

РЯДОМ С НАМИ

Как победить РАЗРУХУ В ГОЛОВАХ

Реформа ЖКХ... Для кого-то это пугающий своей затратностью комплекс неясных полумер, а для кого-то — руководство к позитивным переменам. В этом не раз могли убедиться читатели нашей газеты, заинтересовавшиеся опытом ЖСК «Чертаново-18» (район Чертаново Центральное).

В течение многих лет этот дом № 30 по улице Кировоградской, в стенах которого успешно реализуются на практике основные направления реформы ЖКХ, остается одним из лучших в городе благодаря выполнению силами высококвалифицированных управленцев собственной Программы развития ЖСК. Об итогах претворения в жизнь (без дополнительных сборов с жильцов) очередного этапа Программы и планах на будущее шла речь 27 апреля на собрании членов ЖСК «Чертаново-18» и лиц, представлявших их по доверенности, где с отчетным докладом выступила председатель правления ЖСК Ирина Анатольевна Ногина (на фото). Главными ориентирами в своей работе она считает развитие жилищного самоуправления, рациональное использование энергетических ресурсов, создание комфортных условий проживания в доме и поддержание безопасности на территории ЖСК.

Решать все эти задачи правлению удается во многом благодаря тому, что с 2007 года ЖСК внесен в Единый реестр управления многоквартирными домами как единственная управляю-

щая организация домовладения. Это дает возможность рационально расходовать средства на оплату ЖКУ, применяя ресурсосберегающие технологии и гибкую комбинированную схему по содержанию, обслуживанию и ремонту общедомовых помещений: часть работ с оплатой по факту выполняется по договору с ДЕЗ, часть — по отдельным договорам со специализированными организациями, а часть — своими силами.

Среди основных достижений по выполнению Программы развития-2013 было отмечено: уборка всех незаконно стоящих гаражей с территории ЖСК; оформление придомового участка в общедолевою собственность; замена дверей в пожарных проходах; освобождение от хлама большинства этажных холлов; введение в эксплуатацию общедомового узла учета теплотребления; присвоение придомовой территории ЖСК статуса «Двор образцового содержания».

Но не все жители дома ценят созданные здесь комфорт и уют, нанося своим поведением реальный вред соседям. Это, в первую очередь, те, кто без уважительной причины не оплачивает



своевременно счета за предоставляемые услуги, оставаясь в должниках по 3–6 месяцев. По словам И. А. Ногинной, таких в доме 25 %. Их долг, составляющий 1 миллион 200 тысяч рублей, удается перекрывать при расчетах с различными подрядными и ресурсоснабжающими организациями только за счет авансовых платежей жильцов-пенсионеров и доходов от коммерческой деятельности ЖСК, запланированных на развитие инфраструктуры дома. Не все считают нужным вкладывать средства ЖСК в благоустройство его территории, заявляя: «Хватит уже украшать!», и в повышении уровня безопасности дома, который из-за близости к рынку, метро и крупным торговым центрам находится в группе риска. Кто-то инициирует бесконечные проверки деятельности ЖСК, а кто-то из-за собственной лени постоянно засоряет канализацию наполнителем кошачьего туалета, вынуждая обслуживающий персонал принимать экстренные меры. Так и хо-

чется напомнить нерадивым жильцам образцового дома слова профессора Преображенского из романа «Собачье сердце» Михаила Булгакова: «Разруха не в клозетах, а в головах...».

К сожалению, такие безответственные люди у нас встречаются везде, никакие реформы ЖКХ им не указ. Вся надежда на общественное мнение. Но Ирина Ногина, которая всегда рада конструктивным предложениям по развитию инфраструктуры ЖСК, философски относится к поведению отдельных деструктивно настроенных жильцов, считая, что во всех вопросах нужно опираться на поддержку большинства. А жизнь сама расставит всех по местам. Она смотрит в будущее, которое уже сегодня создается силами таких же неравнодушных людей, стремящихся поднять уровень комфортности проживания в своем доме от хорошего — к лучшему. В этом и заложен двигатель прогресса.

Людия ДАВЫДОВА

МЕСТНЫЕ НОВОСТИ

Это было недавно, это было давно...

4 апреля для руководящих работников местных учреждений социальной сферы была устроена интересная автобусная экскурсия по достопримечательностям Чертанова.

Организаторами поездки выступили руководитель проекта культурно-просветительского центра «Родники Традиций» Елена Солдатова и создатель сайта, посвященного истории Чертанова Сергей Шеголев. Экскурсия была посвящена теме: «Мое Чертаново — из прошлого в настоящее». Все ее участники с большим интересом узнали о происхождении всех чертановских прудов, об истории населенных пунктов, существовавших в прошлые века на территории нынешних районов Чертанова, об единственном в Чертанове памятнике архитектуры XVIII века — храме Покрова на Горodne (на фото), восстановленном всем миром. Участники экскурсии побывали у закладного камня, недавно установленного на Черно-

морском бульваре в честь боя, который начался у села Знаменское и 6(18) сентября 1812 года и завершился победой русских кавалеристов в составе двух гусарских полков и четырех казачьих подразделений под командованием генерала И. С. Дорохова над двумя конными бригадами французов под командой генерала Жирардена д'Эменювиля. А завершилась экскурсия у монумента, установленного в районе Чертаново Северное на месте гибели 12 октября 1941 года летчиков 173-го авиаполка.

Такие поездки, безусловно, интересны и взрослым, и детям. Они помогают лучше узнать историю родного края, которая подробно запечатлена на сайте chertanoved.msk.ru.

Редакция



СТИЛЬ ЖИЗНИ



Продолжение. Начало — на 2 стр.

— Когда лучше посещать солярий, до или после тренировок?

— Желательное действие солярия — это загар. Загар — это реакция организма на повышенные требования ультрафиолета к организму. Любые повышенные требования вызывают в организме утомление. Утомление перед тренировкой нежелательно! Вывод: если вы хотите использовать солярий для повы-

Секреты привлекательности ОТ «ТИТАНИУМА»

шения бодрости перед тренировкой, то вам будет трудно достичь улучшения загара. Если доза будет достаточной для улучшения загара, то это снизит результативность тренировок. Рекомендуется ходить в солярий после тренировок малой и средней интенсивности. Во время физических нагрузок уровень кислорода в крови повышается, а значит, загар получится более насыщенным. Мышцы тела и лица во время загара прогреваются, что помогает им расслабиться и отдохнуть после тренировки. Настоятельно рекомендуется

не посещать в один день и сауну, и массаж, и солярий, да еще после тренировки — для организма чересчур. Уж лучше выбрать что-нибудь одно.

— Какие рекомендации существуют для безопасного загара в солярии?

— Периодичность и длительность загара всегда зависят от типа кожи. Для начинающих или давно не загорающих рекомендуется начать с минимального количества минут. Для обладателей светлой кожи необходимо начинать за-

гар с 5–6 минут, постепенно увеличивая это время. Если кожа смуглая загар можно начинать с 10-минутного сеанса, постепенно доводя время до 20 минут. Если загар в солярии ложится хорошо, то для золотистого оттенка вполне будет достаточно 5 сеансов, если нет — то понадобится не менее 10. Загорать рекомендуется раз в 2 дня, а для поддержания цвета — раз в 2–3 недели.

— Каковы основные правила загорания в солярии?

— Перед загаром необходимо очистить кожу от косметики, так как средства, нанесенные на кожу, могут препятствовать нормальному загару. Не забудьте снять всю бижутерию и украшения. Принимать душ перед самым посещением солярия и сразу после него не стоит, чтобы кожа не была лишена естественной защиты.

— Какие защитные средства необходимо использовать для загорания?

— Для защиты глаз от ультрафиолетового излучения, которое способно вызвать ожог сетчатки, необходимо использовать специальные очки. Просто закрывать глаза недостаточно, ультрафиолет проникает даже через закрытые веки. Для защиты волос от УФ-лучей солярий клуба «Титаниум» предоставляет одноразовые шапочки, которые не позволят волосам становиться тусклыми и ломкими. А для защиты груди соз-

даны специальные стикини, приклеиваемые на соски. Стоят они достаточно недорого, но эффективность их доказана. Также можно использовать защитную помаду для солярия. Такой помадой очень удобно пользоваться и можно аккуратно замазать родинки, татуировки и пигментные пятна.

— Как получить хорошую осанку, избавиться от сколиоза и плоскостопия?

— Специально для этого в фитнес-клубе «Титаниум» разработаны программы по реабилитации для людей с проблемами опорно-двигательного аппарата по методу кинезитерапии (лечение движением) на тренажерном оборудовании. Данные программы показаны людям после перенесенных травм и болезней. К сожалению, многие люди не проходят полноценный курс реабилитации, так как зачастую лечебные учреждения оставляют это на усмотрение самого пациента, а правильно восстановиться в домашних условиях не всегда возможно.

— Что включают в себя реабилитационные программы фитнес-клуба «Титаниум»?

— Восстановление функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата (ОДА) после травм и болезней; восстановление после сердечно-сосудистых заболеваний; лечебная физкультура (ЛФК); профилактика заболе-

ваний позвоночника; послеродовая физическая реабилитация; уникальные двигательные программы для людей с избыточным весом; специальные программы для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата, профилактика сколиоза и плоскостопия.

— Как сделать тело гибким и придать движениям плавность и грацию?

Посещая танцевальные классы в фитнес-клубе «Титаниум», вы почувствуете, что ваше тело может больше, избавиться от прежних комплексов и страхов. Занятия танцами еще более укрепят ваши мышцы, сердечно-сосудистую систему, помогут повысить настроение и избавиться от депрессии. Улучшится координация движений, и, наконец, новые знакомства и партнеры по танцам внесут новую весеннюю струю в вашу повседневную жизнь.

После курса занятий боди-балетом ваша осанка станет просто божественной, а силуэт совершенным; уроки восточных танцев значительно разовьют подвижность ваших мышц и суставов, улучшат кровообращение в малом тазу, что, безусловно, способствует женскому здоровью, а после занятий зажигательными латиноамериканскими танцами вашим ягодицам будут завидовать даже теннисные мячики.

Вот за все это мы не устаем повторять: «Спасибо, „Титаниум“!»

Олег МУСАТОВ

