

ПРОГРАММА МЭРА МОСКВЫ

МОИ район

ГОЛЬЯНОВО

NEWSVOSTOK.RU
ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ:
(495) 681-3645

ВОСТОЧНЫЙ ОКРУГ



Сергей Собянин:
Перед составлением планов
надо посоветоваться с жителями

стр.
2

mos.ru



В библиотеке
на Уссурийской
можно стать
героем фэнтези

стр.
6

Новый
участок СВХ
разгрузил
шоссе

3

С 2010 года
в районе
установлено
более
150
опор
освещения

Поисковый
отряд «Рубеж»
открыл новый
сезон «Вахты
памяти»

5

Галина Погодина

Сергей Собянин: Надо посмотреть на всё глазами местных жителей

Программа «Мой район» предусматривает не только благоустройство территории, но и формирование качественной социальной инфраструктуры

Прежде чем заниматься благоустройством любого района, необходимо взглянуть на него глазами местного жителя. Именно такой подход применяют при реализации программы «Мой район». Об этом рассказал Сергей Собянин в эфире программы «Неделя в городе» на телеканале «Россия 1».

Мэр Москвы напомнил, что программа включает не только работы, связанные с благоустройством. «Мой район» также нацелен на развитие качественной социальной инфраструктуры на конкретной территории. Речь идёт о поликлиниках, школах, библиотеках, центрах досуга.

Ощущение комфорта у человека складывается из простых действий, пояснил Сергей Собянин.

— Он выходит из подъезда, выходит в свой двор, идёт по пешеходной дорожке, доходит до автобусной остановки, едет на работу, возвращается обратно, идёт в поликлинику, к школе, и ощущение его района другое, в отличие от того, кто там схематично что-то планирует. Нужно посмотреть в комплексе на каждый район, на все

**В этом году
в районах
будет
благоустроено
более
200 парков**

внутрирайонные связи, и, посоветовавшись с жителями, по-другому осмыслить это пространство, — сказал мэр Москвы.

В программу будут включены местные проекты, связанные с созданием качественной городской среды — благоустройством площадей, улиц, набережных, мест, где проходят ярмарки и праздники. Кроме того, в районах реконструируют и построят новые поликлиники, школы и детские сады, физкультурно-оздоровительные комплексы, отремонтируют библиотеки, дома искусств и дома культуры.

В 2019 году планируется благоустроить более 4,5 тысячи дворов, свыше 200 парков, улиц и других городских объектов. Основные работы проведут за пределами исторического центра.



mos.ru



mos.ru

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

Мой район — лучшее место на земле

Дорогие друзья, жители Восточного округа, района Гольяново!

Вы держите в руках первый номер газеты «Мой район Гольяново».

Сначала эта газета выходила как приложение к еженедельной окружной газете «Восточный округ», но теперь это будет самостоятельное, но ежемесячное издание. Почему мы так назвали газету? Название родилось после того, как мэр Москвы Сергей Собянин и правительство города начали осуществлять программу «Мой район». Программа важная. Она задаёт правильную идеологию развития города на перспективу. Одновременно это уже и перечень совершенно конкретных проектов, которые надо реализовать. И, главное, у мэра и его команды есть большой опыт в реализации дел, улучшающих районную жизнь. И мы будем писать об этом в газете. Нам очень хочется, чтобы это была ваша газета, отражающая ваши интересы, настроения, чтобы вы находили в ней полезную для себя информацию.

Надеемся также на обратную связь, которая для нас очень важна.

Особое внимание уделяем социальным сетям и сетевым сообществам, которые отражают настроения активных пользователей Интернета в нашем районе.

Для нас это новый формат общения с вами, нашими читателями. Ради этого мы, собственно, и затеяли этот проект, который полностью финансируется силами нашего издательского центра. Рассчитываем за счёт увеличения совокупного тиража привлечь внимание не только читателей, но и потенциальных рекламодателей.

После выхода районного приложения к окружной газете мы получили множество откликов. И одобрительных, и негативных. Всяких. Спасибо всем высказавшимся, в том числе — за



Елена Библиба

Михаил ПЕТРОВ,
главный редактор
газеты
«Восточный округ»

конструктивную критику. Обязательно учтём её в дальнейшей работе.

Для нас также важно, что вы не только сообщаете о проблемах на редакционную **горячую линию (495) 681-3645**, но и указываете нам на допущенные ошибки и неточности. Расцениваем эти замечания как искреннее желание помочь нам в работе. Мы благодарны за такое внимание к нашему новому изданию.

Будем искренне рады дальнейшим предложениям, как улучшить газету. Для нас важна любая реакция. Готовы прислушиваться к вашим замечаниям, добиваясь решения наболевших проблем.

Всё это — для того чтобы сделать жизнь в нашем районе лучше. Чище. Удобнее. Здоровее. Разнообразнее.

Таково наше искреннее желание. Надеемся, и ваше тоже.

У нас большие планы. Хотим писать о том, что вас реально волнует. Рассказывать об интересных начинаниях и проектах, которые затеваются в городе. Сообщать подробности о том, как в ближайшее время изменится жизнь района. Знакомить с необычными людьми — вашими соседями, которые чего-то добились, сделали что-то особенное, яркое, запоминающееся. К слову, здесь мы также рассчитываем на вашу помощь. Сообщайте о своих неординарных соседях, о знакомых, про которых стоит написать на страницах нашей с вами газеты.

Есть идеи и по поводу новых рубрик. Надеемся, они вам придутся по душе. В любом случае обещаем: скучно не будет!

ВОСТОЧНЫЙ ОКРУГ

«Восточный округ – мой район Гольяново» №1 (1) май 2019 год

Учредитель:
ООО «РИЦ Северо-Восток»

Адрес учредителя:
129344, г. Москва,
Верхоянская ул., 18, корп. 2

Издатель и редакция:
ООО «Местные новости»

Адрес издателя и редакции:
117246, г. Москва,
пр. Научный, 19,
эт. 2, комн. 6д, оф. 76

Главный редактор:
В.Н. Колбасюк
Шеф-редактор: В.В. Таранов

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Центральному федеральному округу
Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ТУ 50 — 02732 от 15.04.2019г.

Отпечатано в филиале ОАО «ПФОП «Волоколамская типография», 143600, Московская область, г. Волоколамск, ул. Парковая, 9
Тираж 58 000 экз. Заказ № 1399.
Подписано в печать 28.05.2019 г.
Выход в свет 30.05.2019 г.
Отдел по работе с читателями: тел. (495) 681-3645.
Размещение рекламы: тел. (495) 782-8212

Газета распространяется на территории г. Москвы в районе Гольяново.
Бесплатно
Вопросы по доставке: тел. (495) 681-3970
Может содержать материалы 12+

Движение на Щёлковском шоссе станет свободнее

Популярную у водителей трассу разгрузит участок СВХ

 В столице продолжается строительство отрезков Северо-Восточной хорды, которая должна разгрузить МКАД на 20-25%, а также перераспределить транспортный поток с ТТК и магистралей Юго-Востока Москвы. Новый участок дороги протяжённостью 2,5 километра призван облегчить автомобильное движение на Щёлковском и Открытом шоссе.

Помимо основной трассы, здесь построены съезд с Открытого шоссе на внешнюю сторону хорды, заезды на Лосиноостровскую улицу и разворотная петля с внешней на внутреннюю сторону Северо-Восточной хорды. Для стройки эстакады, которая стала одной из самых крупных в столице, рабочим пришлось перенести водо- и газопровод, сети канализации и даже снести часть старых зданий РГСУ, вместо которых возвели спорткомплекс и общежитие для студентов, сообщили в пресс-службе Департамента строительства г. Москвы.

Кроме разгрузки движения на Щёлковском и Открытом шоссе, новый участок хорды снизит нагрузку

Новый участок хорды разгрузил Щёлковское и Открытое шоссе



на Русаковскую набережную, улицы Большая Черкизовская, Стромынка и Краснобогатярская. В дальнейшем здесь по программе «Мой район» будет построен участок Тагильской улицы, который соединит Гольяново с районом Метрогородок. А осенью возле нового участка Северо-Восточной

хорды проведут комплексное благоустройство, в рамках которого высадят более 1750 кустарников разных пород, 166 крупных деревьев, разобьют около 9,7 гектара газонов. В ближайших жилых домах и учреждениях установят 2500 шумозащитных стеклопакетов.

Роман КАРЛОВ

По программе «Мой район» будет построен участок Тагильской улицы, который соединит Гольяново с Метрогородком

У Богатырского пруда высадили дубы и клёны

В национальном парке «Лосиный Остров» состоялась экологическая акция по высадке молодых деревьев в качестве компенсации природной территории за поваленные во время урагана в 2017 г. растения.

Участие в акции приняли 350 добровольцев и сотрудников Всероссийского общества охраны природы (ВООП).

Волонтёры высадили в парке в районе Богатырского пруда 700 саженцев дубов

и 200 клёнов. Всего за 95 лет существования ВООП по его инициативе было высажено более 5 млрд деревьев, созданы скверы, аллеи, парки и другие озеленённые территории.

Александр МИРЗОВ



Роман Балаев

ПОДСЛУШАНО В СЕТИ



vk.com/golen

Над районом пролетел дракон

Фотограф-любитель запечатлел пролёт в небе над районом Гольяново загадочного «животного». Жители района гадают, на какого зверя он больше похож — на мифического или реаль-

но существующего. Оставить своё мнение можно в районном сообществе «Гольяново» — vk.com/golen.

«Очень похоже на коня или дракона», — считает Татьяна Васильева.

Остекление в новом кафе Гольянова сделают витражным

В Гольянове появится семейное кафе, в оформлении которого сочетаются фактура каменной кладки и витражное остекление. Здание построят по адресу: Байкальская ул., вл. 51А, стр. 1, на пересечении с Хабаровской улицей.

Внутреннее пространство одноэтажного кафе разделят на кухню и обеденный зал, а в тёплое время года на улице установят летнюю веранду, чтобы жители могли перекусить на свежем воздухе. По информации Москомархитектуры, сооружение общей площадью около 500 кв. метров снаружи будет облицовано панелями из декоративного камня.

Виталий ТАРАНОВ



mos.ru

В сквере «Гольяново» установят новый мемориал и отремонтируют Аллею Славы

К 75-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне в сквере «Гольяново» создадут новый мемориал, посвящённый защитникам Отечества.

По информации управы района, проект мемориала и обновления Аллеи Славы уже имеется, однако он нуждается в корректировке, которую проведут вместе с жителями. Работы пройдут за счет неиспользованных средств, направленных на стимулирование управы в 2018 году по программе «Мой район».

Виталий ТАРАНОВ

 Есть вопросы? Звоните, пишите!

БУДЕМ РАЗБИРАТЬСЯ!

(495) 681-3645

pochta@zbulvar.ru,
redaktor-2017@yandex.ru



Создание удобной транспортной инфраструктуры — важная часть программы «Мой район»

Прямым курсом по свободной дороге

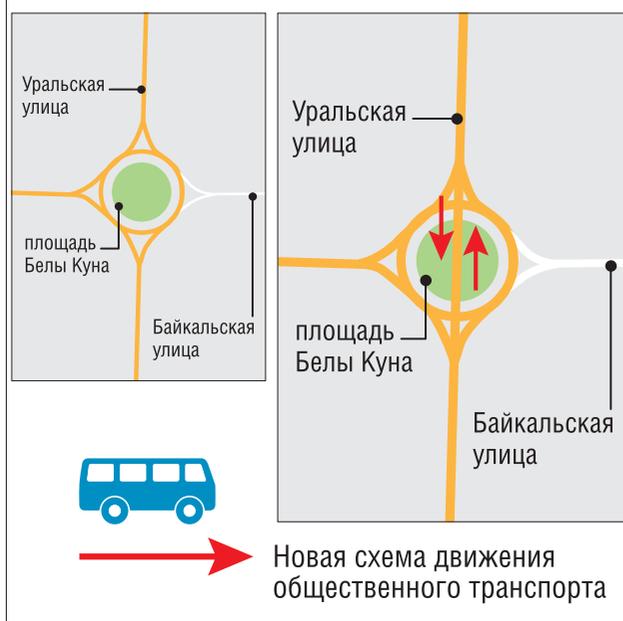
С появлением нового проезда автомобилисты района перестали стоять в пробках

 Площадь Бели Куна появилась в районе Гольяново в 1986 году. В названии отражена память о венгерском журналисте и политическом деятеле, который приехал в Советскую Россию и участвовал в Гражданской войне, сражаясь на стороне Красной Армии.

Площадь является одной из ключевых точек района с высокой транспортной нагрузкой — через неё проходят несколько маршрутов общественного транспорта. В полукилометре находится автовокзал, вокруг располагаются жилые многоэтажки.

Долгое время автомобильное движение на площади было круговым. В процессе реконструкции здесь проложили прямую автомобильную трассу по оси с севера на юг. Теперь по кругу ездят только автомобили, а общественный транспорт пересекает площадь по прямой. После этого нововведения автобус не «застревает» на круге.

Как изменилось движение автобусов через площадь Бели Куна



Кроме новой дороги на площади Бели Куна установили светофоры и ограждения, чтобы пешеходы не перебегали проезжую часть где попало и не подвергали свою жизнь опасности.

Виталий ТАРАНОВ
Фото: Галина ПОГОДИНА

Новая схема движения общественного транспорта

Анвар Ибрагимов, водитель автобуса с 46-летним стажем:

— Движение здесь однозначно стало более быстрым. Автобусы проезжают прямо, пробок намного меньше. Раньше стояли тут подолгу, «отдыхали», теперь чаще всего дорога свободна.



Олеся Демьянник, географ, улица Уральская:

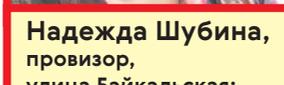
— Площадь сделали хорошо, проложили дорогу прямо, минуя круг. Я сама вожу машину, пробки вечером всё равно есть, но намного меньше, а днём вообще свободно. Ещё один плюс — на площади отрегулировали светофоры, которые теперь не тормозят движение.

Теперь жители района, спешащие в час пик домой или на работу, сократили время в пути не менее чем на 10 минут. Благодаря улучшению транспортной ситуации воздух стал чище, уменьшилось количество аварий, особенно с участием пассажирского транспорта.



Вера Френкель, пенсионерка, металловед, кандидат наук, улица Уральская:

— Из моих окон как раз видно эту площадь и дальше всю перспективу — Лосинный Остров, который поглощает весь негатив. Пробок точно стало меньше. Пользуясь случаем, хочу сказать, что наш район становится всё прекраснее. Я коренная москвичка, но десять лет прожила в Израиле, люблю обе страны и могу сказать: Москва и наш район не уступают Тель-Авиву!



Надежда Шубина, провизор, улица Байкальская:

— Теперь если автобус здесь и останавливается, то ненадолго, после чего снова едет с ветерком. Пробки, которые были тут раньше в час пик, заметно сократились, в результате время в пути до метро «Щёлковская» сократилось в разы. Плюс стало тише, слышно, как птицы поют.



Зелёный свет на «зебре» через Хабаровскую и Алтайскую улицы теперь горит дольше

В Москве продолжается корректировка светофоров на самых загруженных перекрёстках, цель которой — обеспечить комфортное пересечение проезжей части автомобилями, пешеходами и водителям городского транспорта. В частности, преимуществом новой работы светофора почувствуют на себе и жители района Гольяново, переходя через

Алтайскую и Хабаровскую улицы.

— При перенастройке светофоров учитывается дорожная обстановка рядом с пешеходным переходом, чтобы изменения не повлияли на загруженность дорог. Для удобства жителей была увеличена продолжительность зелёного сигнала на 24 «зебрах», в том числе на перекрёстке Алтайской и Хабаровской

улиц, а ещё на десяти переходах время ожидания зелёного света для пешеходов, наоборот, снизили. Причём длительность фазы может меняться в зависимости от времени суток и дня недели. Один из таких светофоров находится напротив дома 28 на Байкальской улице, — заявили в ЦОДД.

Специалисты-транспортники также изменили ноч-

ной режим работы пяти городских светофоров, а всего с 2013 года программу по оптимизации работы устройств выполнили более чем на 1000 «зебр».

Подать обращение по поводу регулирования работы светофоров можно на порталах mos.ru и transport.mos.ru, а также в официальных группах ЦОДД в социальных сетях.

Виталий ТАРАНОВ

Реализация программы «Мой район» позволит повысить безопасность на дорогах



Гольяновские поисковики открыли новый сезон «Вахты памяти»

Отряд Олега Окопного отправился на поиски в Смоленскую область

Участники поискового отряда «Рубеж» из Гольянова стали участниками открытия Всероссийской акции «Вахта памяти — 2019», старт которой в Центральном музее Великой Отечественной войны дал Президент России Владимир Путин.

— На торжественное мероприятие были приглашены почти 250 руководителей региональных отделений общероссийского поискового движения России. Президент поблагодарил поисковиков, сказал, что мы делаем нужное дело. После открытия сезона мы едем в весеннюю экспедицию в Гагаринский район Смоленской области, где уже несколько лет ведём поиски, — сказал командир отряда «Рубеж» Олег Окопный.

В прошлые годы участники поискового отряда «Рубеж» из Гольянова смогли найти родственников четверых солдат, пропавших без вести во время Великой Отечественной войны. Во время ноябрьской экспедиции, которая проходила в Сычёвском районе Смоленской области, близ деревни

Отряд Олега Окопного (третий слева) в боевом строю



Поддержка инициативной молодёжи входит в концепцию программы «Мой район»

Хлепень, поисковики нашли останки 48 солдат, восемь из них были с медальонами, пять удалось прочитать. Уже найдены родственники четверых солдат.

Грузин по происхождению Георг Георгиевич Митровель не был женат, поисковики смогли найти его внучатого племянника, он живёт в Тбилиси. У украин-

ца рядового Николая Романовича Науменко найдены внук в Киеве, внучка в Моздоке и правнук, который сейчас учится в Смоленской области. Найдены родственники ещё двоих солдат: племянники Сергея Иосифовича Елашева — в Самарской области, а правнуки Никиты Самойловича Нагорного — в Волгоградской. Продол-

жаются поиски родственников Петра Спиридоновича Белова, 1905 года рождения.

— У одного из бойцов в медальоне была ошибка. Во время войны документы часто заполнялись на слух. Георг Георгиевич в медальоне был указан как Митревелли, но, по данным Центрального архива Министерства обороны, в списке безвозвратных потерь он значится как Митровель, так мы и смогли его идентифицировать, — поясняет командир отряда «Рубеж» Олег Окопный. — Три медальона из пяти были в армейской гильзе, обычно такие медальоны практически невозможно прочитать, ведь гильзы не герметичны: это большая удача, что нам удалось их расшифровать. Все медальоны были прочитаны Московской городской лабораторией «Солдатский медальон». Эксперт-криминалист Андрей Фетисов провёл огромную работу, некоторые медальоны он буквально собирал, как мозаику, из мелких кусочков бумаги.

Виолетта ДЕНИСЕНКОВА

Из архива отряда «Рубеж»



Раскопки в лесу под Смоленском, где были найдены медальоны трёх солдат

«Весна Победы» на Новосибирской

В центре социального обслуживания «Гольяново» открылась творческая выставка участников проекта «Московское долголетие». Экспозиция называется «Весна Победы». На ней представлены более 30 работ начинающих художников, посеща-

ющих секцию рисования. Во время занятий пожилые люди наглядно доказали, что талант не имеет возраста, а цифры в паспорте — не помеха для того, чтобы быть активным, жизнерадостным и дарить окружающим радость.

Цель выставки, посвящен-

ной 74-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне, — привлечь внимание москвичей старшего поколения к возможностям проекта «Московское долголетие».

Адрес: ул. Новосибирская, 3.
Роман КАРЛОВ



ЦСО Гольяново

Ритмы Колумбии донесли до Гольянова

В центре социального обслуживания «Гольяново» не предполагали, когда организовывали в школе №1078 занятия по зумбе, что этот танец полюбится участникам проекта «Московское долголетие», который входит в программу «Мой район».

Помимо зажигательной музыки и атмосферы непринужденности, царящих в танцевальном зале, зумба отличается способностью дать нагрузку на все мышечные группы танцора и его сердечно-сосудистую систему, не вызывая чувства усталости и изнурения. Благодаря занятиям каждый участник получает непередаваемое ощущение свободы и наполняет энергией каждую клетку своего организма. А ещё, танцуя зумбу, можно научиться чувствовать ритм, раскрепощаться, избавляться от стресса и ощущать себя гораздо моложе.



ЦСО Гольяново

Занятия проводятся опытным преподавателем Мариной Николаевой с использованием современных методик фитнес-программ для людей старшего возраста. Танцы проводятся по вторникам и четвергам с 16.30 до 17.30 на ул. Алтайская, 10а.

Записаться в группу можно в ЦСО «Гольяново» по адресу: ул. Новосибирская, 3. Перед этим необходима консультация терапевта, ведь только врач может рассказать, какие виды физической активности следует избегать.

Роман КАРЛОВ

На Уссурийской открылась уникальная мастерская косплея

Здесь можно сшить наряд любимых героев популярных фэнтези

Мастерская косплея открылась в здании детской библиотеки №72 на Уссурийской, 9. Здесь собираются творческие люди, которым тесны рамки обыденности. Вместе с костюмами героев фэнтези они создают свой необыкновенный мир. Косплей — это популярное молодёжное хобби, заключающееся в создании образов и характеров персонажей компьютерных игр, кино- и мультфильмов, комиксов. Для этого создаются сложные костюмы, аксессуары, предметы и антураж. Увлечённые косплеем в своих костюмах посещают различные фестивали — это интересное и красочное зрелище.

— Это первая в России мастерская косплея, которая находится в библиотеке, и мы очень горды этим фактом! — сказал директор библиотеки Илья Роговенко. — Автором идеи является Вадим Булатов, собравший вокруг себя около 60 инициативных ребят. Сейчас мы запускаем курс создания костюма: для этого у нас есть ЧПУ-фрезеры, аэрографы, два 3D-принтера, промышленная швейная машина и оверлок. Будет ещё больше, это стартовый комплект. Учить созданию доспехов из папье-маше будут два преподавателя и мастер по шитью. Уже 15 участников имеют свои идеи, которые хотят воплотить к осени, когда будет много фестивалей и праздников.

В летний период для прихода в мастерскую нужно свериться с расписанием в официальной группе «ВКонтакте» vk.com/lovecraftmsk. А с 1 сентября здесь появится администратор, который будет работать постоянно.

Роман КАРЛОВ

Фото: Галина ПОГОДИНА

Переоснащение библиотек продолжится по программе «Мой район»



Ксения Тютнева, студентка, собирательный образ:

— Я так хожу по городу. Люди удивляются, особенно дети — пальцем показывают: смотрите, розовые волосы! Обычно все относятся позитивно.

Ирина Кропотова, образ Марселин из мультфильма «Время Приключений»:

— Марселин — боевой персонаж, басистка и вокалистка. Мне этот образ близок, поскольку я тоже вокалист, басист и барабанщик стиля симфметал.



Андрей Сажин, образ Салли-Кромсали, игра Sally face:

— Я стараюсь выбирать героя, близкого мне как по духу, так и по комплекции. Этот герой — тихий, добрый, печальный. И, конечно, чтобы этот персонаж был популярен и узнаваем (в этот момент проходящие дети кричали, что видят Салли-Кромсали. — Прим. ред.)



Кристина Кузнецова, образ Курияма Мирай, японское аниме:

— Образ приходится выбирать, в том числе в зависимости от погоды. Можем также обмениваться костюмами и наподобие настоящих актёров меняем весь образ и манеру поведения. Приходится также нарабатывать опыт в качестве визажиста, и у меня уже хорошо получается!



Лиза Вартаньянц, собирательный образ:

— Сегодня я не в косплеи, я так хожу по городу (смеётся). Косплеем увлекаюсь два года, люблю военный и этнический стили. На лицо наношу те изображения, которые отвечают моему текущему настрою. Треугольник в треугольнике — это очень сложный символ.

АФИША

В библиотеках района пройдёт пушкинский марафон

Ряд тематических программ, посвящённых 220-летию со дня рождения А.С. Пушкина, подготовили в библиотеке №72. **5 июня** на ул. Хабаровской, 6, корп. 1, проведут встречу «Пушкин на Юге», на которой расскажут о южной ссылке поэта. Начало в 11.00.

В день рождения поэта, **6 июня**, состоится сразу два мероприятия. В 13.00 на Уссурийской, 9, начнётся лекция «В гостях у Пушкина»: слушатели узнают удивительные факты из жизни Александра Сергеевича, повлиявшие на его творчество, и совершат путешествие по сказкам, а в 18.00 на ул. Хабаровской, 12/23, корп. 1, пройдёт показ фильма «Бакенбарды». Создание условий для интересного досуга рядом с домом — часть программы «Мой район».

Историко-географические чтения на Хабаровской

В рамках тематической программы, подготовленной ко Дню России, **14 июня** гости библиотеки №72 вспомнят названия улиц Восточного округа и имена героев, в честь которых они названы. Разговор пойдёт об улицах Николая Химушина, Алии Молдагуловой, Николае Гастелло, площади Солловецких Юнг... Особое внимание уделять бульвару Маршала Рокоссовского, где недавно был установлен памятник. Любителям истории ждуть в 11.00 по адресу: ул. Хабаровская, 6, корп. 1.

На Уссурийской — «Олимпийская библиоэстафета»

21 июня в 13.00 в детской библиотеке №72 проведут викторину со спортивными эстафетами в честь Международного Олимпийского дня, который отмечается 23 июня.

Адрес: ул. Уссурийская, 9.
Виталий ТАРАНОВ

ПОДСЛУШАНО В СЕТИ



Пользователи сообщества «Голыново» vk.com/golen обсуждают фотографию непонятного человека, находящегося в одежде посреди водоёма. Жители района выдвигают разнообразие версии происходящего.

«Ищет затонувшие кольца и серьги», — предполагает Татьяна Аринина, а Алла Черкасова уверена: «Решил поплавать». Кроме того, Мурзилка Красношапочкин задаётся вопросом: «Может, мужчина чистит дно?» А Михаил Мухин убеждён: «У каждого — свои тараканы в голове».



Пленэр в районе

Подписчик сообщества «Голыново» vk.com/golen делится фотографией пленэра, который неизвестные художники устроили прямо в районе Голыново. «Есть же люди, которые умеют делать красиво!» — изумляется Алекс Чип. Дарья Кольцова также восхитилась картинкой: «Очень красиво и нежно!!!» Другие пользователи сообщества также не остались в стороне, подписав фотографию словами «Отлично» и «Круто».

Есть вопросы? Звоните, пишите!
БУДЕМ РАЗБИРАТЬСЯ!
(495) 681-3645
pochta@zbulvar.ru,
redaktor-2017@yandex.ru

Поллиноз можно вылечить: как справиться с аллергией на пыльцу?

Врач из Восточного округа дал советы жителям, которые страдают весной от аллергии

Май — «горячая» пора для страдающих поллинозом, или аллергией на пыльцу. О том, можно ли от него вылечиться, рассказала Надежда Антонова, аллерголог городской поликлиники №191 в Гольяново.

Может начаться в любом возрасте

— Поллинозом страдают до 15% всех россиян. Клинические проявления поллиноза могут возникнуть в любом возрасте, но наиболее часто он бывает у детей в возрасте от трёх до десяти лет, — говорит Надежда Антонова.

Чаще всего больные жалуются на зуд и покраснение век, ощущение песка в глазах, слезотечение. Одновременно возникают зуд слизистой оболочки носа, сильный насморк, неукротимые приступы чихания, снижение слуха.

— Спустя два-четыре года от начала заболевания может возникнуть пыльцевая бронхиальная астма, которая, по разным данным, развивается в 13—50% случаев, поэтому так важно вовремя начать лечение, — подчёркивает врач. — Аллерголог возьмёт кожную пробу, чтобы понять, на какой именно

От каких растений бывает поллиноз

■ В июне-июле зацветают луговые травы, злаки — тимфеевка, овсяница, ежа, рожь, пшеница, овёс, ячмень, ковыль, райграс, пырей и т.д.

■ Август-сентябрь — время цветения сорных трав: полынь, лебеда, амброзия, подсолнечник полевой.

вид пыльцы у вас аллергия, и определит тактику краткосрочной и долгосрочной терапии.

Уменьшить симптомы

Страдающим поллинозом врачи советуют в период цветения отказаться от прогулок, а в сухую и ветреную погоду лучше вообще по возможности оставаться дома. В квартире окна лучше держать закрытыми и каждый день делать влажную уборку.

— Выходя на улицу, надевайте головной убор, очки, чтобы пыльца не попадала на слизистые. Вернувшись, переоденьтесь, промойте нос, умойтесь, ещё лучше принять душ, — советует врач.



Для лечения применяют специальную эффективную терапию

Что касается питания, медики рекомендуют на время цветения исключить из

рациона мёд. Если у вас аллергия на пыльцу берёзы, в сезон цветения избегайте яблок, моркови, орехов, томатов, картофеля и сельдерея. Страдающим от аллергии на пыльцу подсолнечника лучше не есть халву, подсолнечное масло, семечки.

При аллергии на пыльцу злаковых ограничивают и исключают на время цветения хлеб и хлебобулоч-

ные изделия. При клинических признаках аллергии на пыльцу орешника исключают из питания орехи.

Избавиться навсегда

То, что поллиноз неизлечим, — заблуждение.

— Медикаментозная терапия способна лишь временно улучшить качество жизни в период обостре-

ния заболевания. Наиболее эффективна для лечения поллиноза аллергенспецифическая иммунотерапия — СИТ, — говорит аллерголог.

Её проводят курсами — делают подкожные инъекции или прописывают в виде таблеток или капель под язык. Вам вводят увеличивающиеся объёмы аллергена, и организм постепенно учится игнорировать это вещество.

— При такой терапии в течение трёх лет каждый следующий год симптомы протекают легче, и постепенно пациент от них избавляется. Этот метод является очень эффективным и практически безопасным.

Елизавета БОРЗЕНКО

Хотите, чтобы
ВАША РЕКЛАМА
попала в газету?

Тогда звоните
по телефону

8 (495)
782-82-12

или пишите

e-mail:
shop@zbulvar.ru

Принимаем к размещению
коммерческие статьи,
модульные и строчные
рекламные объявления

ЭФФЕКТИВНОЕ УНИЧТОЖЕНИЕ ПЛЕСЕНИ И ГРИБКА

Плесень и грибок могут оказаться опасными и очень вредными для здоровья. Они появляются на поверхностях жилых помещений из-за повышенной влажности, глубоко проникают в слои штукатурки и затем разъедают её изнутри. Вследствие чего опасные споры разлетаются по воздуху. Если у себя дома вы обнаружили грибок или плесень, не стоит отчаиваться — на сегодняшний день существуют способы, с помощью которых можно избавиться от такой напасти навсегда.



ПЛЕСЕНЬ — микроскопический грибок способен «уничтожать» целые здания, он ещё и ядовит для человеческого организма. В процессе роста он вырабатывает вещества, которые поражают лёгкие, кишечник, кожу. Их споры проникают в дыхательные пути и «оседают» внутри нас, открывая дорогу бактериям и вирусам.

ИННОВАЦИОННЫЙ МЕТОД ОБРАБОТКИ ПОМЕЩЕНИЙ С ПОМОЩЬЮ
МОБИЛЬНОЙ ИМПУЛЬСНОЙ КСЕНОНОВОЙ УФ-УСТАНОВКИ



Уничтожает
99,9%
бактерий
и вирусов

Удаляет
ПЛЕСЕНЬ
и ГРИБОК

Устраняет
ВСЕ
неприятные
запахи

Консультации по обработке помещений:

8(495)009-08-80

горdezinfekciya.rf

