терялись в бесконечных архивах.

— Сегодня у нас электронные карты, — рассказывает она. — И весь амбулаторный центр просматривается через сеть. Таким образом, доктор, принимающий пациента на Фруктовой улице, видит заключения доктора из филиала на Чертановской улице. Сейчас мы работаем над тем, чтобы

дополнить карты результатами исследований и стационарного лечения.

Ну а толп пациентов, занимавших в шесть утра очередь за талонами, нет уже давно: в длинных коридорах тишина, как в частных кли-

ПОЛИКЛИНИКА ПО ИТОГАМ ПРОШЛОГО ГОДА СТАЛА ЛУЧШЕЙ В СТОЛИЦЕ

никах. Пациенты подходят к назначенному времени, и поводов поругаться, как в старые добрые времена, у них, кажется, нет.

— Хотя ругают нас все равно, — машет рукой главврач. — Я регулярно просматриваю отзывы в сети и принимаю пациентов

лично. У большинства жалующихся есть претензии к внимательности врачей или к назначенным исследованиям. Но я благодарна им за обратную связь. Она помогает увидеть то, что, работая в обычном режиме, не всегда замечаешь.

Так, по результатам жалоб, Наталье Николаевне нередко приходится принимать жесткие решения. Некоторых врачей, у которых обнаружили проблемы в общении с пациентами, она направила на тренинги в центр корпоративной культуры при Департаменте здравоохранения, а кому-то пришлось попрощаться с комфортным кабинетом в здании бывшего кардиоцентра.

Впрочем, бывает, что поддержка требуется не только пациентам, но и докторам.

— Сегодня среди пациентов существует повальная мода на исследования ради исследований, — рассказывает главврач. — Так, приходит ко мне женщина с результатами МРТ, которую она сделала в частной клинике, и жалуется на врача, отказавшего ей в направлении

на бесплатное исследование в поликлинике. Я ее осматриваю и перечисляю все проблемы, на которые ей стоило бы обратить внимание. Пациентка достает МРТ, изучает расшифровку и изумленно смотрит на меня: дескать, откуда вы все знаете? Я объясняю, что я — врач, поэтому в состоянии составить диагноз на основе жалоб и осмотра. Поэтому доктор совершенно справедливо заметил, что направление на МРТ — необоснованно.

И, кажется, все предпринятые главврачом действия не прошли зря: в прошлом году поликлиника № 2 была признана лучшей в Москве.

Прогулки с любимым — лучшее кардио

Впрочем, хотя многие врачи поликлиники уверены в том, что главврач живет на работе, наблюдая начальницу на рабочем месте с утра и прощаясь с ней вечером, Наталья Николаевна уверяет, что это абсолютно не так: свободное от проблем докторов и пациентов время у нее есть. — Я сплю шесть часов, и мне этого вполне достаточно для того, чтобы чувствовать себя бодрой, — объясняет она. — Кроме того, есть выходные. Выходные Наталья Николаевна посвящает кардиотренировкам и культпоходам в компании мужа в музей и театры.

— У меня есть путеводитель «Москва шаг за шагом», — рассказывает она. — Для того чтобы узнать больше о любимом городе, мы с мужем пробуем какой-нибудь новый маршрут из этой книги. Оказывается, это очень увлекательное занятие! Несмотря на то что любимый человек Натальи — тоже врач, во время таких прогулок у них существует правило: не обсуждать медицинские темы! Но правило это то и дело нарушает то одна сторона, то другая. Просто потому, что доктор — это не профессия, а образ жизни, который некоторые медики иронично называют «заболеванием без стадии ремиссии».

Виктория Филатова

Кстати

Создание комфортных условий для получения медицинских услуг — один из приоритетных вопросов программы «Мой район». В Нагорном уже проведен капитальный ремонт двух медицинских учреждений. В поликлинике № 2, что на улице Ялтинская, 10, установили кардиологическое оборудование. А в № 129 кроме новой аппаратуры КТ и МРТ сделали кабинеты кормления и здорового ребенка.



Наталья Шиндряева возглавляет поликлинику № 2 — лучшую в Москве по итогам 2018 года

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

«Мелодика» отметила полувековой юбилей

В Доме культуры «Нагорный» часто проводят танцевальные вечера, дискотеки и концерты. На одном из них выступил эстрадный оркестр «Мелодика».

Это был юбилейный, 50-й, концерт коллектива. Первый раз артисты выступили в апреле 1969 года в клубе Московского вагоноремонтного завода имени В. Войтовича. Руководителем стал Александр Бабкин — заслуженный работник культуры, дирижер, вокалист и композитор.

— За эти 50 лет мы собрали множество наград, часто ездили на гастроли, — говорит он.

«Мелодика» — оркестр необычный. Дело в том, что здесь переплелись целые музыкальные династии родителей и детей. Самому молодому участнику коллектива 23 года, а самому взрослому — 80.

Зрители всегда тепло встречают артистов, вот и в этот раз они подпевали и даже танцевали под любимые композиции. В зале царила



Оркестр «Мелодика» во главе с художественным руководителем Александром Бабкиным (слева) дал юбилейный концерт

атмосфера праздничного настроения. — Попала я на концерт совершенно случайно, меня позвала с собой подруга.

Любопытно

Оказалось, что здесь очень душевно. Так что я не жалею ни минуты, что пришла послушать «Мелодику». Обязательно хочу вернуться на концерт этих музыкантов еще не раз, они чудесно играют! — улыбается Надежда Толстова.

Но у оркестра есть и постоянные слушатели.

— Я люблю ходить на такие концерты, и на выступлениях «Мелодики» была не раз. Говорить о творчестве артистов можно долго, но лучше один раз прийти и послушать, как они играют, —

говорит пенсионерка Инна Янушко.

Поздравили с юбилеем оркестр не только зрители, но и глава управы района Аркадий Русских. Каждому артисту оркестра он вручил памятный подарок.

Людмила Малолетнева

Москвичи узнали, как сохранить здоровье

Столичные пенсионеры ведут активный образ жизни, помогают им в этом программа «Московское долголетие». В филиале «Нагорный» Территориального центра социального обслуживания «Чертаново» горожане любят ходить на йогу.

Супруги Вячеслав и Людмила Фадеевы занимаются здесь два раза в неделю. Женщина только полгода назад

ране труда в Министерстве внутренних дел, а Вячеслав — инженером.

— За все время мы успели попробовать цигун, йогу, гимнастику, латиноамериканские танцы. Куда только ни ходили. Решили, что нам больше всего подходит суставная гимнастика и йога. На тренировки ходим с удовольствием, — делится Вячеслав Николаевич.

Пенсионеры занимаются классическим видом йоги под названием «хатха». Тут и работа над дыханием,

и двигательная гимнастика, и контроль тела, ведущий к полному расслаблению.

В начале тренировки наставница просит пенсионеров расслабить мышцы лица и плечи. Особый упор во время занятия делают на дыхании, разминке ног и растяжке.

Полезная информация

Занятия в центре социального обслуживания «Чертаново» проходят бесплатно. Записаться можно, оставив заявку на сайте мэра Москвы MOS.RU или же в администрации заведения. Телефон горячей линии (495) 777-77-77

— Так мы развиваем чувство баланса. Если есть напряжение, то стараемся его отпустить, — наставляет тренер Анастасия Хомколова. Последние 10 минут нужно полностью расслабиться, почувствовать каждую клетку своего тела и забыть обо всем.

Алексей Дубровин



Тренер Анастасия Хомколова помогает делать растяжку участникам проекта Ирине Кузьминой и Ольге Владимировой (слева направо)

Возрасту вопреки

вышла на пенсию и сразу решила записаться вместе с мужем на разные направления «Московского долголетия». Людмила долгое время работала специалистом по ох-

мой район

Учредитель и издатель АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва»

Главный редактор А. И. Кутрянов
Генеральный директор Георгий Рудницкий

Редакционная коллегия
Алексей Белянчев (1-й заместитель главного редактора),
Александр Шарно (заместитель главного редактора),
Александр Костриков (арт-директор)

Шеф-редактор
Александра Кирчанова

Дежурная бригада
Ирина Анкина, Андрей Беляк,
Екатерина Серова

Рекламная служба
Тел. (499) 557-04-01
E-mail: reklama@vm.ru

Служба продвижения
Тел. (499) 557-04-24, доб. 187
E-mail: pr@vm.ru

Служба распространения
Тел. (499) 557-04-07

12+

Газета распространяется бесплатно

Контроль качества доставки
Тел. (499) 557-04-00

Адрес редакции и издателя
127015, Москва,
Бумажный пр-д, 14, стр. 2
Тел. (499) 557-04-24
Факс: (499) 557-04-08
E-mail: edit@vm.ru

© АО «Редакция газеты «Вечерняя Москва», 2019. Любая перепечатка без письменного согласия правообладателя запрещена. Иное использование статей возможно только со ссылкой на правообладателя. Приобретение авторских прав: тел. (499) 557-04-24. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений, сообщений информационных агентств и материалов на коммерческой основе. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением колумнистов. Тираж 28 808 экз. Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство ПИ № ФС77-62068 от 19 июня 2015 года. Срок сдачи номера в печать 12.04.2019, 19:00. Дата выхода в свет: 13.04.2019. № 1 (23)

Отпечатано Филиалом ОАО «ФПОП» «Волоколамская типография», 143600, Московская обл., г. Волоколамск, ул. Парковая, 9

мой район

7

ПОЛЕЗНОЕ
ВРЕМЯ

Мой район. Нагорный
13.04.2019 № 1 / 23

Как правильно встретить весну

Витамины

- 1 Очищаем организм от вредных токсинов
- 2 Пьем больше витаминов
- 3 Больше гуляем на свежем воздухе
- 4 Активно занимаемся спортом
- 5 Соблюдаем правильный режим сна

Ранняя весна — самое опасное время года. Организм нужно очистить. Пейте в течение трех дней зеленый чай вместо воды. Кстат, сахар добавлять нельзя.

Чтобы восстановить защитные механизмы организма, поменяйте рацион, добавив в него продукты, богатые витаминами. Весной становится больше ясных дней, а благодаря солнцу гибнут многие болезнетворные организмы и стимулируется выработка витамина D — секрета бодрости.

А вот садиться на диету не стоит. Из-за недостатка витаминов может появиться головная боль. Соблюдайте правильный режим сна. За час до сна прогуляйтесь на свежем воздухе. А если вам тяжело заснуть, выпейте теплого молока с медом.

Ирина Анкина

Ответы на кроссворд

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **4.** Тостер. **8.** Запонки. **9.** Миссис. **10.** Паттинсон. **15.** Маковский. **16.** Рассол. **17.** Гимнаст. **18.** Пырьев. **20.** Матье. **23.** Вуду. **24.** Овал. **25.** Мотив. **29.** Кавказ. **30.** Лавры. **32.** Каскадер. **33.** Вакса. **35.** Сталь. **40.** Веник. **41.** Каллас. **43.** Копейка. **44.** Решето. **46.** Атмосфера. **47.** Хата. **48.** Синедрион. **49.** Дюйм.
ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.** Сахар. **2.** Почта. **3.** Скандал. **5.** Один. **6.** Тест. **7.** Русь. **9.** Морозильник. **11.** Осина. **12.** Читсы. **13.** Крапива. **14.** Эстрада. **15.** Модем. **19.** Вагон. **21.** Авокадо. **22.** Глазурь. **26.** Варка. **27.** Казак. **28.** Брасс. **31.** Масло. **34.** Атланта. **36.** Резерфорд. **37.** Пинкертон. **38.** Скорород. **39.** Глашатай. **42.** Соловей. **45.** Отчим.

Гороскоп 01.04 30.04

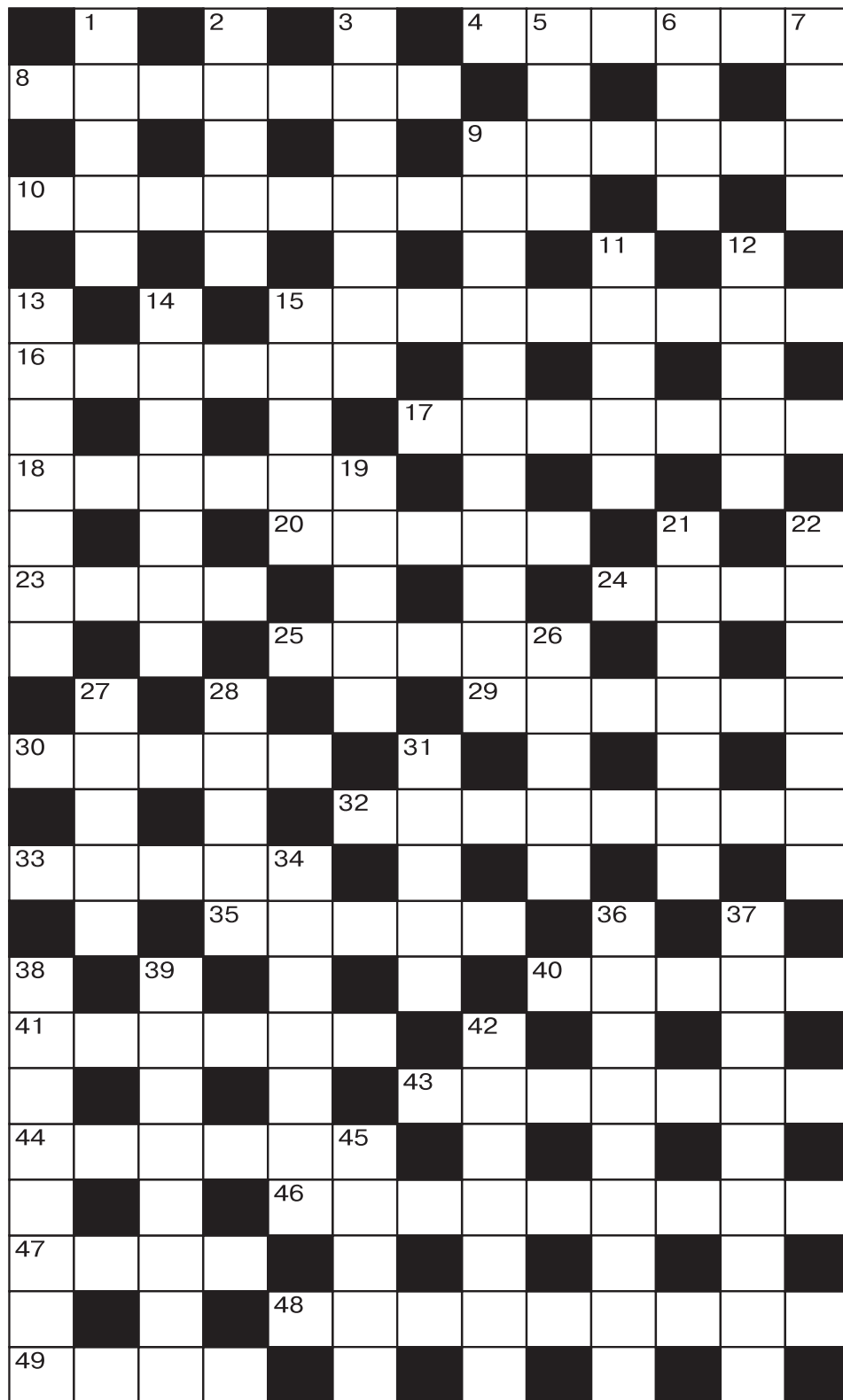
Для **Овнов** наступает время новых возможностей, в том числе финансовых. Позитивный настрой и вера в себя станут залогом успеха. **Тельцам** в начале месяца трудностей не избежать, но вы в силах с честью выйти из любой ситуации. Прислушайтесь к советам близких.

Близнецам стоит набраться терпения. Уже скоро в жизни произойдут перемены, которых вы давно ждали. Избегайте спонтанных трат.

Ракам захочется привнести в свою жизнь нечто новое. Главное при этом — не идти на поводу у эмоций.

Львы смогут разглядеть выгоду даже там, где другие видят только проблемы. Хорошую новость принесет человек с именем на «А». **Девам** лучше решать вопросы постепенно, а не хвататься за все сразу. Тогда успех гарантирован.

Весам стоит прислушаться к окружающему миру: чья-то фраза или рекламный слоган подскажут решение давней проблемы. Для **Скорпионов** этот период связан с желанием избавиться от всего старого и ненужного. Сбросив груз прошлого, вы откроете двери будущего. **Стрельцам** улыбнется удача в финансовых делах. **Козерогам** поступит заманчивое предложение. Принимать его не стоит: скоро перед вами откроются куда более интересные возможности. **Водолеям** ждут неожиданные денежные поступления. Эмоциональным **Рыбам** стоит выдохнуть. Чем меньше вы волнуетесь, тем легче решатся проблемы.



Кроссворд



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **4.** Что позволяет приготовить пригоревшие или недожаренные гренки? **8.** Съемные пуговицы. **9.** Англичанка, «схоронившая под венец». **10.** «Я никогда в действительности не имел никакого стремления стать актером, когда я был маленьким. Я хотел играть на фортепиано в баре, быть эдаким старым приятелем с бокалом виски, всклокоченным» (голландская звезда). **15.** С его легкой руки период расцвета русской литературы стали называть Серебряным веком. **16.** «Огуречный эликсир» с большого бодуна. **17.** Кто из спортсменов упражняется на коне? **18.** Режиссер и муж Марины Ладыниной. **20.** Для какой певицы карьера в кино началась с нашего фильма «Журналист»? **23.** «Кукольная магия». **24.** «Яйцо в разрезе». **25.** Находка композитора. **29.** В каких горах Михаил Лермонтов поселил героя своей поэмы «Демон»? **30.** Перина славы. **32.** Кто на трюках зарабатывает? **33.** «Обувная тушь». **35.** Мартеновский стлав. **40.** Что таскает в портфеле герой комедии «Ирония судьбы»? **41.** Оперная примадонна, чей грах, согласно завещанию, развеяли над Эгейским морем. **43.** Народное прозвище первой модели «жигулей». **44.** «Новая посуда,

а вся в дырках» (русская загадка). **46.** «Дыхательная оболочка» Земли. **47.** «Полна ... детей, так и счастливо в ней». **48.** Иудейский суд, приговоривший к распятию Иисуса Христа. **49.** «Не продвинулись ни на ...»

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.** Что дорожает из-за того, что все варенье варят? **2.** Что в сумке у Печкина из Простоквашино? **3.** «Лакомая информация» для папарацци. **5.** Божественный герой Энтони Хопкинса из фантастического боевика «Тор». **6.** «Экзаменационная викторина». **7.** «И ... все так же будет жить, глядеть и плакать у забора». **9.** Куда кладут перед игрой хоккейную шайбу, чтобы не пружинила? **11.** Какое дерево не любят вампиры? **12.** С какой закуской связана жизнь и смерть американского химика Фреда Бора? **13.** С каким сорняком трудно сладить голыми руками? **14.** За какой жанр шоу-бизнес отвечает? **15.** Аппарат, чтобы войти в интернет. **19.** Пассажирская общага. **21.** Груша из овощных салатов. **22.** Стекло на глине. **26.** Способ приготовления макарон. **27.** Житель станции. **28.** Плавание «лягушкой». **31.** На чем поджаривают? **34.** В каком городе состоялась премьера культового фильма «Унесенные ветром»? **36.** Кто из нобелевских лауреатов полагал, что «все науки можно разделить на две группы: физику и коллекционирование марок»? **37.** Шерлок Холмс американского образца. **38.** Курьер сказочной быстроты. **39.** Царской воли вестник. **42.** Какой певчий птице посвящен целый музей в Курске? **45.** Кто в детстве лупил будущую звезду Эдиту Пьеху «как сидорову козу»?

«Инстаграм»



Россию в 2019 году на конкурсе «Евровидение» представит Сергей Лазарев. Жители района Нагорный желают ему в «Инстаграме» победы. Надеемся, Сережа не подведет. А за кого болеете вы?

Дима Билан считает, что у его коллеги хороший трек для конкурса. Он пожелал Сергею Лазареву «почувствовать драйв и эйфорию» от выступления, передавая эти ощущения зрителям. Напомним: в нынешнем году конкурс проходит с большими скандалами.

Легко и просто



Творожная пасха

Творог: 1 кг
Сметана: 150 г
Яйцо: 3 шт.

Изюм: 1 стакан
Сахар: 200 г
Цукаты, курага: 1 стакан



1

Главный ингредиент — творог, поэтому его надо выбирать особо тщательно. Лучше всего — домашний.

2

Изюм и курагу лучше предварительно замочить в горячей воде. Курагу надо нарезать на кусочки.



3

Творог протереть через сито и смешать со взбитыми желтками. Добавить сахар, фрукты и отжать.



4

Переложить все в специальную форму, положить гнет и убрать в холод на сутки. Перед подачей украсить сухофруктами.

