

Защитите себя и близких, сделайте прививку от COVID-19



актуально

Сергей Собянин:
«Пожилых людей будем поощрять призами за вакцинацию»

стр. 4



персона

Актриса Светлана Крючкова:
«Я бросила Москву, МХАТ и уехала выходить замуж»

стр. 17

Москва СЕВЕРО-ЗАПАД

vk.com/szaopressa
facebook.com/szaopressa
instagram.com/szao.mos

№15 (536)
апрель 2021
окружная газета

szaopressa.ru

Лебединое озеро

В ландшафтный парк «Митино» вернулись Пётр и Феврония

стр. 3



Денис Афанасьев

Зачем в Хорошёво-Мнёвниках очищают дождевую воду

стр. 5

В Щукине притушили вывеску, слепившую жителей

стр. 6

Как англичанин Гай Имз стал жителем Строгина

стр. 13



Ольга Чумаченко

Город спорта

До конца года в Москве откроются 20 новых спортивных комплексов

За последние годы в столице открыто 140 спортивных объектов. Об этом сообщил мэр Москвы Сергей Собянин. В этом году планируют сдать 20 спортобъектов, а в ближайшие годы — ещё 10. Среди них — спорткомплекс в Покровском-Стрешневе.

На Тушинской займёмся плаванием и баскетболом

Новый спорткомплекс планируют возвести на ул. Тушинской, вл. 16, рядом со стадионом «Красный Октябрь». Здесь можно будет заниматься плаванием, баскетболом, волейболом и большим теннисом.

По словам главного архитектора Москвы Сергея Кузнецова, здание будет ярким и узнаваемым.

— Большие плоскости, облицованные панелями терракотового цвета, будут контрастировать с витражным остеклением и вертикальными ламелями разных цветов, — сообщил он. Комплекс будет разделён на два блока. В пер-

вом разместятся взрослый и детский бассейны, тренажёрный зал, во втором — игровой зал. Здание передадут Центру физкультуры и спорта СЗАО. Здесь откроются детские секции. Тренироваться смогут и взрослые команды.

На Сходню приезжают тренироваться слаломисты

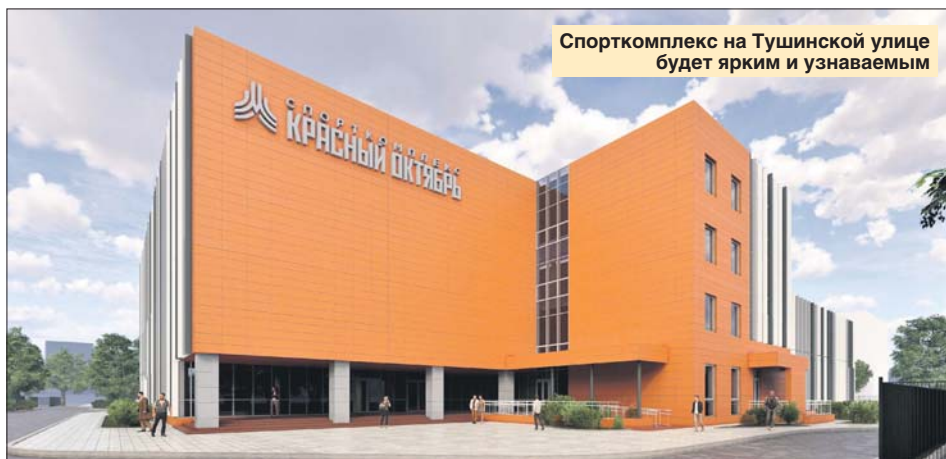
Новый комплекс сделает Покровское-Стрешнево ещё более спортивным районом. Напомним, два года назад в рамках программы «Мой район» на реке Сходне открылась база гребного слалома. Теперь тренироваться сюда приезжают спортсмены со всей Москвы. А в этом году по программе «Мой район» во дворах домов приведут в порядок детские площадки, благоустроят скверы и терри-

Сергей Собянин осмотрел ФОК на улице Губкина вместе с нашими олимпийцами Марией Пасекой и Дарьей Спиридоновой (крайняя справа)



Владимир Новиков/Пресс-служба мэра и Правительства Москвы

В Покровском-Стрешневе комплекс построят у стадиона «Красный Октябрь»



Спорткомплекс на Тушинской улице будет ярким и узнаваемым

Пресс-служба Москомархитектуры

торию вокруг школ и детских садов.

На Юго-Западе появится спецшкола для гимнастов

А на улице Губкина на Юго-Западе Москвы готовят к открытию ФОК для занятий спортивной гимнастикой. Он станет частью центра спорта и образования «Самбо-70», воспитанники которого не раз побеждали на Олимпийских играх. Во время осмотра здания мэр Москвы Сергей Собянин отметил, что тренировки в ФОКе должны начаться через два-три месяца.

— Это первая специализированная школа для занятий спортивной гимнастикой, построенная за последние 10 лет. Мы много всего в Москве строим, но таких специальных объектов спорта для занятий спортивной гимнастикой не было, — отметил мэр.

Можно будет сдать и нормативы ГТО

Здание ФОКа на улице Губкина — четырёхэтажное. В гимнастическом зале смогут одновременно тренироваться около 100 человек. Рядом с центром сделают площадку для мини-футбола, баскет-

бола и волейбола, а также и место для сдачи норм ГТО.

Вместе с мэром ФОК осмотрели призёры Олимпийских игр по спортивной гимнастике. Серебряная медалистка Олимпиады Дарья Спиридонова отметила, что в таком зале можно готовиться к любым соревнованиям. А трёхкратному серебряному призёру Олимпийских игр Марии Пасеке понравилось, что здесь есть зона для отдыха спортсменов.

— Нам очень важно после тренировок расслабиться, отдохнуть, чтобы на следующий день можно было тренироваться с новыми силами, — сказала она.

Роман НЕКРАСОВ

Москвичам упростили доступ к электронной медицинской карте

Об этом сообщил мэр столицы Сергей Собянин на своём персональном сайте. Он напомнил: раньше, чтобы начать пользоваться электронной медицинской картой (ЭМК), жителям столицы приходилось проходить не сложную, но всё же утомительную процедуру авторизации, которая занимала несколько дней. «С сегод-

нешнего дня сделать это будет гораздо проще. Мы проактивно открыли доступ к электронным медицинским картам для всех москвичей, имеющих полную учётную запись на портале mos.ru», — сообщил мэр.

Чтобы воспользоваться ЭМК, теперь нужно просто выбрать эту услугу на портале mos.ru. А если речь идёт об электронной кар-

те ребёнка, необходимо добавить в свой профиль данные о детях. «Если же полной учётной записи на портале mos.ru у вас пока нет, то для её получения достаточно авторизации через gosuslugi.ru или Сбер ID либо одного визита в центр госуслуг «Мои документы», — написал Сергей Собянин.

Сергей КОВАЛЁВ

Переболевшие COVID-19 жители столицы сдают плазму крови

В 2020 году донорами стали 85 тысяч человек, более 83 тысяч из них — безвозмездные. Свыше 31 тысячи донорами стали впервые. За прошлый год осуществлено более 175 тысяч донаций крови и её компонентов. Об этом на пресс-конференции в информационном центре Правительства Москвы сообщила главный врач Центра крови им. О.К.Гаврилова Ольга Майорова.

— Регулярное донорство полезно для здоровья, — отметила она. — Это снижение риска таких заболеваний, как инсульты, инфаркты и другие сердечно-сосудистые проблемы. К тому же один донор может спасти до трёх человек.

С апреля прошлого года выздоровевшие после COVID-19 могут стать донорами плазмы, которая применяется для лечения пациентов, больных корона-

вирусом. За это время донорами стали 20 тысяч москвичей, благодаря которым город заготовил более 13 тонн плазмы. Для доноров антиковидной плазмы ежедневно с 9.00 до 19.00 работает горячая линия: (495) 870-4516.

Узнать адреса и телефоны медицинских организаций, где можно сдать кровь, а также подробнее узнать о донорстве можно на сайте mosgorzdav.ru. Ирина ЛЬВОВА

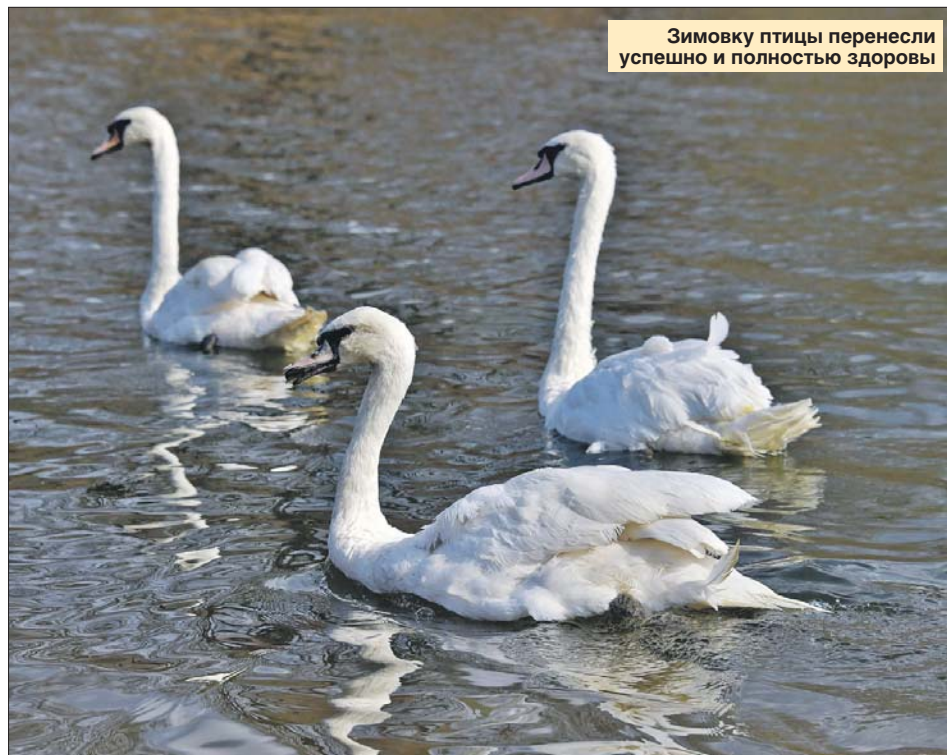
Четырнадцать лебедей вернулись после зимовки в Пенягинский пруд в ландшафтном парке «Митино».

— Перед тем как птиц выпустили в акваторию, их осмотрел орнитолог: лебеди чувствуют себя отлично, зимовку перенесли успешно и полностью здоровы, — рассказал «СЗ» пресс-секретарь парка Руслан Байбиков.

Птицы зимовали в утеплённых вольерах

Зимовали лебеди в утеплённых вольерах на био-плато на Олонецком проезде. Чтобы пернатые легче перенесли холода, они всю зиму получали специальное сбалансированное питание из злаковых и бобовых кормов с витаминными добавками — морковь, огурцы, озимую пшени-

В Пенягинский пруд возвратились лебеди



Зимовку птицы перенесли успешно и полностью здоровы

цу и дроблёную кукурузу. Теперь птицы вернулись в свою обычную среду.

Напомним: взрослому парю лебедей с потомством передали ландшафтному парку «Митино» в ноябре прошлого года. Имена птицам дали горожане, проголосовав за них в соцсетях парка. Лебедей назвали Пётр, Феврония, Руслан, Людмила, Константин и Елена, причём два последних имени выбрали в честь находящегося на территории парка «Митино» храма Святых равноапостольных Константина и Елены. Остальным лебедам имена ещё не придумали.

Орнитологи напоминают посетителям, что кормить лебедей хлебом запрещено. От этого они болеют и могут погибнуть.

Наталья АНОХИНА

В Щукине росгвардейцы спасли парня с эпилептическим приступом

Сотрудники Росгвардии — старший полицейский Максим Шустин и водитель Антон Романенков — обходили территорию района, когда на Пехотной увидели лежащего на земле молодого человека. Рядом в панике бегала женщина.

— У мужчины шла пена изо рта, периодически его били судороги. Стало ясно, что это приступ эпилепсии, — говорит Максим Шустин. — Мы сразу перевернули парня на бок и вставили ему в рот жигалку, чтобы не запал язык и он не задохнулся. И вызвали скорую.

Медики подтвердили, что у молодого человека эпилепсия, и забрали его в больницу.

— Оказывать первую помощь нас учили на курсах перед началом службы, — говорит Шустин, — а на работу я пришёл в 2009 году, тогда ещё в милицию. Потом была образована Росгвардия, я перешёл сюда.

Свою службу Максим Шустин любит, а свободное время проводит с семьёй: у него две дочери-дошкольницы и сын, которому исполнилось полгода.

Вера ШАРАПОВА



Максим Шустин (слева) и Антон Романенков сработали быстро

Ольга Чумаченко

Десятиклассник из Куркина взял золото на первенстве Москвы по подводному спорту



Ярослав Макаров со своим тренером Светланой Кузьменко

Из личного архива

Золото на чемпионате и первенстве Москвы по подводному спорту завоевал десятиклассник школы №2005 Ярослав Макаров из Куркина. Он стал лучшим на дистанции 100 метров в плавании в классических ластах вольным стилем.

Ярославу 17 лет, профессионально заниматься спортивным плаванием он начал четыре года назад, когда увидел выступления наших пловцов на Олимпиаде в Рио-де-Жанейро. Парню

сразу же захотелось выступать не хуже! А вот подводным плаванием он не занимался никогда в жизни.

— Когда нашу школу пригласили на чемпионат Москвы по подводному плаванию, я решил попробовать. Маску и ласты впервые надел уже на соревнованиях. И победил! Наверное, помог опыт тренировок, — рассказал «СЗ» Ярослав.

Ярослав тренируется каждый день. Он уже неоднократно побеждал на

чемпионате Москвы и на международных соревнованиях. А сейчас его цель — стать лучшим на первенстве России, где выступят самые сильные спортсмены, и получить звание мастера спорта.

Плавание — не единственное увлечение Ярослава. Ещё он любит играть в футбол и в баскетбол, смотреть комедии и исторические фильмы. А в школе — твёрдый хорошист.

Наталья АНОХИНА

колонка редактора

Случай в электричке

Кто любит хамство? Никто не любит. Но и борьба с ним — штука опасная. Не заметишь, как сам превратишься в чудовище.

Ехала себе жительница Щукина на электричке на работу. А напротив женщина села. Достала в пути сначала чипсы, потом мороженое, потом сухарики, а напоследок — семечки давай лузгать. «Да смачно, с треском, с чавканьем и хрустом!» — написала возмущённая жительница Щукина в соцсетях. А чтобы все увидели хамку в лицо, сфотографировала жующую женщину и фото приложила.

Спору нет: раздражает, когда едешь в электричке, а рядом кто-то хрустит и запах снеди по всему вагону. Неправильно как-то устраивать обеды в общественном транспорте.

Но есть нюанс. Публикация фотографии жующей женщины пользователей возмутила гораздо больше. «Мне её аж жалко стало. Может, электричка и эти 20 минут в пути — чуть ли не единственная возможность для неё спокойно поесть за весь день. Кто знает, в каких условиях она живёт и работает. Выложить фото голодной женщины в сеть — вот это действительно низкий поступок», — написали они в комментариях.

Морализаторов у нас вообще не очень чувствуют. А если ради борьбы за высокую культуру быта человек идёт на низкий поступок, так и совсем.

Недаром, наверное, из многих замечательных цитат Антона Павловича Чехова самой народной стала вот эта: «Хорошее воспитание не в том, что ты не прольёшь соуса на скатерть, а в том, что ты не заметишь, если это сделал кто-нибудь другой».

Ольга НОВАК,
шеф-редактор «СЗ»

Предложена программа поощрения вакцинации для пожилых москвичей

Мэр Москвы на своём персональном сайте сообщил, что бизнес серьёзно обеспокоен ухудшением ситуации с заболеваемостью коронавирусом и к нему с предложением обратилась Московская торговая-промышленная палата (ТПП).

«Во многих странах и городах мира из-за этого был введён жёсткий локдаун, что нанесло огромный ущерб предпринимателям. Чтобы избежать подобного сценария в Москве, ТПП предлагает реализовать программу стимулирования вакцинации пожилых людей, для которых вирус представляет наибольшую угрозу. Москвичи в возрасте 60+, сделавшие прививку, могли бы получать целевую поддержку на покупку товаров и услуг повседневного спроса. По мнению мэра, средства на финансирование программы можно было бы собрать за счёт пожертвований со стороны актива Московской торговой-промышленной палаты и другого социально ответственного бизнеса. Правительство Москвы обеспечит всю необходимую организационную поддержку».

«Используем для этого инфраструктуру, созданную в прошлом году, когда город успешно реализовал программу стимулирования потребителей спроса «Миллион призов», — сообщил Сергей Собянин. По словам Сергея Собянина, в последние две-три недели ситуация с распространением коронавируса начала ухудшаться. Поэтому мэр считает, что предложение московского бизнеса о стимулировании вакцинации пожилых людей заслуживает внимания. Более того, программа поощрений не должна ограничиваться торговыми скидка-



Агентство «Москва»

ми. Москвичи старшего поколения, сделавшие прививку, могли бы получать целевую поддержку на покупку товаров и услуг повседневного спроса.

По мнению мэра, средства на финансирование программы можно было бы собрать за счёт пожертвований со стороны актива Московской торговой-промышленной палаты и другого социально ответственного бизнеса. Правительство Москвы обеспечит всю необходимую организационную поддержку.

«Используем для этого инфраструктуру, созданную в прошлом году, когда город успешно реализовал программу стимулирования потребителей спроса «Миллион призов», — сообщил Сергей Собянин.

Игорь ПЕТРОВ

все новости округа ежедневно на сайте

www.szaopressa.ru

Прививка на дому

Маломобильные москвичи могут вызвать для вакцинации бригаду медиков

Почти две недели в Москве идёт вакцинация от коронавируса на дому. Теперь сделать прививку могут те, кому трудно дойти до поликлиники, — маломобильные москвичи, которых обслуживают соцработники. В числе тех, кто уже воспользовался этой возможностью, и жители нашего округа.

«Из дома почти не выходим»

Супруги Генрих Арсатянц и Тамара Силочкина с улицы Габричевского давно подумывали сделать прививку. Но из дома они почти не выходят.

— Я иногда выхожу подышать воздухом, но ноги подводят, поэтому удаляюсь максимум на 100 метров от дома, — говорит Тамара Николаевна. — А Генрих Сергеевич покидает квартиру, только чтобы

сходить за пенсией. Всё-таки возраст даёт о себе знать: мне 82 года, супругу — 88. Но жить мы ещё хотим, поэтому решили привиться.

Пенсионеры признаются, что перед вакцинацией от COVID-19 немного волновались, ведь это впервые. Но ни секунды не сомневались, что прививка необходима: рекомендациям врачей они доверяют.

Препарат доставили в термоконтейнере

К пенсионерам приходит целая бригада — патронажный врач из 115-й поликлиники, который ведёт супругов и знает обо всех их болезнях, фельдшер, их социальный работник Наталия Байдина и заведующая отделом соцобслуживания филиала «Покровское-Стрешнево» ТЦСО «Тушино» Елена Алексеева.

Врач осматривает пациентов, измеряет давление,

пульс, уровень сатурации. Противопоказаний к вакцинации нет. Вакцину доставляют из специального термоконтейнера: в нём поддерживается низкая температура, необходимая для хранения препарата.

— Укол мы даже не почувствовали, — говорит Тамара Николаевна. — Было совсем не больно.

Несмотря на то что супруги чувствуют себя хорошо, после прививки бригада ещё полчаса остаётся у них. Пациенты должны побыть 30 минут под наблюдением врачей, даже если прививка делается дома.

О желании сделать прививку нужно сообщить своему соцработнику

Затем Тамаре Силочкиной и Генриху Арсатянцу выписывают сертификаты и назначают дату следующей прививки.

Заявлений писать не нужно

— О желании вакцинироваться наши подопечные сообщают своему соцработнику, — говорит Елена Алексеева. — Никаких заявлений писать не нужно. Потом составляется график, и мобильная бригада обходит всех, кто решил привиться. В день мы посещаем в среднем 15 человек.

Соцработник предупреждает пенсионеров, чтобы те не поддавались на уловки мошенников.

— Если к вам придут незнакомые люди без предварительной договорённости, не открывайте им дверь, — говорит Елена Алексеева. — В мобильной бригаде обязательно должен быть ваш соцработник.

Светлана МЕЩЕРЯКОВА



К пожилым супругам Генриху Арсатянцу и Тамаре Силочкиной приехала бригада медиков

Ольга Чумаченко

В столице открылись три новых мобильных прививочных пункта

С 21 апреля прививку от коронавирусной инфекции можно сделать в ЦУМе. Об этом сообщила заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития Анастасия Ракова.

— Практика показывает, что проходить вакцинацию москвичи предпочитают именно в таких точках. К примеру, в ГУМе

прививку сделали уже более 15,5 тысячи человек, — сказала она.

Также выездные бригады вакцинации начали работать в ТЦ «Шангал» (Зелёный просп., 62а) и в ТРЦ «XL Дмитровка» (Дмитровское ш., 89). Вакцинация проводится бесплатно и без предварительной записи.

Напомним, что в СЗАО

сделать прививку можно в ТРК «Щука» около метро «Щукинская» (ул. Щукинская, 42). До 1 мая здесь прививают первым компонентом вакцины, а до 22 мая — вторым. Кроме этого, мобильная бригада вакцинации работает в центре госуслуг районов Северное и Южное Тушино (ул. Василия Петушкова, 13, корп. 1). По 8 мая здесь

прививают вторым компонентом вакцины.

Прививочные пункты в торговых центрах работают с 10.00 до 21.00, в центре госуслуг — с 8.00 до 19.30.

Светлана МЕЩЕРЯКОВА

График работы выездных бригад опубликован на сайте mos.ru/city/projects/covid-19/privivka

обратите внимание

Вы можете самостоятельно записаться на прививку от коронавируса по телефонам

- ▶ Городская поликлиника №219, филиал №2: (495) 494-8540
- ▶ Городская поликлиника №180, филиал №1: (495) 751-2502
- ▶ Городская поликлиника №115, филиал №3: 8-966-327-3579
- ▶ Городская поликлиника №115, филиал №4: 8-962-367-3579
- ▶ Городская поликлиника №180, филиал №4: (495) 751-2502
- ▶ Городская поликлиника №180: (495) 751-2502
- ▶ Городская поликлиника №219, филиал №4: (495) 494-8540

Здесь очищают дождь

Воду из ливнёвок потом сбрасывают в реку

На прошлой неделе в Москве прошли самые сильные дожди за 73 года. Об этом сообщил на своей странице в «Фейсбуке» ведущий сотрудник центра погоды «Фобос» Евгений Тишковец. Дождевая вода с улиц города по системе ливнёвок попадает в реки. Вот только вместе с водой в ливневую канализацию смывает мусор, окурки, остатки машинного масла и бензина.

Ручьи с проспекта Маршала Жукова

Очистные сооружения бывают разные. Одни обслуживают городскую бытовую канализацию, другие — ливнёвки.

«Жуково-2» на берегу Москвы-реки у Живописного моста в Хорошёво-Мнёвниках — из последних. Здесь очищают воду, поступающую со всего проспекта Маршала Жукова. А затем, уже чистую, сливают в реку.

Очистное сооружение — большое трёхэтажное здание. В полу огромного зала — много люков, между ними тянутся толстые трубы. Под люками — водоотстойники. Глубина подземных резервуаров достигает 14 метров, общий объём — 3 тысячи кубометров.

— Мы очищаем талые, дождевые, поливочные воды, общая площадь на-

шего водосбора — 56 гектаров. В час мы сбрасываем в Москву-реку в среднем 90 кубометров воды, — рассказывает слесарь Мосводосточа Алексей Бакулин.

Полный цикл очистки — 36 часов. За это время воду из ливнёвки фильтруют, отстаивают, снова фильтруют и осветляют.

Ловят даже банковские карточки

Первая степень очистки воды — механическая. На этом этапе из воды вылавливают весь крупный мусор с помощью специальных клеток-корзин. Принцип — как у ситечка для раковины. Вода стекает, мусор остаётся. Вот только масштаб другой. Когда корзина заполняется, её вытаскивают и утилизируют мусор. За месяц из воды здесь вылавливают примерно кубометр окурков, палой листвы и бумажного мусора. Иногда попадаете и кое-что интересное.

— Самые необычные находки — банковские карты.



На выходе вода чище, чем в Москве-реке



Алексей Бакулин (справа) показал резервуары, в которых отстаивается вода. Их глубина — 14 метров

Мусор и окурки попадают в огромные корзины

Их вылавливают примерно раз в месяц. Но мы не знаем, как долго они были в водостоке, поэтому вернуть не пытаемся. Их утилизируют вместе с другим мусором, — говорит Алексей Бакулин.

Второй этап очистки — песколовка. Воду с оставшимся в ней песком насосами подают на дренажную площадку. Там вода снова стекает вниз на следующий этап очистки, а оставшиеся ил и песок вывозят на специальные полигоны.

По словам Бакулина, такой осадок можно использовать в качестве минеральных удобрений.

Затем вода около 20 часов отстаивается, осветляется и... идёт на новый этап очистки. В резервуарах её фильтруют и пропускают сначала через пенный полистирол, а затем через угольный фильтр.

Бензин выпадает в осадок

Последняя степень очистки — удаление нефтепродуктов. Здесь тоже несколько этапов. Сперва — химический. В камере смешения в воду добавляют

коагулянты, которые впитывают в себя нефтепродукты, превращая их в хлопья.

Когда они выпадают в осадок, воду пропускают через картриджные фильтры из углеволокна.

— На выходе после очистки вода получается чище, чем в реке, куда мы её сбрасываем. Взвешенных частиц, то есть песка, в ней примерно 0,3 грамма, а нефтепродуктов и того меньше — 0,05 грамма на 1 литр, — поясняет Бакулин.

Примерно такая же вода течёт из крана. Вот только пить всё равно не стоит: в отличие от водопроводной её не обеззараживают.

Роман ПОПОВ

Заброшенный павильон убрали с берега в Хорошёво-Мнёвниках

Заброшенный павильон на территории природно-исторического парка «Москворецкий», в сотне метров от Карамышевского гидроузла, снесли по требованию городской Госинспекции по недвижимости.

Сообщение о строении поступило на портал «Наш город» от жителя района Хорошёво-Мнёвники. Как сообщили в городской Госинспекции по недвижимости, специали-

сты ведомства вышли на место и разыскали заброшенный одноэтажный павильон из металлических листов.

— Постройка была возведена без оформления документов на земельный участок и без получения разрешения на строительство, — отметил руководитель инспекции Владислав Овчинский.

Здание было признано самостроем и демонтировано.

Андрей ТОМЦЕВ

пожары

За неделю в округе произошло 24 пожара, погибших и пострадавших нет.

В Митине тушили квартиру

Пожар в 17-этажке в Ангеловом переулке, 2, произошёл около 22 часов. По не выясненным пока причинам загорелась кухня в одной из квартир на 7-м этаже. Прибывшие пожарные помогли выбраться из горящей квартиры её хозяину и быстро потушили огонь.

В Строгине горело кафе

Днём загорелась вентиляционная труба на крыше ресторана на ул. Маршала Катукова, 23. Руководство заведения сразу эвакуировало из здания 35 человек. Пожарные оперативно справились с огнём и проверили воздуховоды с помощью тепловизоров.

Вера ШАРАПОВА

На улице Демьяна Бедного нашли снаряд времён войны

Снаряд времён Великой Отечественной войны обнаружили утром рабочие, прокладывавшие кабельные сети недалеко от дома 20, корп. 3, на улице Демьяна Бедного. На место сразу прибыли сотрудники экстренных служб и полиция.

— Выяснилось, что это снаряд калибром 76 мм без взрывателя, — сообщили «СЗ» в пресс-службе Управления МЧС по СЗАО. — Сапёрной группой военной комендантуры он был вывезен для утилизации на спецполигон.

Вера ШАРАПОВА

Убавьте яркость

Светящиеся рекламные щиты стали визитной карточкой больших городов. Но это далеко не всегда романтично. Если свет лупит в окно и мешает спать, это может превратиться в настоящий кошмар. Как добиться, чтобы яркость рекламного щита снизили, выяснял корреспондент «СЗ».

Не спасали даже шторы

Заложниками световой рекламы в буквальном смысле стали жители дома 4 на Новошукунинской улице. Конструкция — всего в нескольких десятках метров от многоэтажки. При этом свет бил настолько сильно, что, по мнению жителей, вечером вполне можно было обойтись без уличных фонарей.

Не спасали и шторы. В итоге местный житель Андрей Семёнов не выдержал и пожаловался на ситуацию через сайт **mos.ru** в столичный Департамент средств массовой информации и рекламы. — К моему удивлению, это сработало! Примерно через три недели яркость щита снизили. Как сказано в ответе департамента, теперь яркость щита составляет всего 1% от имеющейся мощности, — рассказал он «СЗ».

Удалось добиться победы над рекламой и жильцам соседнего дома — номер 3 на Новошукунинской. Им в окна светил щит на другой стороне улицы. После их обращения мощность света тоже снизили.

Освещённость измерят

Как сообщили «СЗ» в пресс-службе столичного Департамента СМИ и рекла-

Житель Щукина быстро и просто решил вопрос со слепящей вывеской



мы, расстояние между многоэтажками и яркой рекламой не регламентируется.

— Нет и норм, ограничивающих мощность ламп в рекламных щитах, — пояснили в ведомстве.

Но есть ограничение по степени освещённости. Оно установлено документами — сводом правил «Естественное и искусственное освещение», утверждённым Минстром России 7 ноября 2016 года, и СанПиН «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», которое 28 января 2021 года подписала главный санитарный врач России Анна Попова.

Как пояснили в Департаменте СМИ и рекламы, степень освещённости не должна превы-

шать 20 люксов (именно в этих единицах измеряют освещённость). Конечно, несведущему человеку эта цифра мало что скажет. А вот для специалистов Департамента СМИ и рекламы данный показатель вполне конкретен.

Проверку проведут ночью

Если поступает жалоба на яркую рекламу, щит обследуют с помощью специального оборудования. Проверка проводится по ночам, чтобы измерение было максимально точным. А сами приборы предварительно проверяют специалисты в сфере метрологии.

Если освещённость превышает норму, от владельца рекламного щита потребуют её уменьшить.

Куда жаловаться

Пожаловаться на яркую рекламную конструкцию можно на портале Правительства Москвы **mos.ru**. В верхней части страницы есть рубрика «Обратная связь». Нужно выбрать третий раздел «Обращения в органы исполнительной власти Москвы». Далее надо указать, что обращаетесь в Департамент средств массовой информации и рекламы. В строке «Содержание обращения» указать адрес щита и добавить, что он слишком ярко светит. Можно загрузить и фото. Ответ придёт на электронную почту в течение 30 дней.

Роман НЕКРАСОВ

горячая линия

На детской площадке в Куркине починили качели

Качели на детской площадке ходят ходуном, столбы качаются, не хватает креплений. Это опасно для детей.

Виктор, ул. Соловьиная Роща, 8, корп. 2

— Качели на детской площадке привели в порядок. Сейчас они безопасны, — сообщили в ГБУ «Жилищ-

ник района Куркино». Сотрудники отремонтировали основание конструкции, зафиксировали его и закрепили, восстановили недостающие элементы крепления качелей.

Анна ФОМИНА

ГБУ «Жилищник района Куркино»: Куркинское ш., 38, тел. (495) 744-8811. Эл. почта: gby_kyrkino@mail.ru

У стройки на Пенягинской открылся пункт мойки колёс

У нас в районе строят торговый центр. Роят котлован, со стройки вывозят грунт. Грунт рассыпается по проезжей части и забивает ливнёвки. Надо как-то решить проблему грязи, которую оставляет техника на проезжей части.

Николай Николаевич, Уваровский пер., 7

новлен пункт мойки колёс.

— Организации указано на необходимость очистки колёс от грунта. Дополнительно силами ГБУ «Жилищник района Митино» проводится уборка Пенягинской улицы с применением машин-пылесосов, — сообщил первый заместитель главы управы Николай Стволос.

Анна КУШНАРЕНКО

Как сообщили «СЗ» в управе района Митино, на выезде со стройки уста-

Управа района Митино: ул. Митинская, 35, тел. (495) 751-1492. Сайт: mitino.mos.ru

Ограждения во дворе на улице Героев Панфиловцев покрасят до конца апреля

Вдоль подъездов нашего дома установлено металлическое ограждение. Его давно пора покрасить.

Виктор Николаевич, ул. Героев Панфиловцев, 1, корп. 1

ля, — сообщили в управе района Северное Тушино.

Красить металлические ограждения в сырую и холодную погоду не рекомендуется.

Маргарита ИВАНОВА

— В связи с ухудшением погодных условий «Жилищник» выполнит работы по покраске ограждения на улице Героев Панфиловцев, 1, корпус 1, до 28 апре-

Управа района Северное Тушино: ул. Туристская, 29, корп. 1, тел. (495) 948-4612. Эл. почта: severnoe-tushino@mos.ru. ГБУ «Жилищник района Северное Тушино»: ул. Героев Панфиловцев, 7, корп. 5, тел. (495) 494-3511. Эл. почта: gby-stushino@mail.ru

Москва СЕВЕРО-ЗАПАД

ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ, ПРЕДЛАГАЙТЕ ТЕМЫ ДЛЯ ПУБЛИКАЦИЙ

(499) 647-6831

SZAPRESSA@MAIL.RU,
CHITATEL@INTERNET.RU

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР

ПРАВОВОЙ ЗАЩИТЫ

► Помощь обманутым вкладчикам (возврат вкладов из КПК, МФО, МПО и т.д.)
► Регистр недобросовестных юристов
► Расторжение договоров с юристами
► Жилищные и наследственные споры
► Расторжение договоров аренды
► Помощь по списанию долгов. Банкротство



Не принесли очередной номер газеты?

Звоните! ТЕЛЕФОН ОТДЕЛА ДОСТАВКИ:

! (499) 647-6828

Сады под Чернобылем ломались от спелых яблок

Ликвидаторы вспоминают события 35-летней давности

В театре танца «Гжель» на улице Свободы накануне 35-й годовщины Чернобыльской катастрофы вспомнили подвиг ликвидаторов. Префект СЗАО Алексей Пашков наградил почётными грамотами и благодарностями тех, кто ликвидировал последствия страшной аварии на Чернобыльской АЭС.

Спасли страну и мир

— Сегодня мы вспоминаем подвиг десятков тысяч ликвидаторов последствий той страшной аварии, — сказал Алексей Пашков. — Эти люди ценой своей жизни, своего здоровья спасли нашу страну и весь мир от более серьёзных последствий взрыва. Великий подвиг советских людей нельзя забыть, об этом надо рассказывать молодому поколению. Ликвидаторы аварии заслуживают почтения и уважения. Спасибо вам за подвиг, за тяжелейший труд!

В СЗАО проживают 1607 чернобыльцев. Для ликвидаторов и их близких выступили артисты театра «Гжель» со спектаклем «Дом у дороги».

Подняли по тревоге

Председатель местного отделения региональной



Префект Алексей Пашков наградил чернобыльцев почётными грамотами и благодарностями

Не все знали, что фрукты и грибы опасно есть

общественной организации «Союз Чернобыль Москвы» района Куркино Виталий Федотов рассказывать про службу в Чернобыле не привык. Раньше говорить на эту тему ему было запрещено, и о том, что он служил в Чернобыле, поначалу не знала даже его жена.



Виталий Федотов занимался дезактивацией радиоактивных веществ



Работа лаборантом в Курчатовском институте уберегла Константина Кулакова от непоправимых ошибок

В апреле 1986-го он проходил срочную службу под Днепропетровском. Сразу же после аварии их подняли по тревоге, куда они едут и зачем — объяснили позже.

— Мы прожили в зоне отчуждения 15 дней, занимались дезактивацией радиоактивных веществ. За это время успел получить такую дозу облучения, что последствия сказываются не только на моём здоровье, но и на здоровье моих детей, — говорит он.

Покинутые животные «светились»

Константин Кулаков — член правления районного отделения Общественной организации инвалидов Чернобыля по району Покровское-Стрешнево. В сентябре 1986-го Константину вручили повестку из Тушинского

военкомата. Оказалось, как члену партии ему предстоит отправиться на 180-суточные сборы по ликвидации последствий Чернобыльской катастрофы.

— Мы занимались дезактивацией: копали и бетонировали могильники для радиоактивных отходов, подвозили смеси для сооружения саркофага, — вспоминает он.

Перед университетом Кулаков успел поработать лаборантом в Курчатовском институте, и что такое атом, хорошо знал. Это уберегло его от непоправимых ошибок.

— В сентябре покинутые жителями сады под Чернобылем ломались от яблок, трудно было справиться с искушением попробовать их, — рассказывает Константин. — В лесах было полно белых грибов, совсем как в сказке, а в речке плескалась рыба. О том, насколько это опасно есть, было мало информации, и многие всё это употребляли в пищу.

Вспоминаются ему и животные, которых люди не могли взять с собой.

— Подходить к собакам нам запрещали дозиметристы, так как животные «светились». Приходилось бросать им еду издалека, — говорит он. — А ещё мне запомнилась такая картина: на дереве сидят несколько куриц, а внизу их караулит упитанная, лоснящаяся лиса.

Светлана МЕЩЕРЯКОВА

«Москва. Северо-Запад» в вашем телефоне!

Пять поводов установить мобильное приложение «СЗ»:

1. Устанавливается за 15 секунд
2. Весит всего 2 мегабайта
3. Не загружает память девайса
4. Чистая строка уведомлений
5. Мгновенное обновление



Ждите обновлений, будьте счастливы!

Как установить:

- ▶ Заходите в магазин Google Play
- ▶ Вводите в поиск «Москва. Северо-Запад»
- ▶ Устанавливаете
- ▶ Радуетесь

Цифры обращений жителей впечатляют

Подведены промежуточные итоги проекта «Реестр проблем ЖКХ»

16 апреля депутат Государственной думы РФ Ирина Белых встретилась с общественными советниками и муниципальными депутатами трёх округов — САО, СЗАО и Зеленограда. В ходе встречи были подведены промежуточные итоги проекта Ирины Белых «Реестр проблем ЖКХ».

Счёт идёт на тысячи

Информация, собранная от самих горожан активистами движения «Москвичи москвичам», внесена в «Реестр проблем ЖКХ». Кроме того, жители стали активно пользоваться возможностью направить своё обращение с помощью сайта team.msk.ru.

— Цифры обращений, которые поступили за три прошедшие недели со дня запуска проекта, впечатляющие. Например, в одном районе Северное Тушино 680 обращений. В районе Куркино взрослых жителей около 24 тысяч, а обращений поступило 375. Такое количество обращений связано ещё и с тем, что год был тяжёлый из-за пандемии, не было возможности устраивать встречи с жителями, всех больше волновали вопросы здоровья, и какие-то важные моменты могли быть упущены, — рассказала Ирина Белых.



Герман Китов

Ирина Белых рассказала о том, что волнует горожан

Создадут карту проблемных мест

По словам депутата, первые три недели работы проекта показали, что обращения людей не ограничиваются проблемами ЖКХ: есть вопросы, связанные, например, со здравоохранением или образованием.

Оргкомитет проекта разделяет вопросы по отраслям и решает, где нужно запросить дополнительную информацию, а где — взять на контроль.

Ещё одна из наиболее волнующих тем — это безопасность детей. Поэтому в рамках проекта «Безопасное детство» создаётся «Проблемная карта».

На карте будут отмечены проблемные места, например: тёмные переулки, небезопасные детские площадки, а также где в районе идут ремонтные работы.

Помогут волонтеры

Жители округа активно участвуют и в других проектах, созданных по инициативе Ирины Белых. Это патриотический проект для учащихся школ и студентов колледжей «Мой район в годы войны», выросший в этом году до общероссийского уровня; образовательный проект для школьников «Московский экскурсовод», диспансеризация маломобильных жителей.

На встрече депутат рассказала ещё об одном проекте движения «Москвичи москвичам». Волонтеры будут помогать переезжать в новые дома жителям, участвующим в программе реновации.

— Будущие новосёлы, как правило, очень переживают. Мы должны с ними встретиться и успокоить. Рассказать, что волонтеры помогут упаковать и распаковать вещи на новом месте, обустроить жильё. Бригады добровольцев мы создаём по каждому району, где идёт реновация, — отметила депутат.

Ирина Львова

Горожане сообщают не только о коммунальных проблемах

горячая линия

На бульваре Яна Райниса восстановили «лежащего полицейского»

Дорожная неровность в нашем дворе старая и держится на честном слове, рядом ямы. Нужно её заменить или отремонтировать.

Анна,
буль. Яна Райниса, 31

Как сообщили в ГБУ «Жилищник района Южное Тушино», искусственную дорожную неровность во дворе на бульваре Яна Райниса отремонтировали.

«Лежачий полицей-

ский» пришёл в негодность из-за перепадов температуры. Асфальт рядом разрушился, образовались ямы, просели элементы конструкции. Сотрудники «Жилищника» отремонтировали асфальт рядом с ИДН, установили элементы дорожной неровности на место и закрепили.

Маргарита ИВАНОВА

ГБУ «Жилищник района Южное Тушино»: ул. Свободы, 42, тел. (499) 492-1112. Эл. почта: dezut@yandex.ru

Павильоны ожидания на Пятницком шоссе установят в этом году

Уже несколько месяцев нет павильона на остановке «Волоколамское шоссе» со стороны метро. Здесь проходят маршруты автобусов №С11, 837 и др.

Ирина Николаевна,
Митино

Как сообщили «СЗ» в управе района Митино, остановочные павильоны в районе были демонтированы в прошлом году в связи с истечением срока их использования.

— Сейчас в Москве реализуется программа замены павильонов ожидания на остановочные комплексы нового типа. Работы по монтажу павильонов ожидания были включены в план мероприятий на 2021 год, — сообщил первый заместитель главы управы Николай Стволов.

Анна
КУШНАРЕНКО

Управа района Митино:
ул. Митинская, 35,
тел. (495) 751-1492.
Сайт: mitino.mos.ru

Москва
СЕВЕРО-ЗАПАД

ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ, ПРЕДЛАГАЙТЕ
ТЕМЫ ДЛЯ ПУБЛИКАЦИЙ

(499) 647-6831

SZAO PRESSA@MAIL.RU, CHITATEL@INTERNET.RU



Лечение бородавок и папиллом

Вирус папилломы человека (ВПЧ) распространён широко и вызывает ряд доброкачественных поражений кожи.

Выделяют следующие виды клинических проявлений ВПЧ-инфекции:

- обыкновенные бородавки
- плоские бородавки
- подошвенные бородавки
- висячие папилломы
- остроконечные кондиломы

Заражение ВПЧ-инфекцией кожи происходит кон-

тактным путём, при соприкосновении с кожей больного человека, а также через загрязнённые предметы обихода. Это может произойти дома, на работе, в общественном транспорте, бассейне, спортзале и т. д.

Лечение ВПЧ-инфекции — трудная задача ввиду того, что нет возможности достичь полного удаления вируса из организма. Поэтому цель

лечения — удаление новообразований, вызванных вирусом.

Для этого в настоящее время используют разные методы:

- криодеструкция
- электрокоагуляция
- метод радиоволновой хирургии
- вапоризация углекислотным лазером

диоволновой хирургии по причине:

- быстрого заживления
- стерилизующего действия радиоволны

Ранняя диагностика и лечение ВПЧ-инфекции способствует снижению распространения заболевания и трансформации в онкологические формы.

**ВЕДЁТ ПРИЁМ ВРАЧ ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГ
БИБИКОВА ОЛЬГА СЕРГЕЕВНА (на фото)**
Уточнить стоимость и порядок оказания услуг можно по телефону:

+7 (495) 177-67-67

Наш адрес: г. Москва, ул. Саяма Адлия, дом 7,
ГБУЗ «Городская клиническая больница №67 им. Л.А.Ворохобова» ДЗМ
• www.67gkb.ru • E-mail: pmu@67gkb.ru

Лиц. на осуществление медицинской деятельности № ЛО-77-01-019653 от 19.02.2020 г.
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Тушинские мамы

Они объединились, чтобы помочь больным малышам. Вы тоже можете присоединиться к доброму делу

Трёхлетний Мирон из Митина родился здоровым ребёнком. Но в три месяца заболел, впал в кому... ИВЛ, зонд для кормления, куча датчиков и капельниц — всё это пришлось пережить малышу. А после ему потребовалась длительная и дорогая реабилитация. Семью Мирона поддержало сообщество «Мамы Тушино». Благодаря собранным средствам мальчик смог пройти дорогой курс.

Всё началось со странички в соцсети

Сообщество «Мамы Тушино» три года назад основала жительница Южного Тушина и мама двоих детей Ярослава Князькова. Сначала она планировала создать страничку в «Инстаграме», где мамы из Северного и Южного Тушина могли бы обмениваться информацией о воспитании, лечении, обучении детей. Сегодня у Ярославы 9,5 тысячи подписчиков из разных районов нашего округа. Среди них не только мамы, но и благотворители. А сама деятельность сообщества давно вышла за рамки соцсети. Это и помощь семьям в трудной ситуации, и регулярные встречи с мамами в декрете для их психологической поддержки, и бесплатные образовательные лекции для детей и взрослых.



Для ребят здесь сообщество устраивают праздники



Смотреть здесь

Предоставлено сообществом «Мамы Тушино»

Праздник для детей-инвалидов

Больше всего Ярослава гордится своим первым опытом организации нынешнего новогоднего праздника для детей-инвалидов.

— Нам с девочками захотелось, чтобы «особенные» дети почувствовали себя счастливее. Я связалась с председателем общественного совета родителей детей-инвалидов и молодых инвалидов в округе Эммой Рахматуллиной. Она дала список детей, — рассказывает Ярослава. — Благотворители помогли нам с подарками, а волонтеры, переодетые в Деда Мороза и Снегурочку, пришли

Дети будут рады развивающим играм

к каждому малышу, поздравляли с праздником, вручили подарки, послушали стихи, спели, танцевали и поиграли.

Нужны сладости и подарки

Сейчас «Мамы Тушино» помогают организовать праздник для родителей и детей-инвалидов в честь Международного дня семьи. Он пройдет в середине мая. Участники

сообщества готовят подарки для приглашенных.

Порадовать «особенных» ребят можете и вы. Нужны сладости, фрукты и соки для чаепития. Дети будут рады небольшим сувенирам — поощрениям за победы в конкурсах, развивающим играм. В качестве подарка также подойдут детские косметические наборы с шампунем, гелем для душа, пеной для ванны. Желающие помочь могут позвонить Ярославе по тел. 8-916-225-3937.

Оксана МАСТЮГИНА

Страница в «Инстаграме» для тех, кто хочет присоединиться к сообществу «Мамы Тушино»: @mami_tushino

Пансионату для пожилых в Покровском-Стрешневе нужны артисты-волонтеры ко Дню Победы

Автономная некоммерческая благотворительная организация «Социальный гериатрический центр «Опека» поддерживает пожилых людей в шести пансионатах для престарелых. Один из них находится на улице Габричевского. Здесь живут около 100 стариков, большинство — бесплатно.

— Скоро большой праздник — День Победы, его очень ждут наши постояльцы. Нам нужны волонтеры — артисты, музыканты, танцоры, певцы и поэты, которые приедут в пансионат и порадуют наших подопечных песнями военных лет, романсами, — говорит директор «Опеки» Резеда Валиуллина.

Нужны пансионату и другие волонтеры. Ждут здесь кулинаров, которые могли бы провести для пожилых людей мастер-клас-

сы. На Масленицу подопечные уже готовили блинчики, а в начале апреля — овощные бургеры с котлетой из нута. Всем очень понравилось.

А ещё здесь ждут людей, которые могли бы прочесть интересные лекции онлайн.

По словам Резеды Валиуллиной, организации нужны волонтеры, которые будут проводить занятия для сохранения когнитивных функций у пожилых людей. Например, по пальчиковой гимнастике или арт-терапии.

Ирина ЛЬВОВА

Пансионат «Опека» в СЗАО: ул. Габричевского, 5, стр. 8, тел. 8-800-222-7664. Сайт: <https://anbo-opeka.org>



Смотреть здесь



Кулинарные мастер-классы нравятся постояльцам пансионата

Из архива АНБО СГЦ «Опека»

Давайте поможем друг другу!

Если кто-то бескорыстно помог вам, если кому-то помогли вы, напишите нам об этом. Есть ещё много людей, которым нужна помощь!



Присылайте письма на электронный адрес: dobroedelo@zbulvar.ru (в теме укажите: «Москва. Северо-Запад»)

ОБЪЕДИНЕННАЯ КОЛЛЕГИЯ ЮРИСТОВ
"УСПЕХ И ДЕЛО"
Окажет помощь по вопросам:
• возврата вкладов и долгов
• перерасчёта пенсионного стажа
• расторжения договоров с юристами
• оспаривания наследства
• улучшения жилищных условий
Льготникам скидки до 50%
БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ: 8 (499) 938-90-55

реклама 0608
ИНН 7751191200

ОТВЕТЫ НА СУДОКУ СО СТР. 20

1	5	4	8	6	7	2	9	3
8	2	3	4	1	9	7	5	6
7	6	9	5	3	2	1	8	4
5	8	2	7	4	3	6	1	9
9	3	1	6	2	8	5	4	7
6	4	7	1	9	5	3	2	8
4	7	5	2	8	6	9	3	1
3	1	6	9	5	4	8	7	2
2	9	8	3	7	1	4	6	5

все новости
округа
ежедневно
на сайте

www.szaopressa.ru

реклама 0593

ИЗВЕЩЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ СОБРАНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ МЕСТОПОЛОЖЕНИЯ ГРАНИЦ ЗЕМЕЛЬНОГО УЧАСТКА
Кадастровый инженером Рощиным Евгением Игоревичем, почтовый адрес: 141407, Московская область, г. Химки, Юбилейный проспект, д. 82, кв. 106, почтовый адрес: evgeniy.roschin@mail.ru, тел. +7 (905) 545-21-44, кв. аттестат кадастрового инженера: 77-14-151, № в гос. реестре лиц, осуществляющих кадастровую деятельность: 30533, в отношении земельного участка с кадастровым номером 77:08:0013008:22, расположенного по адресу: г. Москва, 1-я Лыковская улица, вл. 45, стр. 1, 2, выполняются работы по уточнению местоположения границ земельного участка. Заказчиком кадастровых работ является Манукян Микаел Константинович, зарегистрированный по адресу: г. Москва, ул. Тверская, дом 6, стр. 6, кв. 185, тел. +7 (905) 545-21-44. Собрание заинтересованных лиц по поводу согласования местоположения границ состоится по адресу: г. Москва, 1-я Лыковская улица, вл. 45, стр. 1, 2, 26 мая 2021 года в 12:00. С проектом межевого плана земельного участка можно ознакомиться по адресу: г. Москва, ул. 5-я Магистральная, дом 12, офис 306. Возражения по проекту межевого плана и требования о проведении согласования границ земельного участка на местности принимаются с 26.04.2021 г. по 26.05.2021 г. по адресу: г. Москва, ул. 5-я Магистральная, дом 12, офис 306. Смежные земельные участки с кадастровыми номерами: 77:08:0013008:5009, 77:08:0013008:13, 77:08:0013008:1068, земли не разграниченной государственной собственности и другие земельные участки в кадастровом квартале 77:08:0013008, расположенные по адресу: г. Москва, 1-я Лыковская улица, все заинтересованные лица, в том числе городские и муниципальные органы. При проведении согласования местоположения границ, при себе необходимо иметь документ, удостоверяющий личность, а также документы о правах на земельный участок (часть 12 статьи 39, часть 2 статьи 40 Федерального закона от 24.07.2008 г. № 221-ФЗ «О кадастровой деятельности»).

реклама 0401

Отличная разборчивость речи по отличной цене!
Чистый натуральный звук обеспечит комфорт и качественное восприятие речи

В нашем ЦЕНТРЕ СЛУХА Вы сможете купить СОВРЕМЕННЫЙ бесканальный цифровой слуховой аппарат

До 31 мая 2021 г. всем пенсионерам и инвалидам по слуху — СКИДКИ!

НАШ АДРЕС: м. «Сходненская» (первый вагон из центра, выход №3, при выходе на улицу — налево), ул. Героев Панфиловцев, д. 8., 100 м от метро.

Швейцарское качество!
8 (925) 477-20-47
8 (495) 517-10-71
8 (499) 769-51-29

Сертификат РОСС СН. ИМО2.В16384 от 01.09.2009 ООО «АльфаТон». ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

хроника

У жительницы
Митина на улице
отняли миллион

ЧП произошло на улице Генерала Белобородова. Жительница Митина шла по улице, когда неизвестный выхватил из её рук сумку, в которой находилась наличка в сумме 1 млн 120 тыс. рублей. После этого мужчина вскочил в машину и уехал. Возбуждено уголовное дело по ст. «грабёж», злоумышленника разыскивают.

В Хорошёво-Мнёвниках женщина
отравилась
средством
для мытья полов

В больницу им. Боткина поступила 84-летняя жительница улицы Народного Ополчения. У неё диагностировали химический ожог пищевода и отравление моющим средством. Предположительно женщина по ошибке выпила средство для мытья полов. Несмотря на лечение, пенсионерка скончалась. Проводится проверка.

На проспекте
Маршала
Жукова поймали
наркоторговца

По подозрению в сбыте наркотиков полицейские задержали двадцатилетнего жителя проспекта Маршала Жукова. Во время обыска в его квартире нашли свёрток с 23 г мефедрона. Также полицейские изъяли шесть пакетиков с веществом растительного происхождения, пакет с семенами растений, 12 пакетов с отрезками фольги, в которые было завернуто неизвестное вещество тёмного цвета. В квартире хранились материалы для упаковки, весы, два дробительных устройства и три курительные трубки. Всё изъятое отправлено на экспертизу.

Вера
ШАРАПОВА

Бывает, пожар начинается в квартире прямо на глазах хозяев. И тогда людям приходится решать: пытаться потушить пожар самому или бежать. Как действовать в разных ситуациях, «СЗ» рассказал Алексей Бочарников, заместитель начальника 2-го регионального отдела надзорной деятельности и профилактической работы МЧС по СЗАО.

Огонь в квартире?
Уходите!

В апреле в Северном Тушине случилась трагедия: на бульваре Яна Райниса 91-летняя женщина по ошибке поставила на плиту... пластмассовый электрочайник. Чайник загорелся, хозяйка пыталась перенести его в раковину и залить водой, но огонь перекинулся на неё.

— Квартиру в итоге потушили пожарные, а женщину с ожогами 50% тела забрали в больницу, через несколько дней она умерла, — говорит Алексей Бочарников. — Попытка потушить огонь самостоятельно — одна из главных ошибок, которая часто ведёт к беде.

Иногда это оправданно: например, от газовой плиты загорелась прихватка, вы накрыли её крышкой, перекрыли кислород, и огонь потух. Но если этого недостаточно, не нужно наливать воду в тазики и банки, огонь распространяется быстрее. Нужно уходить, по пути извещая соседей. Кричать и шуметь нужно громко: шум привлечёт людей.

Дышать в задымлённом помещении лучше через ткань, смоченную водой. Но если квартира в огне, не тратьте время на поиск тряпок.

Спрятался в ванне
с водой и погиб

Как действовать во время пожара, рассказали в МЧС



Если горят соседи
на другом этаже,
по дороге из подъезда
можно задохнуться

Агентство «Москва»

Вода не защитит
от угарного газа

А вот другая смерть, которой можно было избежать: молодой мужчина обнаружил, что в комнате горит кондиционер. Он вызвал пожарных, а сам решил переждать ЧП в наполненной водой ванне.

— Оттуда его и достали пожарные, — говорит Бочарников. — Он был жив, но надыхался угарным газом. Я ещё успел с ним поговорить, узнать, что про-

Если
в подъезде
густой дым,
безопаснее
закрыться
дома

изошло. Но у угарного газа такое свойство: если отравление сильное, оно необратимо. И человек всё равно умрёт через несколько дней — нарушается функция кро-

ви. На самом деле мужчине нужно было сразу уходить, а по дороге обесточить кондиционер и другие приборы через электросчётчик на лестничной клетке.

Вода тушит огонь, но не защищает от угарного газа. Поэтому прятаться в ванне ни в коем случае нельзя.

Когда уходить
нельзя

В некоторых случаях, правда, лучше никуда не

выходить, а наоборот, закрываться дома.

— Уходить надо, если пожар у вас в квартире или за стеной, — объясняет Бочарников. — Если же горят соседи на другом этаже, то по дороге из подъезда можно задохнуться.

Именно так недавно погибла пожилая женщина с внуком.

— Они жили на девятом этаже, а пожар начался на первом, — рассказывает Бочарников. — Женщина, почувствовав дым, решила бежать с внуком. А на лестнице им стало не хватать воздуха. Сил возвращаться не было.

Бабушка пыталась спасти хотя бы мальчика, укрыв его дыма своим телом, но это не помогло.

— В некоторых домах есть специальная лестница на внешней стороне стены, фактически на улице, — говорит Бочарников. — Спускаться надо по ней. А если её нет, нужно на вид оценить задымление подъезда. Когда дыма много и он густой, безопаснее закрыться в квартире. Щели входной двери заткните тряпками, а сами зовите на помощь через окно или балкон.

И не паникуйте: в Москве пожарная техника позволяет спасать людей даже из небоскрёбов.

Вера
ШАРАПОВА

НОВОСТИ ОКРУГА

в бесплатном мобильном приложении
«Москва. Северо-Запад» для смартфона!

Приложение — это быстрый доступ

- к информации о событиях в округе,
- к интересным статьям о жителях СЗАО,
- к афише на выходные,
- к электронному архиву газеты «Москва. Северо-Запад».

СКАНИРУЙ QR-КОД
И СКАЧИВАЙ ПРИЛОЖЕНИЕ

В Google Play:



В App Store:



Соседи по даче спорят о границах участка

Каким образом можно разрешить спор между соседями по даче об определении границ земельного участка?

Сергей Иванович,
ул. Расплетина

Отвечают специалисты правового центра «Вектор».

Необходимо первым делом обратиться к кадастровому инженеру для составления акта согласования местоположения границ земельного участка. Если местоположение гра-

ниц не было согласовано собственниками в добровольном порядке, придётся обратиться в суд. При рассмотрении дела может потребоваться назначение землеустроительной

экспертизы для разрешения вопроса. Решение суда является основанием для подготовки межевого плана, необходимого для осуществления государственного кадастрового учёта.

Московский Правовой Центр

• бесплатные юридические консультации
• защита в суде
• досудебное урегулирование споров
• сопровождение сделок

Вектор

Т. 8 (495) 21-21-027 www.mpcvector.ru С 10.00 до 20.00
без выходных

«Октябрьское Поле», ул. Народного Ополчения, д. 43, корп. 2, 1-й эт., оф. 3
«Бибирево», ул. Плещеева, д. 18, корп. 2
«Алексеевская», пр-т Мира, д. 95, стр. 1, 5-й эт., оф. 13
«Семёновская», ул. Щербаковская, д. 3, 3-й эт., оф. 311

ИНН 774595929296

Они разгоняются пулей

В СЗАО возобновились ДТП с участием мотоциклов

Едва потеплело, на дороги вернулись мотоциклисты. Возобновились и аварии с их участием. В ОГИБДД УВД по СЗАО напомнили о типичных ошибках, приводящих к таким ДТП.

Выезжая со двора...

5 апреля средь бела дня водитель (очень опытный!), управляя «Киа Рио», выезжал на проспект Маршала Жукова со двора. И не пропустил «Ямаху», которая двигалась из центра. Мотоциклист не успел избежать столкновения и заработал сотрясение мозга вкупе с переломом голени.

Этот случай — характерный. Водители автомобилей, выезжая со двора, с АЗС, со стоянки, второстепенной дороги, мотоциклистов часто не замечают. Водители при быстром анализе дорожной ситуации привыкли подмечать более крупные объекты.

— Поэтому советую водителям автомобилей смотреть по сторонам как минимум дважды, — говорит начальник ОГИБДД УВД по СЗАО Владимир Шаповалов.

Даже заметив мотоцикл, его не всегда пропускают. Скорость мотоцикла во всех случаях можно правильно оценить. Часто возникает обман зрения: если объект меньше, кажется, что он приближается медленнее. Поэтому,



С началом тёплых дней мотоциклисты вернулись на дороги

Из архива редакции

чтобы не рисковать, лучше пропустите мотоциклиста, если он имеет преимущество на дороге.

Типичный случай

Чаще всего мотоциклист попадает в ДТП, если водитель встречного автомобиля поворачивает налево или разворачивается. Водитель такси «Киа», поворачивая с улицы Кулакова налево на Строгинский бульвар, не пропустил встречного мотоциклиста на БМВ. При столкновении пассажирка мотоцикла получила сотрясение мозга.

Автомобилистам надо помнить: мотоцикл по сравнению с авто обладает очень малой массой,

а значит, отменной динамикой. Тронувшись с места, он окажется на пути поворачивающей машины гораздо быстрее, чем ожи-

Пока «Киа» поворачивала на Строгинский бульвар, байкер успел «долететь»

дает её водитель. Подходить к прогнозу ситуации с привычной автомобильной меркой тут нельзя.

А самому мотоцикли-

сту, чтобы избежать таких ситуаций, надо быть более заметным:

— Как и предписывают ПДД, ближний свет на мотоцикле нужно включать всегда, — напоминает Владимир Шаповалов.

Приближаясь к перекрёстку, мотоциклист может дополнительно привлечь к себе внимание несколькими кратковременными переключениями света фар с ближнего света на дальний. Это не противоречит правилам, зато позволяет выделиться.

После авто надо привыкнуть

Днём 20 апреля мотоциклист (кстати, с большим водительским ста-

жем), двигаясь по улице Маршала Прошлякова, врезался в попутный «Мицубиси Аутлендер». Мотоциклиста госпитализировали с травмой колена. Всего тремя днями раньше аналогичный случай произошёл на проспекте Маршала Жукова.

В ГИБДД отмечают: такие аварии особенно характерны для начала мотосезона. Тот, кто всю зиму ездил на автомобиле, а сейчас снова выкатил из гаража двухколёсного приятеля, не сразу успеет освоиться. Мощный мотоцикл разгоняется гораздо быстрее автомобиля: едва тронулся, уже пора тормозить...

Василий
ИВАНОВ

ДТП

Столкнулись на проспекте Маршала Жукова

17 апреля в восьмом часу вечера мотоциклист на «Хонде СБР» ехал по проспекту Маршала Жукова со стороны центра в левом ряду. Возле дома 90, недалеко от развязки с МКАД, он из-за несоблюдения безопасной дистанции врезался в попутный автомобиль «Ауди А5». В итоге мотоциклист обратился в больницу с травмами руки и ноги.

Наехала на пешехода на Щукинской

18 апреля около 2 часов дня на Щукинской улице водительница «Сузуки Джимни» двигалась по местному проезду вдоль торгового центра «Щука». Решив припарковаться, она не справилась с управлением и наехала на пешехода, проходившего по тротуару. В результате скорая увезла 28-летнего пострадавшего в больницу с переломом ноги.

Врезалась в «Фиат» на улице Народного Ополчения

18 апреля около 10 часов вечера водительница такси «Фольксваген Поло» ехала с пассажиром по улице Народного Ополчения в направлении проспекта Маршала Жукова. Возле дома 41 она врезалась в «Фиат», стоявший на проезжей части из-за поломки, после чего такси отбросило на попутный «Мерседес». Пострадал в этой аварии 29-летний пассажир такси: с ушибом грудной клетки мужчину доставили в больницу.

На улице Маршала Каткуова пострадал ребёнок

20 апреля в первом часу дня двенадцатилетний мальчик переходил улицу Маршала Каткуова около дома 19. По словам очевидцев, ребёнок вышел на проезжую часть на красный свет. На школьника наехал автомобиль БМВ-520, следовавший со стороны Строгинского шоссе. Ребёнка отвезли в больницу с переломом лодыжки.

ОГИБДД УВД по СЗАО

вопрос — ответ

Как установить во дворе антипарковочные столбики

На пешеходном тротуаре в нашем дворе паркуются машины, а пешеходы ходят по проезжей части. Машины заезжают за бордюр и портят зелень. Просьба оградить пешеходный тротуар колышками, как это сделано у других домов.

Анатолий,
ул. Маршала Каткуова, 19, корп. 2

биков необходимо решить на общем собрании собственников помещений дома. Протокол с решением, принятым большинством голосов, нужно представить в «Жилищник района Строгино» для дальнейшей работы.

Маргарита
ИВАНОВА

Управа района Строгино: ул. Маршала Каткуова, 19, корп. 1, тел. (495) 750-6778. Эл. почта: strogino@ru.mos.ru.
ГБУ «Жилищник района Строгино»: ул. Маршала Каткуова, 9, корп. 3, тел. (495) 758-3822. Эл. почта: gbu-strogino@mail.ru

ИНВЕСТИЦИОННЫЙ КАПИТАЛ
потребительский кооператив
www.invkap.ru
8 (495) 005-77-48
Улица 1905 года, 7 мин. пешком, г. Москва, Студенческий пер., д. 3
Мы работаем с 9.00 до 18.00, сб – вс выходной.

ПРИНИМАЕМ СБЕРЕЖЕНИЯ

ВЫПЛАТЫ ЕЖЕМЕСЯЧНО
ФИНАНСОВЫЕ РИСКИ ДО 5 МЛН РУБЛЕЙ
ПОЛНОСТЬЮ ЗАСТРАХОВАНЫ

- 15% годовых на срок 6 месяцев
- 18% годовых на срок 1 год
- 20% годовых на срок 2 года

от **15%** до **20%**
годовых в рублях

Предложение действует только для членов потребительского кооператива «Инвестиционный капитал». Вступительный взнос 100 руб. Принимаем сбережения от 50 тыс. руб. по договору займа. Страхование финрисков осуществляет НКО ПОВС «СМАРТСТРАХ». ИНН 9703003636, ОГРН 1197746628309 Реклама.

Бумажка больше не нужна

Справки о болезни детей будут передавать в школу и в детский сад в электронном виде

Столичным школьникам и детсадовцам больше не нужно после болезни брать в поликлинике бумажные справки. Все необходимые данные о пропуске занятий и о временном освобождении от физкультуры школы и детские сады получают из единой цифровой платформы ЕМИАС.Школа, объединившей Московскую электронную школу и Единую медицинскую информационно-аналитическую систему (ЕМИАС).

Школьный врач заглянет в компьютер

В среднем каждый ученик болеет только ОРВИ не реже двух раз за учебный год. Всего в столичных школах, считая дошкольные отделения, учатся около миллиона человек. Вот и получается, что врачи были вынуждены выписывать около 2 млн бумажных справок. Это отнимало время. Да и добавляло хлопот родителям: не потерял ли справку, не залил ли компотом?

— Содержание электронной справки ничем не отличается от обычной. Разница только в циф-

ровом формате. Практически сразу после заполнения она попадает в соответствующий раздел в системе ЕМИАС, где её может видеть медицинский работник школы через доступ к модулю ЕМИАС.Школа. Фактически ребёнку после возвращения на занятия достаточно сказать, что справка оформлена и занесена в систему, — пояснила «СЗ» заместитель главного врача по клинико-экспертной работе ДГП №58 в Строгине Анна Немтинова.

Важно, что получить бумажную справку по-прежнему можно, если нужно предъявить её в какой-то организации, которая не подключена к системе ЕМИАС.Школа.

Нельзя подделать

Учителей новшество обрадовало. Классному руководителю больше нет нужды постоянно напоминать: «Принесите справку, а то поставлю пропуски без уважительной причины». А преподавателю физкультуры не нужно перепроверять слова ребёнка, что он освобождён от занятий.

— С периодом освобождения ребёнка от посещения школы педа-



Теперь достаточно просто побывать на приёме у врача: справку в детский сад отправит электронная система

Школьники больше не смогут отлынивать от занятий под видом болезни

гог сможет ознакомиться в электронном журнале на странице со списком

класса. Также классным руководителям и учителям физкультуры будет доступна информация о рекомендуемом периоде освобождения ребёнка от физкультуры. Эти дни будут автоматически помечены буквой О в электронном журнале, — говорит директор школы №1387 в Куркине Александр Жмулин.

Преимущество электронной справки ещё и в том, что её нельзя подделать. Теперь школьники

не смогут отлынивать от уроков под видом болезни. Если же принести бумажный вариант, которого нет в электронной системе, сразу будет понятно, что справка липовая.

Меньше мороки

— Сейчас моя дочь как раз болеет, и я очень рада, что волокиты с бумажными справками больше не будет, — говорит Елена, жительница Северного Тушина и мама вось-

миклассницы. — У меня дочка рассеянная — бывало, теряла справку, не успев отдать её классному руководителю. Ходили в поликлинику за новой. Возникло и недопонимание с физруком. Когда дочь говорила, что освобождена от физкультуры после болезни, преподаватель выражал недовольство: почему она отдала справку не ему, а классному руководителю? Приходилось делать ксерокопии.

Оксана МАСТЮГИНА

В Северном Тушине врачи извлекли магнит из желудка ребёнка

Девятимесячную девочку спасли врачи детской городской клинической больницы им. З.А.Башляевой. Они извлекли из желудка ребёнка фрагмент магнита на холодильник.

В тот день мама девочки подошла к холодильнику с дочкой на руках. Не успела моргнуть, как Варя оторвала деталь от магнита и проглотила. Иностранное тело застряло около гортани. Родители вызвали скорую.

В больнице рентген показал, что фрагмент магнита уже попал в желудок.

— Девочке сделали гастроскопию под наркозом. Внутрь эндоскопа



Анастасия Кошурникова показала извлечённый из желудка ребёнка магнит

ницы собрана целая «экспозиция» предметов, проглоченных маленькими пациентами больницы: связки ключей, палочки от чупа-чупса, драгоценные камни и золотые серьги.

— Часто дети проглатывают батарейки, а это уже опасно для жизни, так как они содержат химически активное вещество — электролит, который может вызвать перфорацию в кишечнике и перитонит, — говорит Кошурникова. — Хотелось бы напомнить родителям: необходимо убирать все мелкие предметы из поля зрения ребёнка.

Ирина ЛЬВОВА

Новости, фото, видео, конкурсы, призы, приколы от любимой газеты — КАЖДЫЙ ДЕНЬ В ВАШЕЙ ЛЕНТЕ!

Ищите

«ВКонтакте» — vk.com/szaopressa

«Твиттер» — twitter.com/news_szaopressa

«Фейсбук» — facebook.com/szaopressa

«Инстаграм» — instagram.com/szaopressa

«МОСКВА. СЕВЕРО-ЗАПАД» В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ!

«Обожаю Москву и парилку с веником»

Как англичанин Гай Имз стал жителем Строгина

Гай Имз из графства Кембридж впервые побывал в России в 1987 году. А в начале 1990-х переехал в Москву окончательно. Сейчас он живёт в Строгине на улице Исаковского и занимается экологическим строительством. За что полюбил Россию, он рассказал «СЗ».

Любовь с первого взгляда

Первым, с чем сразу распрощался в Москве Гай Имз, были стереотипы.

— Мне все говорили, что в Россию ехать не надо, что здесь всё серо, неинтересно, народ несчастный и замученный, а женщины выглядят вообще как трактористы, — рассказывает Гай. — А когда я приехал, увидел удивительную страну, прекрасную Москву, красивых женщин и даже на одной из них женился.

С Вероникой Гай познакомился в ресторане, когда ужинал там с друзьями. По его словам, это была любовь с первого взгляда. С тех пор они не расстаются вот уже 25 лет, воспитали двоих сыновей и дочь, которые свободно разговаривают и по-русски, и по-английски, а родным домом считают обе страны. Сам же Гай Имз своим домом окон-



Гай Имз и его супруга Вероника вместе уже 25 лет

Ольга Чумаченко

Трое детей Гая свободно говорят и на русском, и на английском

чательно выбрал Москву. — Москва — очень активный и самый большой город в Европе. Она живёт круглосуточно. Я обожаю её ритм. Мне очень нравятся москвичи. Здесь много креативных, талантливых инженеров, учёных, строителей, писателей, — делится Гай. — А по Англии я, конечно, скучаю. Всё-таки там

у меня остались 80-летняя мама, родственники и собака.

Научился кататься на коньках и на лыжах

Русских Гай Имз считает душевными и открытыми. Почти все его друзья сейчас — русские.

Вместе они ходят на ипподром — как раз недавно смотрели забеги русских троек, — ездят на дачу и парятся в бане.

— Я обожаю парилку с берёзовым веником. А вот объяснить, что это такое, моим английским знакомым так и не смог: они не понимают, — сетует Гай.

А ещё он любит гулять и кататься на велосипеде в московских парках, ходить по музеям и путешествовать. Гай уже побывал в Санкт-Петербурге, Иркутске, Саратове, Сочи, в Крыму и даже в Сибири и на Дальнем

Востоке. Кстати, наш климат его уже не смущает: привык!

— Русский климат похож на русский характер. И там и там перепады и экстрим. То жара, то холод и в погоде, и в отношениях, — смеётся англичанин.

Гай признаётся, что русская снежная зима ему особенно по душе. Он даже научился кататься на коньках и на лыжах.

На завтрак — гречка с мёдом

Гай вспоминает, как в 1990-х впервые попробовал в Москве жареную картошку с луком и сыром. В те годы был дефицит продуктов, и это блюдо было самое доступное. А ещё ему нравятся наши сладости, пельмени и супы, но особенно — борщ! Его он готов есть хоть каждый день.

— И конечно, гречка! Я, прожив много лет в России, гречку не ел: думал, какая-то гадость, — признаётся он. — А потом попробовал и так в неё влюбился, что теперь каждое утро ем гречку на завтрак — с йогуртом, мёдом и сухофруктами. Даже готовить её сам научился. А вот какое блюдо до сих пор не понимаю, так это холодец! Это ж ужас какой-то! Надо крепко выпить, чтобы его попробовать!

Наталья АНОХИНА

горячая линия

На улице Исаковского привели в порядок спортплощадку

На спортивной площадке у нашего дома, где дети катаются на самокатах, скейтах и велосипедах, много битого стекла. Сломана одна из дверей, вокруг тоже не убрано. Нужно навести порядок.

Иван Леонидович,
ул. Исаковского, 20, корп. 2

— На спортивной площадке на улице Исаковского, 20, корпус 2, и на территории вокруг неё убрали мусор, отремонтировали дверь, — сообщили в «Жилищнике района Строгино».

Начальнику участка «Жилищника» поручили усилить контроль за состоянием спортивной площадки и прилегающей территории.

Маргарита
ИВАНОВА

ГБУ «Жилищник района Строгино»: ул. Маршала Катукова, 9, корп. 3, тел. (495) 758-3822. Эл. почта: gbu-strogino@mail.ru

Москва СЕВЕРО-ЗАПАД

ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ, ПРЕДЛАГАЙТЕ ТЕМЫ ДЛЯ ПУБЛИКАЦИЙ

(499) 647-6831,

SZAOPRESSA@MAIL.RU, REDAKTOR-2017@YANDEX.RU

КАК поучаствовать в опросах «АКТИВНОГО ГРАЖДАНИНА»

Зайдите на сайт **ag.mos.ru** или скачайте мобильное приложение: **App Store Google Play Windows Phone**

Зарегистрируйтесь, введя номер мобильного телефона

Вы сможете участвовать в опросах на городские темы

За каждый опрос на счёт участника проекта поступают баллы, которые можно обменивать в магазине портала на билеты в музеи, на парковочные часы, сувениры и другие поощрения

1 БАЛЛ 1 БАЛЛ 1 БАЛЛ

НЕ ПРИНЕСЛИ ОЧЕРЕДНОЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ?

Звоните! ТЕЛЕФОН ОТДЕЛА ДОСТАВКИ:
(499) 647-6828

КРУГЛОСУТОЧНАЯ НАРКОЛОГИЯ НА ДОМУ И В КЛИНИКЕ ВЫВОД ИЗ ЗАПОЯ КОДИРОВАНИЕ
8 (495) 171-02-13
ООО «Алкоспас»
Лиц. №ЛО-77-01-018623 от 22.08.19

реклама 0557

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

Городская Коллегия Юристов

→ Ведущие адвокаты и юристы
→ 100% гарантии качества услуг
→ Оплата по факту либо в рассрочку
→ Скидки пенсионерам и инвалидам
→ Бесплатное составление одного документа (до конца месяца)

Работаем строго по Федеральному закону № 324 «О бесплатной юридической помощи в Российской Федерации».

Звоните прямо сейчас: 8 (495) 145-55-45

реклама 0559

ИНН 770835695
реклама 0580

Швейцарские слуховые аппараты

- Разборчивость речи
- Шумоподавление

Рядом с м. «Войковская». 4-й Новоподмосковный переулок, д. 4. Т. (499) 150-88-88

www.neoton-slukh.ru
ООО «Неотон». ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ
8 (495) 782-82-12
(многоканальный)
www.edinrek.ru

Страшны не пузырьки, а вагон сахара

«Сын часто просит газировку. Обычно отказываю, но недавно увидела на полке с «Колой» и «Фантой» бутылку с надписью «Витаминный напиток». Такой продукт можно давать ребёнку?» — спрашивает наша читательница из Строгина Елена Милюткина.

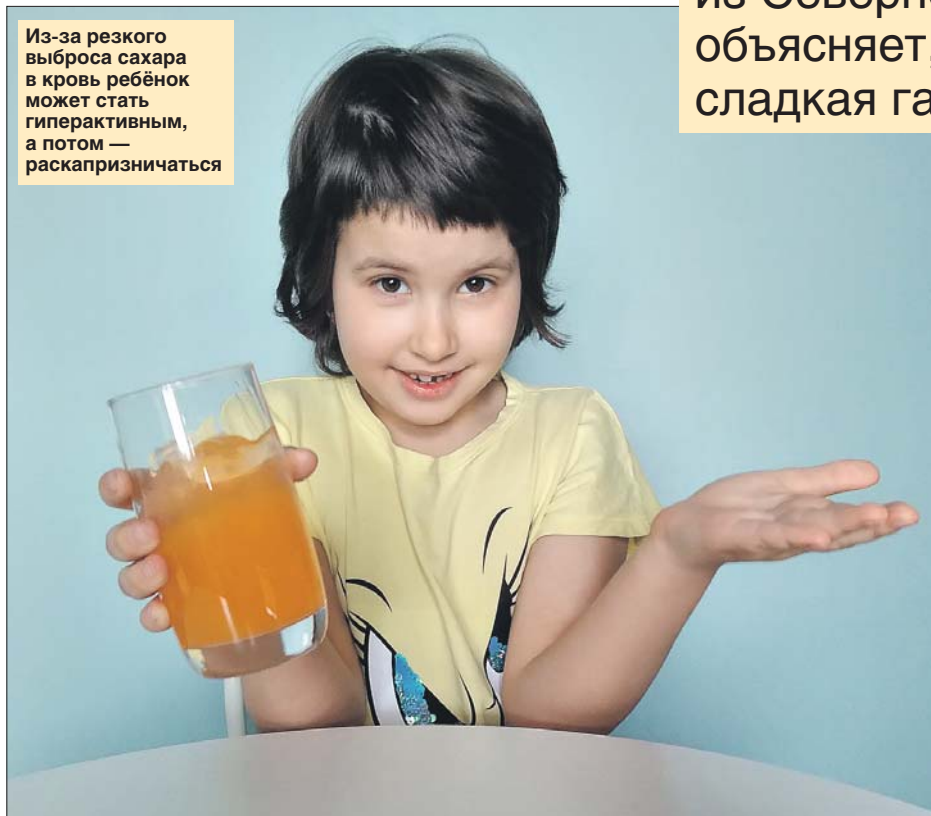
«СЗ» задал этот вопрос Татьяне Брежневой, врачу-диетологу детской городской клинической больницы им.З.А.Башляевой, главному внештатному детскому специалисту-диетологу Департамента здравоохранения г. Москвы.

С сахаром — перебор

— То, что продукты витаминизируют, само по себе хорошо. Но перестанет ли газировка, в которую добавили условно аскорбинку, быть газировкой? Конечно, нет. Поэтому вред от неё такой же, как от обычной. Детям до трёх лет такие напитки категорически противопоказаны, ребятам постарше, если совсем невмоготу, лучше ограничиться максимум двумя стаканами газировки по праздникам, — говорит диетолог.

Главная опасность газировки — в огромном количестве сахара. В среднем в одной банке 0,33 л содержится пять чайных ложек сахара, а это больше, чем рекомендуемая суточная доза. В сочетании с двуокисью углерода, который

Из-за резкого выброса сахара в кровь ребёнок может стать гиперактивным, а потом — раскапризничаться



Елизавета Борзенко

Замените газировку домашним компотом, морсом, настоем шиповника

создаёт «волшебные» пузырьки, сахар моментально всасывается в кровь, стимулируя сильнейший выброс инсулина. В ближайшей перспективе это лишние килограммы, а в будущем — угроза сахарного диабета.

Вредит зубам и желудку

Если вместо сахара в напиток подсластитель аспартам (Е951), это не делает его менее опасным. Аспартам может вызывать аллергические реакции. Другие, более безопасные подсластители — стевия, эритритол — обходятся производителям дороже, и в обычной магазинной газировке их вряд ли встретишь.

Но и это ещё не всё. По словам диетолога, в газировке содержатся фосфорная и лимонная кислоты, которые ведут к эрозии эмали. Особенно

Детский диетолог из Северного Тушина объясняет, чем опасна сладкая газировка

восприимчивы к кислотам молочные зубы. — Сейчас у детей всё чаще встречаются болезни желудочно-кишечного тракта — гастрит, гастродуоденит. Это связано в том числе с частым употреблением газированной воды: углекислый газ, содержащийся в газировке, раздражает слизистую желудка, нарушает моторику и стимулирует секрецию соляной кислоты и её агрессивность, — поясняет диетолог.

Причина капризов

И самые неприятные последствия употребления газировки: из-за резкого выброса сахара в кровь ребёнок сначала становится гиперактивным, а потом, после того как уровень сахара упадёт, начинает капризничать. К тому же от «быстрого удовольствия» у ребёнка со временем может развиться психологическая зависимость.

Так что в случае с газировкой надпись «витаминный» скорее рекламный трюк, нежели знак качества.

— Замените газировку домашним компотом, морсом, настоем шиповника: они вкусные, их польза очевидна, а количество сахара можно регулировать, — отмечает диетолог.

Елизавета БОРЗЕНКО

Что считать витаминизированным напитком

По нормам СанПиН напиток может считаться витаминизированным только в том случае, если в нём содержится определённое количество витаминов. Скажем, витамина С на литр продукта должно быть не менее 150-160 мг, витамина В₁ — 1,0-1,2 мг, витамина В₂ — 0,5-1,2 мг, витамина В₆ — 1,5-2,5 мг.

горячая линия

В сквере на улице Берзарина снова можно играть в баскетбол

На баскетбольной площадке в сквере на улице Берзарина сломаны кольца. У одного кольца повреждена цепочка, там мяч застревает. Второе просто не прикручено к шпиту, висит криво на двух болтах.

Житель района Хорошёво-Мнёвники

Как сообщил начальник отдела по вопросам ЖКХ и благоустройства управы района Хорошёво-Мнёвники Александр Слизков, баскетбольные кольца привели в порядок. На одном отремонтировали цепочку, второе закрепили на шпите.

Ольга БОНДАРЬ

В доме на Живописной починили пандус

В нашем доме перед 3-м подъездом сильно разрушен пандус, его надо привести в порядок.

Ирина, ул. Живописная, 3, корп. 4

Как сообщили в управе района Хорошёво-Мнёвники, пандус и лестницу у 3-го подъезда уже привели в порядок. Также рабочие покрасили перила лестницы.

Ольга БОНДАРЬ

Управа района Хорошёво-Мнёвники: ул. Народного Ополчения, 33, корп. 1, тел. (499) 192-2556. Эл. адрес: szao-hormn@mos.ru

все новости округа ежедневно на сайте

www.szaopressa.ru



Акция! «ПРОЦЕНТЫ ВПЕРЁД».*

ПРИНИМАЕМ СБЕРЕЖЕНИЯ

Сумма от 50 тыс. до 5 млн руб.
Срок от 4 до 24 мес.

СТАВКА ГОДОВЫХ

10,0%

- Акция до 15 мая 2021 г. «Ставка 10,0% по всем программам».*
- Особые условия для пенсионеров.*
- Ежемесячные выплаты или капитализация процентов.
- Возможно дистанционное заключение договора.

ПРИМЕРЫ РАСЧЁТОВ ПРИ СРОКЕ РАЗМЕЩЕНИЯ НА 1 И 2 ГОДА

Сумма сбережений	Срок, мес.	Ставка, % годовых	ВАШ ДОХОД
100 000	12 мес.	6,9% 10,0%	6 000 10 000
500 000	12 мес.	6,8% 10,0%	34 000 50 000
1 000 000	12 мес.	7,0% 10,0%	70 000 100 000
1 500 001	24 мес.	8,5% 10,0%	255 000 300 000

Адрес: Москва, Хорошёвское шоссе, д. 1. (м. «Беговая», 1 мин.).

Режим работы: будни — с 10.00 до 20.00; сб — с 11.00 до 17.00, вс — выходной.

8 (499) 322-07-93

www.kpkagro.ru

Потребительский кооператив финансового развития агропромышленности «АгроРусь», ОГРН 1197746710127. Предложение действительно только для членов ПК ФРА «АгроРусь». Единоразовный вступительный взнос 50 рублей. *Подробности условий договора и акции на сайте, либо по тел. 8 (499) 322-07-93. Денежные средства принимаются на основании договора передачи личных сбережений от 50 000 рублей. Сбережения принимаются у граждан РФ с 18 лет без верхнего возрастного предела. Срок сбережения 4-24 мес., доход 10,0%. При досрочном расторжении договора проценты выплачиваются по ставке 0,1%. Реклама

Не просто «коньки на колёсиках»

Пять вопросов о роллер-спорте

Катание на роликовых коньках сегодня чрезвычайно популярно. Но это не просто развлечение: по катанию на роликах проводятся самые настоящие соревнования. О секретах «коньков на колёсиках» рассказал **Александр Сухоруков**, руководитель школы роллер-спорта Rollerschool.ru в парке «Северное Тушино».



Из личного архива

1 Катание на роликах — это полноценный спорт или вид досуга?

До недавнего времени существовала парадоксальная ситуация: вы могли стать чемпионом мира по роллер-спорту, а вот перворазрядником — нет. И лишь сравнительно недавно роллер был признан Минспортом, получил официальный статус, была разработана система присво-

ения разрядов и званий. Роллер-спорт включает в себя несколько видов: бег на роликах на скорость (спидскейтинг), фигурное катание, фигурную езду фристайл-слалом, хоккей на роликах роллеркей и ещё ряд дисциплин.

Кстати, если ставите себе целью спорт высших достижений, хотите стать мастером спорта и выше — спешите: пока в роллер-спорте конкуренция невелика.

2 Что даёт роллер-спорт, кроме спортивных наград и достижений?

Очень хорошую координацию, чувство равновесия и умение мгновенно реагировать на изменившуюся ситуацию. Например, если поскользнётесь вы на улице, то и успеете среагировать, не упадёте. А ещё это самодисциплина, ведь весь лишний адреналин вы выбросите на трассе.

3 Насколько травматичен роллер-спорт?

Любой спорт травматичен. Тут всё зависит от подхода. Приведу пример: бегать умеют все, но если беговым спортом займётся неподготовленный человек, он быстро подорвёт здоровье: при регулярных сильных удар-



Заезд воспитанников школы в Санкт-Петербурге

Александр Егорин/Фотобанк Лори



Смотреть здесь

ных нагрузках страдают колённые суставы. Поэтому в занятия надо втягиваться постепенно, не пренебрегать разминкой, обязательно носить защитное снаряжение (шлем, наколенники, перчатки).

А ещё надо помнить о том, что ледовые коньки — это ограниченное пространство, всегда найдётся бортик. А роллер ездит по обычным асфальтовым трассам. Но Москва, образно выражаясь, город неровный. И легко покатиться под уклон. Поэтому первое, что надо освоить, чтобы свести риск травм к

минимуму, — научиться резко останавливаться на скорости до 20 км/ч.

4 В Сети много видеуроков по роллер-спорту. Можно ли освоить это искусство самостоятельно?

Не советую. И именно из-за высокого риска получить травму на начальном этапе. Первые уроки надо брать у инструктора. А там уж можно и самостоятельно, если освоили базу. Я, правда, начинал сам, но какие школы были в 1996 году?

Этот спорт развивает координацию и чувство равновесия

С выбором инструктора тоже непросто: предложения в Интернете превышают спрос. Человек научился кататься и уже думает, что может учить. Обязательно, чтобы инструктор (или школа, куда вы запишетесь) имел сертификат

Федерации роллер-спорта России.

5 Сколько стоят занятия?

Как почти во всех спортшколах, около 5 тыс. рублей в месяц. А если задумаетесь о спорте высших достижений, придётся брать индивидуальные уроки у мастеров — от 1 тыс. рублей за одно занятие.

Алексей ТУМАНОВ

Школа Rollerschool.ru планирует проведение бесплатных уроков для начинающих. Следите за новостями на странице vk.com/rollerschool_ru



Владимир Митрофанов признался, что эта победа очень важна для него

Ольга Умленченко

Житель Северного Тушина выиграл турнир по метанию ножей среди любителей

Сразу два первых места на ежегодном межрегиональном турнире по метанию ножей памяти Дмитрия Разумовского завоевал житель Северного Тушина Владимир Митрофанов, выступавший в категории «любители». На этом престижном соревновании в Москве ежегодно собираются десятки спортсменов, в том числе экс- и действующие чемпионы мира.

— Я выиграл в дисциплине «безоборотное метание», когда нож в полёте не вращается, и в «упражнении А» в метании ножа, топора и малой пехотной лопатки, — рассказывает «СЗ» Владимир Митрофанов. — Эта победа очень важна для меня: Дмитрий Разумовский, в честь которого назван турнир, — подполковник подразделения «Вымпел», погибший при

освобождении заложников во время теракта в Беслане. Я сам много лет носил погоны, сейчас военный пенсионер.

Метанием Владимир Митрофанов увлёкся около десяти лет назад. Его наставником был Владимир Ковров — один из основателей ножевого спорта в России. А сегодня он уже инструктор, передаёт свои умения молодым.

Алексей ТУМАНОВ

Москва
СЕВЕРО-ЗАПАД

ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ, ПРЕДЛАГАЙТЕ ТЕМЫ
ДЛЯ ПУБЛИКАЦИЙ:

(499) 647-6831, SZAOOPRESSA@MAIL.RU,
CHITATEL@INTERNET.RU



Городской Межведомственный
Правовой Комитет

- ВОЗВРАТ ВКЛАДОВ
- ВОЗВРАТ ДЕНЕГ ОТ НЕДОБРОСОВЕСТНЫХ ЮРИСТОВ
- МОШЕННИЧЕСТВО
- ВЗЫСКАНИЕ / СПИСАНИЕ ДОЛГА
- ЖИЛИщНЫЕ И СЕМЕЙНЫЕ СПОРЫ

реклама 0607

ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ — БЕСПЛАТНО! 8 (499) 938-7208

ОПРН 1137746478990

В XXI веке в мире появились социальные сети — «Инстаграм», «Фейсбук», «Одноклассники», «Твиттер», «ВКонтакте». Все эти маячки призывают маня пользователей Интернета и забирают время, внимание и энергию своих adeptов. Подписчики социальных сетей выкладывают фотографии о своей жизни: из отпусков, из мест отдыха и развлечений, о повседневном быте, о своих домашних животных, о еде, об одежде. Что движет людьми в этот момент, рассказал психолог семейного центра СЗАО Сергей Кулагин.



Представлено Департаментом труда и социальной защиты населения г. Москвы

Красивая жизнь

Зачем люди имитируют её в соцсетях, рассказал психолог семейного центра СЗАО



Начитавшись «сказочных» историй своих подруг, Наталья начала предъявлять претензии мужу

Хочу, чтобы у нас было так же!

— Прежде всего это внутренняя потребность самоутвердиться. Написав провокационный пост, похвалившись знакомством с селебрити и выложив очередную красивую фотографию с престижными вещами, люди

таким образом повышают самооценку, поднимают собственную значимость, — считает психолог. — Каждый пытается проявить себя на площадках социальных сетей в лучшем виде, но всё это далеко от реальности.

Однажды в семейный центр обратилась семейная пара, в которой всё чаще стали происходить

Нам показывают ту часть жизни, которую хотят, чтобы мы увидели

конфликты и скандалы. Дом — полная чаша, дети выросли, получили достойное образование, все живы-здоровы, но что-то пошло не так в отноше-

ниях между супругами. В процессе консультации выяснилось: у Натальи появилось много свободного времени, муж её материально обеспечивал,

за детьми уже ухаживать не надо, и женщина с головой ушла в соцсети. А там улыбочные дамы её лет делятся своим восхищением по поводу любви своих мужей, еженедельных букетов, завтраков в постель, незабываемых постоянных путешествий, шопингов со своими супругами. Естественно, Наталья начала предъявлять претензии мужу.

Создайте зоны, свободные от Интернета

— В этом случае я рекомендовал чаще говорить вживую с близкими друзьями и родственниками на тему семейной жизни: о счастье и трудностях, разочарованиях и новых обретениях. Отписаться от зарождающих негатив аккаунтов, сделать дома зоны, свободные от телефона, например в спальне, на кухне. Назначить день для совместного времяпрепровождения без телефона; общаться вживую, возобновить свидания, семейные встречи, — говорит психолог.

Никто не делится будничными заботами

Просматривая социальные сети, не стоит забывать, что нам показывают ту часть жизни, которую хотят, чтобы мы увидели. Редко кто будет делиться будничными заботами. Это мощный инструмент продаж, который может работать как «ярмарка тщеславия», демонстрирующая преувеличенные достижения и достоинства.

Если вы замечаете в себе тревогу, раздражение, зависть и злость, просматривая социальные сети, это первый звонок для того, чтобы сократить их влияние на вашу жизнь. Обратитесь в столичные семейные центры. Там можно получить психологическую помощь и поддержку, а также задать все интересующие вопросы.

Иван ПЕТРОВ

Адреса столичных семейных центров смотрите на сайте www.мойсемейныйцентр.москва. Семейный центр СЗАО: ул. Василия Петушкова, 19, корп. 1, тел. (495) 948-5010

горячая линия

Подъездные двери на Пятницком больше не хлопают

Входные двери в нашем подъезде сильно хлопают, грохот слышно в квартире даже при закрытых окнах. Маленькие дети пугаются. Нужно отрегулировать доводчики.

Ирина, Пятницкое ш., 11, подъезд 3

Как сообщили в ГБУ «Жилищник района Митино», входные двери в 3-м подъезде дома отремонтировали. Неисправный доводчик на входной двери заменили на новый, отрегулировали и доводчик тамбурной двери.

Сейчас двери исправны, плавно закрываются и больше не хлопают.

Маргарита ИВАНОВА

ГБУ «Жилищник района Митино»: Пятницкое ш., 23, тел. (495) 753-1222. Эл. почта: gbu-mitino@mail.ru

Москва СЕВЕРО-ЗАПАД

ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ, ПРЕДЛАГАЙТЕ ТЕМЫ ДЛЯ ПУБЛИКАЦИЙ

(499) 647-6831,

SZAO PRESSA@MAIL.RU, CHITATEL@INTERNET.RU

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!

«ВКонтакте» — vk.com/szaopressa
«Фейсбук» — facebook.com/szaopressa
«Твиттер» — twitter.com/news_szao
«Инстаграм» — instagram.com/szaopressa



Светлана Крючкова: Я бросила Москву, МХАТ и уехала выходить замуж

Известная актриса презентовала свою новую автобиографическую книгу

Во МХАТе им. Горького прошёл творческий вечер, на котором народная артистка РСФСР Светлана Крючкова рассказала о своей автобиографической книге «Я у жизни ученица». Это скорее фотоальбом воспоминаний — о детстве, о родителях и, конечно, о родном Кишинёве. К сожалению, сама Светлана Николаевна по состоянию здоровья не смогла приехать из Санкт-Петербурга в Москву. Но это не помешало ей отвечать в прямом эфире на вопросы поклонников и даже исполнить несколько песен.

Николай Крючков — не мой папа!

— Светлана Николаевна, что послужило пусковым механизмом для написания книги?

— Стремление честно и откровенно рассказать про себя, свою жизнь. Ну уж очень часто искажают факты! Прежде всего: актёр Николай Крючков — не мой папа, и никто мне сверху никогда не помогал. Решила, что пока жива — надо успеть написать, как всё было на самом деле, с кем меня сталкивала жизнь, по каким ухабам меня носило и как я смогла выстоять на этой дороге. В прошлом году мне стукнуло семьдесят, но юбилей по понятным причинам я не отмечала, так что это — своеобразный подарок себе.

Тётя Песя — персонаж из моей юности

— Первые страницы книги посвящены вашему кишинёвскому детству. Место рождения, на ваш взгляд, оказывает сильное влияние на человека?

— Несомненно! Кишинёв... Наш двор был большим и интернациональным — русские, украинцы, евреи, молдаване, — мы собирали общий стол на улице, ходили в гости без приглашения. Сейчас от этого ничего не осталось. Я приехала в Кишинёв несколько лет назад и была в шоке. Помню, какие были тенистые улицы, крепкие деревья. Шелковица росла, ягоды падали — никому не нужны были. Когда в Москве увидела на рынке, что шелковицу в стаканчиках продают, — смеялась. От южан я переняла общительность. Первое время ходила по городу, в разговоры вступала, пока мне не сказали: что ты

со всеми общаешься? В Кишинёве же все общались друг с другом, это было нормально.

Ещё один мой любимый город — Одесса. Когда я исполняла роль еврейской мамы, тёти Песи, в сериале «Ликвидация», постоянно вспоминала проведённую там юность. Этот персонаж — он оттуда, из моих воспоминаний...

Чувствовала себя гадким утёнком

— Вы как-то обмолвились, что в детстве были одиноки: не очень-то складывалось со сверстниками...

— Вот такая у вас любимая сказка? У меня



Роза в спектакле «Жизнь впереди». Сыграть в этой пьесе актриса мечтала 25 лет



Играя тётю Песю, Светлана Крючкова вспоминала проведённую в Одессе юность



РИА Новости

«Гадкий утёнок»! Я знала её наизусть лет с пяти и всегда себя чувствовала этим гадким утёнком. Сейчас я вся седая, а была рыжая-прерывкая, а ресницы — белые. Меня постоянно дразнили в школе, во дворе, и я чувствовала себя невыносимо одинокой. Одиночество — это правда, а не иллюзия. Момент истины. Со временем оно как-то забывается, мы себя чем-то развлекаем. А в начале жизни это пронзительное откровение, что ты на самом деле один. Но однажды я услышала и запомнила слова: люди могут простить друг другу всё, кроме одного — непохожести на себя. Я от всех отдалась и ушла с головой в книги. Читала запоем. А однажды я встретила человека на пляже. Он посмотрел на меня и сказал: «У тебя будет судьба, отличная от других». И я поверила и пошла дальше именно с этой мыслью.

— Москва вас тоже не сразу приняла...

— В Москве я себя всегда чувствую сиротой. Ну правда. Так сложилось. Я три года поступала. Спала на вокзалах, голодала. Я знаю, что это такое — не иметь крыши над головой. В книге я всё это описываю. Как попала во МХАТ. Про великих мхатовцев, с которыми меня свела судьба. Как я в 1972 году, будучи студенткой 4-го курса, вытянула в лотерею судьбы счастливый билет. Меня утвердили на одну из ведущих ролей в картине Алексея Коренева «Большая перемена». Тогда я была очень милой, лирической девочкой. И наверное, в роли Нелли в «Большой перемене» больше всего отра-

жена моя суть. Кстати, благодаря именно этой картине я впервые запела. Больше просто некому было, а по сценарию прописано.

Большой драматический театр

— А как вы оказались в Ленинграде?

— Я бросила всё — МХАТ, Москву — и уехала выходить замуж за Векслера. Это была любовь с первого взгляда. Вскоре я родила сына и поступила на службу в Большой драматический театр, где играю

В Москве мне приходилось спать на вокзалах, голодать

до сих пор. Первая роль, которую мне тогда предложил Георгий Товстоногов, — роль школьницы Любы в спектакле «Фантазии Фартышева». Помню, спросил у него с небольшой обидой: «Разве я похожа на школьницу?» Он говорит: «Нет, но нам такая актриса и нужна!» Он интуитивно понял, что роль — моя.

— А есть у вас в книге любимая фотография?

— Пожалуй, вот эта: где дождь, ночь и длинная вереница людей тянется вдоль Невского проспекта. Это люди стоят за билетами в БДТ. Сейчас, конечно, такого не происходит. Люди смотрят театральные постановки онлайн, но, по моему мнению, это как секс по телефону. На спектакли надо ходить, надо чувствовать атмосферу. Важ-

ное значение имеют даже температура воздуха в зале, интонация, взгляд...

Когда мечты сбываются

— Светлана Николаевна, расскажите немного о себе. Чем вы сегодня живёте, какие роли мечтаете исполнить?

— Я живу тихо. И очень хорошо. Со мной живут кот любимый, сын младший, его девушка. Сижу вот и не верю своему счастью, как в одном известном фильме говорится. Семь лет назад я развелась, причём и инициатором развода была я. Решила: хватит, довольно. Вообще, я мужчинам не доверяю, мало на кого из них можно положиться. Вчера сказал — сегодня забыл... Я по жизни фаталистка. Уверена, что всё, что случается, должно было произойти. Все наши отношения — на правде. Я вот с вами такая, какая есть.

А что касается работы, то летом я планирую приехать в Москву за гастролями. Будут показаны мои благотворительные спектакли из репертуара Большого драматического театра имени Товстоногова: 22 и 23 июня спектакль «Игрок», а 26 и 27 июня — «Жизнь впереди» в постановке режиссёра Романа Мархолия. Я 25 лет мечтала сыграть в этом спектакле, и моя мечта наконец осуществилась! Моя героиня — мадам Роза, бывшая проститутка и узница Освенцима, а ныне содержательница приюта для детей падших женщин в эмигрантском квартале Парижа. Она убеждена: пока жизнь продолжается, всё ещё впереди!

Записала
Татьяна БЕЛОНОЖКИНА

Без строгих правил и ограничений

Научиться танцевать хип-хоп и джаз-фанк можно в Строгине

29 апреля мир отмечает Международный день танца. Этот праздник посвящён всем танцевальным стилям, в том числе и молодёжным. Например, хип-хопу, джаз-фанку, воку, контемпорари. О том, где и как в округе можно научиться современной хореографии, рассказала **Мария Виноградова**, педагог по танцам центра детского творчества (ЦДТ) «Строгино».

Главное — музыка и свобода

Мария Виноградова танцует с детства. В пять лет родители привели её в балетную школу, и вскоре девочка поняла, что хочет связать с танцами всю свою

жизнь. После школы она поступила в Институт современного искусства и там получила диплом хореографа и педагога.

— В современных молодёжных танцах нет ограничений, нет строгих правил. В них — полная свобода и самовыражение, подростки это очень привлекает, — рассказывает она. — Можно включить музыку и начать танцевать, как чувствуешь. И именно музыка — главное в молодёжных танцах, она должна быть актуальной, такой, которая нравится.

Уличный танец брутальных мужчин

В ЦДТ «Строгино» можно научиться хип-хопу, джаз-фанку и сценическому танцу контемпорари.

— Хип-хоп зародился в рабочих кварталах Нью-Йорка в 1960-х годах. В то время это был уличный танец брутальных заводских мужчин, через который они пытались выразить свой протест и недовольство. В нём было много сложных трюковых элементов, требующих хорошей физической подготовки, и это тоже привлекало больше мужчин, а не женщин, — рассказывает Мария Виноградова. — Но сейчас хип-хоп танцуют уже все. Теперь это

Мальчишки в танцах старательнее девчонок



Мария Виноградова уверена, что подростки привлекает в современных танцах полная свобода

Из личного архива

не настолько уличный и силовой танец, как был когда-то. Но всё равно заниматься им придёт много мальчишек 12-14 лет. И самое удивительное, что они в танце старательнее девчонок.

Девочки же больше предпочитают джаз-фанк и контемпорари.

— В этих танцах нет таких грубых движений, как в хип-хопе, там нужно понимать и чувствовать своё тело, — говорит Мария.

Когда начинать?

По словам педагога, начинать заниматься хип-хопом можно уже с 7 лет, джаз-фанком и контемпорари — лучше позже, можно даже взрослым.

— Главное — желание, и через полгода занятий уже будет результат, — говорит Мария Виноградова.

В ЦДТ «Строгино» на занятия современной хореографией принимают детей и подростков с 7 до 18 лет. Занятия бесплатные.

Наталья АНОХИНА

ЦДТ «Строгино»: Строгинский бул., 7, корп. 3. Сайт: www.strogin.ru. Записаться на занятия можно по тел. (495) 750-1101



Танцор хип-хопа должен быть в хорошей физической форме

Ридабай.com

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

Профессиональный подбор, настройка. Изготовление вкладышей и внутриушных аппаратов. Батарейки, аксессуары, средства ухода за аппаратами.

м. «Строгино», Строгинский бульвар, д. 4 (2 мин. от метро)

Режим работы:

ВТ с 10:00 до 18:00
СР с 12:00 до 20:00
ЧТ с 10:00 до 18:00
ПТ с 10:00 до 18:00
СБ с 10:00 до 16:00



Предварительная запись: **т. 8 (499) 394-18-01**

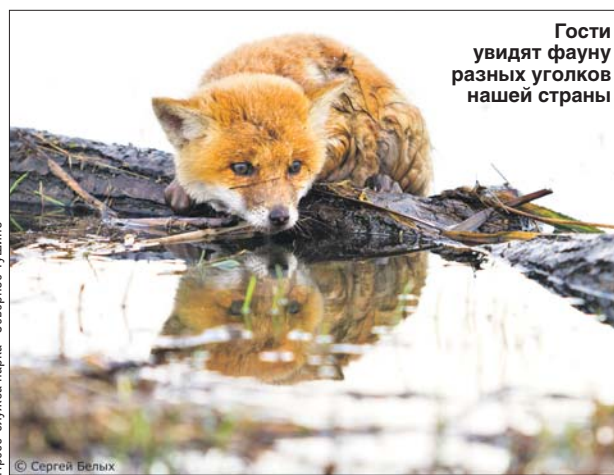
ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ. ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

реклама 0495

В «Северном Тушино» откроется выставка фотографий дикой природы

27 апреля на центральной площади парка «Северное Тушино» открывается фотовыставка под открытым небом «Присматривай за природой». Её организаторы — Всемирный фонд дикой природы (WWF) и Союз фотографов дикой природы.

— Гости парка увидят самые красивые первозданные уголки нашей страны — от арктических островов до Дальнего Востока, — рассказы-



Гости увидят фауну разных уголков нашей страны

Пресс-служба парка «Северное Тушино» © Сергей Бельих

афиша

В Хорошёво-Мнёвниках пройдёт сеанс арт-терапии

28 апреля в 14.00 в клубе «Атом» для посетителей старше 50 лет пройдёт сеанс арт-терапии «Как сохранить спокойствие в беспокойном мире». Его проведёт доктор педагогических наук, профессор кафедры психологии МПГУ Валентин Петрушин. Участие бесплатное. Запись по тел. (499) 192-7946.

■ Клуб «Атом»: ул. Маршала Тухачевского, 20, стр. 2

В Южном Тушино покажут картины из самоцветов

29 апреля в музейно-выставочном центре (МВЦ) «Тушино» начнёт работу персональная выставка художника-мозаичиста, члена Союза художников России Тамары Внучковой. В экспозиции будут представлены мозаичные картины из самоцветов — лазурита, сердолика, опала, яшмы и других. Выставка будет работать со среды по воскресенье, с 11.00 до 19.00. Цена билета: полный — 100 рублей, льготный — 50 рублей.

■ МВЦ «Тушино»: бул. Яна Райниса, 19, корп. 1

В Щукине приглашают на экскурсию по героическим местам

29 апреля в 13.00 Центральная библиотека №224 приглашает на пешеходную прогулку по дворикам улиц Маршала Рыбалко и Маршала Бирюзова. Гости узнают о воинской славе Ходынки, о героях Великой Отечественной войны, которые здесь жили. Участие бесплатное. Запись по тел. (499) 194-0639.

■ Место встречи: ул. Маршала Бирюзова, 20, корп. 1, у магазина «Пятёрочка»

Наталья АНОХИНА

Не принесли очередной номер газеты?

ЗВОНИТЕ! ТЕЛЕФОН ОТДЕЛА ДОСТАВКИ:



(499) 647-6828

Парк «Северное Тушино»: ул. Свободы, вл. 50-70



прочитано в районной газете

Для тушения пожара на Нижних Мнёвниках пришлось вызывать вертолёт

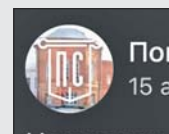
Об этом сообщает интернет-издание «Новости района Хорошёво-Мнёвники». По информации Главного управления МЧС России по Москве, у дома 62, стр. 1, на ул. Нижние Мнёвники на площади 300 кв. м загорелись порубочные остатки деревьев и мусор. Вертолёт произвёл девять сбросов воды.



Все новости района: «Хорошёво-Мнёвники»

По Покровскому-Стрешневу гуляли три весёлых гуся

Об этом рассказало интернет-издание «Покровское-Стрешнево». Фото гуляющих по району гусей разместили пользователи в паблике «Покровское-Стрешнево» «ВКонтакте». Судя по комментариям, жители района хорошо знают гусей и не первый раз следят за их передвижениями по району.



Все новости района: «Покровское-Стрешнево»

Покровское-Стрешнево
15 апр в 10:10

Наши гуси деру дали 😊
Последний раз их видела Лиза Червякова (elizabethpen)



В парках округа художникам предлагают расписать деревья

Ежегодную природоохранную акцию «ПаркАрт» запустило ГПБУ «Мосприрода». Мы предлагаем художникам-волонтерам нарисовать водонепроницаемыми акриловыми красками картины на деревьях, на которых образовались морозобойные трещины, дупла, раны, оголённые участки ствола. Акриловые краски создают защитный слой, препятствуют попаданию в рану влаги, грибов, бактерий и вредителей, а следовательно, не дают дереву дальше гнить. Краски нужно иметь свои, — рассказали

«СЗ» в пресс-службе Мосприроды. В нашем округе к акции присоединились природно-исторические парки «Москворецкий», «Тушинский» и «Покровское-Стрешнево». К работе художники приступят в сухое и тёплое время. Но уже сейчас все желающие могут подать заявку на создание картины. Письмо со своими данными и примерами работ можно прислать на электронную почту: ecoevent.vao@gmail.com. В теме письма надо указать: «Заявка на участие в акции «ПаркАрт». Телефон для справок: (499) 367-8918. Наталья АНОХИНА



Водонепроницаемые акриловые краски создают защитный слой

Предоставлено ГПБУ «Мосприрода»

Жители округа предлагают штрафовать владельцев собак, не убирающих за своими питомцами

С весной вновь обострилась проблема следов жизнедеятельности собак. «Как заставить владельцев собак убирать за своими питомцами?» — спросили мы у наших читателей в прошлом номере газеты. Большинство опрошенных считают, что не убирающих за своими пи-

томцами владельцев собак надо штрафовать — так ответили 67% респондентов. 22% принявших участие в опросе читателей полагают, что надо установить больше урн для сбора собачьих экскрементов. Ещё 11% участников опроса считают, что делать ничего не надо: органические отходы полезны для почвы.



ваше мнение

Наш следующий вопрос
В столице заработала городская система проката велосипедов «Велобайк».

Как вы к этому относитесь?

Варианты ответов

- ▶ Прекрасно, сам охотно пользуюсь городскими велосипедами.
- ▶ Я не велосипедист, но считаю, что это отличное начинание.
- ▶ Отрицательно. Меня раздражают велосипедисты на тротуарах.

голосуйте на сайте szaopressa.ru

реклама и частные объявления

АВТОМОБИЛИ

• Автовыкуп.
Т. 8 (495) 227-5655

БЫТОВЫЕ УСЛУГИ

- Акция. Ремонт холодильников, стиральных, телевизоров. Антенн. Плит.
Т. 8 (495) 720-9672
- Абсолютно все холодильники. Ремонт. Т. 8 (495) 233-6899
- **Обивка мебели!**
Т. 8 (495) 585-6385
- **Ремонт стиральных машин и электроплит.** Диагностика бесплатно. Т. 8 (499) 964-6964
- Ремонт швейных машин.
Т.: 8 (495) 142-2058, 8-925-642-5807
- Ремонт стиральных машин и холодильников на дому.
Т. 8-969-777-2896

РАЗНОЕ

- **Дезинфекция.**
Т. 8 (495) 978-6006
- Дезинфекция.
Т. 8-985-964-8854

ЖИВОТНЫЕ

ВЕТКЛИНИКА
Вызов на дом 24 час.
Гуманное усыпление, кремация, вывоз.
8 (495) 585-7976 Москва, МО.

КОМИССИОНКА

• Антиквариат, иконы, картины, фарфор куплю дорого, самовары, монеты, значки. Т. 8-964-638-8000

• Антиквариат, янтарь куплю, статуэтки Будды, подстаканники, значки, иконы, самовары. Т. 8 (495) 643-7212

БУДДУ, ИКОНЫ, КАРТИНЫ, КОРОНКИ, МЕБЕЛЬ, АРХИВЫ, СЕРЕБРО, ПАТЕФОН, САМОВАР, ЧАСЫ, ФАРФОР, ЗНАЧКИ, ИЗДЕЛИЯ ИЗ КОСТИ И ДРУГОЙ АНТИКВАРИАТ, КУПИМ
8 (495) 769-74-09

• Библиотеку домашнюю.
Т. 8 (495) 724-3045

• Куплю радиодетали.
Т. 8-903-125-4010

• Куплю швейную машинку, радиотехнику, хозспорт-товары, ненужные вещи.
Т. 8-916-223-0851

• Покупаю ноутбуки и ТВ в любом состоянии.
Т. 8-905-545-7897

• Часы (любое состояние), значки. Т. 8 (495) 723-1905

ЗНАКОМСТВО

• Сваха. Гарантированно!
Т. 8-985-985-6025

ОБУЧЕНИЕ

• Математика.
Т. 8-926-853-4130

НЕДВИЖИМОСТЬ

• **А Агентство «СТОЛИЧНОЕ»** поможет! Т. 8 (495) 782-5671

• **Абсолютно срочно** сниму квартиру. Семья из Питера.
Т. 8-903-245-4331

• Абсолютно **быстро** сниму/куплю. Т. 8-915-459-6950

• Арендую жильё.
Т. 8-964-635-0700

• Арендую квартиру/комнату.
Т.: 8 (495) 999-2882,
8-985-999-2882

HOMEWAY
КВАРТИРЫ, КОМНАТЫ
КУПИТЬ, ПРОДАТЬ, СДАТЬ
8 (499) 481-88-88
ст. м. «Верхние Лихоборы»
г. Москва, ул. Дубинская, 2, корп. 6

• Жители Москвы снимут квартиру. Т. 8-967-066-1442

• Продаю полдома в деревне, 45 минут по Новорижскому шоссе. Т. 8-925-781-1284

• Сниму. Т. 8 (495) 638-0742

• Сниму квартиру/комнату.
Т. 8-926-088-8026

Приём строчных объявлений в газету
«МОСКВА. СЕВЕРО-ЗАПАД»
Т. 8 (499) 206-8382
shop@zbulvar.ru

РАБОТА

• Подработка: упаковщик, грузчик, кассир до 2000 руб./смена. Оплата сразу.
Т. 8-905-700-3366

• Повар (г/ц, на выпечку), буфетчица, посудомойщица в столовую, м. «Планерная».
Т. 8-915-282-5653

В химчистку требуется МЕНЕДЖЕР ПО РАБОТЕ С КЛИЕНТАМИ
3/п 2000 руб. в день. График 2/2.
8-901-402-6696

• Требуется консьержка на Карамышевскую набережную (метро «Октябрьское Поле»). 1000 р./сутки.
Т. 8-925-151-5500

• Требуется консьержка.
Т. 8-916-194-7743

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

• Адвокаты. Возврат квартир.
Т. 8 (495) 210-2563

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

- Автогрузоперевозки. Недорого. Т. 8 (495) 728-6981
- Авто + грузчики. Т. 8 (495) 589-0078
- «Газель» на дачу. Т. 8 (499) 394-3060
- «Газель». Т. 8-925-590-9106

- Грузоперевозки. Т. 8 (495) 744-7852
- Грузоперевозки. Т. 8 (495) 532-5120
- Грузоперевозки. Т. 8 (495) 778-7366
- **Дачный переезд.**
Т. 8-916-676-6163
- Недорогой переезд!
Т. 8 (499) 390-3878

ОБУСТРОЙСТВО И РЕМОНТ

• Абразивная циклёвка и ремонт паркета. Укладка массива, ламината. Ремонт квартиры поэтапно. Натяжной потолок. Окна и остекление балконов. Т. 8 (495) 978-0344

ЗАМКИ ВСКРЫТИЕ ЗАМЕНА
8 (495) 507-11-81
КРУГЛОСУТОЧНО

Завод «СтройБалконСервис»
ОКНА ПВХ БАЛКОНОВ • ЛОДЖИЙ
ЗАВОДСКОЕ ОСТЕКЛЕНИЕ
ВСЕ ВИДЫ РАБОТ
ПЕНСИОНЕРАМ ЛЬГОТНЫЕ УСЛОВИЯ
8 (495) 782-54-48
БЕЗ ВЫХОДНЫХ
www.balkona.ru 8 (495) 961-39-25

Оконный завод ООО «Лидер Пласт»
ОКНА ПВХ
ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ И ЛОДЖИЙ
САЙДИНГ ОТДЕЛКА БАЛКОНОВ, КРЫШИ, ВЫНОС, ЖАЛЮЗИ
ВНИМАНИЕ! Акция! Только до 31 мая москитная сетка В ПОДАРОК!
Подробности по тел. 8 (495) 532-71-88

фотоконкурс «фирменное объединение»

На важные события в Казахстане подают бешбармак

Бахытгуль приехала в Щукино из Караганды, чтобы лично поздравить свою подругу с рождением внуки. Для гостей Бахытгуль приготовила праздничное блюдо бешбармак. По её словам, в Казахстане на такие важные события, как свадьба, рождение ребёнка, юбилей или встреча дорогого гостя, подаётся только бешбармак.

Для приготовления бешбармака Бахытгуль использовала мясные колбасы, которые привезла с собой из Караганды, но в Москве их можно купить уже готовыми: казы (мясо и жир с рёбер лошади в соли и чесноке, завернутые в кишку), шужук (мелко нарезанное конское мясо и жир, перемешанные с солью, чёрным перцем, чесноком, завернутые в тонкую кишку) и карта (вывернутая конская толстая кишка).

Чтобы накормить 15 гостей, вам понадобятся: охлаждённая конина (2 кг, бедро), вяленая конина (бастурма, 1 кг), охлаждённая баранина (2 кг, тазобедренная часть), казы (1 круг), шужук (1 круг), карта (1 кг), чёрный перец, лук, лавровый лист.

В холодную воду кладем обмытые куски мяса, казы, шужук и карта. Кастрюля должна быть большая. Доводим до кипения, снимаем пену, добавляем соль. На небольшом огне мясо варится от 2 до 4 часов. Нарезаем казы, шужук, карта, конину и баранину, бастурму. В небольшой кастрюле готовим на бульоне подливу с нарезанными кружками двумя луковицами, куда добавляем чёрный перец, лавровый лист.

В Казахстане принято подавать бешбармак с небольшими кусочками тонкого пресного теста, которое готовится на бульоне. Мясо и деликатесы выкладываются сверху и густо заливаются подливой.



В этот раз Бахытгуль обложила бешбармак ещё и варёной картошкой

Из личного архива

! Продолжается наш конкурс «Фирменное объединение». Поделитесь с нами своим любимым фирменным рецептом. И обязательно сфотографируйтесь вместе со своим шедевром. Размер фотографии должен быть не меньше 500 Кб.

Фотографии и рецепты присылайте на нашу почту: szaopressa@mail.ru

сканворд

									Поэтический газ		
Все труженики завода	top. Отор. Насадка.			Комната для работы	Скотч в мире напитков			Каменный дождь в горах		Звено горной цепи	
Рисковый мальчик	Лал. Олак. Обвал. Тина. Ора.										
	Иран. Сон. Баррикада. Виски.										
	По вертикали: Авантюрист. Тарантас. Акынак. Кабинет.										
	НАСА. Анод. Тесак. Находка.			Насыпь перед окопом	Уличный редут			Лучший фаянс		Трибунальный вития	
	та. Кизил. Нос. Ражжир. Какита.										
	тив. Око. Бруствер. Биолор. Ат-Коллек-			Спец по живой природе							
	По горизонтали: Коллек-										
	Прозрачная ткань							Рубин (поэт.)		Вязкая зелень в пруду	Курица в декрете
Нижний ранг дипломата	Дребезжащая повозка	Короткий меч скифов									
				Страна с Тегераном	Кустарник у воды						
Мешок с овсом у морды лошади	Кисло-сладкая ягода								Обонятель на лице		
								Бывает вещим	Строй декабристов		
Построение по росту	Главкосмос США									все новости округа ежедневно на сайте www.szaopressa.ru	
Плотничий топор	Электрод со знаком «+»										
				Болтун для шпиона							

Горихвостки вернулись с зимовки

объектив

Одна из самых красивых птиц средней полосы России — горихвостка — вернулась с зимовки. Её сфотографировала в лесопарке в Куркине и разместила на своей странице «ВКонтакте» фотограф-анималист Елена Швыдун.

— Горихвостка названа так за ярко-рыжий хвост и брюшко, — рассказала «СЗ» жительница Куркина, биолог Алёна Соколова. — Сейчас в парке можно услышать её пение: оно очень красиво, ведь у горихвосток брачный период.

Любопытно, что птицы эти в основном моногамные, пара сохраняется на всю жизнь, но



Горихвостку назвали так за ярко-рыжий хвост и брюшко

Елена Швыдун

самец не прочь «сходить налево» и закрыть роман с холодной самкой. При этом своих претензий от первой «жены»

он опекает и кормит, а потомством «любовницы» почти не интересуется.

Алексей ТУМАНОВ

анекдоты

Золушка вышла замуж за принца. Он разбросал по спальне лепестки роз, но ровно в полночь они превратились в носки.

В доказательство того, что морковь улучшает зрение, можно привести тот факт, что кролики не носят очки.

Муж приходит домой с работы. Жена сидит за

компьютером и, не обращаясь, говорит:
— Дорогой, хочешь что-нибудь перекусить?
— Да, кабель от Интернета!

Рыбак-свидетель утверждал, что замеченный им преступник был четыре с половиной метра ростом и весом килограммов триста.

судоку

Необходимо заполнить пустые клетки большого квадрата так, чтобы каждая строка, каждый столбец, каждый малый квадрат 3х3 содержали все цифры от 1 до 9 (каждая цифра встречается только один раз). Следует проверить строки, столбцы и малые квадраты с учётом уже вписанных цифр. В сложных случаях можно карандашом вписать в клетку цифры-«кандидаты».

Ответы на sudoku на стр. 9

		4		6	7	2	9	
8	2	3			9		5	6
		9	5	3				4
		2	7	4		6		9
9	3	1	6		8	5		7
6				9	5	3		
4			2	8	6	9	3	1
3	1				4			2
	9	8	3	7			6	

Москва СЕВЕРО-ЗАПАД

№15 (536) апрель 2021

«Москва, Северо-Запад» — окружная газета Северо-Западного округа.
Учредитель: Префектура Северо-Западного административного округа.
Адрес учредителя: 123362, г. Москва, ул. Свободы, 13/2.
Издатель и редакция: Общество с ограниченной ответственностью «Местные новости».
Адрес: 117246, г. Москва, Научный пр., 19, 2-й этаж, комн. 6д, оф. 76.
Главный редактор: Ю.А.Мироненко. **Шеф-редактор:** О.А.Новак.
 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 АО «Прайм Принт Москва»:
 141707, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачёвский пр., 5в.
 Тираж 320 000 экз. Заказ №1112. Подписано в печать 23.04.2021 г. Выход в свет 26.04.2021 г.
 Отдел по работе с читателями: тел. (499) 647-6831.
 Размещение рекламы: тел. (495) 782-8212.
 Газета распространяется на территории Северо-Западного административного округа г. Москвы. Бесплатно. Вопросы по доставке: тел. (499) 647-6828.
 Может содержать материалы 12+