

# Содержание

Кормление бездомных	02
Медицинская и социальная помощь бездомным	03
Неотложная стоматологическая помощь	05
Как попасть в наркологическую больницу	06
Первая помощь на улице	07
Душ и санитарная обработка	12
Восстановление документов	13
Недорогое жилье	15
Государственные органы соцзащиты г. Москвы и МО	17
Социальные службы ближайших к Москве городов	19
Помощь освобожденным из мест заключения	20
Помощь вынужденным переселенцам	21
Помощь детям	21
Дешевое питание	21
Пункты выдачи одежды	22
Адреса консульств	23

# Кормление бездомных

## КОРМЛЕНИЕ БЕЗДОМНЫХ ПРАВОСЛАВНЫМ НАРОДНЫМ ДВИЖЕНИЕМ «КУРСКИЙ ВОКЗАЛ. БЕЗДОМНЫЕ ДЕТИ»

День недели	Время	Место
Понедельник	20.00	м. Комсомольская, трамвайный круг у платформы Каланчевская
Вторник	19.30	м. Курская, «нижний» парк (зима: ноябрь-март) м. Площадь Ильича, сквер у платф. «Серп и молот» (лето: апрель-октябрь)
Среда	20.00	м. Комсомольская, трамвайный круг у платформы Каланчевская
Четверг	20.00	м. Курская, «нижний» парк
Пятница	20.00	м. Павелецкая, ул. Кожевническая, около дома № 6
Воскресенье	20.00	

## КОРМЛЕНИЕ БЕЗДОМНЫХ В ХРАМАХ

### ПОДВОРЬЕ ВАЛААМСКОГО МОНАСТЫРЯ

Тел. (495) 251-59-05

**ГДЕ** м. Белорусская – на ул. Бутырский вал, слева за зданием суда  
**КОГДА** Понедельник и суббота, 13.00  
**ГДЕ** У здания подворья (м. Белорусская, ул. 2-я Тверская-Ямская, д. 52)  
**КОГДА** Другие дни – после 21.00

### ХРАМ УСПЕНИЯ ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ НА УСПЕНСКОМ ВРАЖКЕ

Тел. (495) 369-10-39

**ГДЕ** м. Пушкинская, Чеховская, Тверская – Газетный пер, д. 15  
**КОГДА** Вторник и четверг, с 14.30 до 16.00

### ХРАМ СВЯТЫХ БЕССЕРЕБРЕННИКОВ КОСМЫ И ДАМИАНА В ШУБИНЕ

Тел. (495) 629-41-04

**ГДЕ** м. Пушкинская, Чеховская, Тверская – Столешников пер., д. 2  
**КОГДА** Среда и пятница, 13.30

### СТОЛОВАЯ ПРИ ХРАМЕ ИКОНЫ БОЖИЕЙ МАТЕРИ «ДЕРЖАВНАЯ»

Тел. (495) 311-01-40. Ответственная – Венедиктова Татьяна Владимировна

**ГДЕ** м. Чертановская – ул. Чертановская, д. 2, корп. 2  
**КОГДА** Воскресенье, 11.30 (после службы)

### ХРАМ УСПЕНИЯ ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ В ПУТИНКАХ

Тел. (495) 699-09-56

**ГДЕ** м. Пушкинская, Чеховская, Тверская – Успенский пер., д. 4  
**КОГДА** Ежедневно, 15.00 (горячие обеды получают до 50-ти человек)

## КОРМЛЕНИЕ БЕЗДОМНЫХ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ «ТОЛК И ПОЛЬЗА»

**ГДЕ** Сквер возле Киевского вокзала  
**КОГДА** Вторник и четверг с 13.00 до 15.00

## Медицинская и социальная помощь

### ЗДРАВПУНКТ ДЛЯ БЕЗДОМНЫХ ПРИ ПОЛИКЛИНИКЕ № 7 (КУРСКИЙ ВОКЗАЛ)

Тел. (499) 265-07-97

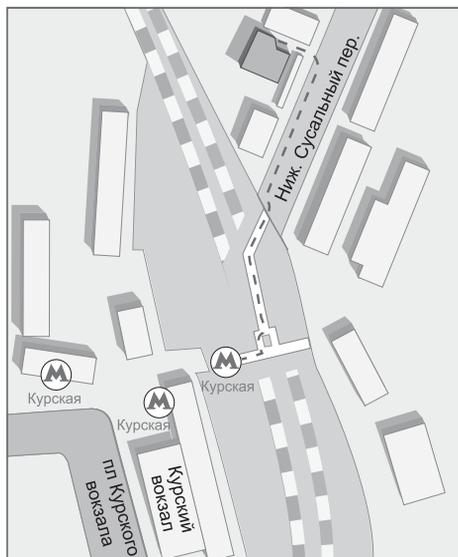
Бесплатная первичная медицинская помощь, прием врача, перевязки, выдача лекарств, направления на госпитализацию в больницы, в том числе в наркологическую больницу № 17, онкологическую поликлинику № 20, противотуберкулезный и кожно-венерологический диспансеры. Прием социального работника, консультации, выдача справок о содействии в проезде к прежнему месту жительства.

#### ГДЕ ПРОЕЗД

Нижний Суальный пер., д. 4А  
м. Курская, далее левый подземный переход под ж/д путями, выход в сторону ул. Казакова

#### КОГДА

Ежедневно с 09.00 до 21.00  
(кроме воскресенья)



### АВТОБУС ПРАВОСЛАВНОЙ СЛУЖБЫ «МИЛОСЕРДИЕ»

Тел. (495) 764-49-11, 972-97-02.

Комплексная медико-социальная помощь бездомным. В автобусе дают горячий чай, еду, теплые вещи и оказывают первую медицинскую помощь. Утром можно помыться в пункте санобработки и получить консультацию социального работника.

#### Летний период (с 1 мая по 31 октября)

#### ГДЕ

м. Курская, 3-й Сыромятнический пер., напротив дома № 16, в сквере («нижний» парк)

#### КОГДА

Понедельник и четверг, с 10.00 до 12.30 и с 14.30 до 18.00

#### ГДЕ

м. Комсомольская, Каланчевская улица, трамвайный круг около платформы Каланчевская

#### КОГДА

Вторник и пятница, с 10.00 до 12.30 и с 14.30 до 18.00

### **Зимний период (с 1 ноября по 30 апреля – ночной объезд вокзалов)**

Ежедневно в 21.00 отъезд от м. Курская, Нижний Сусальный пер., д. 4А (см. схему на стр. 3),  
приезд туда же в 07.00.

Во время отъезда и приезда можно обращаться с какими-либо просьбами.

### **РАСПИСАНИЕ ПРАВОСЛАВНОГО МИКРОАВТОБУСА («ЖЕЛТЫЙ АВТОБУС») «ПОМОЩНИК И ПОКРОВИТЕЛЬ»**

Тел. 8-905-599-00-25

Руководитель Илья Кусков

Медицинская помощь, питание, одежда, социальная работа

<b>День недели</b>	<b>Время</b>	<b>Место</b>
<b>Понедельник</b>	12.30 - 14.00	м. Чистые пруды, около памятника Грибоедову
<b>Вторник</b>	13.00-14.30	м. Новогиреево, Зеленый пр-т, д. 62, корп. 1
<b>Среда</b>	12.30-17.00	м. Курская, ул. Верхняя Сыромятническая, парк между домами No.9 и No.16
<b>Четверг</b>	12.30-14.30	Павелецкий вокзал, возле церкви Флора и Лавра (ул. Дубининская, д. 9/3)
<b>Пятница</b>	13.00-17.00	м. Пушкинская, Столешников пер., 2, храм Космы и Дамиана в Шубине
<b>Суббота</b>	12.30-17.00	м. Комсомольская, ул. Каланчевская, 17, сквернапротив фабрики «Большевичка»

Время может отличаться из-за пробок или срочных вызовов.

### **ФОНД «СПРАВЕДЛИВАЯ ПОМОЩЬ»**

Тел. (495) 953-94-86.

**ГДЕ НАЙТИ** м. Павелецкая, ул. Кожевническая, около дома № 6

**КОГДА** Среда, с 17.00

**ЧТО ИСКАТЬ** Скорая помощь и простая машина

**ПОМОЩЬ** Питание: суп, второе, чай, раздача одежды, оказание первой медицинской помощи. Отправка в больницы, в том числе можно проситься отвезти в больницу, если ослаблен и негде переждать холодное время, также если нет средств на необходимое лечение (не обязательно для бездомных)

### **«СОЦИАЛЬНЫЙ ПАТРУЛЬ» ПРИ ДЕПАРТАМЕНТЕ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ г. МОСКВЫ**

Тел. (495) 720-15-08

Диспетчер принимает заявки с 08.00 до 23.00

### **Мобильная служба социальной помощи бездомным гражданам**

Осуществляют первичную мед. помощь, оперативную отправку в больницы (сами вызывают «Скорую», контролируют процесс отправки), определяют бездомных в социальные учреждения (развозят по этим учреждениям на собственном транспорте) и т. п.

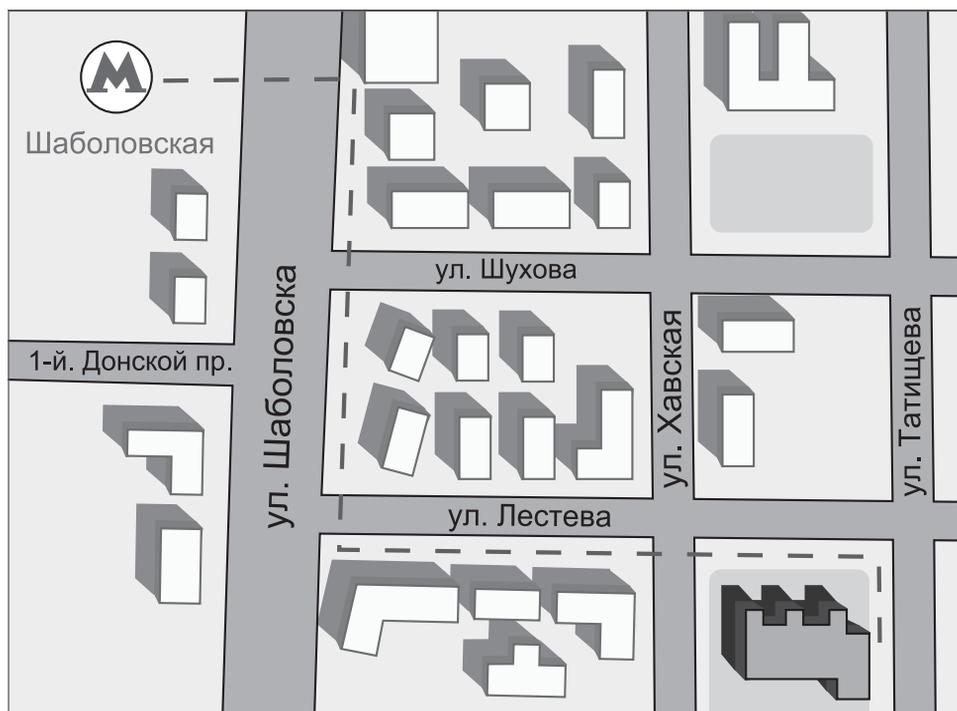
# Неотложная стоматологическая помощь

## ЧЕЛЮСТНО-ЛИЦЕВОЙ ГОСПИТАЛЬ

Тел. (495) 952-75-64

Бесплатное удаление зубов и снятие острой боли, постоянные пломбы не ставят! Желательно предъявить паспорт, но если попросить, принимают и без документов.

**ГДЕ** ул. Лестева, д. 9  
**ПРОЕЗД** м. Шаболовская, далее одну остановку на трамвае до ост. «Улица Лестева» или вдоль трамвайных путей пешком. Спрашивать госпиталь.  
**КОГДА** Ежедневно с 20.00 до 08.00



## Как попасть в наркологическую больницу

Не секрет, что значительная часть бездомных не свободны от алкогольной или наркозависимости. Если бездомный твердо решает разорвать этот порочный круг, то весьма существенным этапом на пути обретения свободы является прохождение курса лечения в наркологической клинической больнице № 17 Департамента здравоохранения города. Стандартный курс лечения 21 день, он может быть увеличен. В больнице бездомный получает отличное, более чем 4-х разовое, питание и реальную помощь по излечению от зависимости.

### ПОРЯДОК ОФОРМЛЕНИЯ В БОЛЬНИЦУ № 17

**ШАГ 1:** Пройти санобработку в любом санпропускнике (дезстанции) г. Москвы (см. адреса на стр. 12).

**ШАГ 2:** В здравпункте для бездомных при поликлинике № 7 (см. схему на стр. 3) необходимо предъявить справку о санобработке и заявить о желании пройти курс лечения от алкогольной или наркозависимости в больнице № 17. После осмотра и при наличии показаний (в основном – рассказов бездомного о тяжелых последствиях алкогольной или наркозависимости), бездомный **получает направление на лечение** в Департамент здравоохранения города.

**ШАГ 3:** В Департаменте здравоохранения получить направление в наркологическую больницу № 17.

**ГДЕ** 2-й Щемилковский пер., д. 4А, стр. 4.

**ПРОЕЗД** м. Новослободская, от метро идти по ул. Селезневской до пересечения с ул. Краснопролетарской, затем повернуть направо, на ул. Краснопролетарскую, и идти по ее левой стороне до прохода между домами №№ 8 и 10, далее пройти к приемной Департамента, как показано на рисунке.



**КОГДА** с 09.00 до 18.00, в пятницу до 16.45, обед с 13.30 до 14.30.

**ШАГ 4:** С направлением Департамента проехать в больницу № 17, желательно приехать до 20.00.

**ГДЕ** ул. Болотниковская, д. 16.

**ПРОЕЗД** м. Каховская, 5 мин. пешком.

# Первая помощь на улице

Данные советы носят рекомендательный характер!  
При первой же возможности обратитесь к врачу!

Материалы предоставлены РБОО «Ночлежка» (г. Санкт-Петербург)

**ОЖОГИ.** Первым делом их принято намазывать маслом – существует в народе такое стойкое убеждение. **НИКОГДА НЕ ДЕЛАЙ ЭТОГО!** Намазав ожог любимым веществом на жировой основе, ты только усилишь его тяжесть: была, например, только одна красная кожа, а после масла пошла пузырями, которые вдруг сами лопнули и засочились – из первой степени перевели во вторую. **ХОЛОДНАЯ ВОДА И ЧИСТАЯ ПОВЯЗКА!** Все, что нужно из того, что есть под рукой. Обжегся, сунул под кран, подержал, замотал. Всех, кто лезет с маслом, мылом, кремом: «А вот брат жена деда тещи в семьдесят первом облепихой намазал, и как рукой сняло» – **ПОСЫЛАТЬ ПОДАЛЬШЕ!**

## **ХОЛОДНАЯ ВОДА И ЧИСТАЯ ПОВЯЗКА!**

И пузыри **НЕ ПРОКАЛЫВАТЬ!** Категорически не прокалывать. Проколот – внес инфекцию: через день загноилось – все! Знобит, лихорадит, шатает, ломает.

Чтобы не воспалилось, надо **СПИРТОВЫЕ КОМПРЕССЫ** прикладывать. Развести пополам водку так, чтоб градусов на пятнадцать стала, обмакнуть в нее чистую марлевую салфетку отжать, приложить к ожогу, забинтовать, тоже чистым. Трижды в день. И пить надо. Много. Только не водку. Воду. Воду, чай, компоты из всего, что удастся сварить: яблоки, изюм, сухофрукты – какие есть. Если нет никаких, тогда на литр воды чайную ложку соли чайную ложку соды и сахара ложечек десять. Бульонных кубиков закупить и бульон хлебать кружками – организм при ожогах много воды теряет, кровь сгущается, хуже по сосудам идет, хуже кислород усваивает, хуже ткани питает – разжижать ее надо, извне подпитывать. Будет болеть. От боли помогает **КЕТАНОВ**. Он без рецепта, стоит недорого и работает долго.

**Нельзя!**  
**МАЗАТЬ МАСЛОМ**  
**Нужно!**  
**ХОЛОДНАЯ ВОДА**  
**И ЧИСТАЯ ПОВЯЗКА**

**ОБМОРОЖЕНИЕ.** Если получится, ввалиться в тепло и сунуть руки-ноги под воду. Но не в горячую, а в такую, градусов тридцать пять, не больше. И массировать, массировать, массировать, после чего сухо-насухо вытереть, растереть водкой и замотать в теплое. Это если повезет. Ну, а чаще всего так: найти местечко потеплее, развести костер или отыскать трубу. Не совать руки в огонь и не класть сразу на горячую поверхность. Держать на некотором расстоянии, так, чтоб только чувствовалось тепло и беспощадно мять, давить, **МАССИРОВАТЬ – НО ТОЛЬКО НЕ БИТЬ** – чтобы восстановить чувствительность. Высушить и нагреть одежду, завернуть в нее полностью согревшиеся и восстановившие чувствительность конечности. Повторить несколько раз: нагрел – завернул, нагрел – завернул.

**Нельзя!**  
**ГРЕТЬ**  
**ГОРЯЧЕЙ ВОДОЙ**  
**Нужно!**  
**ТЕПЛАЯ ВОДА**  
**И МАССИРОВАТЬ**

## ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ.

Самое главное – **ВОДКУ НА ХОЛОДЕ НЕ ПИТЬ!!!** Организм умный, он сам себя сохраняет – держит нагретую кровь внутри, в органах.

Кожные сосуды сжаты, нагретая кровь к коже не подается, кожа пододжет: главное, чтоб потроха до последнего в нормальном температурном режиме работали. И тут водка – бамс! Сосуды кожи расширились, кровь из «центра» пошла – горячая, нагретая – и возникает ощущение тепла, только теплоотдача при этом увеличивается, и все тепло быстро в атмосферу уходит, а новое «центр» еще не скоро заработает. Раз принял для «сугрева», два принял, а потом замерз...

Поэтому искать тепло! Нашел, вошел, понял – то, что надо. Снял одежду. Чуть согрелся. **И ТОЛЬКО ТОГДА ВЫПИЛ!** И лучше всего пива – калорий больше. И горячее питье в большом количестве. Одежду вывернул, положил на теплое, и надел только когда нагрелась. А перед сном хорошо тело газетами обернуть, от шеи до пяток. Или, как минимум, ступни, колени и поясницу. Газеты, кстати, тоже можно нагреть: бумага тепло долго держит. Одеждой ее сверху прижал, нагретой – гораздо теплее.

**Нельзя!  
ПИТЬ ВОДКУ  
НА ХОЛОДЕ  
Нужно!  
УТЕПЛЯТЬСЯ И  
ПИТЬ ГОРЯЧЕЕ**

## ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ.

Простудился, кашляешь. Слабый, с ног валит, в груди рвет, спать только сидя и то не можешь – кашель будит. Что происходит? Дыхательные пути забиты слизью, кислорода проходит совсем мало, кровь им не насыщается, окружающие ткани не снабжает. В окружающих тканях застой, они воспаляются и выделяют слизь. Слизь забивает дыхательные пути... Замкнутый круг.

### ЧТО ДЕЛАЕШЬ?

**1. Бросаешь курить.** Совсем! Дым раздражает бронхи, без того воспаленные, и те выделяют еще больше слизи. Куришь – сам себя душишь.

**2. Ищешь тепло.** Сухое тепло. Подвал с влажным паром не подойдет. Более того – убьет в две недели. Еще раз – **СУХОЕ ТЕПЛО.**

**3. Помимо сухого тепла, нужен еще свежий воздух.** Два компонента: **СВЕЖИЙ ВОЗДУХ И СУХОЕ ТЕПЛО.** В идеале: проветриваемое помещение. Не в идеале: каждые несколько часов встаешь и идешь дышать.

**4. Нужен товарищ – КАЖДЫЙ ЧАС МАССИРОВАТЬ ГРУДЬ.**

По 10-15 минут сильно, но аккуратно, не ломая ребер, сдавливать грудную клетку во всех направлениях. Происходит механическое сминание слизи в бронхах, что способствует: а) скорейшему ее отхождению, б) улучшению вентиляции легких. Нет товарища – делаешь сам. Ежечасно. Размассировал – хлебнул свежего воздуха.

**5. Свежий воздух хлебаешь ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ЧЕРЕЗ ШАРФ или через то, что может его заменить.**

**6. Таблетки от кашля НЕ ПРИНИМАТЬ КАТЕГОРИЧЕСКИ!** Задача не бороться с кашлем, а стимулировать его, гнать мокроту из легких. Чем ее меньше, тем больше места для

**Нельзя!  
КУРИТЬ  
И ПРИНИМАТЬ  
ТАБЛЕТКИ  
ОТ КАШЛЯ  
Нужно!  
СУХОЕ ТЕПЛО  
И СВЕЖИЙ  
ВОЗДУХ,  
ОТХАРКИВА-  
ЮЩИЕ  
ПРЕПАРАТЫ**

кислорода. Появление «мокрого» кашля на смену сухому и мучительному – половина успеха. В аптеке нужно купить **РАЗЖИЖАЮЩИЕ И ОТХАРКИВАЮЩИЕ** средства. Стоят копейки, особенно травы.

**7. БИСЕПТОЛ.** По одной таблетке, четыре раза в день. Дорогой.

**8. Завариваешь в больших количествах и пьешь все, что можно заварить:** рябину, шиповник, бруснично-чернично-смородиновый лист... В парках и лесопарках этого добра навалом. В идеале: заслать на сбор товарища.

**СУДОРОЖНЫЙ ПРИПАДОК.** Заорал, упал, выгнулся, пустил пену и забился всем телом в конвульсиях. Потом остекленел и затих. Эпилептический припадок называется. У пьющих сплошь и рядом встречается.

**ЧТО НЕ ДЕЛАТЬ:** не наваливаться всем телом на упавшего в попытке обуздать судорогу, не разжимать зубы – характер напряжения таков, что можно ненароком устроить эпилептику разрывы и растяжения связок и сухожилий. **ЕДИНСТВЕННОЕ, ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ** – это сложить две ладони чашечкой и сунуть припадочному под голову, чтобы он, колотясь головой об пол, не нанес себе черепно-мозговую травму. Это все.

**Нельзя!  
ПЫТАТЬСЯ  
ОСТАНОВИТЬ  
СУДОРОГУ,  
РАЗЖИМАТЬ  
ЗУБЫ  
Нужно!  
ПОДДЕРЖАТЬ  
ГОЛОВУ**

**КРОВОТЕЧЕНИЕ.** Если кровь идет ярко-красная и хлещет, как из брандспойта – надо остановить.

**ВЫШЕ РАНЫ, САНТИМЕТРОВ НА ДЕСЯТЬ, КЛАДЕШЬ ЖГУТ:**

ремень, тряпка, веревка, проволока – все, на что взгляд упал. Затягиваешь туго-натуго: кровь остановилась, рука онемела и похолодела – порядок! По возможности **ЧИСТЫМ** бинтом, туго-натуго перевязываешь **РАНУ**.

Отпускаешь жгут, смотришь:

а) Продолжает течь, густо пропитывая повязку и просачиваясь наружу – затягиваешь жгут снова и отпускаешь только часа через полтора: **ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ПОВРЕЖДЕННАЯ РУКА-НОГА СНОВА НЕ ОБРЕТЕТ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ, ПОТЕПЛЕЕТ И СНОВА СТАНЕТ НОРМАЛЬНОГО ЦВЕТА.** Если кровь при этом продолжает идти, затягиваешь жгут на очередной час-полтора.

б) Не течет. Очень осторожно, стараясь **НЕ ДВИГАТЬ** поврежденной рукой-ногой (**ЖДЕШЬ СКОРУЮ**).

Если кровь темно-вишневая, вытекает медленно, но постоянно. **ЖГУТ НЕ НАКЛАДЫВАЕШЬ! Наложить** – сделаешь хуже. **КЛАДЕШЬ НА РАНУ СЛОЖЕННУЮ В НЕСКОЛЬКО РАЗ ЧИСТУЮ МАРЛЕВУЮ САЛФЕТКУ И КРЕПКО-НАКРЕПКО ЕЕ ПРИЖИМАЕШЬ.** Можно привязать ее к ране бинтом. **ТО ЖЕ САМОЕ ДЕЛАЕШЬ ПРИ КРОВОТЕЧЕНИЯХ ИЗ РАНЫ НА ГОЛОВЕ.** Дело, правда, может затрудняться поиском самой раны – даже при небольших размерах она кровотоцит весьма обильно и зрелищно, так что главное здесь, это не терять головы и прижать в нужном месте.

**УХОД ЗА РАНАМИ.** Покупаешь **СТЕРИЛЬНЫЕ** бинты, зеленку и перекись водорода. Стоят недорого. **МИНИМУМ РАЗ В СУТКИ МЕНЯЕШЬ ПОВЯЗКУ:** моешь руки, открываешь бинт, отматываешь метр, складываешь — получается тампон, смачиваешь тампон перекисью. Края раны **ОСТОРОЖНО** обрабатываешь йодом. **МАЗАТЬ НЕ ГУСТО!** Накладываешь тампон на рану, прибинтовываешь.

**ЕСЛИ ЗАГНОИЛОСЬ.** Вместо перекиси водорода, смачиваешь тампон **ГИПЕРТОНИЧЕСКИМ РАСТВОРОМ** — столовая ложка соли на стакан теплой воды. Тампон, пропитанный соленой водой «тянет» на себя гной и дополнительно обеззараживает рану. Меняешь повязку трижды в сутки. «Присохшую» повязку **НЕ ОТДИРАЕШЬ**, а, смачивая перекисью или гипертоническим раствором, ждешь, пока отстанет сама.

**ГНОЙНИКИ.** Все время держишь на них повязку с гипертоническим раствором и меняешь ее три-четыре раза в сутки. Давишь только те, которые давно «созрели» и вот-вот сами лопнут. Давишь исключительно **ЧИСТЫМИ** руками. После того, как выдавил, обработал зеленкой или перекисью водорода.

Гнойники в области **НОСОГУБНОГО ТРЕУГОЛЬНИКА** (место, ограниченное верхней губой и кожными складками, идущими к ноздрям) **НЕ ТРОГАТЬ КАТЕГОРИЧЕСКИ** — из-за особенностей строения кровеносной системы в этом районе, велик риск возникновения гнойного менингита. Так что пусть сами лопнут и сами вытекут. Обработывай перекисью и держи повязку с гипертоническим раствором.

**Нельзя!**  
**ТРОГАТЬ**  
**НОСОГУБНЫЙ**  
**ТРЕУГОЛЬНИК**  
**Нужно!**  
**ГИПЕРТО-**  
**НИЧЕСКИЙ**  
**РАСТВОР**  
**И ЧИСТАЯ**  
**ПОВЯЗКА**

**БОЛИ В УШАХ.** Болит ухо, стреляет, спать невозможно. На хрящик у слухового прохода надавишь — хоть на стенку лезь! Это отит — воспаление среднего уха.

**Лечение:** ищешь луковицу, запекаешь, режешь на пластинки, заворачиваешь в чистую х/б тряпочку, прикладываешь к уху, плотно привязываешь. Сверху шерсть. Обязательно помимо этого:

**СУХОЕ ТЕПЛО** к уху — сел к костру, повернулся боком: так, чтоб не жгло, а грело. От болей **КЕТАНОВ** — иначе не заснуть будет. Бережешь уши: шерстяной (только шерстяной!) шапкой закрываешь их постоянно.

А чтобы уши не заболели, нужно ватой закрывать. Только именно ватой, а не чем-то еще! И так, чтобы можно ее достать.

**Нужно!**  
**СУХОЕ ТЕПЛО**  
**И ШЕРСТЯНАЯ**  
**ПОВЯЗКА**

**ЗУБНАЯ БОЛЬ.** Комкаешь газету, кладешь ее на чистую тарелку, поджигаешь, ждешь, когда сгорит. Стряхнуть пепел. На тарелке останется желтый налет. Оборачиваешь спичку ватой, как можно гуще вымазываешь ее в этом налете, затем кладешь ее на больной зуб. Еще вариант: долго полоскать теплой (только не горячей, а теплой) водой с солью.

**ПОНОС.** Как правило – инфекция. Реже – проблемы с печенью и поджелудочной на фоне постоянного употребления всякой дряни, типа алкоголя.

При поносе не есть, не курить, не выпивать. **ХОДИТЬ ИСПРАЖНЯТЬСЯ КАК МОЖНО ДАЛЬШЕ**, и, по возможности, в одно место. **ПОСТОЯННО МЫТЬ РУКИ, НЕ ДАВАТЬ НИКОМУ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТВОЕЙ ПОСУДОЙ.**

**ПИТЬ КОНКРЕТНО ЗАВАРЕННЫЙ И НЕСЛАДКИЙ ЧЕРНЫЙ ЧАЙ В БОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ.** Помимо чая пить: корень калгана, кору дуба, ромашку, зверобой, черничный лист. Сделать много **НЕСЛАДКОГО** отвара из изюма и сухофруктов, ходить постоянно прихлебывать. Сахар и соль исключить. Через двое суток – несоленая и несладкая, вареная на воде рисовая каша. **ЕЩЕ ЕСТЬ ВОСТОЧНЫЙ РЕЦЕПТ – ОДИН-ДВА ГЛОТКА ОЛИВКОВОГО МАСЛА.**

Напоминаем и настоятельно рекомендуем не заниматься самолечением, а позвать помощь себе или тяжелобольному другу! Вам бесплатно помогут:

Кто	Телефон	Когда	Где найти
«Скорая помощь»	03	Круглосуточно	Приедут
Здравпункт для бездомных	8 (499) 265-07-97	Ежедневно 09.00-21.00 (кроме воскресенья)	м. Курская, Нижний Сусальный пер., д. 4А
«Социальный патруль»	(495) 720-15-08	08.00-23.00	Пришлют скорую
Автобус «Милосердие»	(495) 764-49-11	Ноябрь-апрель 21.00-07.00	Все вокзалы в течение ночи  м. Курская, напротив дома № 16 по ул. Верхняя Сыромятническая
		Май-октябрь См. график на стр. 3	
Микроавтобус «Помощник и Покровитель»	8-905-599-00-25	См. график на стр. 4	
Фонд «Справедливая помощь»	(495) 953-94-86	Среда, с 17.00	м. Павелецкая, ул. Кожевническая, около дома № 6 (см. 2-ю стр. обложки)

# Душ и санитарная обработка

**БЕСПЛАТНО И БЕЗ ДОКУМЕНТОВ ПРИНЯТЬ ДУШ И ПРОЙТИ САНИТАРНУЮ ОБРАБОТКУ ОДНОВРЕМЕННО С ОБРАБОТКОЙ ОДЕЖДЫ МОЖНО В САНПРОПУСКНИКАХ г. МОСКВЫ**

## **ДЕЗСТАНЦИЯ № 2**

Тел. (495) 485-48-71

<b>КОГДА</b>	Ежедневно, кроме воскресенья, с 09.00 до 18.00
<b>ГДЕ</b>	Ижорская улица, д. 21
<b>ПРОЕЗД:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• от ст. метро «Петровско-Разумовская» авт. № 149;</li><li>• от ст. метро «Алтуфьево» авт. № 92 до ост. «Вагоноремонтная»;</li><li>• от ст. метро «Белорусская», авт. № 78 до конечной ост., далее пешком.</li></ul>
<b>ПИТАНИЕ</b>	Горячее питание с 10.00 до 12.00
<b>ЧТО ЕЩЕ</b>	Обработка от чесотки!

## **ДЕЗСТАНЦИЯ № 4**

Тел. (499) 265-12-72

<b>КОГДА</b>	Ежедневно, кроме воскресенья, с 09.00 до 17.00
<b>ГДЕ</b>	Нижний Сусальный пер., д. 4А
<b>ПРОЕЗД</b>	До ст. метро «Курская», далее левый подземный переход под ж/д путями, выход в сторону ул. Казакова (см. схему на стр. 3)
<b>ПИТАНИЕ</b>	Горячее питание – вторник и четверг в 13.00

## **ДЕЗСТАНЦИЯ № 6**

Тел. (499) 183-62-83

<b>КОГДА</b>	Ежедневно, кроме воскресенья, с 09.00 до 16.00
<b>ГДЕ</b>	Ярославское ш., д. 9
<b>ПРОЕЗД</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• от ст. метро «ВДНХ» трол. № 76, авт. № 136, 172, 244 до ост. «Колледж»;</li><li>• от ж/д станции «Северянин» (Ярославское направление) пешком.</li></ul>
<b>ПИТАНИЕ</b>	Горячее питание с 12.30 до 14.00

После санитарной обработки во всех дезстанциях можно получить одежду и обувь, а также обратиться за консультацией к специалисту по социальной работе.

# Восстановление документов

## ЕСЛИ ВЫ ПОТЕРЯЛИ ПАСПОРТ

### ШАГ 1(вариант 1):

Обратитесь в отделение УВД по месту утраты, например, ОВД «Басманный» (м. Красные Ворота, ул. Новая Басманная, д. 33), т.к. обычно утраты происходят в районе трех вокзалов или Курского вокзала. Это нужно для того, чтобы ваш паспорт не мог участвовать в открытии липовых фирм, в получении кредитов. Каким бы образом вы не потеряли свой паспорт, лучше всего писать именно об утрате (и никак не о краже и не утере), причем давней (больше 3 месяцев). Утрата должна быть при невыясненных обстоятельствах непреодолимой силы (потерял сознание от удара, от сильной температуры, голодный обморок или полубредовое состояние, память о конкретных обстоятельствах утраты стерлась). Такая утрата (именно утрата, а не утеря) не предполагает вашей вины, поэтому штраф за утрату паспорта при дальнейшем его восстановлении будет минимальный (300 руб.) Про кражу не нужно заявлять, чтобы не участвовать потом в расследовании вашего случая, заводить уголовное дело, это долго. В отделении УВД обязаны выдать справку об утрате паспорта. Если в одном отделении УВД вам откажут, обратитесь в другое. По этой справке можно купить ж/д билет домой.

Восстановить паспорт быстрее по месту прописки. Если же вы хотите восстановить паспорт по месту обращения (г. Москва), то срок выдачи паспорта увеличивается до 2-3 месяцев. Это связано с необходимостью подачи запросов по месту вашей прописки.

- Пишем заявление об УТРАТЕ паспорта по месту
- Получаем справку об УТРАТЕ (если не дают, идем в другое отделение)
- По справке покупаем ж/д билет
- Восстанавливаем документы по месту прописки

### ШАГ 1(вариант 2):

Можно вместо справки из УВД взять справку из СТОЛА НАХОДОК ДОКУМЕНТОВ (бесплатно, ул. Новослободская, д. 57/65) о том, что ваш паспорт не найден.

#### СТОЛ НАХОДОК ДОКУМЕНТОВ (БЕСПЛАТНО)

Здесь же выдаются справки об освобождении из МЛС

Тел. (499) 978-46-24

#### КОГДА

Понедельник-четверг,  
10.00-17.00, перерыв  
с 13.00 до 14.00

Пятница, 10.00-16.00,  
ул. Новослободская, д. 57/65  
м. Менделеевская, выход  
из метро налево, по лестнице  
направо, далее по схеме,  
над подъездом дома вывеска  
магазина «Все для рыбалки»

#### ГДЕ

#### ПРОЕЗД



**ШАГ 2:** Приготовьте 4 фото на паспорт, размер 3,7x4,7 см, матовые, цветные или черно-белые. Средняя цена за 4 фото – 200 руб.

**ШАГ 3:** Имея при себе справку из УВД (или справку из СТОЛА НАХОДОК ДОКУМЕНТОВ) и фотографии, обратитесь с просьбой о восстановлении паспорта к начальнику (или к его заместителю) отделения УФМС ЦАО г. Москвы (м. Бауманская, Денисовский пер., д. 24). При обращении нужно указать причину, по которой вы не имеете возможности поехать к месту вашей прописки восстанавливать паспорт.

**Часы приема: понедельник и пятница – 10.00-12.00, вторник и четверг – 15.00-17.00**  
**Затем вам выдадут квитанции на уплату штрафа 300 руб. и госпошлины 500 руб. Вы должны их оплатить в любом отделении Сбербанка.**

Попросите сделать ксерокопии квитанций и справку, заменяющую паспорт, на время его восстановления.

**Получение паспорта по месту обращения гарантирует Постановление Правительства РФ № 713 от 17 июля 1995 г. и действующий регламент ФМС № 339 от 7 декабря 2009 г.**

## СПРАВОЧНОЕ БЮРО НА КУРСКОЙ (ПЛАТНО)

Тел. (495) 917-55-96

**КОГДА** Понедельник-пятница, 09.00-15.00

**ГДЕ** ул. Земляной вал, д. 27, стр. 4, к. 103

**ПРОЕЗД** Выход из м. Курская к ул. Земляной вал, идти к ул. Земляной Вал, не переходя улицу идти по ней направо до первых железных ворот с калиткой. Код калитки 028K0888 (если забыли, просто подождите, ходят через нее часто). Пройдя калитку, идти прямо до мусорных контейнеров, справа от них и будет справочное бюро.



**В справочном бюро выдают сразу одну из справок (платно) на выбор.**

Какая справка	Стоимость	Для чего
Справка без фотографии (если попросить, сделают с печатью Курского УВД)	500 руб.	Для покупки ж/д билета
Справка с фотографией, со штампом УВД на фотографии (фотографию как на паспорт нужно принести с собой)	1000 руб.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Для покупки ж/д билета</li> <li>Для трудоустройства</li> <li>Для заселения в одно из рабочих общежитий</li> <li>Для иностранных граждан в посольства</li> </ul>

Все данные вносятся со слов пришедшего, без проверки. По специальной просьбе могут сделать справку об утере любого другого документа, например миграционной карты.

# Недорогое жилье

## ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ЗАСЕЛЕНИЯ В ОБЩЕЖИТИЕ

Заселяются граждане РФ, с паспортом или справкой об утере паспорта с фотографией. Граждане стран СНГ, Белоруссии, Украины принимаются только с регистрацией (лучше уточнять по телефону). Многие общежития оказывают услуги по оформлению разрешения на работу, регистрации, медицинских документов, могут оказать содействие в трудоустройстве.

Оплата в общежитиях посуточная вперед – от 100 руб./сутки в МО, от 170 руб./сутки в г. Москве.

### ОБЩЕЖИТИЕ ФТФ

Тел. 8-925-050-20-90, 8-925-029-07-69, (495) 423-71-41

**ГДЕ** м. Орехово, ул. Шипиловская д. 17, к. 3

**ЦЕНЫ** 15 дней – 3000 руб.

1 месяц – 5100 руб.

### ОБЩЕЖИТИЕ НА ТУЛЬСКОЙ

Тел. 8-929-628-94-15

**ГДЕ** м. Тульская, Серпуховской вал, д. 7, на территории завода электроизмерительных приборов

**ЦЕНЫ** От 7 суток – 190 руб. /сут.+ залог за пропуск 190 руб.

### ОБЩЕЖИТИЯ МК ОРИОН

Тел. (495) 645-21-75, 645-21-74, 8-925-740-86-80, 8-925-518-36-11

**ГДЕ** В г. Москве и МО

Оформление в офисе фирмы по адресу: м. Шоссе Энтузиастов, ул. Электродная д. 2.  
Понедельник-пятница, 10.00-18.00, обед 12.45-13.45

**ЦЕНЫ** От 200 руб. в сутки

### «ЖИЛИ-БЫЛИ»

Тел. (495) 665-01-46

**ГДЕ** м. Алексеевская, ул. Маломосковская, д. 22, вход через проходную таксомоторного парка

м. Бауманская, ул. Красноказарменная, д. 3, вход со стороны магазина «Продукты»

**ЦЕНЫ** 1 сутки – 240 руб. в сутки

От 7 суток – 200 руб. в сутки

### ЕДИНЫЙ ЦЕНТР РАЗМЕЩЕНИЯ («ТРУДОВОЙ АЛЬЯНС»)

Тел. (495) 645-00-70, 627-38-76

**ГДЕ** Оформление в офисе по адресу: м. Достоевская, ул. Образцова, д. 3, мимо театра Советской армии, вдоль трамвайных путей, на доме вывеска «Райфайзенбанк», вход с торца

Понедельник-пятница, 09.00-22.00; суббота-воскресенье, 10.00-17.00

Адрес одного из общежитий (можно оформиться на месте): м. Павелецкая, ул. Летниковская, д. 11/10, стр. 14

**ЦЕНЫ** Разные

## **ОБЩЕЖИТИЕ НА САВЕЛОВСКОЙ**

Тел. 8-909-930-75-05, 8-903-731-20-00, (495) 933-59-07

**ГДЕ** м. Савеловская, ул. Складочная, д. 20А

**ЦЕНЫ** 1 сутки – 300 руб.

От 15 суток – 200 руб. в сутки

1 месяц – 170 руб. в сутки

## **«УПРАВ-ДОМ»**

Тел. (495) 923-30-31, 8-985-315-15-31

**ГДЕ** м. Павелецкая, ул. Дербеневская, д. 7, стр. 21

м. Шоссе Энтузиастов, ул. 5-я Соколиной горы, д. 25, к. 4

м. Кузьминки, ул. Жигулевская, д. 4, стр. 1

**ЦЕНЫ** 1 сутки – 350 руб.

От 7 суток – 230 руб. в сутки

1 месяц – 190 руб. в сутки

## **«ИНТЕРПЕРСОНАЛ»**

Тел. (495) 646-83-43, 8-926-914-07-72

**ГДЕ** В г. Москве и МО

Оформление в офисе по адресу: ул. Марксистская, д. 34, стр. 10

**ЦЕНЫ** Разные

## **ПАМИР-АЛЪЯНС**

Тел. (495) 645-09-59

**ГДЕ** В г. Москве и МО

Адрес одного из общежитий: Павелецкая наб., д. 2, стр. 7, тел. (495) 645-09-83

**ЦЕНЫ** Разные

## Гос. органы соцзащиты г. Москвы и МО

### ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ г. МОСКВЫ ПО ОКАЗАНИЮ СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ БЕЗДОМНЫМ

(495) 607-26-89 — отдел социальной помощи бездомным гражданам

(495) 691-34-78 — дежурный по Департаменту социальной защиты населения г. Москвы

Прием в Департаменте социальной защиты населения г. Москвы по вопросам бездомности ведется каждую среду с 09.00 до 13.30. Адрес: 1-й Басманный пер., д. 10, кабинет 107, ст. метро «Комсомольская» (выход за Казанский вокзал и налево по Новорязанской улице).

### УЧРЕЖДЕНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ ДЛЯ БЕЗДОМНЫХ ГРАЖДАН В г. МОСКВЕ И МО

В учреждения социальной помощи на временное пребывание принимаются граждане, в первую очередь, по тем или иным причинам **утратившие свою жилплощадь в Москве (на срок до 1 года), а также иногородние граждане, оказавшиеся в Москве в ситуации, угрожающей их жизни и здоровью**, с целью оказания им содействия в отправке к прежнему или постоянному месту жительства (на срок до 1 месяца). При наличии данных обстоятельств бездомные граждане могут самостоятельно обращаться в данные учреждения.

**В учреждениях социальной помощи бездомным гражданам оказывается:**

- первичная медицинская помощь и медицинский осмотр;
- санитарная обработка одежды;
- предоставление бесплатного ночлега;
- предоставление бесплатного питания;
- выдача натуральной помощи (одежда, обувь);
- временная регистрация по месту пребывания;

**Также оказывается содействие в:**

- восстановлении утраченных документов;
- прохождении медико-социальной экспертизы;
- назначении пенсии;
- оформлении документов для устройства в дома-интернаты;
- трудоустройстве, в том числе с предоставлением общежития;
- оформлении документов для постановки на учет на получение жилья;
- восстановлении прав в судебном порядке на незаконно отчужденную жилую площадь;
- приобретении ж/д билетов для проезда к прежнему месту жительства.

### ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ «ЛЮБЛИНО»

Тел. (499) 357-10-65, 357-01-80

**КОГО БЕРУТ** Мужчин и женщин

**АДРЕС** г. Москва, ул. Иловаяская, д. 2

**ПРОЕЗД** До ст. метро «Текстильщики», переход на платф. «Текстильщики», далее электричкой до платф. «Перерва», из последнего вагона по ж/д мосту направо

### ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ «МАРФИНО»

Тел. (495) 482-33-59, 482-46-13

**КОГО БЕРУТ** Только мужчин

**АДРЕС** г. Москва, Гостиничный пр-д, д. 8А

- ПРОЕЗД**
- от ст. метро «Владыкино», авт. №№ 24, 85, 238 до конечной ост. «Платф. Окружная»;
  - с Савеловского вокзала электричкой до платф. «Окружная»

### **ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ «ВОСТРЯКОВО»**

Тел. (495) 439-16-96, 439-10-83

**КОГО БЕРУТ** Только мужчин, освобожденных из мест лишения свободы

**АДРЕС** г. Москва, ул. Матросова, д. 4

- ПРОЕЗД**
- от ст. метро «Юго-Западная», авт. № 66 до конечной ост. «Платф. Востряково» или авт. № 720 до ост. «ДСК-3»;
  - с Киевского вокзала электричкой до платф. «Востряково».

### **ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ «ЯСЕНЕВО»**

Тел. (495) 427-95-70, 427-95-60

**КОГО БЕРУТ** Только мужчин

**ГДЕ** г. Москва, Новоясеневский пр-т, д. 1, стр. 3

**ПРОЕЗД** До ст. метро «Теплый стан», далее пешком за рынком

### **ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ «ПОКРОВСКОЕ-СТРЕШНЕВО»**

(временно работает в режиме дневного приема)

Тел. (499) 491-36-04

**ГДЕ** г. Москва, ул. Мещерякова, д. 4, корп. 2

**ПРОЕЗД** До ст. метро «Тушинская», выход к колхозному рынку, далее пешком

### **ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ «КОСИНО-УХТОМСКИЙ»**

Тел. (495) 700-52-35

**КОГО БЕРУТ** Только мужчин

**ГДЕ** г. Москва, ул. Михельсона, д. 6

**ПРОЕЗД** До ст. м. «Выхино», переход на платф. «Выхино», далее электричкой до платф. «Косино»

### **ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ «ФИЛИМОНКИ»**

Тел. (495) 777-70-00, доб. 57-32

**КОГО БЕРУТ** Инвалидов, престарелых мужчин и женщин по направлениям и путевкам Департамента социальной защиты населения города Москвы

**ГДЕ** Московская обл., Ленинский р-н, п. Филимонки

**ПРОЕЗД** От ст. метро «Юго-Западная», авт. № 611 до ост. «Московский», далее авт. № 420 до ост. «Поселок Филимонки»

### **КОМИССИЯ ПО ЦЕРКОВНОЙ СОЦИАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ ЕПАРХИАЛЬНОМ СОВЕТЕ г. МОСКВЫ**

Подкомиссия по работе с бездомными, председатель – Кузнецова Наталья Николаевна.

Тел. (495) 237-34-27.

Руководитель группы помощи бездомным – диакон о. Вышинский.

Тел. (495) 979-24-40.

Адрес: г. Москва, Ленинский пр.-т, д. 8, к. 12, Храм Святого Благоверного Царевича Димитрия.

## Соц. службы ближайших к Москве городов

Город	Организация	Адрес
<b>Брянск</b>	Управление социальной защиты населения	пр-т Станке Димитрова, д. 88
	Центр социальной адаптации	ул. 11-летия Октября, д. 1 (от ж/д вокзала на маршрутке до ост. «Ул. Королева», далее пешком)
<b>Владимир</b> (самая хорошая соцзащита)	Центр социальной адаптации	ул. Юрьевская д. 3/32 (обращаться лучше сюда)
<b>Иваново</b>	Департамент социальной защиты	пер. Свободный, д. 4
	Центр социальной адаптации	ул. Кузнецова, д. 130/9 (от ж/д вокзала, автобус № 18 до ост. «Ул. Сахарова»)
<b>Калуга</b>	Министерство по социальной политике	ул. Пролетарская, д. 111
	Центр по оказанию помощи бездомным	пос. Северный, ул. Дальняя, д. 3
<b>Липецк</b>	Управление социальной защиты населения (обл.)	ул. Плеханова, д. 33
	Департамент социальной защиты (городской)	ул. Зегеля, д. 2
	Дом ночного пребывания	ул. 9-го мая, д. 74 (от ж/д вокзала автобус № 17, маршрутка № 356 до ост. «Трест Липецкстрой», далее пешком, здание расположено за Институтом менеджмента и маркетинга)
<b>Нижний Новгород</b>	Департамент социальной защиты	Кремль, корпус 2
	Учреждение для бездомных	ул. Гордеевская, д. 3/5 (рядом с ж/д вокзалом)
<b>Рязань</b>	Министерство социальной защиты	ул. Ленинского комсомола, д. 7
<b>Смоленск</b>	Департамент социального развития	ул. Багратиона, д. 23
	Центр социальной адаптации	Смоленский р-н, д. Мощинки (от Колхозного рынка маршрутка № 110, от автовокзала автобус № 133)
<b>Тверь</b>	Департамент социальной защиты	Набережная реки Лазури, д. 20
	Центр социальной адаптации	ул. Коробкова, д. 15 (от ж/д вокзала маршрутка №10 в сторону ж/д больницы)
<b>Тула</b>	Департамент социального развития	ул. Пушкинская, д. 29
	Социальная гостиница	ул. Агеева, д. 20А, (от ж/д вокзала на трамвае №12)
	Дом ночного пребывания	г. Алексин, ул. Тульская, д. 21, (от автовокзала любым общественным транспортом до остановки «Почта»)
<b>Ярославль</b>	Департамент социальной поддержки	ул. Чехова, д. 5
	Центр социальной адаптации	ул. Чехова, д. 42 (рядом с железнодорожным вокзалом)

## Помощь освобожденным из мест заключения

### КОМИТЕТ «ЗА ГРАЖДАНСКИЕ ПРАВА»

Тел. (495) 478-95-15, 478-08-47

**ПОМОЩЬ** Освобожденные из мест лишения свободы могут обращаться по вопросам трудоустройства, социальной, юридической и иной поддержки, защиты от неправомерных действий органов власти, восстановления документов, розыска родственников.

**КОГДА** Понедельник-пятница, 10.00-20.00 – Мелибоев Мухаммед Авазмуратович. Предварительная запись не требуется. Каждый вторник с 17.00 до 20.00 прием ведут члены общественной наблюдательной комиссии по городу Москве Флерова Тамара Андреевна и Дубикова Лидия Борисовна. Прием освобожденных, прибывших в субботу и воскресенье, ведется комендантом Комитета.

**ГДЕ** м. Медведково (из последнего вагона налево), пр.-д Шокальского, д. 61, к. 1 (вх. с торца)

### ЦЕНТР РЕАБИЛИТАЦИИ БЫВШИХ ЗАКЛЮЧЕННЫХ, ТРУДНОВОСПИТУЕМОЙ МОЛОДЕЖИ И НАРКОМАНОВ ПРИ ХРАМЕ СЯТИТЕЛЯ НИКОЛАЯ МИРЛИКИЙСКОГО В ТРОЕКУРОВЕ

Настоятель храма (руководитель Центра) – протоиерей Александр Немченко

Тел. (499) 792-77-19

**ПОМОЩЬ** 3-х разовое питание и место для проживания. Возможность бесплатно трудиться на восстановлении Храма и благоустройстве прилегающей территории. Для проживающих оказывается помощь по восстановлению документов.

**ГДЕ** ул. Рябиновая, д. 24А

**ПРОЕЗД** м. Кунцево, авт. № 612 до ост. «Храм»

### СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР «АВРОРА» (БЕЗ ПРОЖИВАНИЯ!)

Тел. (499) 259-16-07

**ПОМОЩЬ** Оказывает помощь женщинам, освободившимся из мест лишения свободы, или имеющим условное наказание. В центре можно получить юридическую, психологическую консультацию, помощь в трудоустройстве. В бесплатном учебном центре обучают на следующие специальности: базовая компьютерная подготовка, мастер маникюра-педикюра, парикмахер, английский язык, основы делопроизводства.

**ГДЕ** ул. Анатолия Живова, д. 1

**ПРОЕЗД** м. Улица 1905 года – выход из последнего вагона поезда, идущего из центра. По подземному переходу до конца, затем вдоль шоссе до 2-й Звенигородской улицы. Повернуть налево и идти до углового дома № 1 (вход со двора).

### НЕКОММЕРЧЕСКОЕ ПАРТНЕРСТВО «ОБЩЕСТВО СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ»

Тел. (495) 221-97-45, 730-69-45

**ПОМОЩЬ** Трудоустройство, социальная, юридическая, психологическая и иная поддержка лиц, освободившихся из мест лишения свободы.

**ГДЕ** м. Павелецкая, 6-й Монетчиковский пер., д. 5

## Помощь вынужденным переселенцам

### БЛАГОТВОРИТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПОМОЩИ БЕЖЕНЦАМ И ВЫНУЖДЕННЫМ ПЕРЕСЕЛЕНЦАМ «ГРАЖДАНСКОЕ СОДЕЙСТВИЕ»

Тел. (499) 973-54-74, (495) 251-53-19

**ПОМОЩЬ** По возможности оказывается необходимая социальная, материально-финансовая и медицинская помощь

**КОГДА** Понедельник 10.00-20.00. Среда 10.00-20.00. Пятница 10.00-15.00

**ГДЕ** м. Новослободская, ул. Долгоруковская, д. 33, стр. 6

## Помощь детям, (в том числе являющимися гражданами другой страны), оказавшимся в сложной ситуации

051 – Все службы, бесплатный телефон

0890 – Экстренная помощь, набор возможен, даже если телефон заблокирован

8 (499) 251-77-40 – Уполномоченный при президенте РФ по правам ребенка

8 (495) 957-05-99 – Уполномоченный по правам ребенка в г. Москве

8 (963) 968-72-84 – РОО «Общество детям»

8 (925) 885-27-27, 8 (963) 681-27-27 – Благотворительный фонд «Помоги мне, мама»

## Помощь выпускникам детских домов БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «СОУЧАСТИЕ В СУДЬБЕ»

**ГДЕ** ул. Новый Арбат, д. 19, комн. 1803

Тел. (495) 697-40-60, (495) 697-83-56

## Дешевое питание

В учреждениях социальной помощи питание часто недостаточное. Совет – покупайте питание в сети магазинов «Fix price» («Фикс прайс»), там все по 36 руб. за штуку, даже вполне приличные консервы, крупы, продукты быстрого приготовления, вещи.

Метро	Адрес
<b>м. Комсомольская</b>	Комсомольская пл., д. 2А, рядом с Казанским вокзалом со стороны площади
<b>ст. Перерва</b>	ул. Перерва, д. 8 (удобно для тех, кто в ЦСА «Люблино»)
<b>м. ВДНХ</b>	Звездный б-р, д. 10
<b>м. Смоленская</b>	ул. Арбат, д. 44, стр. 1
<b>м. Партизанская</b>	Измайловское ш., д. 71А, рядом с метро
<b>м. Водный стадион</b>	Кронштадский б-р, д. 9 стр. 4 (ТК «КронПарк»)
<b>м. Текстильщики</b>	ул. Люблинская, вл. 2, рядом с метро
<b>м. Царицыно</b>	ул. Ереванская, д. 24, корп. 1, от метро идти по ул. Каспийская до пересечения с Ереванской улицей
<b>м. Тушино</b>	ул. Стратонавтов, д. 12, стр. 1, рядом с метро
<b>м. ул. Академика Янгеля</b>	ул. Россошанская, д. 13, корп. 1

## Пункты выдачи одежды

Где выдают	Адрес	Время выдачи
Православная Служба «Милосердие»	ул. Дубнинская, д. 79. Проезд: м. Петровско-Разумовская, авт. или маршрутное такси № 677м, остановка «Микрорайон Дубки» Тел.: 8-905-581-67-44, 972-9702	пятница, суббота и воскресенье, с 12.00 до 20.00
Фонд «София»	м. Молодежная, ул. Ярцевская, д. 21, кинотеатр «Брест», вход в магазин «ЦентрОбувь».	вторник с 15.00 до 20.00
Международная общественная организация «Справедливая помощь»	ул. Пятницкая, д. 17/4, стр. 1 (м. Новокузнецкая) Тел.: (495) 953-9486, 589-7792	кроме выходных с 11.00 до 18.00
<b>Комиссия по церковной социальной деятельности при Епархиальном совете г. Москвы</b>		
Храм благоверного царевича Димитрия	Ленинский проспект, д. 8, корп. 12 Проезд: м. Октябрьская (кольцевая), тролл. №№ 4, 33, 62, 84, ост. «ул. Академика Петровского». Или пешком 10-15 мин. Расположение отдела – с противоположной стороны от главного входа. Тел.: (499) 237-34-27	с 10.00 до 17.00 в будни
Храм Петра и Павла Свв. апостолов	ул. Солдатская, д. 4. Проезд: м. Авиамоторная, Семеновская, трол. №№ 32, 46, ост. «ул. Солдатская» в Лефортове Тел.: (495) 361-42-15	с 08.00 до 19.00 ежедневно
Храм Флора и Лавра Свв. мчч. на Зацепе	ул. Дубнинская, д. 9/3, стр. 1 (м. Павелецкая) Тел.: (499) 235-55-00, 235-54-97	с 10.00 до 19.00 ежедневно
Храм Воздвижения Креста Господня в Алтуфьево	Алтуфьевское ш., д. 147. Проезд: м. Алтуфьево, трол. №№ 73, 80, авт; № 601, ост. «6-й м-н Бибирева». Тел.: (499) 209-54-22	с 15.00 до 16.00 ежедневно
Храм Косьмы и Дамиана на Маросейке	ул. Маросейка, д.14/2, стр. 3 (м. Китай-город) Тел.: (495) 606-97-52	с 10.00 до 17.00 в субботу и воскресенье, в среду с 15.00 до 18.00
Новоспаский ставропигиальный мужской монастырь	Крестьянская пл., д. 10 (м. Пролетарская, Крестьянская застава. От метро пешком в сторону моста).	понедельник, среда с 11.00 до 12.00, спрашивать гуманитарный склад на улице
Храм Св. муч. Татианы при МГУ им. М.В. Ломоносова (патриаршее подворье)	площадь перед Ленинградским вокзалом (Плешка), м. Комсомольская.	Раздача одежды, еды, социальная работа: вторник с 20.00 до 21.00

## Адреса консульств

### БЕЛАРУСЬ

АДРЕС: м. Китай-Город, ул. Маросейка,  
д. 17/6, стр. 4  
ТЕЛ. ОБЩИЙ: (495) 777-66-44  
ТЕЛ. КОНСУЛЬСКОГО ОТДЕЛА: (495) 624-70-95  
ФАКС КОНСУЛЬСКОГО ОТДЕЛА: (495) 628-78-13  
ДНИ ПРИЕМА: понедельник-пятница  
ЧАСЫ ПРИЕМА: 09.30-17.00, пятница –  
09.30-16.00

### КЫРГЫЗСТАН

АДРЕС: м. Третьяковская, Полянка,  
Добрынинская, ул. Б. Ордынка, д. 62/1  
ТЕЛ.: (499) 238-50-69, 237-43-91  
ТЕЛ./ФАКС: (499) 238-50-69  
ДНИ ПРИЕМА: понедельник-пятница  
ЧАСЫ ПРИЕМА: 09.00-18.00

### МОЛДОВА

АДРЕС: м. Кузнецкий мост ,  
ул. Рождественка, д. 7  
ТЕЛ. ОБЩИЙ: (495) 628-1050  
ТЕЛ. ПО ВОПРОСАМ БЕЗДОМНЫХ:  
(495) 624-9678  
ФАКС: (495) 624-9590  
ДНИ ПРИЕМА: понедельник-пятница  
ЧАСЫ ПРИЕМА: 08.00-17.00

### ТАДЖИКИСТАН

АДРЕС: м. Баррикадная, Скатертный пер., д. 19  
ТЕЛ.: (495) 690-5736, 690-0270, 690-0609  
ФАКС: (495) 690-0270  
E-MAIL: embassy@tajikistan.ru  
ДНИ ПРИЕМА: понедельник-пятница  
ЧАСЫ ПРИЕМА: 10.00-16.30

### УЗБЕКИСТАН

АДРЕС: м. Полянка, 2-й Казачий пер., д. 2  
ТЕЛ.: (499) 230-13-01  
ТЕЛ. ПО ВИЗОВЫМ ВОПРОСАМ:  
(499) 230-00-54  
ФАКС: (499) 230-04-79  
ДНИ ПРИЕМА: понедельник-пятница  
ЧАСЫ ПРИЕМА: 09.00-14.00  
ВЫДАЧА ДОКУМЕНТОВ: 15.00-18.00  
КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ТЕЛЕФОНУ: 09.00-12.00  
E-MAIL: info@uzembassy.ru  
Консульский отдел не принимает посетителей  
в дни официальных праздников Республики  
Узбекистан.

### УКРАИНА

АДРЕС: м. Тверская, Пушкинская, Чеховская,  
Леонтьевский переулок, д. 18  
ТЕЛ. КОНСУЛЬСКОГО ОТДЕЛА:  
495) 629-97-42, 629-19-88  
Тел. канцелярии (495) 629-35-42  
ФАКС: (495) 629-46-81  
E-MAIL КОНСУЛЬСКОГО ОТДЕЛА:  
gc\_ru@mfa.gov.ua  
E-mail ДЛЯ ОБЩЕНИЯ С ГРАЖДАНАМИ:  
gc\_ru@list.ru  
ДНИ ПРИЕМА: понедельник, вторник, четверг,  
пятница  
ЧАСЫ ПРИЕМА: 09-13.00  
ВЫДАЧА ДОКУМЕНТОВ: 14.15-16.00  
ВЫДАЧА ВИЗ: 16.30-17.00, пятница – 16.00-16.30

# Православное Народное Движение

## «Курский вокзал. Бездомные дети»

Мы работаем с бездомными на вокзалах г. Москвы. Нашу деятельность можно разделить на два направления – постоянная помощь и та, которую мы оказываем по необходимости.

### ПОСТОЯННАЯ ПОМОЩЬ

Вечерние выезды на вокзалы, кормление бездомных, распространение информации для тех, кто попал в беду.

#### Мы работаем в следующих местах:

- Курский вокзал
- Три вокзала
- Павелецкий вокзал

#### Шесть дней в неделю (кроме субботы).

Расписание меняется и дополняется новыми точками по необходимости.

Выезды с дополнительной медицинской помощью, помимо выездов с едой, на Павелецкий вокзал – два раза в неделю.

### ПО НЕОБХОДИМОСТИ

- Поездки к подопечным днем.
- Поездки с подопечными по вопросам их документов, жилья и т.п.
- Отправка людей домой.
- Сопровождение несовершеннолетних до дома, детского учреждения, лечебного или реабилитационного учреждения.
- Посещение людей в больницах.
- Передачи и посылки некоторым подопечным, находящимся в заключении.
- Звонки и запросы в другие города по делам подопечных.
- Поездки в гости к детям – в интернат и детский дом.

**WWW.BESPRIZORNIE.RU**

Формат 60x90/16. Бумага офсетная.  
Печать офсетная. Тираж 10 000 экз.