

ГОРОД	ОКРУГ	ПЕРСОНА
Столичные власти развивают научно-промышленные предприятия города стр. 4	Окружные спасатели и пожарные отчитались о работе стр. 5	 <p>Актриса Глафира Тарханова мечтает закончить с ипотекой стр. 16-17</p>

Москва

СЕВЕРО-ЗАПАД

№6 (329)
февраль 2017
ОКРУЖНАЯ ГАЗЕТА

SZAOPRESSA.RU
vk.com/szaopressa 
facebook.com/szaopressa 

На старт вышли 800 человек

«Лыжня России» в этом году прошла и в СЗАО



Старт был дан от бассейна «Лазурный» на улице Вилиса Лациса

Популярные соревнования «Лыжня России» в этом году в Москве стали ещё более массовыми. Если раньше для участия в них лыжникам нужно было ехать в Подмоскowie, то теперь сделать это удалось в прямом смысле рядом с домом. 11 февраля «Лыжня России» прошла во всех столичных округах.

В СЗАО «Лыжня России» стартовала недалеко от бассейна «Лазурный» на улице Вилиса Лациса. Принять участие в забеге могли все желающие. Де-

тям и молодым людям до 18 лет нужно было пройти 5 километров, взрослым — 10.

На лыжах я катаюсь очень люблю, но для меня это обычно прогулка по лесу, а не спортивное соревнование. Катаюсь я «классикой», и меня всегда обгоняют люди, которые владеют техникой конькового хода.

Я боялась, что, добравшись до финиша в полном одиночестве, уже не остану там даже судей. Но мои сомнения развеяли в Центре физической культуры и спорта (ЦФКиС) СЗАО на

Меня внесли в списки и выдали номер 1552

Лодочной улице, куда я пришла, чтобы зарегистрироваться. Доброжелательные сотрудницы ЦФКиС объяснили, что в таких массовых забегах участвуют люди с разным уровнем физической подготовки. Цель участия в гонках — получение положительных эмоций.

Итак, меня внесли в

списки участников, выдали номер 1552 и красно-синю-белую шапочку с логотипом «Лыжня России-2017».

И вот я стою на старте. Лыжники все разнообразные: тут и молодые атлетичные парни в обтягивающих трико, и пожилые мужчины в выцветших куртках, на деревянных лыжах.

Спортсмены сразу набрали скорость, и через несколько минут после старта их и след простыл. А те, кто поехал классическим ходом по лыжне, двигались в своём темпе.

Окончание на стр. 6

Почему портятся зубы

Советы строгинского стоматолога **стр. 7**

Феерия нежности

Конкурс «Любовь в СЗАО» прошёл на ура **стр. 8**

Дети без ума от флорбола

В Митине развивают необычную игру **стр. 13**



Как правильно закаляться:

опытом делится ныряльщица в прорубь **стр. 14**

ВСЕ НОВОСТИ ОКРУГА
ЕЖЕДНЕВНО НА САЙТЕ



WWW.SZAOPRESSA.RU

Собрали немного денег на лечение мальчика из Покровского-Стрешнева

ДОБРОЕ ДЕЛО

Наярмарке «Большое сердце», которая прошла 14 февраля в ДК «Красный Октябрь», удалось собрать 75 тыс. рублей. Все деньги организаторы направили на лечение двум нуждающимся из СЗАО.

55 тыс. рублей будут перечислены двенадцатилетнему Максиму Орлову, жителю Покровского-Стрешнева. Почти пять лет назад у мальчика обнаружили опухоль головного мозга. Ребёнку провели сложную операцию, он прошёл химиотерапию и лучевую терапию. Сейчас подростку требуется дорогостоящая реабилитация. Чтобы у него наладились моторика, память, усидчивость и вни-

мание, заниматься с ним будут нейропсихологи и реабилитологи.

Сейчас пятиклассник учится на дому.

— Я хочу, чтобы Максим снова пошёл в школу и учился, как остальные дети, чтобы у него появились друзья, — говорит мама мальчика Любовь Орлова. — Я была приятно удивлена, что благодаря ярмарке для нас смогли собрать такую сумму.

Ещё 20 тыс. рублей организаторы перечислят другой жительнице округа — 50-летней Елизавете Соколовой, вот уже несколько лет страдающей рассеянным склерозом.

Подобная благотворительная акция в округе проходила уже несколько раз. Её совместно организовали местное отделение «Северо-Запад» организации ветеранов госслужбы

и муниципального управления г. Москвы и окружное Управление социальной защиты.

— В акции участвовали наши ветераны и руководители из кружков и секций, работающих при центрах социального об-

Сейчас подростку требуется дорогостоящая реабилитация

служивания. Они создали своими руками поделки, которые удалось продать, — рассказывает заместитель председателя окружной организации ветеранов госслужбы Валентина Анненкова.

Виолетта ДЕНИСЕНКОВА



Мама Максима надеется, что скоро сын сможет ходить в школу

В ГОРОДЕ

Первый электробус вышел на дороги Москвы

В Москве начался основной этап испытаний отечественного электробуса ЛиАЗ-6274. Он возит пассажиров по маршруту М2 между Филями и Китай-городом, сообщает пресс-служба ГУП «Мосгортранс».

— Сегодня Москва принимает на испытание новый вид подвижного состава, который имеет большой потенциал и является общемировой тенденцией развития общественного транспорта. Электробус сочетает в себе манёвренность и экологичность. По итогам шестимесячной тестовой эксплуатации специалисты Мосгортранса подготовят заключение и дадут рекомендации по данной модели. Уверен, что это поможет производителю создать серийный образец электробуса, удовлетворяющий высоким требованиям, которые столица предъявляет к городскому транспорту, — отметил генеральный директор ГУП «Мосгортранс» Евгений Михайлов.

ПОЖАРЫ

За неделю в округе произошло 11 возгораний. Никто не пострадал.

В районе Хорошёво-Мневники в дымоходе горел утеплитель

Вечером 8 февраля в доме 22 на 1-й линии Хорошёвского Серебряного Бора вспыхнул утеплитель дымохода. Прибывшие пожарные оперативно справились с огнём. Пострадавших нет. Причины случившегося выясняются.

Замкнуло фонарь в районе Митино

Вечером 14 февраля недалеко от дома 2 в Ангеловом переулке горел уличный фонарь. Сотрудники МЧС быстро справились с огнём. Причиной возгорания послужило короткое замыкание.

В районе Северное Тушино вспыхнула дверь

Поздно вечером 14 февраля в холле подъезда дома 12 на Планерной улице загорелась дверь. Жителям удалось потушить огонь до прибытия пожарных. Никто не пострадал. Причины происшедшего изучаются.

Наталья ГЕРАСИМОВА

Азартных пап ждут на улице Туристской

Молодёжная палата района Северное Тушино приглашает жителей округа отметить День защитника Отечества. Молодые парламентарии проведут 23 февраля дворовый праздник «Папа может» для всех желающих.

— Праздничная программа составлена таким образом, что одинаково интересно будет и детям,

и взрослым, — рассказал председатель Молодёжной палаты Дмитрий Боровиков. — Сначала участникам нужно будет пройти ряд испытаний на силу, скорость, меткость и выносливость, затем мы предложим им отдохнуть и поиграть в весёлые игры. А после они смогут продемонстрировать свои познания в об-

ласти истории и культуры нашей страны: угадать песни военных лет, назвать значимые события Великой Отечественной войны. Победители получат памятные подарки.

Праздник состоится на дворовой площадке по адресу: ул. Туристская, 33. Начало в 11.30. Вход свободный.

Анна КРИВОШЕИНА



ФОТОФАКТ

Бал на Живописной

14 февраля в Учебно-методическом центре по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям на улице Живописной прошёл православный молодёжный Сретенский бал. Он был посвящён большому празднику — Сретению Господню.

В СЗАО отменили строительство пяти многоуровневых паркингов

На заседании Градостроительно-земельной комиссии города Москвы было принято решение об отмене строительства 12 многоуровневых паркингов. Пять из них должны были возвести в СЗАО. Это объекты по адресам: 1-й Красногорский пр., вл. 6; бул. Яна Райниса, вл. 41-39; ул. Героев-Панфиловцев, вл.

17, корп. 4; ул. Планерная, вл. 9, и Большой Волоколамский пр., вл. 12.

Что именно появится на этих территориях, пока не известно. Предполагается, что часть из указанных участков будет выставлена на торги. А другую часть планируют озеленить и благоустроить.

Светлана БУРТ

На Митинской появится ФОК

ЧТО ПОСТРОЯТ

На Митинской ул., вл. 18, ведутся работы по возведению физкультурно-оздоровительного комплекса. ФОК будет трёхэтажным, общая площадь составит почти 4,5 тысячи кв. метров.

Как ранее сообщало агентство «Москва» со ссылкой на пресс-службу Мосгорстройнадзора, в комплексе оборудуют универсальный зал с трибунами на 150 мест. В нём будет проводиться соревнования и тренировки по большому теннису, мини-футболу и бадминтону. В физкультурном комплексе планируется

проведение городских и международных соревнований. Заниматься в зале смогут и люди с ограниченными возможностями.

Также в здании будут обустроены спортивный магазин, кафе, раздевалки, помещения для допинг-контроля, тренерский и судейский залы. Запланированы специальные помещения для занятий танцами, для индивидуальных тренировок. Кроме того, на прилегающей территории планируется обустройство парковки на 65 машино-мест.

Строительство ведётся за счёт инвестора. Ввести ФОК в эксплуатацию планируют в ноябре 2017 года.

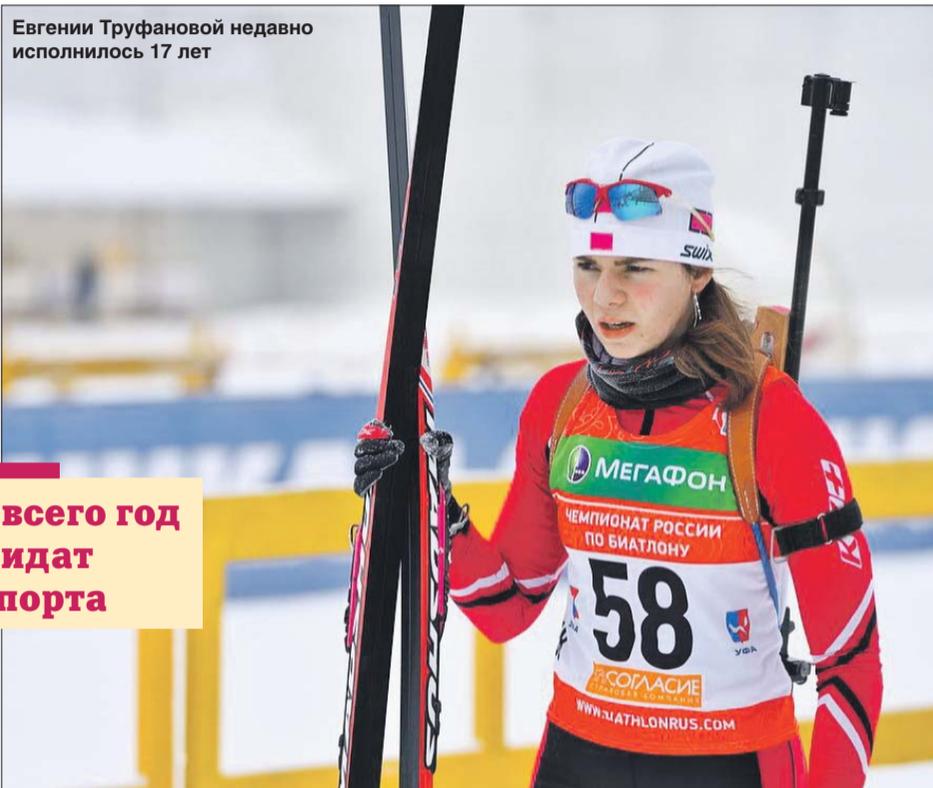
Виолетта ДЕНИСЕНКОВА

«В биатлон влюбилась после Олимпиады»

Девушка из Северного Тушина стала чемпионкой Центрального федерального округа

На первенстве Центрального федерального округа по биатлону в Смоленске победу одержала воспитанница спортшколы №102 Москомспорта Евгения Труфанова. Она была первой в индивидуальной гонке на дистанции 7,5 км. Определила ближайшую преследовательницу на пару минут, допустив всего два промаха на четырёх огневых рубежах.

Евгении Труфановой недавно исполнилось 17 лет



В биатлоне она всего год и уже кандидат в мастера спорта

Выиграв гонку, юная спортсменка одновременно выполнила разряд кандидата в мастера спорта.

Евгений недавно исполнилось 17 лет, она живёт в Северном Тушине. Биатлоном занимается всего год.

— До этого я восемь лет посвятила народным и современным танцам, — рассказывает девушка. —

Также успела попробовать себя в лыжах. В биатлон влюбилась, посмотрев Олимпиаду в Сочи.

Евгения тренируется каждый день, кроме понедельника. Два раза в неделю посещает тир.

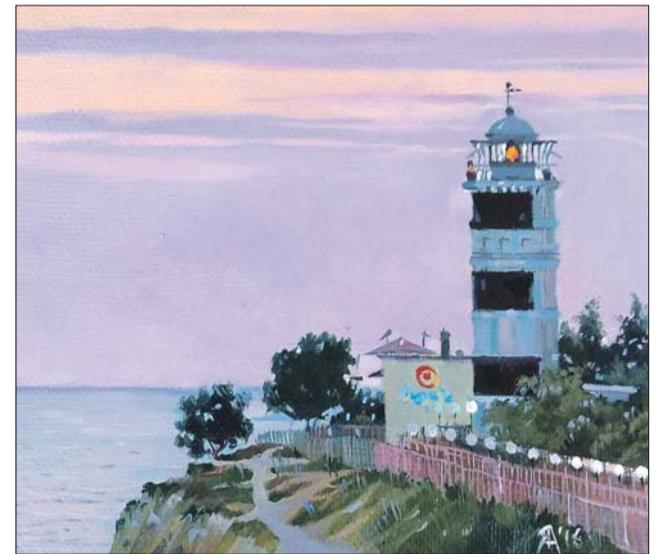
— Насчёт будущего не загадываю, хотя на Олимпиаду поехать хотелось бы, — признаётся биатлонистка.

Она учится в школе №1286, особенно ей нравится математика. Но в

какой вуз поступать, ещё не решила.

На досуге Евгения любит фотографировать, путешествовать, читать. Любимая книга — «Мастер и Маргарита».

Олег МАРИНИН



В Хорошёво-Мневниках — выставка художницы Ямудер

19 февраля в клубе «Атом» открывается выставка художницы Александры Ямудер «Моменты прекрасного». Представлены 35 работ в разных жанрах — от портретов до пейзажей.

Александра Ямудер три года назад переехала в СЗАО, живёт на бульваре Генерала Карбышева. Одно из любимых мест — Серебряный Бор.

— На выставке можно увидеть соответствующие пейзажи, — рассказывает Александра. — Кроме того, там представлены работы, сделанные во время моих поездок по Подмосковию, на Чёрное море, в Испанию.

Её излюбленный жанр — портрет. Александра нередко рисует знаменитостей. В клубе «Атом» выставят портреты Марлен Дитрих, Брижит Бардо, Кейт Уинслет. Она автор около 200 картин, её работы находятся в частных коллекциях в России, Израиле, Испании, Германии.



Александра Ямудер увлеклась живописью ещё в детстве. Когда пришла пора выбирать профессию, долго не раздумывала. Окончила сначала колледж культуры, затем художественно-графический факультет МГПУ. Сейчас она обучает изобразительному искусству детей в клубе «Атом».

Выставка продлится до 10 марта. Вход свободный. Справки по телефону (499) 192-7946.

Олег МАРИНИН

Адрес: ул. Маршала Тухачевского, 20, стр. 2

В СЗАО проходит операция «Нелегальный автобус»

С 13 по 26 февраля в Москве проводится оперативно-профилактическая операция «Нелегальный автобус». Её основная цель — повышение безопасности при перевозке пассажиров автобусами, в том числе малой вместимости. Особое внимание сотрудники ГИБДД уделяют участку МКАД, проходящему вдоль границ СЗАО.

Так, за одни сутки 2-м батальоном 1-го СП ДПС ГИБДД было выявлено пять нарушений, допущенных водителями автобусов. В их числе — отсутствие части необходимых документов, а также различные отступления от правил перевозки пассажиров. Нарушители привлечены к административной ответственности.

2-й батальон 1-го СП ДПС ГИБДД на спецтрассе ГУ МВД РФ по г. Москве

ВАШЕ МНЕНИЕ

В прошлый раз мы спросили у читателей «СЗ»:

Как отметите Масленицу?

- 58% — будем печь дома блины
- 20% — пойдём на улицу развлекаться
- 22% — никак

Наш следующий вопрос:

Как вы относитесь к закаливанию?

ГОЛОСУЙТЕ НА САЙТЕ
SZAOPRESSA.RU

Сужение полос вдоль Волоколамки

На одном дублёре шоссе работы уже идут, а на втором начнутся в середине марта

На дублёре Волоколамского шоссе около дома 22, корп. 2 (недалеко от станции МЦК «Стрешнево»), движение транспорта ограничено. Как сообщили в информационном центре Департамента транспорта, работы, связанные с реконструкцией Волоколамки, должны продлиться до 16 апреля.

Реконструкция затронет и участок дублёра на противоположной стороне шоссе (со стороны примыкания Пехотной улицы). Здесь график работ предусматривает ограничение движения в период с 15 марта по 16 мая нынешнего года.

В обоих случаях полного перекрытия дублёров не планируется: только сужение проезжей части с двух полос до одной. Водителей просят соблюдать осторожность на этих участках.

Василий ИВАНОВ



Большая часть построенных инвесторами соцобъектов передаётся городу

Большая часть построенных инвесторами социальных объектов передаётся Москве безвозмездно. Об этом мэр Москвы Сергей Собянин сообщил в ходе осмотра нового жилого квартала «Вершинино» с начальной школой и дошкольным отделением. Он построен на Юге столицы.

— Город много строит: метро, развязки, дороги; реконструирует железные дороги, строит большое количество объектов соцкультбыта. И мы требуем такого же отношения к городу от инвесторов, чтобы они строили качественное жильё и вместе с жильём возводили детские сады, школы, поликлиники, спортивные объекты. Всего за эти годы было построено около 150 таких объектов социального назначения, — отметил Сергей Собянин.

Мэр открыл новую поликлинику в Некрасовке

За несколько лет в Москве начали работать 30 новых поликлиник и амбулаторий. Об этом сообщил мэр Сергей Собянин на открытии новой детско-взрослой поликлиники в Некрасовке.

— Два года тому назад я встречался с жителями Некрасовки, и они просили меня ускорить строительство поликлиники. Мы на год ускорили строительство. И это не просто поликлиника районного звена, а такая полноценная клиника — с МРТ, с компьютерной томографией, с УЗИ и так далее, то есть такая поликлиника, где будут работать лучшие специалисты, — отметил мэр во время общения с жителями.

Выполнение соцобязательств — приоритет для столичных властей

На заседании президиума Правительства Москвы выступил руководитель городского Департамента труда и социальной защиты населения Владимир Петросян. Он заявил, что выполнение всех соцобязательств остаётся приоритетом столичных властей.

— Реализация программы Москвы проходила при поддержке всех органов власти, префектур, управ, общественных организаций города и, конечно, негосударственного сектора. На реализацию программы было выделено в 2016 году 347 млрд рублей. Правительство Москвы и Мосгордума исполнили все свои публичные социальные обязательства перед жителями нашего города в полном объёме, — сказал Петросян.

Льготы для реального производства

Столичные власти развивают научно-промышленные предприятия

Столичные власти активно поддерживают модернизацию промышленных предприятий. Об этом сообщил мэр Москвы Сергей Собянин во время посещения научно-производственного предприятия (НПП) «Салют».

Начинали с деталей для «катюш»

В ближайшие годы на территории НПП будет реализован проект по строительству индустриального парка. Здесь разместятся конструкторское бюро «Аметист» и завод «Топаз».

Благодаря новому статусу «Салют» будет пользоваться налоговыми льготами.

Сегодня предприятие является крупнейшим производителем современных радиолокационных станций и систем обработки информации для ВМФ России.

Это предприятие было создано в 1942 году на востоке Москвы. Его первой продукцией стали корпуса для мин и пороховые камеры для реактивных снарядов «катюши» — легендарной системы залпового огня.

Сегодня же основной отраслью деятельности НПП «Салют» является судостроительная про-



Мэр Сергей Собянин посетил НПП «Салют»

мышленность. Кроме того, предприятие создаёт радиолокационные станции (РЛС) и комплексы обнаружения нового поколения. На базе новейших технологий разработана и выпускается гражданская продукция для спутниковых навигационных систем ГЛОНАСС, NAVSTAR и других систем связи.

Новый статус полусотни предприятий

Это не первое и не последнее научно-промышленное предприятие в Москве, которому городские власти оказывают поддержку. Ранее статус специализированных территорий присвоили 49 мо-

Особый статус позволяет московским предприятиям выйти на качественно новый уровень

сковским предприятиям — 27 технопаркам и 22 промышленным комплексам.

— Мы активно поддерживаем московские предприятия. Для того чтобы прекратить всякие разговоры о выводе промышленности из Москвы, мы дали объёмы возможного строительства на промышленных площадках, максимальные, какие только можно, — по 15 тысяч квадратных метров на гектар. Это выше, чем сред-

няя плотность вообще застройки Москвы, для того чтобы предприятия сами уже могли планировать и реализовать свои проекты, не останавливаясь на градостроительной документации и не ходя по кабинетам чиновников, зная чётко свою перспективу, — сказал Сергей Собянин.

Особый статус позволяет московским предприятиям выйти на качественно новый уровень развития. Увеличивают-

ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

Разработки компаний из технопарка «Строгино» впечатлили на выставке в Дубае

В Объединённых Арабских Эмиратах завершилась 42-я Международная выставка по медицине и фармацевтике Arab Health-2017. В Международном выставочном центре Дубая были представлены московские технологические и научные парки. И среди них — компании-резиденты технопарка «Строгино». Две из этих компаний, «Наполи» и «Биотекфарм», продемонстрировали собственные уникальные разработки — новейшие достижения в области ранозаживляющих средств. Это раневые повязки, выполненные с использованием современных технологий и материалов.

Напомним, что технопарк «Строгино» был создан в 2007 году Правительством Москвы при поддержке Министерства экономического развития РФ. Это единственный технопарк в Москве, где реализован полный цикл поддержки проекта — от идеи и до организации производства.

ся объёмы производства, появляются новые рабочие места, повышаются зарплаты.

Олег МАРИНИН

Успехи проекта «Безопасная столица» обсудили в Покровском-Стрешневе

В ДК «Красный Октябрь» партия «Единая Россия» провела окружную конференцию в рамках проекта «Безопасная столица».

Куратор проекта депутат Мосгордумы Инна Святенко рассказала, что «Безопасная столица» стала не только партийным проектом, но и общественной организацией правоохранительной направленности. Её участники проводят мониторинг криминальной ситуации в городе.

— Рейды в рамках проекта проходят и на Северо-Западе Москвы, — сказала Инна Святенко, — и в

этом округе они дают положительный результат, что подтверждается статистикой Главного управления МВД по городу Москве. В прошлом году активисты «Безопасной столицы» провели в СЗАО 396 профилактических рейдов. Они были направлены не только на борьбу с нарушителями порядка, но и на пресечение несанкционированной торговли, и на контроль за соблюдением закона в части оборота алкогольной продукции.

По словам депутата, главная задача общественников — выстроить диалог с жителями. С этой работой прекрасно справляет-

ся муниципальный депутат из Митина Артём Митин. Он рассказал, что уже семь лет состоит в народной дружине, регулярно участвует в рейдах.

— За время работы я понял, что людей во дворах легко разговорить: можно узнать, в какой квартире пьют, где продают наркотики и так далее, — сказал Артём Александрович.

Митин предложил привлечь к работе в проекте местное население. А ещё он посоветовал участникам проекта организовывать как можно больше спортивных соревнований.

Начальник Московского городского штаба народной



Окружная конференция в ДК «Красный Октябрь»

дружины Владимир Семерда сообщил, что уже полтора года дружинники активно сотрудничают с организацией «Безопасная столица».

— В настоящее время в ряды московской дружины вступили 240 сторонников движения «Безопасная столица», в СЗАО

— 23 человека, — сказал он. Владимир Иванович также предложил проводить рейды именно по вечерам пятниц: это время считается самым криминальным. А значит, общественники достигнут лучшего результата.

Светлана БУРТ

Без серьёзных ЧП

В префектуре подвели итоги работы системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций

Заместитель начальника Главного управления МЧС России по г. Москве полковник внутренней службы Павел Гришанков в своём докладе отметил, что благодаря совместным усилиям за год в округе не было допущено чрезвычайных ситуаций.

Пожаров стало меньше

— В прошлом году при пожарах были спасены 26 человек, эвакуированы 64. На водных объектах спасены 20 человек и 35 деблокированы при ликвидации последствий ДТП, — сказал начальник Управления по СЗАО ГУ МЧС России

по г. Москве полковник Андраник Гаспарян.

По сравнению с 2015 годом количество пожаров в СЗАО снизилось на 4,5%. Погибли пять человек, что соответствует показателям 2015 года.

— Наибольшее число пожаров было зарегистрировано в районах Южное Тушино и Северное Тушино. Во всех остальных районах наблюдается их снижение. По-прежнему значительное количество пожаров приходится на жилой сектор, где произошло 40% всех пожаров, — добавил Гаспарян.

Всего за отчётный период было зарегистрировано 191 возгорание в квартирах. Более 40% пожаров произошло по

причине неосторожного обращения с огнём.

На воде произошло более 30 несчастных случаев.

— К сожалению, за год утонули 15 человек. Из них в районе Строгино — восемь, а спасено было здесь девять. В Хорошёво-Мневниках утонули двое, спасли шестерых, — сообщил Гаспарян.

Система оповещения — на достойном уровне

В конкурсе на лучшее содержание защитных сооружений гражданской обороны победителями стали Курчатовская школа, тушинский завод ЖБК «ДСК-1» и Научно-исследовательский

институт им. академика Бочвара.

А звание «Лучший район Москвы в области обеспечения безопасности жизнедеятельности населения в 2016 году» получил район Митино. Кстати, 3-е место занял район Строгино.

Для централизованного оповещения населения в СЗАО расположены 305 тыс. радиоточек, 101 электросирена, 75 уличных громкоговорителей, 10 экранов ОКСИОН, а также подвижные технические средства оповещения.

Зачем нужны «минусовые» подъёмники

В ходе заседания префект СЗАО Алексей Паш-



Префект награждает Дениса Алёхина, офицера Управления по СЗАО Главного управления МЧС России по г. Москве

программ. У нас пройдёт Кубок конфедераций по футболу, в сентябре мы отпразднуем 870-летие Москвы. И здесь, безусловно, особую важность приобретает обеспе-

чение безопасности жизнедеятельности населения в их учреждениях. На территории префектуры продемонстрировалась спасательная техника.

— Некоторые наши машины оборудованы подъёмниками, которые работают «в минусовую», то есть могут подниматься на высоту до 30 метров и опускаться под эстакаду. Это позволяет тушить пожары в труднодоступных местах, — пояснили бойцы пожарной части №39 из Северного Тушина.

Ольга МАЛЫХИНА

Лучшим в Москве по обеспечению безопасности жизнедеятельности признали район Митино

ков поблагодарил сотрудников Управления по СЗАО ГУ МЧС России по г. Москве за организацию и проведение мероприятий по предотвращению и снижению рисков, по смягчению последствий чрезвычайных ситуаций, обеспечению безопасности населения.

— Такая положительная динамика — это результат нашей с вами большой работы. В 2017 году в округе запланировано множество развлекательных и спортивных

мероприятий за эти мероприятия ляжет на плечи спасательных и административных служб, — заявил Алексей Пашков.

Также он добавил, что необходимо в полной мере использовать потенциал информационной среды и социальных сетей для предостережения жителей от чрезвычайных происшествий.

В завершение встречи Алексей Пашков отметил



Попутно на территории префектуры демонстрировалась спасательная техника

В СЗАО снесли ещё одну пятиэтажку

Пятиэтажный дом первого периода индустриального домостроения в 76-м квартале района Хорошёво-Мневники по адресу: просп. Маршала Жукова, 51, корп. 3, снесён.

— После сноса этого здания в Северо-Западном округе осталось разобрать пять домов: два — за счёт бюджета города и три — силами инвесторов, — сообщил руководи-

тель столичного Департамента градостроительной политики Сергей Лёвкин.

Все пять домов, которые необходимо разобрать в СЗАО, — это строения серии К-7. Завершить работы по их сносу столичные власти планируют до конца текущего года.

Всего в столице осталось снести 74 дома первого периода индустриального домостроения в пяти округах.



Экскаватор очищает территорию от щебня

Как обратиться к префекту

Уважаемые жители округа! Вы можете задать свой вопрос префекту СЗАО Алексею Анатольевичу Пашкову в электронной форме на главной странице сайта префектуры szao.mos.ru в разделе «Электронная приёмная».

Отдел по организации приёма населения осуществляет запись на приём к руководству префектуры Северо-Западного административного округа только при личном присутствии заявителя по адресу: ул. Свободы, 13/2. Получить более подробную информацию можно по тел. (495) 490-2676.

На старт вышли 800 человек

«Лыжня России» в этом году прошла и в СЗАО

Окончание.
Начало на стр. 1

Вскоре появилось первое препятствие — довольно крутая горка. Оней заранее предупредили волонтеры.

— Рассчитывайте свои силы! Если не уверены, снимайте лыжи! — говорили они.

К моему удивлению, пешком с горки спустились не только лыжники вроде меня, но и вполне спортивные мужчины.

Каша с мясом очень кстати

Но дальше никаких проблем не возникало. Накатанная лыжня петляла по яблоневому саду в «Алешкино»: то поднималась к МКАД, то спускалась вниз, подальше от магистрали.

В общей сложности на прохождение трассы у меня ушло чуть менее полутора часов. Вопреки моим опасениям я пришла к финишу далеко не последней.

Сразу же за финишными воротами спортсменов ждала полевая кухня. Там бесплатно давали гречневую кашу с мясом и горячий чай, что было очень кстати.

Трёхмесячная лыжница

После забега участники делились впечатлениями. Надежда из Северного Тушина прошла один круг. Здоровье у женщины далеко не богатырское, но её не смущают ни бронхиальная



Семья Канаевых приехала из Красногорска, захватив на гонку двухлетнюю Настю и трёхмесячную Варю (она у мамы под курткой)

астма, ни недавняя операция на коленном суставе.

Игорь Маркин и его сын Артём тоже живут в Северном Тушине.

— Давно хотел поучаствовать в соревнованиях, но всё не складывалось, — говорит Игорь Владимирович. — А сейчас, когда «Лыжня России» проходит рядом с домом, наконец удалось. Я собрал всю семью: бежал и мой младший сын, которому восемь лет, и четырнадцатилетняя дочь, и жена. Я с удовольствием пробежал два круга, а Артём — 15 километров: 5 — чтобы поддержать младшего брата, и 10, положенные ему по возрасту.

Но больше всего внимания привлекла к себе се-

Накатанная лыжня то поднималась к МКАД, то спускалась вниз...

мья Канаевых из Красногорска. Зарегистрированы были всего двое, а участвовали четверо. Денис и Эльга бежали на лыжах, их дочка Настя, которой два с половиной года, ехала на беговелле. Это такой велосипед для малышей, где не крутят педали, а отталкиваются ногами. Папа тянул её на буксире. А из-под куртки Эльги виднелась трёхмесячная Варя. Она была привязана к маме с помощью слинга.

— Мы участвуем в лыжных забегах каждый

год. Сегодня новым членом нашей команды стала Варя, — рассказывает глава семьи. — Хотя в прошлом году она тоже каталась на лыжах — правда, будучи в животе у мамы. А место в слинге тогда занимала Настя.

Популярная трасса

— В соревнованиях участвовали более 800 человек и присутствовали свыше 300 зрителей,

— рассказал Дмитрий Ибрагимов, заместитель директора Центра физической культуры и спорта СЗАО. — Самым младшим участникам по четыре года, самой старшей — 80 лет.

Дмитрий Равильевич также отметил, что трасса в Северном Тушине пользуется популярностью. Со снегом в этом году проблем нет, и здесь постоянно проходят различные соревнования, как окружного, так и городского масштаба.

Лыжникам, показавшим лучшие результаты, будут вручены призы, дипломы и медали.

Светлана БУРТ

Москва вошла в число самых умных городов

В Тайване на The Internet of Cities Forum был объявлен список финалистов премии умных городов. В него попали представители Австралии, Канады, Тайваня (по два города из каждой страны) и наша Москва.

Международные эксперты отметили столичные технопарки и технополисы, систему образования, объединяющую школы, колледжи, университеты и исследовательские институты, вторую в мире по числу точек доступа сеть Wi-Fi, систему общественных референдумов и голосований, а также транспортную реформу.

Жюри обращает внимание не только на то, как развита вся необходимая инфраструктура, но и насколько эффективно она адаптирована к новым экономическим вызовам. При этом учитываются плотность населения и географическое положение, что позволяет сравнивать крупные и небольшие города на разных континентах.

Премия форума умных городов (Intelligent Community Awards) вручается с 2002 года. Её обладателями были такие города, как Эйндховен (Нидерланды), Стокгольм (Швеция), Сингапур, Нью-Йорк (США), Сеул (Южная Корея), Глазго (Великобритания), Торонто (Канада).

Впервые за 14 лет в топ-7 умных городов и районов вошёл представитель России. Победитель премии будет объявлен в июне.

Отделение пластической хирургии

ГБУЗ «Городская клиническая больница №67 им. Л.А.Ворохобова» ДЗМ

4 марта ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ
2017 ГОДА

ГКБ №67 им. Л.А.Ворохобова объединила профессионалов пластической хирургии, выполняющих операции на самом высоком уровне. Предлагаем Вам воспользоваться лечебно-диагностическими возможностями больницы — одной из лучших по техническому оснащению в Москве.

Хирурги выполняют пластические, эстетические и реконструктивные операции:

- Подтяжку лица
- Пластику носа
- Блефаропластику
- Отопластику
- Сложную и повторную пластику груди
- Пластику живота, абдоминопластику
- Увеличение голеней
- Липосакцию
- Коррекцию контуров тела

Преимущества ГКБ №67 им. Л.А.Ворохобова:

- Индивидуальное сопровождение пациента от консультации до полного восстановления
- Современные операционные
- Наличие отделения интенсивной терапии
- Круглосуточное наблюдение медицинского персонала
- Палаты повышенной комфортности

Ждём Вас 4.03.2017 г. с 10.00 до 15.00

Записывайтесь на бесплатные консультации в День открытых дверей по телефонам call-центра ГКБ №67 им. Л.А.Ворохобова:

+7 (495) 530-34-04 +7 (495) 530-33-40 +7 (495) 530-34-07

Наш адрес: г. Москва, ул. Саляма Адила, д. 7. www.67gkb.ru

Наши специалисты:



СИЗОВ СЕРГЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ, абсолютный победитель Открытого международного конкурса по эстетике лица 2008 года. Признан лучшим пластическим хирургом в номинации: «Пластика век» (2013), «Подтяжка груди» (2014), «За профессионализм и мастерство» (2015).

Фамилия занесена в Международную энциклопедию Who is who. По результатам независимого рейтинга МЕДАФАРМ.РУ, состоявшегося в январе 2016 г., удостоен награды в номинации «Лучший пластический хирург»: «За высокий профессионализм и мастерство» — за сочетание объёмных операций с малоинвазивными процедурами.



БОРОВИКОВ АЛЕКСЕЙ МИХАЙЛОВИЧ, профессор, доктор медицинских наук. Входит в золотую когорту лучших пластических хирургов мира. Один из самых признанных российских пластических хирургов в США и Западной Европе.

Является президентом Общества специалистов эстетической медицины (ОСЭМ, Россия). Член Общества пластических хирургов (ОПРХ, Россия), член Международной конфедерации пластических и эстетических хирургов (IPRAS), член международного Общества реконструктивной микрохирургии (ISRM), действительный член международного Общества эстетических и пластических хирургов (ISAPS). Является одним из самых крупных теоретиков и практиков пластической хирургии.

ГКБ №67. Лич. №10-77-01-012649 от 07.2016 на осуществление мед. деятельности.
**О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА**

Позавтракал — съешь яблоко

ЛЮДИ ДЕЛА



Стоматолог Евгений Терняк

Какие продукты разрушают эмаль зубов? Сколько раз в день нужно чистить зубы? На эти и другие вопросы ответил главный врач стоматологической поликлиники №60 в Строгине Евгений Терняк.

Младенцам тоже надо чистить

— Как только в полости рта прорезался зуб, нужно начинать заботиться о нём. Для этого есть специальные салфетки, пропитанные антисептиком. Когда зубов у ребёнка становится чуть больше, можно надевать на палец специальную силиконовую насадку и очищать их поверхность, — рассказывает Евгений Владимирович.

Также стоматолог рекомендует подбирать зубные щётки и пасты в зависимости от возраста.

— Для ребёнка до двух лет щетина должна быть мягкой, а в зубной пасте должно быть минимальное содержание фтора, — советует он.

Для взрослых лучше подойдут жёсткие или средней жёсткости щетины. Но всё зависит от чувствительности зубов и дёсен. Чтобы правильно выбрать щётку и научиться правильно чистить зубы, главврач советует обратиться к пародонтологу. Его нужно посещать не реже, чем раз в полгода.

— Врач даст не только эти рекомендации, он определит индекс загрязнения полости рта, почистит зубы пациенту различными методами, — отмечает Евгений Терняк.

Основное правило для детей и взрослых — это

Как уберечь зубы от разрушения, рассказывает строгинский стоматолог

Взрослым лучше выбирать щётки жёсткие или средней жёсткости



чистить зубы минимум два раза в день: утром и вечером. С утра — до завтрака, а на ночь — после ужина.

— Когда мы спим, в нашей ротовой полости развиваются бактерии. Если после пробуждения не почистить зубы, а позавтракать и только после этого приступить к процедурам, то увеличивается риск развития кариеса. К старым бактериям добавляются новые, — поясняет Терняк.

А вот после еды разумно использовать жвачку или яблоко. Фрукт очищает зубной налёт на 20-30%.

Крахмал разрушает эмаль

Самые вредные продукты для зубов — это крахмал и сахар.

— Если на ночь поесть отварной картофель и не почистить зубы, то риск развития кариеса значительно увеличится. Также вредна кока-кола. В ней содержится огромное количество сахара, — расска-

Состояние эмали помогут улучшить рыба и творог

зывает Евгений Терняк.

Большой вред нашим зубам наносят чёрный чай, кофе и курение.

— От табачного дыма появляется зубной налёт. В дальнейшем зубы могут разрушиться, — добавляет Терняк.

А вот улучшить состояние эмали помогут рыба и творог — благодаря большому содержанию кальция.

Есть ещё одно неприятное заболевание — флюороз. Оно возникает из-за высокого содержания фтора в воде.

— На эмали появляется белая пигментация, которая, увы, не лечится. Поэтому нужно обращать внимание не только на то, что мы едим, но и на

то, что мы пьём, — подчёркивает врач.

Почему образуется зубной камень?

— Образование зубного камня напрямую зависит от гигиены полости рта и от структуры слюны. Она бывает жидкая и густая. Если слюна жидкая, она справляется с расщеплением остатков пищи и смыванием их. А вот густая с этим не справляется. В результате образуется зубной камень. Также он может образоваться от аномалии зубного прикуса, — рассказывает Евгений Терняк.

Зубной камень вызывает пародонтит.

— Тогда связки зубов становятся мягкими, и зуб теряет свою прочность, начинает шататься. Когда надрывается связка, пациенту уже практически невозможно помочь, — говорит врач. — Так что если образуется зубной камень — нужно идти к врачу.

Ольга МАЛЫХИНА



Доктор медицинских наук Геннадий Онищенко

Пассивному курильщику особенно вреден угарный газ

Моей знакомой врач рассказал, отчего у неё проблема с сосудами: «Вы много времени проводили в компании с курильщиками». Отойдя от шока, она признала, что да, много времени проводила в прокуренном помещении...



Насколько вредно вдыхать чужой дым, объясняет академик РАМН, доктор медицинских наук и депутат Госдумы Геннадий Онищенко:

— Пассивный курильщик, находясь в помещении с активными курильщиками, вдыхает множество компонентов табачного дыма: оксид углерода, альдегиды, акролеин, никотин и другие вредные вещества. Особенно большой вред — от оксида углерода, он же угарный газ. Проникая через лёгкие в кровь, он соединяется с гемоглобином, тем самым препятствуя доставке кислорода тканям. Задыхающийся организм пассивного курильщика прекращает нормальное функционирование.

По словам Онищенко, пассивное курение способствует развитию рака лёгких.

— Поток дыма, вдыхаемый пассивным курильщиком, содержит более высокую концентрацию канцерогена диметилнитрозамина, чем поток, вдыхаемый активным курильщиком. Эти вещества токсичны и обладают нервно-паралитическим и онкогенным действием, — добавляет академик.

У женщин, которые находятся рядом с курильщиком, в полтора раза увеличивается риск развития рака молочной железы, заболеваний сердца, аритмии, тахикардии, атеросклероза, обостряются астма и другие заболевания дыхательной системы.

— А у ребёнка, плюс ко всему, пассивное курение может спровоцировать аллергию или болезнь Крона — заболевание желудочно-кишечного тракта, — предупреждает Геннадий Онищенко.

Ольга МАЛЫХИНА

Москва
СЕВЕРО-ЗАПАД

ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ,
ПРЕДЛАГАЙТЕ ТЕМЫ ДЛЯ ПУБЛИКАЦИЙ

☎ (495) 681-3645

✉ SZAOPRESSA@MAIL.RU

Любовь живёт в СЗАО!

День всех влюблённых прошёл, но любовь не проходит. В этом мы убедились, получив огромное количество фотографий на конкурс «Любовь в СЗАО» (#любовьвсзао), который был объявлен префектурой. Здесь и фотографии юных влюблённых, и снимки пар, которые уже давно вместе, и семейные кадры с детьми. Победила в конкурсе семья Мацеборук, которая воспитывает пятерых детей. Они на фото в центре: родители и младшее поколение в полном составе на уютном диванчике. Поздравляем! И дарим этой чудесной дружной семье фотосессию во время её романтической прогулки.



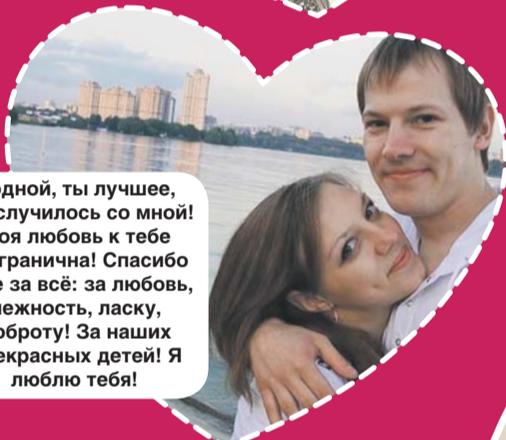
ЛЮБЛЮ, потому что **ЛЮБЛЮ**! Вместе встречать рассветы, путешествовать, заботиться о детях, смеяться и мечтать! Мечты сбываются вот уже 20 лет! МУЖ, очень тебя люблю.



Я готова встречать с тобой сотни тысяч рассветов. Я тебя @filippmalyhin люблю!



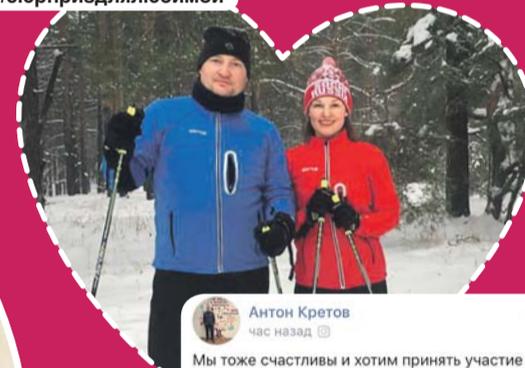
Ванечка, я тебя безумно люблю и ценю! Спасибо тебе за всё то, что ты делаешь для меня, для нашего разбойника Мишки.



Родной, ты лучшее, что случилось со мной! Моя любовь к тебе безгранична! Спасибо тебе за всё: за любовь, нежность, ласку, доброту! За наших прекрасных детей! Я люблю тебя!

**Спасибо тебе,
мой любимый муж.**
♥♥♥♥♥♥♥♥
#5деток

#сюрприздлялюбимой



Антон Кретов час назад
Мы тоже счастливы и хотим принять участие в #любовьвсзао да и вообще #любовьвезде моя Елена прекрасная ещё этого не знает, но знаю точно что эту идею она поддержит @Серебряный Бор



Просто #любовьвсзао



Встретить человека, который смотрит на мир, как и ты, — огромное счастье. Мне посчастливилось 17 лет назад встретиться с моим мужем.



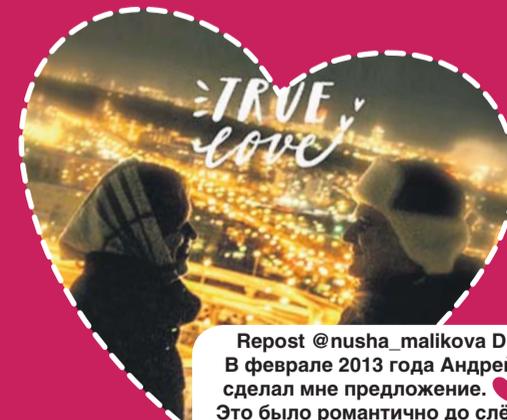
Мечты, созданные вдвоём, осуществляются гораздо быстрее.



Мой герой... Он высокий и бородатый, терпеливый, нежный защитник. Я люблю его несмотря на то, что он заставляет меня мыть посуду тремя разными губками...



Мы уже почти 4 года женаты. Вместе мы почти 7 лет. Я хочу прожить с тобой вечность, наблюдать за счастьем наших детей и внуков, бережно держа тебя за руку.
Прим. ред.: 12 февраля 2017 года у ребят свершилось таинство венчания.



Repost @nusha_malikova D В феврале 2013 года Андрей сделал мне предложение. Это было романтично до слёз, неожиданно от него и сказочно для меня. Люблю тебя! Сейчас у нас трое детей на двоих, и, надеюсь, это не предел.

Колыбельная для крохи

Полезные приложения на смартфоне помогут справиться даже с капризным ребёнком

Современные гаджеты могут стать серьёзными помощниками молодым родителям. Мы рассмотрели самые полезные и интересные приложения.

«Кормим малыша»

Целая группа приложений поможет вести непрерывный учёт всего происходящего в жизни ребёнка. Например, программа «Кормим малыша» (Feed baby) подскажет родителям, что ребёнку пора перекусить. Кроме того, в ней можно отметить, когда малышу сменили подгузник, сколько ребёнок спал и когда купался. Занести можно и данные о температуре малыша, о принимаемых лекарствах и прививках. Приложение выстроит диаграммы роста, веса и окружности головы. Одним словом, в приложении можно вести полный дневник карапуза. Программу можно синхронизировать с другими устройствами, чтобы оба родителя были в курсе всего происходящего.

Похожее приложение — «МамСовет» — также позволяет запомнить все важные моменты. Можно отметить, когда малыш впервые улыбнулся или самостоятельно смог пе-



Можно отметить, когда малыш впервые улыбнулся или самостоятельно смог перевернуться

ревернуться. Кроме того, здесь же можно узнать всё о развитии ребёнка до года по неделям, а также воспользоваться советами педиатров и неонатологов.

Оба приложения бесплатные.

«Не плачь, моё дитя»

Целый ряд приложений поможет ребёнку быстро уснуть. Например, «Байбай белый шум» подбе-

Грудничка легко может успокоить звук... материнского лона

рёт успокаивающие звуки для младенцев разного возраста. Для новорождённых подойдёт звук лона матери или пылесоса, а для детей постарше — звуки рыночной суеты или журчания ручья. Успокаивающие темы есть и для родителей.

Включив ночной режим, можно отследить, сколько раз малыш просыпался. Кроме того, услышав плач, приложение автоматически начнёт воспроизводить выбранный для успокоения звук.

Похожая программа — «Не плачь, моё дитя» — не

только убаюкает ребёнка, но и отвлечёт. Для сна можно включить сразу несколько звуков, например биение сердца, стук капель воды, пение птиц. В этой программе есть и мелодии известных колыбельных. Здесь же звуки погремушек и голосов животных. Кроме того, можно включить и короткие мультики — например, чтобы отвлечь ребёнка перед кабинетом врача.

Найти подростка теперь просто

Функция геолокации пригодится для родителей уже подростковых детей. Установив приложение, можно видеть, где на карте находятся ребёнок или другие члены семьи.

Например, в приложении «Семейный локатор Моя семья» можно включить детский режим, который не позволит отключить геолокацию. Здесь же можно общаться в семейном чате.

Похожее приложение «Семейный локатор GPS трекер» имеет схожие функции. Кроме того, оно может отследить превышение скорости — к примеру, если ребёнок едет в машине.

Оба приложения можно скачать бесплатно. Пользуясь ими, не забудьте уточнить, все ли члены семьи согласны на их использование.

Виолетта ДЕНИСЕНКОВА

РОДИТЕЛЬСКАЯ ПРИЁМНАЯ

Как выпускнику сделать правильный выбор?

У меня сын очень поддаётся влиянию друзей. Сначала хотел стать юристом, как один его друг, потом врачом, как другой, а теперь уже хочет на финансы, явно под влиянием третьего. Как научить его прислушиваться к себе?

Светлана, Южное Тушино

Отвечает психолог-профконсультант и заместитель руководителя филиала «Северо-Западный» Московской службы психологической помощи Татьяна Знакова:

— Существует объективная методика, помогающая определиться с выбором профессии. Это тестирование на профориентацию, разработанное факультетом психологии МГУ имени М.В.Ломоносова. Оно подходит для выпускников 11-х классов и взрослых.

Тестирование позволяет выявить личностные качества и интеллектуальные способности.

Тестируемому предлагается ответить на ряд вопросов, разбитых по блокам. По результатам прохождения каждого блока программа выдаёт по шесть-восемь подходящих вариантов профессий.

Время прохождения тестирования 1 час — 1 час 20 минут. Пройти его можно бесплатно в филиале «Северо-Западный» Московской службы психологической помощи по адресу: ул. Вилиса Лациса, 1, корп. 1.

Обязательна предварительная запись по тел. (495) 944-4504.

Анна КРИВОШЕИНА

Новости, фото, видео, конкурсы, призы, приколы от любимой газеты — каждый день в вашей ленте!



Заходите, подписывайтесь, комментируйте и ставьте «лайки». Самые активные участники станут героями наших публикаций

Ищите «Москва. Северо-Запад» в социальных сетях!

«ВК» — vk.com/szaopressa

«Фейсбук» — facebook.com/szaopressa

«Твиттер» — twitter.com/news_szao

«Инстаграм» — instagram.com/szaopressa



ДТП

На МКАД
пострадал водитель

13 февраля около часа ночи 30-летний водитель «Мицубиси» ехал по внутреннему кольцу МКАД со стороны Волоколамского шоссе в направлении улицы Свободы по третьей полосе. На 70-м километре он совершил столкновение с попутным «Фольксвагеном», который двигался впереди. «Фольксваген» отбросило на вторую полосу, где он столкнулся с «Киа».

Водителя «Фольксвагена» госпитализировали с сотрясением мозга и ушибом темени. 2-й батальон 1-го СП ДПС ГИБДД на спецтрассе ГУ МВД РФ по г. Москве

Врезался в «пятёрку»

Вечером 8 февраля мужчина на автомобиле «Хёндай i30» ехал по Пятницкому шоссе со стороны МКАД в направлении Царикова переулка. Напротив автозаправки (дом 1) он врезался в стоявший автомобиль ВАЗ-2105. Женщина, находившаяся за рулём «пятёрки», обратилась в больницу с ушибом шеи.

Ушибли на Маршала
Тухачевского

Вечером 10 февраля 29-летняя женщина решила перейти улицу Маршала Тухачевского вне перехода, около дома 14. Её сбил автомобиль «Ауди А7», ехавший со стороны улицы Демьяна Бедного в направлении улицы Народного Ополчения. У пострадавшей ушиб голени.

На Волоколамке
пострадали
пассажиры

Днём 11 февраля 30-летний водитель автомобиля «Ниссан Альмера» ехал по улице Свободы. Поворачивая на Волоколамское шоссе в сторону области, он совершил столкновение с рейсовым автобусом ЛиАЗ, который вёз пассажиров по 904-му маршруту. В салоне автобуса получили травмы четверо: три женщины и семилетний школьник.

Группа пропаганды ОБ ДПС ГИБДД УВД по СЗАО

Маскировка от паркофона

К каким хитростям прибегают автоводители на платных парковках в СЗАО

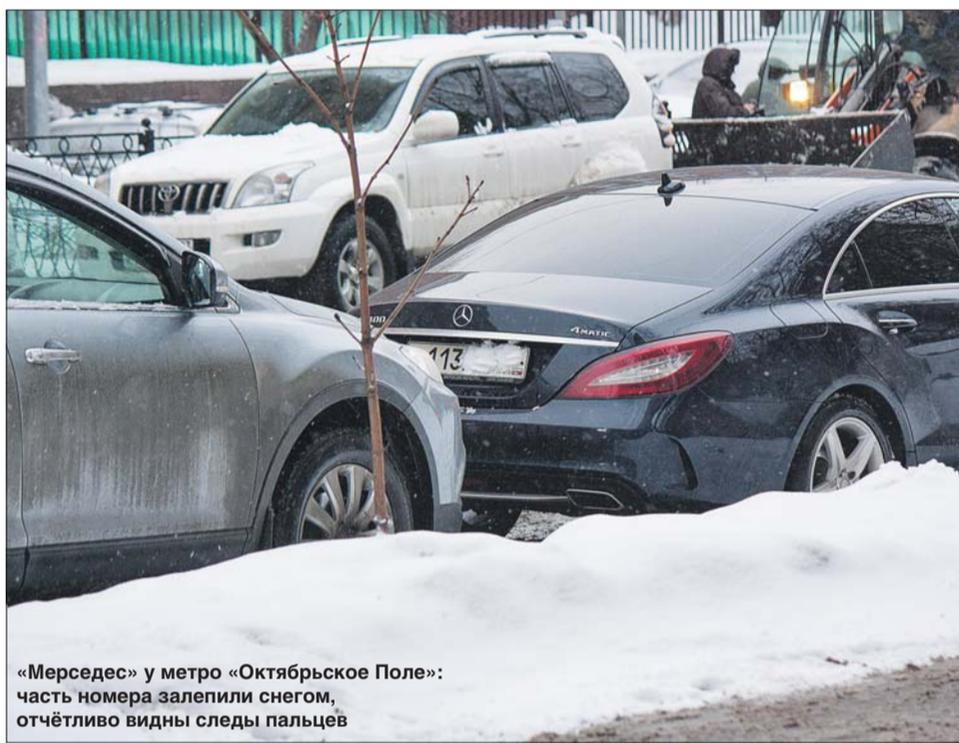
Некотрые автоводители, оставляя машины на платных парковках, норовят схитрить. Снимают номера, пачкают их, замазывают, закрывают. И всё для того, чтобы не платить за парковку.

Мы решили посмотреть, много ли таких «партизан» в нашем округе.

Ненатурально испачкались

В районе Покровское-Стрешнево платная парковка занимает целый микрорайон. Больше всего мест на Вишнёвой улице. Днём в будни машин на ней мало. Каждая третья — с грязными нечитаемыми номерами. Но видно, что одни автомобилисты просто грязнули, а другие испачкали номера намеренно.

Так, моё внимание привлек серый «Опель Корса», припаркованный рядом с домом культуры «Красный Октябрь». Двигатель машины заглушён, в салоне сидит водитель, видимо кого-то ждёт. Передний и задний номерные знаки очень грязные, и испачкались они явно не в дороге. С обеих сторон их покрывает неестественное пятно тёмного цвета. Оно ярче, чем вся остальная грязь на бампере. Выглядит так, будто номер специально забрызгали из баллончика. Такие баллончики с грязью продаются на заправках, в автомагазинах, в Интернет-



«Мерседес» у метро «Октябрьское Поле»: часть номера залепили снегом, отчётливо видны следы пальцев

Некоторые предпочитают тратиться не на оплату парковки, а на баллончик с грязью

те. Причём стоят недёшево — порядка 600 рублей. Для сравнения: один час на парковке в СЗАО стоит всего 40 рублей.

Чуть дальше, на пересечении Вишнёвой и Тушинской, стоит светлая «Ауди». Весь кузов и номера машины капитально испачканы. Кажется, это не особенно беспокоит владельца. Зато он не поленился вычистить до блеска четыре кольца на логотипе иномарки.

Для чего нужна визитка из пиццерии

Стоянка возле метро «Октябрьское Поле» практически полностью забита машинами. На первый взгляд кажется, что все они припаркованы по правилам. Но стоит пройти чуть дальше по улице Маршала Бирюзова — тут же находятся нарушители. И способы обмануть паркон у них уже дру-

гие. Возле дома 6 припаркована бордовая «Ауди». Уже издали заметно, что на заднем номерном знаке что-то приклеено. Подхожу поближе и вижу: в номерную рамку воткнута визитка из пиццерии. Водитель спрятал за ней первую букву номера своей машины.

Через два дома припарковался ещё один конспиратор — чёрный «Мерседес». Последние две буквы номера и код региона аккуратно залеплены снежком: отчётливо видны следы пальцев.

Напротив, на нечётной стороне улицы, припаркован белый «Шевроле» с открытым багажником,

КСТАТИ

Что грозит за снятый номер

Водителю с замазанными номерами на парковке ничего не будет. А вот снятые номера — это нарушение. Если правила стоянки нарушены, разницы нет: хоть с номерами, хоть без машины могут эвакуировать. И тогда придётся платить и за эвакуацию, и штраф 3 тыс. рублей.

А если машина без номеров стоит на платной парковке? Стоянка как таковая здесь не запрещена, нарушением является лишь факт неуплаты. Но выяснилось, что и отсюда машину могут увезти.

— Сотрудники АМПП, inspectируя платные парковки, сообщают в правоохранительные органы о машинах без номеров, — сказали в пресс-службе АМПП. — Полиция старается установить владельца. И если сделать это не удастся, подозрительный автомобиль могут увезти на штрафстоянку по решению Антитеррористической комиссии.

передние номера также замаскированы снегом. Водитель стоит рядом и разговаривает по телефону.

Возле ТРЦ «Пятая Аве» на этой же улице всего шесть парковочных мест. В ряду порядочных водителей выделяется один зелёный «Дэу Матиз» с нечитаемыми из-за грязи номерами...

Анна КРИВОШЕИНА

ПЛАТНАЯ ПАРКОВКА: как получить резидентное разрешение

Срок действия
1-3 года

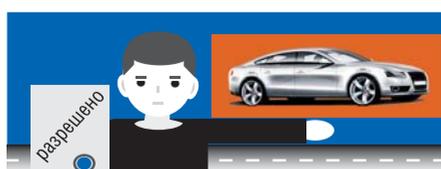
2 разрешения
на 1 квартиру

Оформление
6 дней



Кто является резидентом

- собственник квартиры или её доли
- наниматель квартиры по договору социального найма
- наниматель квартиры по договору служебного найма



На какой автомобиль выдают разрешение

Находящийся в собственности физического лица без задолженности по штрафам



Кто может пользоваться разрешением

- резидент
- постоянно зарегистрированный в квартире
- наниматель по договору найма/поднайма
- при наличии временной регистрации



Где и как получить

- на портале pgu.mos.ru
- в центре госуслуг «Мои документы»

Нашли кого дурить

Как мошенники пытались своего «коллегу» обмануть

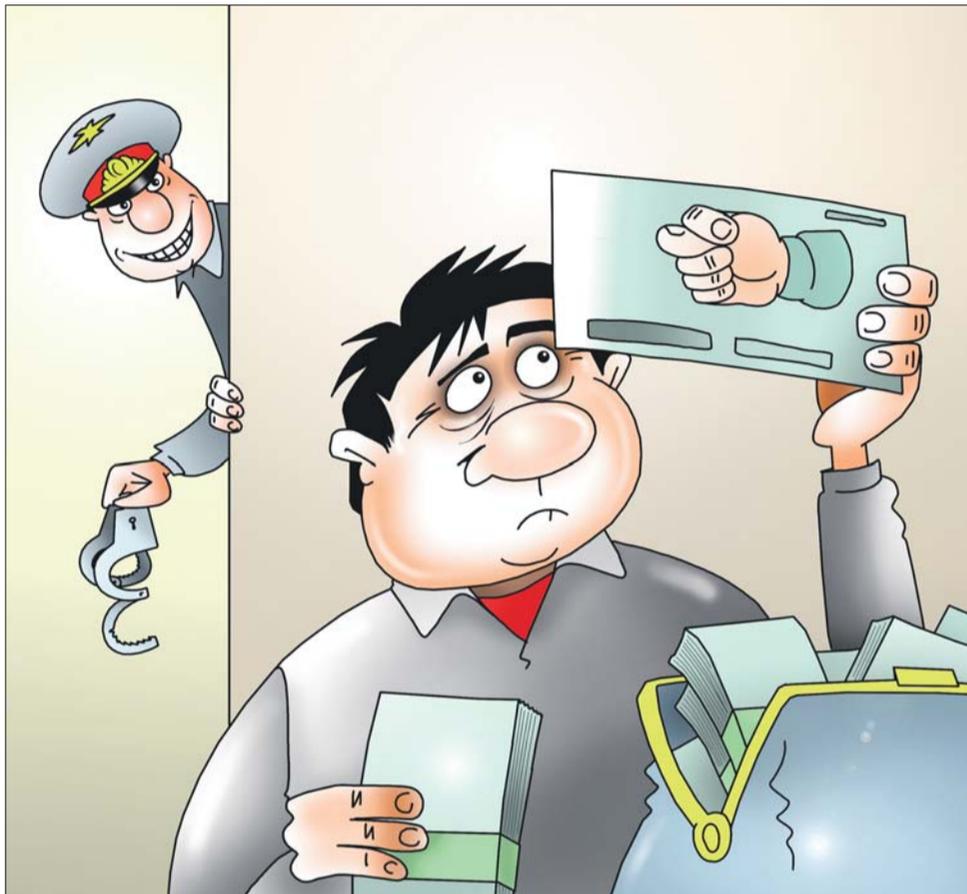
С недавних пор 35-летний Кирилл Захаров (все фамилии и имена изменены) находится под домашним арестом в своей квартире. Он обвиняется в мошенничестве. Но судьба, казалось, подарила ему шанс уйти от ответственности...

«Всего-то делов — 14 миллионов!»

Как-то с Кириллом связался его старый знакомый, житель Южного Тушина Олег Миронов. Они не виделись несколько лет. На вопрос: «Как дела?» Захаров пожаловался на жизнь и спросил, не знает ли Миронов хорошего адвоката.

— Зачем тебе защитник? У меня среди следователей есть знакомый с большими связями. Он поможет, — пообещал Миронов.

Он рассказал, что его знакомец может встретиться в неформальной обстановке со следователем, который ведёт дело Захарова. И тогда, мол, с него обязательно снимут обвинение. Для «решения вопроса» необходимо срочно прислать копию постановления о возбуждении уголовного дела и заплатить 14 млн рублей, которые в случае необходимости будут разделены между сотрудниками Следственного комитета. Захаров согласился и



пообещал передать деньги через две-три недели.

Кейс с «фантиками»

В назначенный срок к Кириллу Захарову приехал мужчина, который представился Андреем, бывшим оперативным сотрудником МВД. Захаров попросил подробнее рассказать о процедуре прекращения уголовного преследования (гарантии, че-

За «решение проблемы» знакомцы запросили целый чемодан денег

рез кого, сроки и прочее). Андрей ответил, что всё гарантировано, а все подробности — после получения денег.

Гость несколько раз заверил, что всё получится, а в случае провала плана деньги будут возвраще-

ны в течение трёх месяцев.

Вскоре приехал партнёр Андрея. Он намекнул, что следователь уже готов изменить меру пресечения — с домашнего ареста на подписку о невыезде. А возможно, и вообще закрыть уголовное дело.

Захаров передал им портфель с деньгами.

Приличные аферисты

Опытный Захаров конечно же не поверил ни одному слову своих посетителей о высоких связях. Ещё несколько недель назад, после первого же разговора, он позвонил следователю и сообщил, что у него вымогают деньги. Но на самом деле в кейсе было всего 50 тыс. рублей. А остальные 13 млн 950 тысяч — муть. Об этом мошенники узнали, когда через секунду после передачи чемодана были задержаны сотрудниками ФСБ. Не ожидая такого финала, они тут же выдали третьего соучастника, Сергея Звонарёва. Для его задержания под присмотром стражей порядка оба отправились в ресторан, где их ждал Звонарёв. Здесь-то его и задержали.

Генеральный директор фирмы оптовых продаж продовольствия Олег Миронов, менеджер Андрей Медведев и инженер-аналитик Сергей Звонарёв полностью признались и раскаялись в совершенных ими преступных деяниях. Уголовное дело направлено Прокуратурой Северо-Западного округа в суд.

Анна САХАРОВА
По информации
Прокуратуры СЗАО

ПРОИСШЕСТВИЯ

В Строгине обманули курьера

Житель столицы нашёл в Интернете объявление о вакансии курьера. На звонок ответила девушка. Она представилась сотрудницей компании и дала кандидату тестовое задание: он должен был купить два платья и привезти их на место встречи. В назначенный срок девушка забрала товар и сообщила, что деньги за покупку и курьерский гонорар вернёт старший менеджер. Но номер телефона оказался липовым. 21-летняя мошенница была задержана на улице Маршала Катукова в районе Строгино.

Похищенная собака вернулась в Северное Тушино

Хозяйка Нору, трёхлетне-го стаффордширского терьера, привязала свою любимицу к заборчику возле магазина на улице Героев-Панфиловцев. Пока девушка совершала покупку, злоумышленник обрезал поводок и украл Нору. Собака не могла сопротивляться: была в наморднике. Вскоре подозреваемый, неоднократно судимый за кражи, был задержан. Сотрудники полиции вернули стаффорда владелице.

Митинскую квартиру напичкали наркотой

Полицейские задержали в подъезде на улице Барышихе ранее судимую гражданку. При личном досмотре у молодой женщины было изъято 74 свёртка с героином. В квартире по месту жительства задержанной полицейские провели обыск. Наркотики обнаружили на кухне, в холодильнике, в карманах мужа подозреваемой. Общая масса изъятого наркотика превысила полтора килограмма. Также были задержаны ещё двое соучастников. Один из них имел при себе более 500 г героина.

Анна САХАРОВА

ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА УМЕР БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК?



Каждый, кто хоть однажды пережил смерть близкого человека, знает, как тяжелы первые часы после того, как случилось горе. Важно знать и быть готовым к тому, что, как только вы сообщите о факте смерти, информация будет продана «чёрным агентам» за сумму не менее 25 000 рублей. Помните: пустив в дом незваного гостя, вы неизбежно станете его жертвой и переплатите за организацию похорон в 2-3 раза больше по сравнению со стоимостью тех же услуг, заказанных в городской специализированной службе по вопросам похоронного дела.

Городская специализированная служба ЗАО «Ритуал-Сервис» (акционер ГБУ «Ритуал»), учреждённая Правительством Москвы в 1993 году, рекомендует следующий порядок действий в случае наступления смерти близкого человека.

Как уберечь себя от обмана — первые действия!

- Обратитесь в проверенную городскую специализированную службу, например ЗАО «Ритуал-Сервис», по тел. 8 (495) 100-6-100 (КРУГЛОСУТОЧНО) и вызовите официального городского ритуального агента.
- Запишите ФИО выехавшего к вам сотрудника, чтобы не ошибиться и открыть дверь именно ему.
- Вызовите сотрудников скорой помощи (тел. 103) и полиции (тел. 102).
- Ни в коем случае не передавайте никому паспорт умершего до заключения договора на оказание ритуальных услуг и не пускайте в дом незнакомых людей до появления вызванного агента.

По любым вопросам, которые могут возникнуть в ситуации, когда из жизни ушёл близкий, всегда можно получить квалифицированную помощь, позвонив по телефону 8 (495) 100-6-100 или оставив заявку на сайте службы www.ritual.ru (Ритуал.ру). Специалист городской службы незамедлительно возьмёт на себя все заботы по организации траурных мероприятий и обеспечит достойное прощание с ушедшим.

ДОСТОЙНЫЕ ПОХОРОНЫ — ОТ 42 709 руб.

Необычный зоопарк возник в Митине

В ландшафтном парке жители округа ваяли животных из снега

Моржи, крокодилы, петухи, черепахи, медведи, осьминоги... Животных разной степени экзотичности лепили из снега жители округа.

Окружной конкурс фигур «Снежная фантазия» в ландшафтном парке «Митино» собрал более 200 жителей. Люди приходили семьями, с маленькими детьми в колясках. Ученики митинских школ, студенты педагогического колледжа №18, сотрудники окружных объединений, члены Молодёжной палаты разбили на 22 команды по пять человек.

Для участников были подготовлены глыбы снега, лопаты и баллончики с краской. Самые сознательные и творческие принесли с собой разноцветную воду и продумали заранее эскиз скульптуры.

Перед началом конкурса команды вместе с аниматором и ростовыми фигурами — Амурским львом, Петрушкой и Шреком —



Символ этого года кто-то увидел таким...

устроили соревнование по киданию снежков. Выигравшей команде досталась морковка.

А ровно в 12.00 по свистку все команды бросились лепить.

Уже минут через двадцать среди бесформенных глыб начали проступать контуры моржей, рыб,

крокодилчиков и символа года — петуха с курицей.

Жюри, в которое вошли представители ГБУ «Фортуна» (организатор конкурса), префектуры и управы района Митино, глава муниципально-го округа Игорь Кононов и другие, выбрали три лучшие скульптуры и наградили



...а кто-то — вот таким

В конкурсе победили фигуры Черепахи, Хозяйки Медной горы и Петуха

всех участников конкурса.

Победителем в номинации «Оригинальность композиции» стала фигура Черепахи команды «Весёлые ребята» (ГБУ «Центр поддержки семьи и детства СЗАО»). В номинации «Приз зрительских симпатий» выиграла фигура Хозяйки Медной

горы команды «Колосок» (ГБОУ «Лицей №1564, детский сад «Колосок»). А скульптура Петуха команды «Рябинушка» (школа №1900) выиграла в номинации «Символ 2017 года». Все команды получили сладкие подарки, книги и календари.

Мария ГУСЕВА

Любой зритель может сыграть в «Скупом»

24 февраля в митинской галерее «Праздник души» состоится очередная встреча в театральном клубе «Авангард Культбат». По традиции участники клуба представят постановку в формате «спектакль без зрителя». Это значит, что все присутствующие получат

роли для читки пьесы. Этой зимой в театральном клубе разбирают знаменитое произведение Ж.-Б. Мольера «Скупой». Приглашаются все желающие.

Начало в 19.00. Вход свободный. Тел. (495) 794-0361.

Адрес: ул. Митинская, 17, корп. 4.

Олег МАРИНИН

Хорошие песни на улице Габричевского

25 февраля в библиотеке №234 состоится концерт «В мире вальса» вокального ансамбля «Вдохновение». Участники коллектива исполнят как произведения русской и западной классической музыки, так и песни современных композиторов. В репертуаре ансамбля — романсы, арии и дуэты из опер и оперетт, народные песни.

Этот народный коллектив существует с 1980 года, он давно известен любителям музыки. Ежемесячно ансамбль проводит благотворительные концерты.

Начало в 15.00. Вход свободный. Справки по тел.: (499) 193-3403, (499) 497-0400.

Адрес: ул. Габричевского, 8, корп. 1.

Олег МАРИНИН



Выступает солист ансамбля «Вдохновение»

Студия балета
Детского клуба «Дома романса»

ОБЪЯВЛЯЕТ

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ НАБОР ДЕТЕЙ ОТ 4 ЛЕТ.

В программе обучения:

- классическая хореография
- современная хореография
- постановка детских балетных и танцевальных спектаклей
- участие в концертах на сцене «Дома романса»
- дополнительные занятия: вокал и актёрское мастерство

Ул. Маршала Новикова, д. 11, филиал «Дома романса».
Т: (499) 197-48-31, 8-909-627-29-69, 8-926-430-42-30

реклама 0326

г. Москва, ул. Маросейка, 9/2, стр. 1, ПОДЪЕЗД №2, офис (3-й этаж.), М. «КИТАЙ-ГОРОД», www.flotrusich.ru 8 (499) 705-68-28 8-800-100-81-75 (доб. 331; 329) **БЕСПЛАТНЫЙ**

КРУИЗ НА ТЕПЛОХОДЕ «РУСЬ ВЕЛИКАЯ» И «РОДНАЯ РУСЬ»

«ПРИРОДУ БУДИТ ОТО СНА ВСЕМ ДОЛГОЖДАНАЯ ВЕСНА»

10.04.2017-15.04.2017 САМАРА – ВОЛГОГРАД (ЭЛИСТА) – САРАТОВ (ТАРХАНЫ) – БАЛАКОВО – ХВАЛЫНСК – САМАРА

«К КРЫМСКИМ БЕРЕГАМ»

16.04.2017-30.04.2017 САМАРА – САРАТОВ – ВОЛГОГРАД – ИЛЬЁВКА (Элиста, КОСТОМАРОВО) – РОМАНОВСКАЯ – ЕЙСК – КЕРЧЬ (3 дня: СЕВАСТОПОЛЬ, ЯЛТА, ФЕОДОСИЯ, СУДАК, НОВЫЙ СВЕТ, БАХЧИСАРАЙ) – РОСТОВ-НА-ДОНУ (АЗОВ) – КОНСТАНТИНОВСК – ИЛЬЁВКА – КАМЫШИН – САРАТОВ (ТАРХАНЫ) – ХВАЛЫНСК – САМАРА С 30.04.17 В КЕРЧИ – 4 ДНЯ

«СЕВЕРНЫЕ ПИЛИГРИМЫ»

20.05.2017-03.06.2017 ЯРОСЛАВЛЬ – РЫБИНСК – КИЖИ – СОЛОВЕЦКИЙ АРХИПЕЛАГ (2 дня: о. Кузова, о. Анзер) – АРХАНГЕЛЬСК (2 дня: СЕВЕРОВИНСК, ХОЛМОГОРЫ, колёсный пароход «Н.В.Гоголь») – ПОВЕНЕЦ (МЕДВЕЖЬЕГОРСК) – ПЕТРОЗАВОДСК (ВАЛААМ, РУСКЕАЛА, КОНДОПОГА) – СТЕКЛЯННЫЙ (КАРГОПОЛЬ, САУНИНО, БОЛЬШИЕ ЛЯДИНЫ) – ЯРОСЛАВЛЬ

«ПО ВОЛГЕ И КАМЕ»

13.06.17-05.07.17 Н. НОВГОРОД – ЧЕБОКСАРЫ (ЙОШКАР-ОЛА) – ЧИСТОПОЛЬ – САРАПУЛ – ПЕРМЬ (2 дня: КУНГУР) – ЧАЙКОВСКИЙ (г. ВОТКИНСК) – ЕЛАБУГА – ТОЛЬЯТТИ – САМАРА – БУЛГАРЫ – КАЗАНЬ (СВИЯЖСК) – МАКАРЬЕВ (ДИВЕЕВО, МУРОМ) – Н. НОВГОРОД от 29 272 р.

27.07.17-11 ДНЕЙ

06-09 МАЯ Н. НОВГОРОД – КАЗАНЬ – БУЛГАРЫ – СВИЯЖСК – Н. НОВГОРОД от 9000 р.

реклама 0482

СТАТЬ АСТРОЛОГОМ!
ШКОЛА НАУЧНОЙ АСТРОЛОГИИ под руководством СЕРГЕЯ БЕЗБОРОДНОГО приглашает слушателей на 1-й курс

ДНИ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ: 26 февраля в 14.00; 28 февраля в 16.00

Суворовская пл., д. 2 (м. «Достоевская») www.astroshkola.ru 8-916-550-6240, 8-929-966-5125 Вход свободный

реклама 0110

ВАШУ РЕКЛАМУ ПРОЧИТАЮТ ВСЕ ЖИТЕЛИ СЕВЕРО-ЗАПАДНОГО ОКРУГА

(495) 782-8212
(многоканальный)
www.orzb.ru

Приём строчных объявлений в газету «МОСКВА. СЕВЕРО-ЗАПАД»

Т. 8 (499) 206-8382

Интернет-магазин рекламы **shop@zbulvar.ru**

реклама 0378

ПЕНСИОНЕРАМ НА ЗАМЕТКУ!

Семья москвичей, (юристы), заключит **ДОГОВОР ПОЖИЗНЕННОГО СОДЕРЖАНИЯ с пенсионером**, при необходимости **ОРГАНИЗУЕТ И ОПЛАТИТ ПОСТОЯННЫЙ УХОД** (не посредники)

8(495) 724-52-30
8-906-049-94-74

Москва **СЕВЕРО-ЗАПАД**

ЗВОНИТЕ, ПИШИТЕ
(495) 681-3645
SZAOPRESSA@MAIL.RU

Дети увлеклись флорболом

В митинской гимназии развивают необычную игру

Флорбол — вид спорта, который набирает популярность во всём мире. Игра похожа на хоккей на траве, только проводится под крышей, в зале (*floor* в переводе с английского — «пол»). При этом вратарь играет сидя. Два года назад в митинской гимназии №1538 открылась бесплатная секция флорбола.

Травмы почти невозможны

Руководитель школьной секции Валерий Князев в Москву приехал несколько лет назад из Белгорода. В гимназии он ведёт уроки физкультуры, преподаёт ОФП и баскетбол. Ключки с мячами в школе были давно, но дети играли во флорбол лишь время от времени.

— В 2014 году мы с ребятами попали на первенство района Митино, — говорит Князев. — Участвовали впервые, заняли 4-е место. Дети влюбились в эту игру.

Так появилась секция флорбола. В ней начали заниматься порядка 15 человек в возрасте 13-14 лет. Благодаря администрации гимназии были закуплены новые клюшки и мячи, появилась своя форма. Школьник Матвей Баев рассказывает:

— Игра очень интересная, необычная. С тех пор как начал заниматься, силы и ловкости заметно прибавилось.

Через полгода тренировок был организован то-



Клюшки пластмассовые, мячик лёгкий

варищеский матч с победителями первенства района Митино. Гимназисты выиграли со счётом 13:8.

— Во флорболе почти невозможно получить травму, — рассказывает Князев. — Клюшки пластмассовые, мячик лёгкий. Силовые приёмы запрещены. Недаром в этом виде спорта часто можно встретить смешанные команды: девочки играют наравне с мальчиками.

В школьной секции сейчас открыты две группы: старшая (2001-2002 г.р.) и младшая (2005-2006 г.р.). Всего занятия посещают около 30 человек. Тренировки проходят два раза в неделю.

Здесь нередко смешанные команды: девочки играют с мальчиками

Марк Семивин рассказывает, как попал в секцию:

— Друг пригласил сходить с ним на тренировку. Теперь всё меньше времени остаётся на любимые компьютерные игры. Зато приобрёл здесь много друзей. А ещё научился ответственности.

Раньше занимался хоккеем

За два года ребята из гимназии №1538 стали боеспособной командой: 5-е место на первенстве Москвы, 3-е место на окружных соревнованиях.

— Помню, на первом турнире наш игрок упал и стал играть лёжа. Его удалили. Оказывается, так играть было нельзя. Видите, мы даже толком править не знали! — рассказывает Валерий Князев. — А теперь у нас всё серьёзно. С младшей группой ставим цель в ближайшие два года выиграть первенство Москвы.

Школьник Женя Луцан раньше занимался хоккеем. Но теперь флорбол на первом месте. По его словам, игра помогает стать сильным и ловким.

Родители спортсменов тоже включены в процесс: сопровождают детей на соревнованиях, да и сами любят поиграть. В прошлом году на фестивале открытых дверей состоялся матч между родителями и воспитанниками младшей группы. Причём играли без подсказок. В упорной борьбе, в послематчевой серии буллитов, родители вырвали победу у детей...

Олег МАРИНИН

АФИША

Спортивный праздник в Южном Тушине

25 февраля в Южном Тушине пройдёт спортивно-развлекательный праздник «Защитник Отечества». Его организуют сотрудники ДК «Салют». Все желающие смогут поучаствовать в ледовых конкурсах. Будут и другие подвижные игры. Армейская тематика отразится в викторине на знание военной техники. Победители получают призы.

Также посетители праздника смогут послушать концерт. Будет и дискотека на льду.

Начало в 15.00. Вход свободный. Справки по тел. (499) 497-0400.

Адрес: ул. Василия Петушкова, 2 (каток).

Турнир по карате в Щукине



26 февраля в физкультурно-оздоровительном комплексе «Динамика» пройдут турниры по карате. В соревнованиях по двум дисциплинам карате — кате и кумите — будут участвовать юные воспитанники спортклубов Москвы (возраст от 6 до 11 лет). Победителей и призёров ждут медали и дипломы. Приходите поболеть за своих!

Начало в 10.00. Вход свободный. Справки по тел. (499) 493-0065.

Адрес: 1-й Пехотный пер., 8.

Олег МАРИНИН

ВАШЕ СОЛО ВОЗМОЖНО!
nabiraem.ru
ВЛАДИМИР ШАХИДЖАНЫН

НЕ ПРИНЕСЛИ ОЧЕРЕДНОЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ?
Звоните!
ТЕЛЕФОН ОТДЕЛА ДОСТАВКИ:
(495) 681-3970

Без перерывов и выходных!
АВАНС ЛОМБАРД
от 3% в месяц
Займы под залог Вашего имущества.
Реализация невыкупленных залогов.
Постоянные клиенты пользуются повышенным займом.
8 (499) 497-84-62
ул. Героев Панфиловцев, д. 8, к. 1

Financial BROKER
Микрофинансовая организация
ОЧЕНЬ ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ
В рамках программы «Стратегия успеха+»
Инвестиции с доходностью **до 25%*** годовых
8 495 255-55-58 8 495 646-83-75
Позвоните и получите бесплатную консультацию!
www.mfo-finbroc.ru/investoram.php
9 ЛЕТ УСПЕШНОЙ РАБОТЫ
ООО МФО «Финансовый Брокер» действует на основании закона от 02.07.2010 №151 – ФЗ «О микрофинансовой деятельности и микрофинансовых организациях». Свидетельство Банка России о внесении сведений в госреестр МФО от 22.03.2016 №001603045007853, ОГРН 1157746925160. Юридический адрес: 119034, г. Москва, ул. Льва Толстого, д. 5/1, стр.1. *Денежные средства принимаются от физических и юридических лиц на основании договора займа согласно нормам действующего законодательства РФ. Данные условия применяются по программе «Стратегия успеха+» на срок от 6 до 36 месяцев на сумму от 150000 руб. с возможной пролонгацией, процентная ставка зависит от суммы и срока договора. Срок действия договора займа — до 29.03.2017. Подробная информация об остальных условиях договора займа и страховании уточняйте на сайте или по телефону. Время работы офиса: понедельник-пятница: с 10:00 до 21:00; суббота: с 11:00 до 16:00. ООО МФО «Финансовый Брокер» является членом СРО «Единство» (запись №605 в реестре СРО «Единство» от 27.07.2016). Реклама.

Начинаем с хождения голышом...

Как правильно закаляться, рассказывает опытная ныряльщица в строгинскую прорубь

Как перестать чихать и кашлять от малейшего сквозняка? С чего начинать закаливание зимой? На эти и другие вопросы ответила бронзовый призёр чемпионата мира по зимнему плаванию, участница погружений в прорубь в Строгинской пойме, преподаватель ГЦОЛИФК Наталья Арбузова.

Начинать закаливание надо сразу или постепенно?

Какой вариант выбрать, зависит от вашего темперамента. Но для большинства обычных людей — не спортсменов, без опыта тренировок — лучше закаливание начинать постепенно. Организм и психика не любят резких изменений.

Что нужно приготовить?

Термометр для воды; лёд, чтобы остужать воду; полотенца; шерстяные носки; широкую обувь большего размера, чтобы легко входила мокрая нога.

С чего начинать закаливание?

Лучше всего с воздушных ванн, это самый щадящий способ закаливания. Разденьтесь и 7-10 минут походите по комнате голышом. Привыкли? Переходим к водным процедурам. Начинать лучше с обтирания.

Как правильно обтираться?

Берём хлопчатобумажную ткань или губку, опускаем сначала в прохладную, а через неделю-две в холодную воду и от-



Наталья Арбузова холодной воды не боится

После обтирания хватать полотенце не надо: пусть обвеет воздухом

жимаем. В первые два-три дня обтираем ступни и голени, на четвёртый-пятый поднимаемся до колен, потом бёдра, живот. Двигаться вверх и понижать температуру воды нужно по мере того, как нижележащая, скажем так, часть тела к обтиранию привыкнет и нач-

нёт воспринимать его как нечто комфортное. Через три-четыре недели можно обтираться целиком, включая грудь, плечи и спину. Ноги и руки протирают по направлению от пальцев к телу, а туловище, наоборот, от живота и груди к подмышкам и паху. Можно начать обтирания с тёплой воды, а потом понижать до холодной — до 16 градусов и ниже.

После обтирания сразу брать сухое полотенце не надо: пусть обвеет воздухом.

Как проводить обливания?

Берём кувшин, ковшик или присоединяем к крану в ван-

ной шланг и круговыми движениями поливаем ступни, икры и ноги до колен. Потом, как и при обтираниях, постепенно поднимаемся выше, до талии. Заключительный этап — спина, плечи, шея, грудь. Начинаем с 30 °С, каждые два-три дня снижаем на 1 градус, пока не дойдёт до 15 или, если выдерживаете, до 10 °С. Продолжительность обливания — не более 1,5 минуты. Потом надо энергично растереться.

Как закаляться с помощью душа?

В душе раздражающее воздействие на организм удваива-

КСТАТИ

Зимняя обувь этой девушке не нужна

Наталья Арбузова начала заниматься моржеванием два года назад. Вообще-то её первоначальная спортивная специальность — карате, но как-то во время утренней пробежки в городе Долгопрудном, где она живёт, Наталья обратила внимание на парня, который тоже бегал, но без шапки и свитера, в одной майке. Поинтересовалась: не холодно ли? Выяснилось, что он морж. Через несколько дней Наталья пришла в клуб зимнего плавания на канале им. Москвы и окунулась в прорубь первый раз в жизни. А через 10 дней уже выступала за команду Долгопрудного на турнире по зимнему плаванию в Мурманске — плыла 25 метров в эстафете.

В марте прошлого года Наталья завоевала бронзовую медаль на чемпионате мира по зимнему плаванию, который проходил на реке Туре в Тюмени, тогда на улице было минус 15. Она выступила не только как пловчиха, но и как постановщик шоу моржей. В финале шоу Наталья села на шпагат над прорубью.

В 14 лет она начала ходить босиком по снегу: научили на занятиях по карате.

— Сейчас во время тренировок за городом прохожу по снегу около километра, — говорит Наталья. — Когда привыкнешь, совсем не холодно.

Всю зиму она носит летние кроссовки, зимнюю обувь уже два года не покупала: нет необходимости.

ется. Здесь действует не только низкая температура, но и механическое раздражение от множества маленьких струек. Температура душа в первый день — 30-32 °С, по времени — не более одной минуты. Каждые три-четыре дня температуру снижаем на 1 градус, а продолжительность увеличиваем на три-пять секунд, пока она не достигнет двух минут. Дольше стоять под ледяным душем не надо.

Марина МАКЕЕВА

1

Зайдите на сайт **ag.mos.ru** или скачайте мобильное приложение:

- App Store
- Google Play
- Windows Phone

Зарегистрируйтесь, введя номер мобильного телефона

2

КАК
поучаствовать
в голосованиях
«АКТИВНОГО
ГРАЖДАНИНА»

Вы сможете участвовать в голосованиях на городские темы

За два года прошло **1700** голосований, по результатам которых принято **850** городских решений. Благоустроены десятки улиц, появились новые возможности для досуга и т. д.

4



Михаил Куликов служил водителем в разведоте

«Серость, жара и очень много мух»

Ветераны Афганистана вспоминают военную юность

В митинской школе №1900 вспомнили важную дату — 15 февраля. В этот день 28 лет назад наши войска были выведены из Афганистана. Театрализованное представление, подготовленное школьниками, посетили сами афганцы.

Корреспондент «СЗ» общалась с этими мужественными людьми.

«Мы попали в феодализм»

— В те годы мы говорили, что служим «за речкой». То есть за Амударьёй, за границей. Так говорили, когда нельзя было упоминать о службе в Афганистане, — поясняет мне бывший рядовой, а ныне военный пенсионер, житель Митина Михаил Куликов.

После окончания школы он пошёл учиться на военного водителя в ДОСААФ. После учебки сразу послали в Афганистан. Парнишке было 18 лет.

— 22 октября 1983 года мы прилетели на военных самолётах Ил-76 в Кабул. Много чего было за два года службы, но этот прилёт не забуду никогда. Распахнулся люк — и всё стало как в чёрно-белом телевизоре. Серость, жара и очень много мух, — вспоминает Михаил.

Он стал водителем-механиком бронетранспортёра



Из-за погоды вертолёты часто не прилетали, и тогда бойцы сами искали пропитание

в 80-й разведоте 350-го полка 103-й дивизии ВДВ. Эта рота славилась тем, что её бойцов посылали на самые сложные операции.

— Через день после прилёта мы попали под первый обстрел в городе Пагман. «Духи» обстреляли нас из зелёнки — это такое укрытие из кустов. Было страшно. Под стук пуль по броне сразу вспомнил маму, папу, Бога, родных. К счастью, обошлось без потерь, — говорит бывший военный.

Однако без потерь обходилось не всегда. Гибли товарищи, гибли командиры. Михаил прошёл много мест, в том числе ущелье Панджшер — «долину смерти», главный центр сопротивления душманов.

— Первые два-три боя тяжело, потом привыкаешь. Дивизия располагалась возле Кабульского аэродрома, там стояли

цинковые гробы, и я ходил среди них и смотрел, какой из них мой будет. Но миновало, — говорит Куликов. — Мы попали в страну феодального строя. А наркотики там курили даже дети. Выращивали мак, и на это жила вся страна.

Смерть подстерегала бойцов не только от пули. Не менее опасны были тропические и инфекционные болезни.

Кроме того, субтропическая провинция Джелалабад с пальмами и обезьянами отличалась резкими перепадами температур. Днём — сильнейший зной, ночью — холод, бойцы замерзали даже в бушлатах.

Когда Михаил вернулся домой, на гражданке ему ещё долго казалось, что за каждым углом подстерегает «дух».

Сейчас у него двое детей, двое внуков, один из сыно-

вей тоже служил в ВДВ. Михаил Куликов награждён медалью «За отвагу», другими наградами. Но сам он главной военной наградой считает жизнь.

Бывший десантник пишет стихи, играет на гитаре и на гармошке.

Кстати, БТР, на котором служил Михаил, привезли в Кремль в 15-ю годовщину вывода войск.

Самолёт врезался в гору

Ещё один житель Митина, бывший сапёр Алексей Бессонов, вошёл в Афганистан самым первым.

Он только начал служить срочником в Белоруссии, когда в ноябре 1979 года новобранцев подняли по тревоге и доставили в Чимкент. Там их готовили, после чего 25 декабря погрузили в самолёты.

Приходилось глушить рыбу, в том числе смертельно опасную маринку

— В самолёте нам объявили: пристегнуть магazines к автоматам, что означало боевую готовность. И только тогда сказали, что летим в Афган, — вспоминает Алексей Васильевич.

В Кабуле была челночная посадка: самолёты садились один за другим, не глушили моторы. Бойцы с оружием и оборудованием на себе выскакивали и шли вдоль борта под крыло, чтобы не утянуло в турбину.

— Выбегаю из-под крыла, ташу на себе ящик с патронами, темно, ничего не видно. И вдруг небо озаряет взрыв. Оказалось, самолёт Ил-76 с десантниками 350-го полка ВДВ и военной техникой врезался в горный массив Гиндукуша. По одной из версий, лётчики не перевели машину на горный уровень. Погибли 37 десантников и 9 членов экипажа. Это были первые наши жертвы Афганской войны. Затем 27 декабря советские спецподразделения взяли штурмом дворец Амина, Амин был убит. Я ничего этого не знал, мы были простые рядовые — ставили мины и занимались разминированием. Так я прослужил два года. Почти всё время службы мы жили в палатках в горной местности. Из-за погодных условий вертолёты не часто прилетали. А батальон кормить надо. Приходилось рыбу глушить взрывчаткой. Поднимаешься выше по течению, кидаешь в речную яму взрывчатку, а внизу на перекате ловишь форель и маринку. Маринка — такая рыба, у которой нужно обязательно счищать чёрный налёт на брюхе, иначе можно смертельно отравиться. Но, несмотря на климат, я там даже насморком не страдал, — вспоминает сапёр. — Но главное — живой вернулся.

После Афгана сапёр-разведчик 20 лет проработал в органах, побывал в Чечне...

Мария ГУСЕВА

АНТИТЕРОР ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ РАЗНЫХ УРОВНЯХ ОПАСНОСТИ

ПОВЫШЕННЫЙ «синий» уровень

вводится в случае поступления оперативной информации о готовящемся теракте.

- При обнаружении подозрительных предметов не приближаться к ним, не трогать, не вскрывать и не передвигать

ВЫСОКИЙ «жёлтый» уровень

устанавливается в случае подтверждения информации о готовящемся теракте, но место и время остаются неизвестными.

- Воздержаться по возможности от посещения мест массового пребывания людей

КРИТИЧЕСКИЙ «красный» уровень

вводится, если стали известны место и время теракта или он уже произошёл.

- Подготовиться к возможной эвакуации: приготовить предметы первой необходимости, деньги и документы; медицинские средства; трёхдневный запас воды и питания

Глафира Тарханова: Хотелось бы закончить с ипотекой!



Известная актриса рассказала о своих ролях, о воспитании детей и о житейских трудностях

Глафира Тарханова — актриса штучная, поэтому простое в работе у неё почти не бывает. Даже рождение троих сыновей — Корнея, Гордея и Ермолая — не стало причиной долгого расставания с коллегами и зрителями. Более того, первое профессиональное признание настигло актрису прямо в роддоме! Об этом и о многом другом рассказала сама Глафира Тарханова.

Довольна, но хотелось бы разнообразия

— Глафира, когда вы проснулись знаменитой?

— Это случилось в самое неподходящее время —

после выхода сериала «Громыны». Я тогда была в роддоме, и мне вообще было не до этого. Лучше бы этой внезапной славы на тот момент не было: лишняя активность вокруг меня была очень некстати. Но вот так сложилось...

— И слава в роддоме вам совсем не помогла?

— А как она могла мне там помочь? *(Смеётся.)* Естественно, со мной фотографировались медсёстры, кто-то из персонала. Хотя я была не совсем в том виде, в котором принято сниматься на память! Но какие-то плюсы, наверное, были: возможно, мне уделяли чуть больше внимания, чем другим женщинам... Но минусы перевесили.

— Вы выросли в актёрской семье и наверняка знали, что актёрская карьера зависит

не только от таланта и трудолюбия, но ещё и от везения, удачи, случая. Было у вас предчувствие, что всё получится и сложится?

— Скорее наоборот: я плохо себе представляла, что из всего этого выйdet. И мама тоже понимала, что прогнозировать тут что-то бессмысленно. Но мы пришли к выводу, что если ничего выдающегося в моей карьере и не произойдёт, то в целом актёрское образование — как гуманитарное — неплохое для женщины. Что дальше будет, никто не знал и не понимал. В этой профессии вообще никаких гарантий быть не может. Лучше ни на что не рассчитывать, чтобы потом не разочаровываться. — То есть вы доверились судьбе? Довольны тем, как складывается ваша творческая жизнь?

— Пока вполне довольна, разве что хотелось бы какого-то разнообразия... Но это зависит от предложений режиссёров, продюсеров. К сожалению, я порой нахожусь не в той позиции, чтобы вы-

**Лучше бы этой
внезапной славы
на тот момент
не было...**

Календарь
культурных событий
в столице

Лекции

Концерты

Кинофильмы

Экскурсии

Спектакли

Выставки

Выбирайте на портале **mos.ru**



В сериале «Измены»

бирать. От чего-то отказываюсь. Но в общем работа есть работа. И делать её нужно в любом случае. Был, наверное, какой-то стереотип относительно моего амплуа, но, надеюсь, сериал «Измены» его разрушил. А дальше я жду чего-то совершенно нового и интересного.

За изменой следует расплата

— Вы были неузнаваемы в «Изменах» в роли капризной красавицы Даши Щукиной...

— В этом проекте был очень хороший сценарий. Это большая редкость. Я уж не говорю о режиссёре Вадиме Перельмане. Это уникальный человек. То есть там всё сложилось. И нас всех объединил сильнейший сценарий.

— Можно сказать, что вы выжили в этом сериале?

— Это была работа с удовольствием.

— Тема измен на съёмочной площадке между вами, девочками, как-то обсуждалась?

— А что тут обсуждать? Измены — они и есть из-



Кадр из сериала «Громы»

мены. Наверное, что-то мы и обсуждали, но не в узком девичьем кругу. Тем более что он у нас был совсем уж узкий: Лена Лядова, я, Надя Борисова... — А какова ваша жизненная позиция относительно супружеских измен?

— Я состою в браке, по-

этому моё отношение отрицательное. Измены возникают, наверное, когда людям в браке не хватает каких-то сильных эмоций. Они их ищут, получают. Но за этим всегда идут расплата и проблемы. И потом, для кого-то это новые эмоции, любовные

волнения, а для кого-то — разрушение. И это разрушение вернётся бумерангом.

Иногда работа — финансовая необходимость

— Во многих фильмах у вас главные роли. Куда в таком случае можно расти как актрисе?

— У меня есть похожие роли. И каждый раз я должна их сделать по-разному. Часто это зависит не от меня, а от того матери-

Недавно снялась в семейной саге: очень много событий, разных эмоциональных историй

ала, с которым работаю. Вот тут — большой запас для внутреннего роста! (Смётся.)

— Как вам удалось и троих сыновей родить, и из профессии надолго не отлучаться? Если сериал «Громы» связан с рождением вашего первого сына, то средний и младший мальчики ближе к каким проектам родились?

— С первым сыном, когда он уже родился, мы снимали сериал «Кружева». Второй ребёнок — это сериалы «Сердце не камень» и «Лучший друг семьи»: два проекта тогда снимали параллельно. А с третьим «работали» в сериале «Берега моей мечты».

— Поблажки как беременной давали на площадках?

— Я понимаю, что зрители нас по-другому оценивают — как-то возвышенно. Но иногда работа является финансовой необходимостью. Я как обычный человек в чём-

то завишу от своей работы. Поэтому нет, я не капризная на съёмочной площадке, в каком бы положении ни находилась!

— У вас была очень интересная роль в фильме «Любовники» с Сергеем Чонишвили, где вы сыграли студентку, которая не побоялась связать свою жизнь с педагогом «с дурной славой»...

— Это действительно очень качественный фильм. Он телевизионный, но снимался на плёнку — по-серьёзному. — Нет сожаления, что хорошие фильмы показывают по телевидению от силы несколько раз, а другие уходят, как бы безвозвратно теряются?

— Я за снятые картины не держусь на самом деле. Нужно идти дальше. Но сейчас же есть альтернативные каналы, где любимые фильмы можно смотреть сколько угодно.

Без няни не справились бы!

— Вы в детстве занимались и плаванием, и фигурным катанием. А ваши дети чем загружены?

— Досуг у сыновей расписан. Много чего они перепробовали, от чего-то отказались, пришли к чему-то новому... Сейчас у всех стандартный английский, у младшего восточные единоборства, у старшего плавание. Есть какие-то занятия по настроению. Со старшим мы ещё экспериментировали, а теперь стараемся идти детям навстречу, если видим какое-то их желание. Правда, желание нужно постоянно подкреплять трудолюбием, а иногда просто лень куда-то идти. Но это так же, как у всех...

— Какой возраст у мальчишек?

— Старшему — восемь, среднему — шесть, младшему — четыре.

— Няня есть?

— Конечно! Без неё мы бы не справились! Потому что наши бабушки «вне зоны доступа»: далеко живут.

— Каких новых телевизионных проектов ждёт вашим поклонникам?

— Недавно снималась в семейной саге с рабочим названием «Благие намерения». Там есть герои разного возраста. И есть за чем понаблюдать: очень много событий, разных эмоциональных историй. Думаю, зрителям будет интересна эта картина.

Мне хорошо с мужем-актёром!

— Вам нравится служить в театре «Сатирикон»?

— Я не знаю других вариантов. И там родные люди — это ценно.

— Говорят, что вы отказываетесь от ролей в кино, если съёмки мешают театру. Это так?

— Театр — это моё основное место работы, поэтому он всегда на первом месте. Но, слава богу, удаётся всё совмещать.

— Вы замужем за актёром Алексеем Фаддеевым. Легко ли сосуществовать супругам-актёрам?

— А у меня других вариантов не было. Я не знаю, как это по-другому, мне не с чем сравнивать. Поэтому мне хорошо в браке с мужем-актёром!

— Какие у вас семейные планы на 2017 год? Что хотелось бы осуществить?

— Ой, хотелось бы закончить с ипотекой! (Смётся.) Вот это наш семейный план на этот год! Творчество — это прекрасно, но бытовые вопросы никто не отменял. Сейчас все современные женщины так живут: занимаются домом, растят детей, работают...

Беседовала Лариса Зелинская
Фото Вадима Тараканова
(ИА «Столица»)

Гильдия «Столица» гарантирует счастливую старость:

- 3 000 000 рублей при заключении договора ренты, договора пожизненного содержания
- 30 000 рублей каждый месяц
- Услуги домработницы и сиделки
- Оплата лекарств

Перезаключим ваш договор!
Заплатим больше!
8 (495) 626-46-36

реклама 0276

Окружной газете требуется корреспондент

Требования — опыт работы, ответственность, умение грамотно и оперативно писать заметки на городскую тематику (ЖКХ, транспорт, соцзащита и т. д.) и живые репортажи. Тексты должны быть предельно информативны и прагматичны. Без публицистики!

Резюме отправляйте по адресам: zb@zbulvar.ru, szaopressa@mail.ru

реклама 0151

РАЗВИТИЕ финансовая группа

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ РЕГУЛИРУЕТСЯ ЦЕНТРАЛЬНЫМ БАНКОМ РОССИИ

ДОСТОЙНО ЖИТЬ НА ПРОЦЕНТЫ

до **21%** годовых

- ЕЖЕМЕСЯЧНЫЕ ВЫПЛАТЫ
- КАПИТАЛИЗАЦИЯ ВКЛАДОВ
- СРЕДСТВА ЗАСТРАХОВАНЫ

ПРИНИМАЕМ СБЕРЕЖЕНИЯ

тариф	проценты
доходный	15%
новогодний	18%
пенсионный	21%

ПОЛУЧИТЕ В ПОДАРОК КОМПЬЮТЕР И ТЕЛЕВИЗОР

8(495)225-85-23 8(499)753-53-77 www.finrazvitie.com
м. «Белорусская», 4-й Лесной пер., 4

Кредитный потребительский кооператив «Финансовая Группа РАЗВИТИЕ», ИНН 9710013106, ОГРН 1167746557901, Член СПО «Кооперативные финансы» (Свидетельство №325 от 22.07.2016 г.). Сбережения принимаются в сумме от 50 000 руб. до 5 000 000 руб., сроком от 6 мес. до 2 лет. Процентная ставка зависит от срока и суммы размещения, подробности по телефону +7(495)2258523. Участвовать в программах могут только пайщики кооператива. Вступительный взнос 2000 руб. * Подробную информацию об организаторе акции, правилах её проведения, количестве призов по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке получения узнавайте по телефону. Срок акции с 01.02.17 по 28.02.17. РЕКЛАМА

ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ, ПРЕДЛАГАЙТЕ ТЕМЫ ДЛЯ ПУБЛИКАЦИЙ

(495) 681-3645
SZAOPRESSA@MAIL.RU

Кто сказал «мяу»? Уж не муж ли?

ФОТОКОНКУРС
«ЛЮДИ И ЗВЕРИ»



А кошки всё ж похожи на людей. Марина Патоска



Учись дзену у капибары. Екатерина Пальянова

Продолжается наш конкурс «Люди и звери». Напоминаем, что на снимке, помимо представителя фауны, должен присутствовать и хомо сапиенс, то бишь человек.

Приятно, что среди наших конкурсантов попадают люди с юмором. Вот, например, каким комментарием сопроводила свой снимок Марина Патоска: «А кошки всё ж похожи на людей. Присмотритесь: это мой муж и наш кот, который живёт в нашей семье уже пять лет».

И впрямь похожи! Так и хочется спросить у Марины: «Вы кота с оглядкой на мужа подбирали?»

Совсем иным снимком порадовала нас Екатерина Пальянова.

Побывав в зоопарке, она так впечатлилась невозмутимостью одной животины, что написала следующее: «Учись дзену у капибары».

Кстати, капибара, она же водосвинка, — это самый крупный из грызунов. Длина тела взрослой капибары может достигать 1,35 метра, а высота в холке — 60 сантиметров!

Не забудьте, что все снимки на конкурсе «Люди и звери» выкладываются в наших соцсетях. Голосуйте в пабликах — это будет учитываться при подведении итогов конкурса.

Ваш «СЗ»
szaopressa@mail.ru

Дизайнерскую Масленицу соорудят в Северном Тушине

В воскресенье, 26 февраля, на спортивной площадке по адресу: ул. Свободы, 69, пройдет празднование Масленицы. Приглашают всех желающих. В программе весёлые состязания, праздничный концерт, интерактивные игры и хороводы, конкурсы и викторины.

Организует праздник региональная общественная организация «Свобода», а развлечения для гостей готовит дом культуры «Алые паруса».

— Традиционное прощание с зимой и встреча весны будут проходить в форме театрализованного представления, подготовленного театральной студией «Характер» и театром танца «Алтайр», — рассказала «СЗ» руководитель социально-культурных проектов ДК «Алые паруса» Ирина Половникова. — Специально для праздника наши дизайнеры из студии «Купава» изготовили необычную куклу Масленицы.

Начало в 13.00.

Анна КРИВОШЕИНА

Взяли в команду девочку и победили

Хоккеисты из Строгина
выиграли турнир на призы Юрия Блинова

Хоккеисты спортклуба «Строгино плюс» взяли золото турнира на призы олимпийского чемпиона Юрия Блинова. Соревновались дети 2004-2005 годов рождения. В финальном поединке наши ребята встретились с командой из района Люблино (ЮВАО). Судьбу золотых медалей решили буллиты. Авто-

рами победных бросков стали Никита Топоров и Денис Третьяченко. Медали ребятам вручал сам Юрий Блинов.

Также хоккеисты Строгина завоевали индивидуальные призы. Георгий Гусев, пропустивший меньше всего шайб, признан лучшим вратарём турнира, а Денис Третьяченко, на

счёту у которого девять забитых голов, стал лучшим бомбардиром.

— Правила турнира разрешали включать в состав команды одну девочку. На позиции защитницы у нас хорошо выступила Ульяна Лотова, — рассказал тренер клуба «Строгино плюс» Александр Емельянов.

Роман ФЛЕЙШЕР



Счастливые обладатели медалей

С БОГОМ!

Рубрику ведёт Михаил УСТЮГОВ



Пост — радостное время

Каждый год покупаю отрывной «Православный календарь». В этом году на странице начала Великого поста (27 февраля) в нём появилась сноска. К словам «Полное воздержание от пищи» прибавлено: «Для тех, кто имеет возможность строго поститься». То же самое и 28-го. Сделано это, чтобы люди не вредили своему здоровью.

На Западе ограничения в пище понимаются скорее символически. Кушать рыбу вместо мяса — уже пост. Отказаться от завтрака — уже жертва. У нас к этому подходят серьёзнее. Иногда нарушения в еде воспринимают даже как более тяжкий проступок, чем грех против ближнего. Святой Иоанн Кронштадтский с огорчением вспоминал про женщину, льющую горькие слёзы по поводу съеденной ею сметаны, а потом между делом признающуюся в измене мужу. Известны и слова старца Павла Груздева, сказанные гневливой прихожанке: «Ты молоко-то пей, а из людей кровь не пей». У Чехова есть рассказ «Убийство»: человек, возмнивший себя великим постником, убил родного брата за то, что тот ел картошку с маслом... Такие трагические нелепости имеют один источник — невер-

ное представление о смысле и цели поста.

— Пост — радостное время для православных, — говорит член Высшего церковного совета Русской православной церкви протоиерей Димитрий Смирнов. — Не зря мы поздравляем друг друга с началом поста. Духовно это приближение к Богу, очищение души. А телесно — усмирение тела, чтобы сделать его свободным от страстей. Телесный пост должен способствовать молитве, располагать к сосредоточенному участию в богослужениях. Если же он приводит к слабости, раздражению — значит, вы удалились от главной цели. У апостола Павла сказано: «Царствие Божие не пища и питье, но радость во Святом Духе».

Тех, кто болеет, как правило, вообще не благословляют на ограничения в еде: их телесно смиряет уже сама болезнь. Строгие предписания касаются только здоровых, тех, кто сам понимает, что это ему только на пользу. Но и больные и здоровые должны постараться в пост быть особенно внимательны к себе и особенно снисходительны, добры к окружающим. Если это удаётся — значит, вы поститесь правильно.



Пост должен способствовать молитве, располагать к участию в богослужениях

АНЕКДОТЫ

Практически живу на работе, но зарплата всё меньше... Видимо, начали вычитать за проживание...

— Где можно недорого отметить день рождения?
— Карандашиком в календаре...

Москва
СЕВЕРО-ЗАПАД

№6 (329) февраль 2017

«Москва. Северо-Запад» — окружная газета Северо-Западного округа.
Учредитель: Префектура Северо-Западного административного округа.
Адрес учредителя: 123362, Москва, ул. Свободы, 13/2.
Издатель: Общество с ограниченной ответственностью «Единая Редакция».
Адрес издателя: 127560, г. Москва, ул. Конёнкова, 15, корп. 1.
Главный редактор: Ю.А. Мироненко.
Фотографы: Д.А.Абрамов, Р.А.Балаев, А.А.Белкин, А.В.Кочубей, А.Р.Новосильцев.
Адрес редакции: 129090, Москва, просп. Мира, 18. Тел. (495) 681-0086, (495) 681-3328.
Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Москве и Московской области.
Свидетельство о регистрации СМИ ПИ №ТУ 50-735 от 29 июля 2010 г. Отпечатано в типографии ЗАО «Прайм Принт Москва», 141707, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачёвский проезд, 5в. Заказ №441. Тираж 320 000 экз. Подписано в печать 18.02.2017 г. Время подписания по графику — 19.00, фактически — 19.00. Выход в свет — 20.02.2017 г. Отдел по работе с читателями: тел. (495) 681-3645. Размещение рекламы: тел. (495) 782-8212. Газета распространяется бесплатно на территории Северо-Западного административного округа г. Москвы. Вопросы по доставке: тел. (495) 681-3970.