



город

Сергей Собянин:
«Новый спорткомплекс на Лётной станет ядром спортивного кластера»

стр. 4

mos.ru



персона

Актёр Алексей Коряков:
«В Серебряный Бор я приезжаю с детьми»

стр. 13

Москва

СЕВЕРО-ЗАПАД

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

№41 (562)
октябрь 2021
окружная газета

szaopressa.ru

Бутики подождут

В Москве объявлены нерабочие дни с 28 октября по 7 ноября

стр. 2



Александр Авилов/Агентство Москва

В Хорошёво-Мнёвниках в магазине скрутили дебошира с ножом

стр. 5

Житель Щукина собрал десятки рецептов борща

стр. 10



Андрей Дмыгров

Лесотерапевт рассказала, как заряжаться энергией от деревьев

стр. 14

В Москве объявлены нерабочие дни

Сергей Собянин рассказал о новых мерах по борьбе с коронавирусом

Дорогие друзья!

В связи с резким ростом заболеваемости коронавирусом Президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин принял решение об объявлении нерабочих дней.

Ситуация в Москве также продолжает развиваться по худшему сценарию. В ближайшие дни мы достигнем исторических пиков заболеваемости ковидом.

Поэтому во исполнение указа президента мною приняты следующие решения.

Нерабочие дни в Москве устанавливаются с 28 октября по 7 ноября 2021 года.

В этот период должна быть приостановлена работа всех предприятий и организаций на территории города Москвы, за исключением организаций, обеспечивающих функционирование городской инфраструктуры, предприятий непрерывного цикла и некоторых других, деятельность которых не может быть прекращена в соответствии с указом Президента Российской Федерации.

В частности:

1. Приостанавливается работа предприятий и организаций сферы торговли, услуг, общественного питания, спорта, культуры, отдыха, развлечений, кинопоказа и других, за исключением продажи лекарств, продуктов питания и иных товаров первой необходимости.

Продажа товаров и оказание услуг дистанционным способом не ограничивается.

Рестораны и кафе могут работать навынос и на доставку готовых блюд. Не ограничивается работа корпоративных предприятий общественного питания и ресторанов в гости-



Сергей Собянин подчеркнул: непростые решения приняты для того, чтобы сберечь жизни и здоровье людей

ницах при условии, что в них нет доступа посторонних лиц.

2. Приостанавливается оказание государственных услуг в центрах «Мои документы» и в помещениях органов власти города Москвы, за исключением срочных услуг по регистрации актов гражданского состояния.

Предоставление государственных услуг в электронном виде сохраняется в полном объеме.

3. В детских садах и школах объявляются каникулы. При-

останавливается работа организаций дополнительного образования, спортивных школ, детских кружков и секций.

Для дошкольников, которых не с кем оставить дома, в городских детских садах будет организована работа дежурных групп.

Высшие и средние профессиональные учебные заведения могут проводить занятия исключительно в дистанционном режиме.

4. Медицинские организации продолжают оказывать плановую медицинскую помощь. Экстренная медицинская помощь сохраняется в полном объеме.

5. Театры и музеи могут продолжать работу. Однако их посещение будет возможно только при условии заполняемости помещений не более 50%, использования QR-кодов и защитных масок.

Федеральным органам власти рекомендуется принять аналогичные решения в отношении подведомственных им организаций культуры.

Москвичей старше 60 просят остаться дома

Ранее Сергей Собянин в своём блоге сообщил, что с 25 октября 2021 года до 25 февраля 2022 года москвичи в возрасте старше 60 лет и граждане, страдающие хроническими заболеваниями, должны вновь соблюдать домашний режим — по месту постоянного жительства либо на садовых участках. Прогулки и занятия физической культурой на свежем воздухе не ограничиваются.

При этом от необходимости соблюдать домашний режим освобо-

ждаются те, кто переболел COVID-19 в течение последних шести месяцев либо прошёл вакцинацию.

Также с 25 октября 2021 года по 25 февраля 2022 года работодатели обязаны перевести на дистанционный режим работы не менее 30% от общего числа работников.

Кроме того, предприятия и организации, работающие в сфере услуг, обязаны до 1 января 2022 года обеспечить вакцинацию не менее 80% от общего числа сотрудников.

6. Запрещается проведение массовых культурных, зрелищных, спортивных, рекламных, развлекательных и прочих мероприятий, за исключением мероприятий, проводимых по решению органов государственной власти либо по согласованию с Управлением Роспотребнадзора по г. Москве.

Теперь о том, как будем жить по окончании нерабочих дней.

1. В связи с введением домашнего режима с 8 ноября 2021 года для пожилых москвичей в возрасте старше 60 лет и хронически больных граждан будет приостановлен бесплатный проезд в общественном транспорте.

Продуктовые магазины и аптеки продолжают работать

Однако блокировка социальных карт не коснется граждан, переболевших COVID-19 в течение последних шести месяцев либо прошедших вакцинацию. Разблокировка социальных карт будет проводиться сразу после вакцинации первым компонентом.

Просьба отнестись к этому решению с пониманием. Оно принято для того, чтобы сберечь жизни и здоровье наиболее уязвимой категории москвичей.

2. Театры и музеи продолжают работу с обязательным использованием QR-кодов, защитных масок и максимальной 70-про-

центной заполняемостью помещений.

3. Кроме того, с 8 ноября 2021 года вводится обязательное использование QR-кодов и защитных масок при проведении концертных, развлекательных, культурных, зрелищных, спортивных и прочих мероприятий с одновременным присутствием более 500 человек.

Организаторам мероприятий с числом участников менее 500 человек также рекомендуется принять аналогичные решения.

Друзья!

Как показывает опыт, нерабочие дни являются самым эффективным способом снижения заболеваемости и смертности от ковида, так как позволяют в короткие сроки разорвать максимальное количество цепочек распространения заболевания.

Это как температура при простуде. Если она становится слишком высокой, врачи требуют принять жаропонижающее средство. Само по себе оно не лечит, но даёт организму передышку и позволяет справиться с силами. Таким «жаропонижающим» в нынешней ситуации и будут нерабочие дни.

Давайте отдохнём немного и поможем сохранить жизни и здоровье многих людей. А затем город сможет вернуться к обычной жизни.

Подумайте, как провести незапланированный отпуск с максимальной пользой для себя и своей семьи. Почаще бывайте на свежем воздухе в парке рядом с домом или пожить на даче — это хорошие идеи.

Будьте здоровы! Берегите себя и своих близких.

Заявки на субсидии будут принимать и в нерабочие дни

Городские власти продолжают приём и рассмотрение заявок от бизнеса на получение финансовой помощи даже в дни, объявленные нерабочими. Как сообщил глава Департамента предпринимательства и инновационного развития г. Москвы Алексей Фурсин, до 7 ноября представители малого и среднего бизнеса могут обращаться за компенсацией затрат на сред-

ства индивидуальной защиты. С 28 октября по 1 декабря предприятия общепита могут обратиться за компенсацией затрат на коммунальные услуги. А до 31 октября город будет принимать заявки на субсидии для экспортёров, гостиниц, социальных предпринимателей, организаций сферы общепита, образования, досуга.

Евгений БАКИН

Не больно и не страшно

Корреспондент «СЗ» вместе с дочкой прошла экспресс-тест на антиген к коронавирусу

Вот уже почти две недели москвичи могут бесплатно пройти экспресс-тест на антиген к COVID-19. Пункты тестирования открылись в ряде центров госуслуг и в торгово-развлекательных центрах. Журналист «СЗ» вместе с дочкой-школьницей прошла его в ТРЦ «Щука».

Забегали по пути домой

Пункт экспресс-тестирования расположен на четвёртом этаже, найти его помогают указатели на полу. Пациентов принимают сотрудники поликлиники №115. Уже с утра у входа — очередь из 10-15 человек: все, как и положено, соблюдают дистанцию.

Нам с дочкой приходится много бывать в общественных местах, ездить в общественном транспорте. В период роста заболеваемости решили на всякий случай провериться. Тем более что в «Щуку» можно забежать по пути домой, а результат теста готов через 15 минут. В общем, удобно и быстро.

Покажет вероятность заражения

Как уже рассказывал «СЗ», экспресс-тест на антиген к COVID-19 отличается от других тестов. Скажем, если ПЦР-тест позволяет с высокой точностью обнаружить заболевание в активной фазе, то тест на антиген покажет, есть ли в принципе вероятность того, что вы больны.

— Пройти тестирование могут не только взрослые, но и юные пациенты, ведь дети, которые сами в основном переносят COVID-19 легко или бессимптомно, могут заразить пожилых родственников, — объясняет главврач поликлиники №115 Игорь Трусов. — Доступность и простота процедуры позволяют прервать цепочку



Медработник берёт мазок тонкой мягкой палочкой, это совсем не больно

Денис Афанасьев

Можно проверить даже маленького ребёнка

распространения вируса на самом раннем этапе.

Результат — через 15 минут

Перед проведением тестирования каждый заполняет бланк, указывая свои данные. Медработник берёт мазок из носа тонкой мягкой палочкой — это не страшно и совсем не больно. Результат готов минут через пятнадцать.

Александра с Таллинской улицы пришла на тестирование вместе с мужем Ильёй.

— Я не ощущаю симптомов простуды, но на всякий случай неплохо бы

провериться, — говорит она. — Детей пока оставили дома.

У супружеской пары результат оказался отрицательным. У нас с дочкой тоже.

— Экспресс-тест — это не аналог ПЦР-тестирования. Пациенту не выдаётся QR-код, и мы не ставим на бланке с результатом штамп, — поясняет администратор пункта Анна Нанава. — По большей части экспресс-тестирование пациенты делают для своего личного спокойствия.

В числе таких людей и Галина Аркадьевна с улицы Маршала Новикова.

— Я чувствую себя хорошо, но мне сегодня нужно делать вторую прививку от COVID-19 и захотелось удостовериться, что не болею бессимптомно. Всё-таки постоянно на дачу езжу в электричках, — рассказывает пенсионерка.

Важно

Пункты тестирования работают в обычном режиме

По информации Депздрава, в период нерабочих дней с 28 октября по 7 ноября пункты экспресс-тестирования на COVID-19 в помещениях центров госуслуг будут работать в обычном режиме. В помещение центра госуслуг смогут пройти только посетители, желающие пройти быструю диагностику.

Где пройти экспресс-тестирование в СЗАО

- центр госуслуг района Покровское-Стрешнево: ул. Тушинская, 17, с 8.00 до 20.00;
- центр госуслуг района Митино: Новотушинский пр., 10, с 8.00 до 20.00.

Будут ли работать с 28 октября по 7 ноября пункты тестирования, открывшиеся в ТЦ «Дарья» на Строгинском бульваре, ТРЦ «Щука» на улице Щукинской и ТЦ «Калейдоскоп» на улице Сходненской, станет известно в ближайшее время. Мы обязательно об этом сообщим в следующем номере.

Полный список адресов, где можно пройти тестирование в Москве, на mos.ru.

Возраст пациентов не ограничен, можно проверить даже грудного ребёнка. С собой нужно иметь паспорт (для ребёнка — свидетельство о рождении) и медицинский полис.

Кому нужны дополнительные исследования

За неделю тестирование в ТРЦ «Щука» прошли более 1 тысячи человек. Как сообщили врачи поликлиники №115, вероятность заражения выявляют в среднем у каждого десятого.

Анна БЕЛОВА

коротко

Москвичи активно проходят быструю диагностику

Экспресс-тесты на COVID-19 в центрах госуслуг и в торговых центрах сдали уже более 20 тысяч москвичей. Об этом сообщила заместитель мэра Анастасия Ракова.

— В условиях роста заболеваемости очень важно вовремя выявлять новые случаи и на самом раннем этапе прерывать цепочки распространения вируса, — сказала вице-мэр.

Чаще всего в пункты быстрой диагностики обращаются горожане, которые переживают, что могут бессимптомно болеть, а также те, кому важно прохождения периодической диагностики.

Для тестирования в школах используют отечественные тесты

Для экспресс-тестирования в 10 столичных школах используются отечественные тесты. По информации производителя, разработка одобрена для использования в Европе. Экспресс-тесты специально создавались для самостоятельного применения и имеются в свободной продаже в аптеках. Вот только использовать их в быту — дорогое удовольствие, цена одного теста достигает 1400 рублей. Тогда как в школах, а также в 50 пунктах быстрой диагностики тестирование проводится бесплатно. Палочка, которой берут мазок из носовой полости, мягкая стандартной ватной палочки.

Татьяна ЩЕРБАКОВА

Все новости округа ежедневно на сайте

www.szaopressa.ru

На месте Тушинского аэродрома возвели «Чкалов Арена»

Здесь ведут тренировки звёзды отечественного спорта

«Чкалов Арена» на Лётной улице станет ядром спортивного кластера. Об этом сообщил мэр Москвы Сергей Собянин, который на прошлой неделе вместе с министром спорта Олегом Матыциным и президентом Олимпийского комитета России Станиславом Поздняковым посетил новый многофункциональный спорткомплекс в Покровском-Стрешневе.

Кластер мирового уровня

Новый спорткомплекс возвели на месте бывшего Тушинского аэродрома и назвали в честь героя-лётчика Валерия Чкало-

ва. Проект реализован за счёт частных инвестиций.

— В Москве появляется много первоклассных центров мирового уровня. Один за другим. Такой частный проект реализован здесь, — сказал Сергей Собянин.

Он подчеркнул, что в новом спорткомплексе будут тренироваться не только профессиональные спортсмены. Он позволит заниматься спортом большому количеству людей, которые живут и будут жить рядом.

Напомним, что сегодня здесь, на площади 200 гектаров, возводятся жилые дома, школы, детские сады. Появятся поликлиника, бизнес-парк, новые парки и благоустроенная набережная.



Сергей Собянин побывал в новом комплексе

Максим Мишин/Пресс-служба мэра и Правительства Москвы



Общая площадь спорткомплекса — 33 тысячи квадратных метров

Ольга Чумаченко

В спорткомплексе можно заниматься хоккеем, гимнастикой и фехтованием

Несколько центров под одной крышей

Общая площадь спорткомплекса на Лётной — 33 тысячи кв. метров. Здесь разместились ледовая арена с двумя площадками, Центр хоккейной подго-

товки, Центр художественной гимнастики, Центр фехтования, универсальный спортивный зал для игры в волейбол, мини-футбол, гандбол и бадминтон. Есть здесь и фитнес-центр с бассейном на четыре дорожки.

Уже сегодня в комплексе «Чкалов Арена» тренируются спортсмены под руководством выдающихся тренеров — Ирины Винер-Усмановой (художественная гимнастика), Ильгара Мамедова (фехтование), Нины Мозер (фигурное катание). Проходят здесь и тренировки воспитанников Хоккейной академии «Динамо» им. Чернышёва.

Москва становится спортивной

С 2011 года по программе «Спорт Москвы» в столице построили около 150 объектов спортивной инфраструктуры. А только с начала этого года ввели в строй 17 объектов, в их числе — сервисный центр уличных видов спорта в «Лужниках», ледовые дворцы в Солнцево, Некрасовке и Марушкине.

Сейчас завершается строительство ещё 20 объектов. Среди них — международный центр самбо и центр бокса на территории «Лужников», три футбольных поля, легкоатлетический манеж и ВМХ-велодром.

Игорь СИБИРЯКОВ

В международном форуме «Религия и мир» примут участие представители разных конфессий

Пресс-конференция, посвящённая 7-му международному форуму «Религия и мир», который пройдёт 26-27 октября в столице, состоялась в информационном центре Правительства Москвы.

По словам председателя отдела по социальному служению Московской городской епархии РПЦ и президента союза «Христианский мир» Алексея Черкезова, главной целью форума является развитие межрелигиозного и межэтнического диалога. Как рассказал руководитель Департамента национальной политики и межрегиональных связей г. Москвы Виталий Сучков, в форуме примут участие представители 19 конфес-

сий из разных стран — России, Ирана, Сирии, Великобритании, Сербии и др.

— Интересно будет послушать коллег из-за рубежа, — сказал он. — Возможно, мы возьмём на вооружение их опыт по предотвращению экстремизма и радикализма.

Виталий Сучков добавил, что мероприятие пройдёт с соблюдением всех действующих на территории Москвы ограничений, связанных с угрозой распространения коронавирусной инфекции. Будут рассмотрены варианты офлайн- и онлайн-участия в форуме.

Алексей
ТУМАНОВ

В СЗАО определили три новые площадки для строительства по программе реновации

Три новые стартовые площадки под строительство домов по программе реновации определены в СЗАО. Постановление об этом подписал мэр Москвы Сергей Собянин.

Две из них находятся в Покровском-Стрешневе. Одна — на ул.

Свободы, вл. 7-9, другая — на Сосновой аллее, вл. 4. На обеих сейчас стоят старые дома, которые будут расселены в ближайшие годы.

Ещё одна площадка находится в Щукине, на Волоколамском пр., вл. 7, корп. 1. Здесь тоже стоят две

пятиэтажки, которые планируют расселить и снести.

Всего в СЗАО в программе реновации участвуют жители 431 дома, для строительства новых домов выбрано 35 стартовых площадок.

Олег ДАНИЛОВ

Московских мам приглашают на онлайн-курсы по ведению бизнеса

С 25 октября образовательный комплекс «Техноград» начинает бесплатный онлайн-курс «Самозанятая в своём любимом деле» для москвичек, которые находятся в декретном отпуске или не работают, поскольку ухаживают за детьми, но хотели бы заняться онлайн-бизнесом.

Как сообщил руководитель столичного Департамента предпринимательства и инновационного развития Алексей Фурсин, программа поможет начинающим предпринимательницам открыть своё дело.

Слушательницам расскажут о нюансах тайм-менеджмента в бизне-

се и о том, как провести рекламную кампанию. Занятия будут проходить по будням до 25 ноября.

Андрей ТОМЦЕВ

Для участия требуется регистрация на сайте программы www.technograd.moscow/corps/online/tsentr_razvitiya_karjery/6201.html

В Хорошёво-Мнёвниках росгвардейцы пресекли поножовщину в торговом зале

Поздно вечером в дежурную часть Росгвардии поступил сигнал тревоги. В супермаркете на улице Народного Ополчения произошла потасовка. К моменту прибытия росгвардейцев один из покупателей размахивал ножом, охранник был ранен, рядом громко звала на помощь продавщица.

Пьяный покупатель приставал к продавщице и ранил охранника



Тимур Очаев (слева) с напарником обезвредил нападавшего, Иван Кривенко оказывал раненому первую помощь

Старшие нарядов — сержант Егор Васильев и старший сержант Тимур Очаев — обезвредили и скрутили вооружённого агрессора, прапорщик Алексей Дементьев и сержант Иван Кривенко оказали раненому пер-

вую помощь. Прибывшие врачи скорой помощи сообщили, что угрозы его жизни нет.

Нападавший — уроженец Ставрополя. Выяснилось, что он был знаком с продавщицей. В состоянии сильного алкоголь-

ного опьянения он явился в магазин, чтобы заявить на неё «права собственности». На его пути встал охранник, который получил удар ножом в спину.

— Алкоголь часто становится причиной правонарушений, — рассказал

«СЗ» участник операции Тимур Очаев. — Недавно ночью на проспекте Маршала Жукова мы увидели мужчину, который танцевал посреди дороги рядом со своим БМВ. Увидев нас, он вскочил за руль, но не справился с управ-

лением и разбил машину.

Старший сержант полиции Тимур Очаев служит в Росгвардии уже пятый год.

— Я хочу, чтобы моя дочь росла в безопасном городе, — говорит он.

Галина ПОГОДИНА

В Северном Тушине изменился график движения трамваев

Теперь трамвай №6 (метро «Сокол» — микрорайон Братцево) после 22.00 по будням идёт только до остановки «Восточный мост».

Как сообщили в пресс-службе мосметро, ограничения связаны с ремонтом трамвайных переездов на улице Лодоч-

ной. Работы планируют завершить к концу осени.

Сейчас пассажиры трамвая №6 могут пересечь на автобус №06 на остановке «Улица Мещерякова» на улице Свободы. Он точно повторяет маршрут трамвая до микрорайона Братцево.

Леон АЛЮШИН



Учёные из Строгина совершили прорыв в изучении металлов

Международную премию им. Е.К.Завойского присудили профессору Московского института электроники и математики НИУ ВШЭ на ул. Таллинской, заместителю директора по научной работе Института общей физики им. А.М.Прохорова РАН, доктору физико-математических наук Сергею Демишеву. Вместе с командой он совершил прорыв в исследовании металлов с помощью электронного парамагнитного резонанса.

Электронный парамагнитный резонанс открыл в 1944 году советский физик Евгений Завойский. Он позволяет исследовать магнитную структуру твёрдых и жидких сред в условиях комбинированного воздействия микроволнового излучения и сильного магнитного



Сергей Демишев показал уникальный прибор

поля. В том числе определять возраст горных пород, обнаруживать в продуктах и напитках свободные радикалы...

— Однако исследовать магнитные свойства металлов с помощью стандартных приборов до сих пор было сложно: они поглощают электромагнитное излучение только на поверхности. Поэтому мы разработали новый ЭПР-спектрометр с оригинальной криомагнитной системой, —

рассказал «СЗ» Сергей Демишев.

Новая методика важна не только с точки зрения фундаментальной науки. В перспективе она позволит создавать новые материалы для магнитной памяти, а значит, повысить эффективность накопителей информации. Кроме того, она открывает новые возможности для изучения и контроля дефектов в металлах.

Леон АЛЮШИН

колонка редактора

Как все?

Недавно нам позвонила жительница Северного Тушина и поделилась своими разочарованиями.

— Я всегда убираю за своей собакой. Но специальных урн у нас нет, приходится выбрасывать пакет в контейнер для смешанных отходов. Меня очень расстраивает, что я постоянно вижу в синих и серых контейнерах полную мешанину: никто не разделяет отходы. И за своей собакой я убираю одна, — считает Наталья Васильевна.

Да, проблему уборки отходов жизнедеятельности домашних питомцев нельзя отрицать. И в своих дворовых контейнерах я тоже часто вижу такую же мешанину из бытового мусора. И всё же насчёт «никто» и «я одна» не стоит быть такой категоричной. Благодаря своей работе я каждый день читаю самые разные сообщения жителей.

До недавнего времени одной из самых регулярных была просьба и даже требование поставить во дворе дополнительную ёмкость для пластика. Если помните, совсем недавно пластик мы собирали в сетчатые контейнеры. Я никогда не видела во дворе человека, который бы нёс в руке пакет с пластиком. Но постоянно находила сетчатый бак переполненным, иногда приходилось даже оставлять свой пакет рядом с ним. И этих коротких моментов мне хватает для осознания, что я не одна помогаю экологии.

Или помните нашумевший случай с парнем, застывшимся в вагоне метро за девушкой и пострадавшим потом от агрессивных хулиганов? Остальные пассажиры тогда тихо промолчали. Каждый из них, наверное, ощущал, что он поступает как все. А вот через несколько дней в подобной ситуации уже другого москвича поддержал весь вагон, благодаря чему хулиганов сразу же задержала полиция. И тогда каждый пассажир тоже ощущал, что он поступает как все.

Огромный город часто ставит нас в ситуации, когда нужно делать выбор, оставаясь честным перед самим собой. И мы поступаем как все. Но в экстремальной ситуации нам бы хотелось быть среди тех, которые поступят, как все... хорошие люди.

Татьяна Щербакова, редактор отдела по работе с читателями



Волшебные кнопки

Жители дома на Митинской научились экономить тепло и за отопление платят меньше



Андрей Ситников показал нам автоматизированный узел управления отоплением

Ольга Чумаченко

Чтобы цифры в платёжке стали меньше, надо рационально использовать ресурсы — тепло и свет. В товариществе собственников жилья «Бригантина» в Митине до 30% снизили в доме расход тепловой энергии в межсезонье и на 5% в целом за год, установив автоматизированный узел управления отоплением (АУУ). Как это работает, «СЗ» рассказал председатель товарищества Андрей Ситников.

Прислали неподъёмный счёт

ТСЖ «Бригантина» — одноподъездный 25-этажный дом 1999 года постройки на Митинской улице. На самоуправлении — изначально. В штате — электрик, сантехник, уборщики, дворник, консьерж, бухгалтер. Есть договор с аварийной службой.

— Мы небольшое и небогатое ТСЖ, деньги считаем. Когда в начале 2000-х «МОЭК» выставил нам огромные счета за тепло, а мы не могли доказать, что не потребляли столько, решили установить общедомовый узел

учёта, — рассказывает Ситников.

Через 10 лет, когда расходы на поверку и обслуживание сравнялись со стоимостью нового узла учёта, нашли современный — со встроенным узлом автоматического управления отоплением. Он настраивает параметры отопления в зависимости от погоды на улице.

В соответствии с Жилищным кодексом установка такого оборудования проводится только по решению общего собрания собственников. Больше половины собственников «Бригантины» проголосовали за. Узел установили за счёт накопленных ТСЖ средств от экономии и дополнительных доходов, с жильцов деньги не собирали. И платежи после этого не возросли.

«Перетопов» не бывает

АУУ настраивает отопление в доме в зависимости от показаний датчиков температуры: один стоит в подъезде, второй на улице.

— Если поставщик тепла соблюдает температурный режим теплоносителя, то и регулирования не надо, — рассказыва-

ет Ситников. — Раньше эти нормативы соблюдались не всегда. Поэтому года два-три наш узел работал постоянно. Потом его стали периодически отключать.

Расход тепла в межсезонье снизился на треть

Сейчас, по словам председателя ТСЖ, необходимость в нём возникает, как правило, осенью и весной при так называемых перетопах. Если теплоноситель на входе в дом имеет более высокую температуру, чем нужно, АУУ использует для её снижения. Таким образом, он экономит до 30% тепловой энергии за четыре месяца межсезонья. И жители за отопление платят меньше.

При этом окупился АУУ быстро: практически за три года.

— Но сейчас я бы подумал, прежде чем устанавливать его, поскольку в последнее время поставщик тепла «МОЭК» в основном соблюдает температурный график поставки теплоносителя, — говорит Ситников.

По подъезду можно ходить в рубашке

Конечно, экономно расходуют в доме тепло не только с помощью АУУ. Здесь капитально отремонтировали межпанельные швы.

— Всё привели в порядок, и в квартирах стало теплее, — говорит Андрей.

А ещё покрасили инновационным покрытием и утеплили трубопроводы отопления и горячей воды на техническом этаже и в подвале. Заменяли старые деревянные двери на этажах, которые рассыхаются и не держат тепло, на современные со стеклопакетами. Сделали так называемый тепловой клапан — сквозняком двери не открываются даже при большой тяге. Это тоже бережёт тепло.

— Теперь по подъезду можно в рубашке зимой ходить, — говорит Ситников.

Постепенно меняют люминесцентные лампы, доставшие от застройщика, на светодиодные, в том числе на лампы с датчиками движения, где это необходимо.

В планах — при проведении капремонта заменить старые окна на современные стеклопакеты на «чёрной» лестнице.

Анна ФОМИНА

В общественном штабе по реновации ответят на вопросы жителей

Более 1600 раз жители Северо-Западного округа обращались со своими вопросами в общественный штаб по контролю за реализацией программы реновации. Об этом сообщил его руководитель, член Общественной палаты г. Москвы Валерий Теличенко.

По словам Теличенко, люди спрашивают о сроках переселения, о возможностях покупки квадратных метров и улучшения жилищных усло-

вий очередников, об отделке квартир и о многом другом.

— Мы открыты для жителей и готовы оказать им необходимую поддержку, — отметил он.

Общественный штаб по контролю за реализацией программы реновации: тел. горячей линии (495) 548-2080 (в будние дни с 9.00 до 20.00). Эл. почта: renovation@shtab.opmoscow.ru. Сайт: renovation.opmoscow.ru.

Андрей ТОМЦЕВ

горячая линия

Подъезд дома в Южном Тушино привели в порядок

В нашем подъезде был пожар на первом этаже. До сих пор потолок покрыт копотью. Просим устранить последствия инцидента.

Татьяна,
ул. Свободы, 42

подъезде дома уже навести порядок.

— Работники участка устранили следы копоти и восстановили внешний вид стен, — отметили в организации.

Олег УЛЬЯНОВ

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

На детской площадке в Хорошёво-Мнёвниках отремонтировали игровой домик

Детская площадка в сквере напротив клуба «Феникс» нуждается в ремонте. Сломаны доски на полу и на лестнице игрового домика. Нужно укрепить спинки сидений качелей.

Анатолий Иванович,
ул. Демьяна Бедного

го городка на улице Демьяна Бедного, сейчас безопасности детей ничто не угрожает, — сообщили в ГБУ «Жилищник района Хорошёво-Мнёвники».

Мария ЛАКАТУШ

— Наши сотрудники провели ремонт детско-

ГБУ «Жилищник района Хорошёво-Мнёвники»: Карамышевская наб., 12, корп. 1, тел. (499) 191-4086. Сайт: dez-hm.ru

ИНВЕСТИЦИОННЫЙ КАПИТАЛ потребительский кооператив
8 (495) 294-03-90 www.invkap.ru
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

Пенсионерам:
выезд консультанта на дом, бесплатное такси.

Предложение действует только для членов потребительского кооператива «Инвестиционный капитал». Сбережения принимаются по договору займа от лиц, достигших 18 лет. Вступительный взнос 100 руб. Страхование финрисков осуществляет НКО ПОВС «СМАРТСТРАХ», ИНН 7703003636, ОГРН 1197746628309.

Примёрзла дверь, и в баке лёд

Наступают холода, а значит, самое время подготовить к зиме автомобиль. О замене шин помнят все. Однако есть менее очевидные вещи, о которых тоже не следует забывать.

Обработайте замок

— Прошлой зимой на заправке в Строгине ко мне подошёл незнакомый человек и спросил, нет ли у меня горячего чая в термосе или чего-либо подобного, — вспоминает аварийный комиссар Андрей Поляков.

Оказалось, мужчина не мог попасть в свою машину: не открывался замок. Во время осенних ливней в него попала влага, при первых заморозках она превратилась в лёд.

Кипяток на АЗС нашёлся. Плеснув им на ручку двери в районе замка, машину удалось открыть. Кстати, сразу после этого замок надо обработать специальной смазкой, вытесняющей воду, иначе проблема вскоре повторится. Но гораздо разумнее смазать все замки ещё до похолодания.

Не забудьте про присадку

Похожая проблема возникла у моего соседа. Правда, замок открылся, но дверь всё равно не поддавалась. Тогда автомобилист дёрнул изо всей силы



и... дверь распахнулась. С неё свисали какие-то чёрные лохмотья. Присмотревшись, водитель понял: это остатки резинового уплотнителя. Будучи влажным, за ночь он прочно примёрз к кузову по периметру двери, из-за этого она и не открывалась!

Эту проблему тоже можно предупредить заранее: для обработки уплотнителей в автомагазинах есть специальные составы с силиконом.

Ещё одно место, где вода способна натворить бед, — топливная система. Осенью в бак может попасть влажный воздух с улицы, вода из которого, оказавшись в бензине, при наступлении заморозков пре-

Чтобы открыть замок, водителю пришлось полить его кипятком

вращается в лёд и закупоривает топливопровод. Профилактика проста: есть специальные топливные присадки, поглощающие воду. Содержимое бутылочки нужно просто вылить в бак — остальное умная химия сделает сама. Но опять же это нужно сделать до заморозков, а не после.

Зачем менять резину

Некоторые не задумываются о том, почему на летних шинах не стоит ездить зимой. И спокойно откладывают замену резины до той поры, пока не схлынут очереди в шиномонтажных мастерских.

Можно услышать: «Да, я знаю, что у летней шины не такой рисунок, как у зимней. Но пока поверх асфальта не лежит глубокий снег, какая разница?»

Разница в том, что у летних шин ещё и другой состав резины: она жёстче. Конечно, из-за этого у неё хуже сцепление с обледенелой или заснеженной дорогой. Но вдобавок на морозе она окон-

Как подготовить машину к холодам

чательно дубеет: становится настолько твёрдой, что при торможении иногда скользит, как коньки. Зимней резине специальные добавки помогают сохранить эластичность в этих условиях.

Год назад как раз во время первых заморозков во дворе на улице Берзарина водительница «Ниссана Кашкай» сбила ехавшего впереди велосипедиста, не успев затормозить. На авто стояли летние шины.

Смените стиль езды

Зимой страшная авария произошла на улице Свободы. Водитель «Инфинити», не справившись с управлением, врезался в дерево. Погибли трое — водитель и два пассажира. На автомобиле стояла зимняя резина, но в этом случае она не помогла: причиной аварии стало несоответствие скорости условиям движения.

— От водителя ПДД требуют при выборе скорости учитывать не только особенности и состояние транспортного средства, но и дорожные, и метеорологические условия, — напомнил начальник ОГИБДД УВД по СЗАО Владимир Шаповалов.

Поэтому с приходом холодов смените стиль езды: даже на самых дорогих шинах, в том числе и шипованных, зимой не следует ездить так, как летом.

Василий ИВАНОВ

ДТП

Наехала на юношу на Дубравной

19 октября в восьмом часу вечера водительница «Фольксвагена Поло» следовала по Дубравной улице со стороны Пятницкого шоссе. Недалеко от дома 43 она наехала на шестнадцатилетнего пешехода, пересекавшего проезжую часть по нерегулируемому пешеходному переходу. Юношу госпитализировали с ушибами предплечья и колена.

Сбил пешехода на улице Маршала Бирюзова

20 октября около семи часов утра водитель такси «Шкода Октавия» ехал по улице Маршала Бирюзова в направлении улицы Народного Ополчения. Напротив дома 6 он сбил молодого человека, который переходил дорогу по нерегулируемой «зебре». В результате скорая увезла пострадавшего в больницу с сотрясением мозга, раной нижней губы и ушибом колена.

Не пропустил автобус на Митинской

20 октября в девятом часу утра водитель «Фольксвагена» двигался по Митинской улице со стороны Пятницкого шоссе. Начав поворачивать налево к дому 32 через сплошную линию разметки, он ещё и не пропустил встречный автобус НефАЗ, ехавший с пассажирами по 959-му маршруту. Произошло столкновение, при котором пострадала семнадцатилетняя пассажирка автобуса: в момент аварии она стояла в середине салона и при падении получила травму колена. Девушку доставили в больницу.

ОГИБДД УВД по СЗАО



Лечение вросших ногтей без операции

Подолог — это специалист по медицинскому педикюру.

Медицинский педикюр решает такие проблемы, как:

- Сухие и стержневые мозоли
- Грибок стоп
- Деформированные вросшие ногти
- Гиперкератоз, натоптыши
- Глубокие трещины на пятках
- Восстанавливает рост травмированных ногтей

Подолог может предотвратить проблему ещё до того, как она потребует серьёзного хирургического вмешательства.

В ГКБ №67 ведёт приём квалифицированный специалист — подолог Зайцева Татьяна Сергеевна (на фото). Опыт работы 15 лет.

Уточнить стоимость и порядок оказания услуг можно по телефону

+7 (495) 177-67-67

Наш адрес: г. Москва, ул. Саляма Адила, 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

Лукия у мольберта

В Щукине ребят из многодетных семей бесплатно учат рисовать. Вы тоже можете помочь

Многодетным родителям и родителям ребят-инвалидов не всегда по средствам записать ребёнка в студию. Для таких ребят благотворительный фонд «Семейный очаг» открыл бесплатную изостудию на улице Маршала Василевского. Организации всегда нужны волонтеры.

Когда объединяются многодетные семьи

Основала фонд жительница улицы Народного Ополчения мама семерых детей Татьяна Стоскова. Много лет назад она решила объединиться вместе с такими же родителями.

— Сначала мы просто передавали друг другу одежду, из которой наши дети выросли. Проводили для малышей конкурсы и занятия. Потом создали общественную организацию, а через девять лет — благотворительный фонд, — рассказывает она.

Конечно, фонд оказывает семьям самую разную помощь. Но уроки живописи для многих ребят стали настоящим праздником.

Даже почерк выровнялся

В семье Захаровых с Волоколамского шоссе четверо детей. Младшей, Луккии, недавно исполнилось



Лукия всегда мечтала рисовать

Ольга Чумаченко

Подарите краски, альбомы, игрушки

одиннадцать. Малышкой она перенесла неудачную операцию. Из-за осложненной одна ножка у девочки сильно короче другой. Есть и сопутствующие заболевания.

— Ребёнка с таким букетом всегда найдётся кому подразнить в детском саду, а позже — в школе. Настоящей отдушиной для дочери стали занятия в изостудии, — рассказывает мама девочки Наталья. — Лу-

кия всегда мечтала рисовать. Сейчас она рисует за мольбертом, у неё неплохо получается и она счастлива! Благодаря урокам ИЗО у Луккии ослабло напряжение в пальцах, выровнялся почерк.

«Уроки веду бесплатно»

Учитель рисования и художник Наталья Пунда с улицы Маршала Бирюзова ведёт уроки в студии на добровольной основе.

— Ведь у меня самой трое сыновей, — говорит она. — Сейчас я по два раза в неделю занимаюсь с дошкольниками и школьниками. Порой особенные ребята — луч-

шие ученики. Например, у меня занимается девочка с синдромом Дауна. Она ответственная, внимательная, отзывчивая.

Помочь многодетным семьям и семьям с детьми-инвалидами может каждый — подарить ребятам краски, бумагу для акварели. А ещё, конечно, детям всегда нужны игрушки, одежда и обувь.

Ждут здесь и волонтеры, чтобы поздравлять с праздниками детей-инвалидов на дому, а также приглашают курьеров и автоволонтеров.

Оксана МАСТЮГИНА

Фонд «Семейный очаг»: ул. Маршала Василевского, 1, корп. 2, тел. 8-901-522-4749. Сайт: sofond.ru

Храм на Пятницком шоссе приглашает волонтеров

Добровольцы социальной службы храма Воздвижения Креста Господня в Митине поддерживают многодетные семьи и начинают помогать пенсионерам, находящимся на домашнем режиме.

— У нас проходит постоянный сбор одежды, обуви и продуктов питания, которые собирают и сортируют наши добро-

вольцы, — рассказала руководитель социальной службы храма Елена Андреева. — Часть вещей мы передаём для малоимущих и бездомных в пункт приёма «Ангар спасения», открытый службой помощи «Милосердие» на Николаямской улице. С приходом холодов возрастает необходимость в тёплых вещах, особенно

мужских. Главное — чтобы они были в хорошем состоянии.

В ближайшее время волонтеры начнут доставлять продукты питания и лекарства тем пенсионерам, которым из-за осложнения эпидемиологической обстановки рекомендовано оставаться дома.

— Наша служба была создана в прошлом году именно для помощи тем,

кто находился в самоизоляции, и сейчас мы готовы возобновить эту работу, — говорит Елена Андреева.

В социальной службе всегда рады новым добровольцам, работа для них найдётся всегда.

Виктор АЛЕКСЕЕНКО

Храм Воздвижения Креста Господня в Митине: Пятницкое ш., 47, тел. 8-916-228-0870. Сайт: mitino.moseparh.ru

В Куркине появился контейнер для сбора вещей на благотворительность

Контейнер для сбора вещей на благотворительность с надписью «Добрые вещи» на днях установили в Куркине у входа на каток на ул. Соловьиная Роша, 7.

— Мы принимаем ненужные вещи, оптом их продаём, а на часть вырученных средств покупаем оборудование для реабилитации детей с ограниченными возможностями из реабилитационных центров Москвы и области. Также к нам обращаются за адресной помощью, — рассказал «СЗ» заместитель генерального директора проекта «Добрые вещи» Виктор Боженков.

Всего в нашем округе таких контейнеров уже пять. В них можно оставлять небольшие пакеты с одеждой и обувью. А для больших партий вещей и крупногабаритных предметов есть приёмный пункт. Сдать можно одежду, обувь, ремни, сумки, чемоданы, текстиль, детские игрушки, подушки и одеяла, спортивный инвентарь, инвалидные и детские коляски.

Сегодня «Добрые вещи» помогают одиннадцатилетнему Тимофею Пестрякову.

— У мальчика — ДЦП после родовой травмы и эпилепсия, которая проявилась с первых дней его жизни, — говорит Виктор Боженков. — Тимофей — крупный ребёнок, и для прогулок ему нужна специальная дорожка с определённой моделью и конструкцией. В неё родители смогут уложить его в том положении, в котором ему будет удобно.

Виктор АЛЕКСЕЕНКО

Контейнеры для сбора вещей: ул. Твардовского, 12 (ЖК «Альбатрос», у лестницы между домами 12 и 12, корп. 2); ул. Маршала Катукова, 24, корп. 3 (на улице у химчистки); ул. Твардовского, 23, корп. 3 (культурный центр «Клуб «Современник»); ул. Соловьиная Роша, вл. 7

Пункт приёма вещей в СЗАО: ул. Маршала Василевского, 15, работает ежедневно с 10.00 до 20.00. О возможных изменениях из-за объявленных нерабочими дней с 28 октября до 7 ноября будет сообщено на сайте проекта dobrove.ru и в социальных сетях vk.com/dobro_ve, [facebook.com](https://facebook.com/dobro_ve) (Группа «Добрые вещи»).

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»)

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 октября 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.

Покрасили дворняжку

Как избежать обмана, выбирая породистую собаку

Тде искать щенка, если хотите купить непременно породистого? Некоторые идут самым простым путём — на сайты объявлений в Интернете. И... нередко получают метиса или загримированную дворняжку. Недавно подозрительные объявления о продаже заметили в Строгине.

Торговля «борзыми щенками» в Строгине

Волонтёр одного из собачьих приютов Москвы Ирина постоянно через Интернет пристраивает в добрые руки приятских щенков. Конечно, бесплатно. Недавно она выставила фото малыша дворняжки. Красавец, пушистик, чем-то смахивает на лабрадора...

Потенциальная хозяйка откликнулась быстро. Но, зайдя на её страничку на том же сайте объявлений, Ирина обомлела.

— Это было сообщение о продаже породистых собак в Строгине, — говорит она. — Судя по фото, за хаски и джек-расселтерьеров выдавались беспородные малыши.

Получается, на беспородных щенках из приютов кое-кто делает деньги? Ирина вспомнила, как недавно отдала в добрые руки сразу четверых дворняг, похожих на овчарок. Женщина уверяла: это для меня и друзей...

— Я шерстила объ-



Кое-кто делает бизнес на беспородных малышах из приютов

явления. И действительно увидела фото своих собак, которые продавались под видом овчарок! — вспоминает она.

Папа — пудель, мама — спаниель

Заводчица хаски Наталья Люткина столкнулась с подобным обманом сама ещё до того, как занялась разведением собак.

— Купила на рынке щенка пуделя. А он стал расти, вдруг вытянулась

морда, обвисли уши... Мне подсказали, что, скорее всего, это помесь пуделя со спанием, — смеётся она. — Ничего, прожил у нас много лет, порода для меня была не важна.

К сожалению, есть люди, для которых важна именно порода. Обнаружив подлог, они могут выкинуть дворняжку на улицу.

Между тем, по словам Натальи Люткиной, подмены сегодня не редкость.

купщики и за здоровьем щенков.

— Содержат как получится, не обследуют, собаки потом болеют опасными инфекциями, — говорит Наталья Люткина.

Приезжайте в питомник лично

Дворняжка тоже друг человека, но, если вы мечтаете о питомце конкретной породы, проявите осторожность. Не покупайте щенков на рынке или по объявлению. Даже если при щенке есть документы, ведь их легко подделать.

— Надёжнее всего покупать собаку в питомнике, — объясняет Наталья Люткина. — Причём лучше приехать туда лично, посмотреть на родителей щенка, его братьев и сестёр.

Важно и то, что в питомниках следят за здоровьем собак.

— У щенка должно быть клеймо с кодом питомника и личным номером, — объясняет Наталья. — Вместе с ним должны передать метрику и ветеринарный паспорт.

Вера ШАРАПОВА

Где искать щенка

Информацию о питомниках можно найти на сайтах крупнейших объединений собаководов

- Российская кинологическая федерация: rkf.org.ru (списки питомников, национальных клубов пород — в разделе «Организации»);
- Союз кинологических организаций России: iku.ru (раздел «Клубы»);
- Международная общественная организация кинологов «Добрый мир»: oddm24.ru (раздел «Клубы и питомники»)

пожары

За прошедшую неделю в СЗАО произошло 12 пожаров, погибших и пострадавших нет

Полыхнувший щиток на улице Демьяна Бедного обесточил весь дом

Пожар в подъезде дома 23, корп. 2, на улице Демьяна Бедного начался ночью. Возгорание началось в электрощитке. Прибывшие пожарные оперативно ликвидировали огонь. В результате ЧП сгорели личные вещи жильцов в приквартирном холле и 2 метра электрокабеля. Электричество в

доме удалось восстановить к пяти утра.

В квартире на Туристской загорелась кухня

Пожар в квартире дома 10 на Туристской улице произошёл днём. Возгорание началось на кухне, пламенем охватило холодильник и мебель. Пожар оперативно ликвидирован, его причину установит экспертиза.

Анна БЕЛОВА

Москва СЕВЕРО-ЗАПАД

ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ, ПРЕДЛАГАЙТЕ ТЕМЫ ДЛЯ ПУБЛИКАЦИЙ

(499) 647-6831,

SZAOPRESSA@MAIL.RU, CHITATEL@INTERNET.RU

Как взыскать денежные средства за ненадлежащее оказание юридических услуг?

Юристы не выполнили договор, я потерял деньги. Что делать?
Дмитрий, ул. Свободы

Отвечают специалисты юридической компании «Вектор Прайм».

Юридические услуги оказываются на основании договора об оказании юридических услуг. Зачастую юридические услуги оказываются ненадлежащим образом (нарушаются сроки, не соответствует качество, обяза-

тельства не исполняются в полном объёме). При обнаружении недостатков оказанной услуги можно требовать возмещения понесённых расходов либо полного возмещения убытков.

В случае возникновения разногласий потребителю следует обращаться с претензией к исполнителю, а в случае отказа в удовлетворении требований по претензии — в суд.

ВЕКТОР ПРАЙМ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ ЮРИСТОВ И АДВОКАТОВ

Первая консультация бесплатно

+7 (495) 21 21 027 mpcvector.ru

ОКТЯБРЬСКОЕ ПОЛЕ, ул. Народного ополчения, д. 43, корп. 2, 1 эт., оф. 3
БИБИРЕВО, ул. Плещеева, д. 18, корп. 2, 1 эт.
АЛЕКСЕЕВСКАЯ, проспект мира, д. 95, стр. 1, 5 эт., оф. 13
СЕМЁНОВСКАЯ, ул. Щербаковская, д. 3, 3 эт., оф. 311
КУЗЬМИНКИ, волгоградский проспект, д. 139, 4 подъезд, 2 эт., оф. 1
БЕЛЯЕВО, ул. Профсоюзная, д. 93А, 4 эт., оф. 425
ВОДНЫЙ СТАДИОН, ул. Адмирала Макарова, д. 8, стр. 1, 2 подъезд

Мастер борщевых вечеринок

Житель Щукина собрал десятки рецептов главного народного блюда

Вяснить, кто первым придумал борщ, — дело непростое. Да и какая разница? Главное — чтобы он был вкусный и наваристый. Именно так считает Адриан Мунтян из Щукина. Парень так любит борщ, что не только готовит его почти каждую неделю, но и собрал уже целую коллекцию рецептов.

Когда бабушка — настоящий мастер

Адриану 25 лет. Он работает системным администратором в одной из частных компаний. А

борщ полюбил ещё в раннем детстве.
— Мне было года три. И в то время когда мои сверстники выклянчивали у родителей сладости, я ходил за бабушкой и просил сварить мне «красный суп», — смеётся Адриан.

В коллекции Адриана 48 рецептов

— Борщ у бабушки всегда получался отменный. Впервые парень попробовал сварить борщ сам, когда ему уже стукнуло 15

лет. Первый «блин» оказался плачевным: из кастрюли борщ выкипел. Но именно тогда Адриан увлёкся этим делом всерьёз.

Чёрный, молекулярный, с креветками

Сейчас в коллекции Адриана 48 рецептов со всего мира, ведь хотя борщ и считается восточнославянским блюдом, готовят его уже везде.

— Например, в США есть область неподалёку от Нью-Йорка, которую даже называют «борщевым поясом», — рассказывает Адриан. — В кон-



Адриан Мунтян к приходу нашего фотокара приготовил очередную кастрюлю

Андрей Дмитриев

рецепт от коллекционера

Борщ с грушей и черносливом

Этот рецепт в коллекции Адриана — от актрисы Юлии Пересильд, которая поделилась им в одном из своих интервью.

Сварите говяжий бульон с морковкой, луковицей, лавровым листом и перцем горошком. Выньте мясо и не крупно порежьте. Замочите горсть чернослива. 4 груши

очистите от кожицы, оставив плодоножку, и опустите целиком в бульон. Через пару минут добавьте нашинкованную капусту и варите на медленном огне. Порежьте мелко луковицу, 3 свёклы натрите на крупной тёрке. Выложите лук и свёклу на сковороду с растительным маслом, добавьте нарезан-

ный дольками помидор, посолите, поперчите и тушите до мягкости. 3 картофелины нарежьте кубиками и положите в суп. Добавьте чернослив, зажарку из свёклы. Через несколько минут выньте груши и варите суп до готовности. В конце добавьте нарезанное мясо и выдавите сок из половинки лимона.

це XIX — начале XX века туда массово иммигрировали евреи из России и Восточной Европы. Конечно, на новом месте они продолжали стряпать те же блюда, что и на родине. Борщ оказался самым популярным.

А однажды Адриан нашёл борщ... в Таиланде!

— Это было русское кафе, но когда мне принесли борщ, я обомлел, — говорит он. — Вместо белокочанной капусты в тарелке плавала цветная, вместо мяса — креветки, а свёклы не было вообще: цвет задавали только помидоры.

Самыми экзотическими рецептами в своей коллекции Адриан Мунтян считает чёрный борщ,

который подкрашивают чернилами каракатицы, — такой ему довелось попробовать в Одессе, — а ещё молекулярный борщ. Для его приготовления готовый борщ с помощью специального оборудования превращают в пюре и формируют из него... «красную икру». Вот такая молекулярная кухня!

Сварить борщ из борщевика

Адриан признаётся, что его мечта — попробовать однажды борщ по самому древнему рецепту.

— Этот борщ упоминается ещё в «Домострое», — говорит он. — В XVI веке на Руси было принято варить кислую по-

хлёбку из борщевика, его даже специально выращивали на огородах. Именно благодаря ему борщ, кстати, получил своё название. Конечно, тогда он был совсем другим.

Правда, варить такой борщ самостоятельно Адриан пока не решается: боится перепутать правильный, безобидный борщевик с ядовитым борщевиком Сосновского. Зато он с удовольствием готовит другие борщи.

— Уже несколько раз даже проводил борщевые вечеринки. Готовил сразу несколько видов борща, а друзья пробовали и говорили, какой больше понравился, — смеётся он.

Наталья АНОХИНА

ИЗВЕЩЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ СОБРАНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ МЕСТОПОЛОЖЕНИЯ ГРАНИЦЫ ЗЕМЕЛЬНОГО УЧАСТКА

Кадастровым инженером Армеевой Галиной Алексеевной, квалификационный аттестат № 50-11-300, почтовый адрес: 143402, МО, город Красногорск, улица Чайковского, дом 18, ООО «Региональная земельная компания - К», e-mail: 509-05-35@bk.ru, контактный телефон: +7 (495) 509-05-35, +7 (926) 302-00-61, в отношении земельного участка с кадастровым № 77:08:0013010:1025, расположенного: г. Москва, 2-я Лыковская ул., д. 39, стр. 1, выполняются кадастровые работы по уточнению местоположения границы земельного участка.

Заказчик кадастровых работ является: Журавлев Вадим Владиславович, почтовый адрес: г. Москва, 2-я Лыковская ул., д. 39, стр. 1, телефон 8 (903) 968-00-66. Собрание заинтересованных лиц по поводу согласования местоположения границ состоится по адресу: город Красногорск, улица Чайковского, дом 18 «25» ноября 2021 года в 11 часов 00 минут. С проектом межевого плана земельного участка можно ознакомиться по адресу: Московская область, город Красногорск, улица Чайковского, дом 18. Обоснованные возражения относительно местоположения границ, содержащихся в проекте межевого плана, и требования о проведении согласования местоположения границ земельных участков на местности принимаются с «25» октября 2021 года по «25» ноября 2021 года по адресу: город Красногорск, улица Чайковского, дом 18.

Смежные земельные участки, с правообладателями которых требуется согласовать местоположение границ: г. Москва, 2-я Лыковская ул., земельные участки находящиеся в кадастровом квартале 77:08:0013010.

При проведении согласования местоположения границ при себе необходимо иметь документ, удостоверяющий личность, а также документы, подтверждающие права на соответствующий земельный участок.

beraafon

Швейцарские слуховые аппараты

- Разборчивость речи
- Шумоподавление

Рядом с м. «Войковская», 4-й Новоподмосковный переулок, д. 4.

Т. (499) 150-88-88

www.neoton-sluh.ru

000 «Неотон»

ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

реклама 1609

Не принесли очередной номер газеты? Звоните!

Тел. отдела доставки (499) 647-6828

КАК НАДЕЖНО ПОЗАБОТИТЬСЯ О СУСТАВАХ?

Движение - жизнь! Но, если на качество вашей жизни влияет дискомфорт, частые прострелы и щелчки, недостаточная подвижность суставов, а вы перепробовали много разных кремов и мазей, то...

ТОЛЬКО ДО 10 НОЯБРЯ

САМОЕ ВРЕМЯ ПОПРОБОВАТЬ КОМПЛЕКС «ОГНЕННЫЙ КОРЕНЬ»!

Натуральный комплекс «Огненный корень» — это новая разработка алтайского завода «Здоровая семья»!

Независимо от степени «запущенности» «Огненный корень» будет полезен!

- УЛУЧШИТЕ ЦИРКУЛЯЦИЮ КРОВИ
- ПОДДЕРЖИТЕ ПОДВИЖНОСТЬ СУСТАВОВ
- УМЕНИТЕ СКОВАННОСТЬ В ДВИЖЕНИЯХ
- СНИМИТЕ НАПРЯЖЕНИЕ И УСТАЛОСТЬ

ПОЧУВСТВУЙТЕ КОМФОРТ В СПИНЕ И СУСТАВАХ!

В РАМКАХ АКЦИИ «НОВОЕ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ» ДАРИМ КАЖДОМУ «ОГНЕННЫЙ КОРЕНЬ БИОИНТЕНСИВ»

Позвоните по телефону **8 800 301-67-68** (звонок бесплатный)

Назовите уникальный промокод акции **2628**

Получите «Огненный корень биоинтенсив» **СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО***

Доставка за счёт завода

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ИП Кулакова Елена Владимировна ИНН: 643201810877 ОГРН/ИП: 319645100051779

*Подробности акции, правила её проведения, количество подарков, сроки, место и порядок их получения, можно узнать по телефону 8-800-301-67-68. Реклама

Армрестлинг — популярный вид единоборств. О его особенностях «СЗ» рассказал тренер центра детских и молодёжных социальных инициатив «Крылья» на Пятницком шоссе кандидат в мастера спорта Сергей Хроменков.

1 В чём особенность армрестлинга?

Хоть армрестлинг и относится к единоборствам, в отличие от других он статичен. Непосвящённому зрителю кажется, что спортсмены задействуют только руки, но это, конечно, не так. Во время спарринга у рукоборцев задействован весь опорно-двигательный аппарат. Есть разные хватки, которыми они сражаются, например крюковый или верхний. Поэтому спортсмен развивает не только рабочую руку, а всё тело.

Интересно, что армрестлинг относится к древнейшим видам спорта. На руках боролись ещё викинги, и на Руси рукоборье обрело популярность как раз во время эпохи викингов, в X веке. А в современном мире он стал популярен в 1950-х годах, причём в Америке. Ближе к концу XX века он был признан официальным видом спорта.

2 С каких лет можно начинать заниматься?

Официальный минимальный возраст — 14 лет: к этому времени у человека уже сформирован костный аппарат. И отличной базой для армрестлинга станут другие единоборства. Я вообще предпочитаю тренировать только взрослых и сам пришёл в армспорт из борьбы после 25 лет.

Развлечение викингов

Пять вопросов об армрестлинге тренеру из Митина



Сергей Хроменков (справа) пришёл в армрестлинг из борьбы

Из личного архива

3 Чем полезен этот вид спорта?

Он отлично развивает всё тело. Начинающие рукоборцы сначала занимаются общей физической подготовкой и только спустя время переходят к типичным именно для армспорта упражнениям. А ещё он развивает выносливость, укрепляет связки и сухожилия. Кстати, именно поэтому армрестлинг популярен не только среди мужчин, но и среди женщин. Причём наши девушки не выглядят крупными и мускулистыми. Многие боль-

ше похожи на модели, чем на профессиональных спортсменок — например, 13-кратная чемпионка мира Ирина Гладкая. Это как раз потому, что нагрузка на мышцы равномерная и не такая интенсивная, как в силовых видах спорта, больший упор идёт на технику.

Работает всё тело, недаром девушки выглядят как модели

Кстати, в отличие от мужчин женщины во время спарринга бескомпромиссны, они всегда бьются до последнего.

4 Насколько он травматичен?

Если вы решили заняться армрестлингом самостоятельно, то он может быть сильно травматичен. Связки, сухожилия и суставы надо укреплять часовыми тренировками и только под присмотром тренера. У любителей не может быть правильно

поставленной техники, поэтому они часто получают вывихи и переломы рук, среди которых самый страшный — винтовой.

5 Сколько стоят занятия?

Армрестлинг — бюджетный вид спорта, ведь для него не требуется специальная экипировка, нужны только шорты, кроссовки и футболка. Потратиться придётся лишь тем, кто решит участвовать в соревнованиях, тогда нужна будет футболка с логотипом федерации.

В государственных бюджетных учреждениях и спортивных школах олимпийского резерва занятия полностью бесплатные. Платные тренировки обычно только в фитнес-центрах, но там они либо входят в стоимость абонеента, либо тренер сам устанавливает цену.

В нашем округе бесплатные секции есть в центре детских и молодёжных социальных инициатив «Крылья» — в филиалах в Митине (оно сейчас на ремонте) и в Северном Тушине.

Мария ГОРБУНОВА

Сообщение о планируемом изъятии для государственных нужд объектов недвижимого имущества

официально

Цель изъятия для государственных нужд объектов недвижимого имущества — освобождение территорий планируемого размещения линейных объектов на территории микрорайона 79 района Хорошёво-Мнёвники г. Москвы. Границы зон планируемого размещения линейных объектов утверждены постановлением

Правительства Москвы от 31.08.2020 № 1403-ПП.

Изъятие и предоставление компенсации за изымаемые объекты недвижимого имущества будут происходить в рамках действующего законодательства.

Заинтересованные лица могут получить информацию о предполагаемом изъятии земельных участков и (или) иных объектов недвижимого имущества для государственных

нужд по тел. (495) 957-7500, доб. 55-165, 55-381, 21-423.

Правообладатели подлежащих изъятию объектов недвижимого имущества, права которых не зарегистрированы, могут подать заявления об учёте прав на объекты недвижимого имущества с приложением копий документов, подтверждающих права на указанные объекты недвижимого имущества. Такие заявления могут быть направ-

лены заказным письмом с уведомлением о вручении в Департамент городского имущества г. Москвы на имя заместителя руководителя Прусаковой Наталии Васильевны по адресу: 125993, г. Москва, 1-й Красногвардейский пр., 21, стр. 1.

Границы зон планируемого размещения вышеуказанного объекта размещены на сайте префектуры СЗАО szao.mos.ru (раздел «Актуально»)

Православный Фонд «Вера»

Услуги:

рента и пожизненное содержание; православный патронаж.

Предусмотрены:

- единовременные выплаты
- ежемесячные выплаты

8 (495) 166-59-59
www.фонд-вера.рф

ООО «Фонд Вера», ИНН 7725838480, ОГРН 1147746917532

реклама 1455

все новости округа ежедневно
на сайте www.szaopressa.ru

Ковбои, битва за фотокамеру и русская графиня

Известный журналист Сергей Асланян из Митина рассказал о своих удивительных путешествиях

Житель Митина Сергей Асланян сегодня известен как ведущий автомобильный эксперт столицы. Но за десятилетия ему довелось поработать в разных редакциях и освещать разные темы. Самыми удивительными историями он поделился с «СЗ».

Журналист против ковбоя

Едва пал «железный занавес», в Москве прошло небывалое событие — презентация ралли «Мальборо адвенчур».

Дело было в самом начале девяностых, Асланяна бросили на освещение.

— Особенность ралли в том, что один из его этапов участники преодолевают верхом на лошади, — говорит он.



Журналист на фестивале «Автоэкзотика» в подмосковном Пушкине



Сергей Асланян со своим котом Рыжим



В музей битвы при Эль-Аламейне в Египте Асланян всё-таки попал

«На КПП меня привели под конвоем и с мешком на голове»

Журналистам тоже разрешили сесть в седло. Но лошадь вёл «ковбой Мальборо» — в шляпе, в джинсах, в жилетке. Одно слово — иностранец!

— Подхожу, спрашиваю: можно сделать самостоятельный круг? — вспоминает Асланян.

«Ковбой Мальборо» отнёсся к идее с сомнением. Но нехотя разрешил. Асланян взлетел в седло, подогнал стремя,

пошёл шагом, перешёл на рысь, галоп...

— «Ковбой» опешил. Говорит: «Мистер, где вы так научились держаться в седле?» Попытался ему объяснить, что в СССР так научиться ездить мог любой желающий, да за копейки. Не поверил! — смеётся Асланян.

На джипе — от бабуина

Однажды по заданию редакции Асланян отправился в Испанию, в один из национальных парков.

— Фактически это открытый зоопарк, — рассказывает он. — На арендованном джипе турист медленно едет по дорожке и рассматривает зверей. Конечно, опасных хищ-

ников там нет. Хотя как сказать...

Неожиданно в джип запрыгнула обезьяна — то ли павиан, то ли бабуин. И — цоп фотокамеру! Сергей успел схватиться за её ремень.

— И вот представьте: обезьяна, скаля клыки, тянет камеру к себе, а я — к себе, — вспоминает он. — На дворе девяностые, а камера казённая. Понимаю: потерю — конец света.

К счастью, павиана-бабуина что-то отвлекло, Асланяну удалось резко нажать на газ, и обезьяна кувыркнулась за борт джипа.

— Тогда я твёрдо понял: Дроздова из меня никогда не получится, — признаётся он.

Увидеть Эль-Аламейн и не умереть

Увлечение военной историей как-то привело Асланяна в Египет.

— Решил посетить историческое место, где в 1942-м произошла битва при Эль-Аламейне, — вспоминает он. — Проблема в том, что единственный путь туда пролегает через военную базу ВВС Египта. Закрытая территория! Но я решил проскочить.

Тут-то иностранного журналиста и обнаружил военный патруль.

— Примчался комендантский взвод, солдаты на ходу примыкают штыки. Думаю: всё, сейчас расстреляют. И

ведь натурально волокут к ближайшей стенке! К счастью, примчавшийся гид-переводчик стал грозить патрулю карами сразу двух министров — туризма и обороны, — улыбается Асланян. — В итоге меня привели на КПП. Но под конвоем и с мешком на голове. В общем, проникать на иностранные военные базы никому не советую...

Осколок русской империи в Тунисе

Из интереса к военной истории посетил Сергей и Бизерту — в этом тунисском городе 100 лет назад нашёл свою последнюю гавань Русский императорский флот.

— И тут местные говорят: а у нас до сих пор живёт последняя русская дворянка, потомок старинного рода Манштейнов, графиня Анастасия Александровна Ширинская-Манштейн, — рассказывает он. — Решил получить аудиенцию. Представьте: жара. Выбеленная солнцем безлюдная улица. И по ней медленно идёт очень красивая пожилая графиня под белоснежным зонтиком в сопровождении двух монахинь. Она остановилась. Я склонился в поклоне. Графиня кивнула в ответ. И двинулась дальше — последний осколок ушедшей империи.

Алексей ТУМАНОВ
Фото из личного архива

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР

ПРАВОВОЙ ЗАЩИТЫ

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



РЕКЛАМА
ИНН 9701161901
1475

БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ
У ВЕДУЩИХ ЮРИСТОВ

8 (499) 938-63-38

Давайте делать «Москва. Северо-Запад» вместе!

У вас есть интересная тема для публикации?
Вам понравился материал?

Газета помогла решить проблему? Звоните! Пишите!

(499) 647-6831,
szaopressa@mail.ru,
chitatel@internet.ru

Алексей Коряков: Люблю гулять с детьми в Серебряном Бору

Известный актёр рассказал о съёмках, о работе в «Сатириконе» и о детях

Актёра Алексея Корякова можно назвать везунчиком. Окончив учёбу в родном Омске, он с ходу поступил в Школу-студию МХАТ, где его заметил Константин Райкин и пригласил в свой театр «Сатирикон». Параллельно Алексей снялся в нескольких десятках фильмов, в их числе «Закрытая школа», «Невеста комдива», «Спаская», «Тайна Лилит».

Дрался в кадре не хуже каскадёра

— Алексей, вы снимались в недавно прошедшем на телеканале «Россия-1» сериале «Тайна Лилит». Каково впечатление от съёмок?

— Сериал снимали восемь месяцев в Краснодаре, Москве, Подмосковье. Так случилось, что режиссёры часто менялись и нам, актёрам, приходилось подстраиваться под разные их почерки, что, впрочем, полезно. Удивило, что даже на совсем небольшие роли были приглашены знаменитые актёры, например народный артист России мхатовец Сергей Сосновский. Несколько съёмочных дней на площадке провёл Михаил Горевой, и съёмочная группа получила колоссальное удовольствие, наблюдая, как он играл сцену допроса. Я подумал, что раз такие силы брошены на второстепенные персонажи, то этому надо соответствовать. Мой герой — стажёр. Говорит он не много, зато прекрасно бегает, дерётся, делает неожиданные на-

ходки и неплохо разбирается в компьютерах. Кстати, во время съёмок драки те, кто меня не знал, приняли меня за каскадёра. Было приятно.

— Похоже, вы любитель экстрима.

— Да, я люблю сниматься в подобных сценах. Но сейчас стараюсь сдерживать свой адреналин. Урок я получил во время съёмки фильма Станислава Говорухина «Пассажирка», где играл одну из главных ролей. Мой герой мичман Цветков по сценарию прыгает с корабля в океан. Я плаванием занимался с детства и прыгнул не задумываясь. После этого каскадёры отвели меня в сторону и сказали: «Если тебя сожрут акулы или ты разобьёшься о воду, фильм остановится. Не тебя жалко, а наших затраченных усилий».

Перед съёмками освоил барменские трюки

— Приходилось ли специально для съёмок учиться чему-то для вас новому?

— Люблю погружаться в материал. Как-то для проходной роли бармена в одном кинопроекте я добросовестно изучил барменские трюки. Сходил на консультацию в хороший бар, потом к человеку, который стал виртуозом в этом деле. Дома, пытаюсь повторить эти трюки, разбил несколько бутылок «Рижского балъзама». А в итоге большая часть того, чему я научился, в картину не вошла.



Амелия/Ольга Малышева/Предоставлено Алексеем Коряковым

В другом проекте довелось играть хирурга. Так я папу, он хирург-офтальмолог, замучил вопросами. И он очень мне помог. Сейчас снимаюсь в роли

Ради моих карапузов я купил кроссовер с вместительным багажником

сотрудника НКВД. Тако-го мне играть ещё не доводилось. Когда готовился к съёмкам, на помощь снова пришёл папа, он большой любитель истории и напосылал множество всякой информации, документальных фильмов. Всё это очень пригодилось.

Слушал Райкина с открытым ртом

— Сколько лет вы служите в театре «Сатирикон»?

— В театре я с 2010 года. Когда учился в Школе-студии МХАТ, Константин Аркадьевич Райкин был педагогом другого курса. Но приходил к нам на спектакли, делал замечания. Всё, что он говорил, я слушал буквально с открытым ртом. Я тогда и не мечтал о том, что когда-нибудь буду служить в его театре. К сожалению, мне лишь раз повезло играть с Константином Аркадьевичем в одном спектакле. Это были «Маленькие трагедии» в постановке Виктора Рыжакова. Райкину тогда уже шёл седьмой десяток, но он наравне с нами занимался пластикой. Спектакль был номинирован на «Золотую

маску», тем не менее играли мы его недолго. А жаль.

Путешествуем всей семьёй

— У вас двое детей. Чем они занимаются?

— Рома пошёл в 1-й класс, очередь Вики наступит в следующем году. Оба занимаются плаванием, а сын ещё и футболом. Дети растут активными. Когда были в Турции, они вместе со мной доплыли до буйков. Вместе мы ныряли, парили на парашюте, прикрепленном к моторной лодке. Меня их бесстрашие удивляет и вдохновляет. Мы любим путешествовать всей семьёй. Поэтому я специально ради моих карапузов приобрёл большой комфортабельный кроссовер с вместительным багажником. Мы уже ездили в Крым, несколько раз в Калининград, где нам очень понравилось.

— Есть ли любимые места в Москве?

— Одно из таких мест — Серебряный Бор. Однажды в студенческие годы даже отмечал там свой день рождения, всех однокурсников собрал. Когда мистический сериал «Закрытая школа» был на пике популярности, нас, актёров, часто приглашали в Серебряный Бор, где традиционно проводятся различные фестивали. Мы устраивали там для ребят катания на скутерах, участвовали в фотосессиях. С тех пор любовь к Серебряному Бору не угасла, и сейчас я время от времени приезжаю туда гулять с детьми.

Ирина КОЛПАКОВА

Требуется оператор колл-центра

Редакция приглашает на работу оператора колл-центра.

Обязанности:

приём обращений читателей по телефону, внесение информации в базу данных.

Требования: грамотность, дисциплинированность, стрессоустойчивость. Опыт от полугода.

Полная занятость: 9.30-17.30. Оплата от 27 000 руб.

Офис у метро «Бибирево» (10 минут пешком).

Резюме присылать на chitatel@internet.ru

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



ИНН 770836995

реклама 1565

К какому дереву прижаться?

Лесотерапевт из Покровского-Стрешнева рассказала, как зарядиться энергией на природе

Наверняка многие замечали, как после прогулок по лесу улучшается самочувствие и прибавляются силы. О том, как лес влияет на организм человека, «СЗ» рассказала лесотерапевт и автор бесплатного аудиогuida для лесотерапии Екатерина Плетнер из Покровского-Стрешнева.

Лесные купания по-японски

Лесотерапия пришла к нам из Японии. В 80-х годах прошлого века профессор медицинской школы в Токио Цин Ли начал изучать воздействие деревьев на организм человека. Вскоре он убедился, что фитонциды, выделяемые деревьями, не только повышают иммунитет, но и приводят в равновесие эндокринную и нервную системы. Цин Ли назвал оздоровительные прогулки по лесу «синрин-йоку» — лесными купаниями.

— Они включают в себя подготовку тела перед прогулкой с помощью специальных упражнений, например гимнасти-

ки цигун или дыхательных практик, сами прогулки и наблюдение за своим организмом и настроением после них, — рассказывает Екатерина Плетнер.

По словам Екатерины, с помощью лесных купаний можно гармонизировать все системы организма, справиться со стрессом и депрессией, снизить уровень сахара в крови, избавиться от гипертонии.

Лесотерапия пришла к нам из Японии

Хвойные успокоят, лиственные взбодрят

По словам Екатерины, для оздоровительных прогулок подойдет и городской парк.

— Идеально, если в нём есть лужайки и какой-нибудь водоём. Например, я люблю гулять в парке «Покровское-Стрешнево», — говорит она.

А ещё важен род дерева. Хвойные оказывают успокаивающий эффект,

а лиственные, наоборот, бодрят.

— Поэтому если у вас стресс после работы, то можно пойти в сосновый бор. Сосны выделяют седативные вещества, и вы быстро придёте в норму, — советует специалист. — А вот берёза и дуб добавят энергии, у вас появится стремление к достижению целей.

Гуляем грамотно

Продолжительность лесных купаний зависит от времени года и от того, сколько раз в неделю вы гуляете.

— Если гуляете каждый день, то 20 минут будет достаточно, если раз в одну-две недели, прогулка может занять и три часа, — рассказывает Екатерина. — Осенью и зимой гуляем меньше, весной и летом больше. Обязательно поставьте на бесшумный режим свои средства связи и соблюдайте тишину. А вот километраж прогулки не имеет никакого значения.

Наталья АНОХИНА

Аудиогид с описанием упражнений для лесотерапии от Екатерины Плетнер доступен по ссылке: friday.fsc.ru/marafon/audio-guide



Екатерина Плетнер даже разработала бесплатный аудиогид по лесотерапии



Смотреть здесь

Упражнение «Наблюдаем запахи»

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и полный выдох. Услышьте, какие запахи сопровождают вас сейчас. Скорее всего, это будет целый букет. Попробуйте выделить из него тот аромат, который вам кажется наиболее интересным. Ответьте себе: что именно для вас важно в этом аромате? Побудьте с ним и запомните это ощущение.



Молодые художники вдохновлялись работами Дали, Пикассо, Сурикова, Кустодиева, Петрова-Водкина

В Митине открылась выставка сказочных иллюстраций

Фотовыставка под открытым небом «Сказки в стиле великих художников» открылась на археологической площади в ландшафтном парке «Митино». Гости увидят сюжеты знакомых с детства сказок, где персонажи изображены в художественном стиле всемирно известных масте-

ров живописи и графики.

— Работая над этой серией, молодые иллюстраторы вдохновлялись картинами Сальвадора Дали, Пабло Пикассо, Ивана Сурикова, Бориса Кустодиева, Кузьмы Петрова-Водкина и других художников, — рассказали «СЗ» в пресс-службе ландшафтного парка.

Кстати, по выставке разработан бесплатный онлайн-аудиогид. Прослушать его можно по QR-коду, размещённому на изображениях.

Наталья АНОХИНА

Ландшафтный парк «Митино»: Новотушинский пр., 5, стр. 1-3. Вход со стороны метро «Волоколамская»

афиша

КЦ «Строгино» ведёт набор в клуб искусств

В культурном центре «Строгино» идёт набор детей и подростков старше восьми лет в клуб изучения культуры и искусства. В рамках бесплатного курса планируются встречи с художниками и мастер-классы. Занятия будут по субботам. Запись по тел. (495) 750-0500. КЦ «Строгино»: ул. Маршала Катукова, 8.

Мосприрода объявила конкурс поделок из макулатуры

Мосприрода объявила приём работ на конкурс поделок из макулатуры «Камень, ножницы, бумага». Принять участие могут все желающие старше трёх лет. Создайте поделку из бумаги, которую уже не планируется использовать, и до 25 ноября пришлите её фотографию и заявку на участие в конкурсе на эл. почту mos.ecolog@eco.mos.ru. Подробности на сайте Мосприроды mospriroda.ru (раздел «Конкурсы»).



Смотреть здесь

В Северном Тушине приготовят «шашлык» из шарика

Музейно-парковый комплекс «Северное Тушино» приглашает детей и взрослых провести дома забавный научный эксперимент — приготовить «шашлык» из воздушного шарика: проткнуть его так, чтобы он не лопнул. Для этого понадобятся острые деревянные палочки, наждачная бумага, воздушные шарики. Видео — на странице «ВКонтакте» vk.com/tushpark.



Смотреть здесь

Наталья АНОХИНА



20.09.21 возле магазина Petshop, ул. Героев Панфиловцев, д. 1, найден молодой домашний бело-чёрный котик, приученный к лотку. Хотелось бы найти хозяев или тех, кто их заменит.

8-985-952-70-09, Елена Сергеевна

Юристы по земельным и жилищным вопросам
 8 (495) 115-36-18
 • Оформление недвижимости
 • Бесплатные консультации
 Бесплатные консультации. www.hnp.moscow

Москва **СЕВЕРО-ЗАПАД**
ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ, ПРЕДЛАГАЙТЕ ТЕМЫ ДЛЯ ПУБЛИКАЦИЙ
(499) 647-6831,
SZAOPRESSA@MAIL.RU, CHITATEL@INTERNET.RU

ОТВЕТЫ НА СЛОВОКУ СО СТР. 16

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

прочитано в районной газете

Нападающий «Спартака» оплатил протез для пятилетней девочки



Все новости района: «Покровское-Стрешнево»

Футболист Александр Соболев оказал помощь подопечной благотворительного фонда «Спартак» — детям» пятилетней Арине Майоровой из Саратовской области, закрыв сбор на покупку протеза предплечья стоимостью почти 250 тыс. рублей. Об этом сообщает интернет-издание «Покровское-Стрешнево». Девочка занимается акробатикой и танцами. Нападающий «Спартака» записал для неё видеобращение и пригласил на стадион «Открытие Арена».



Соболев оплатил протез для подопечной Фонда «Спартак — детям»



Митино Тушино Куркино
14 окт в 15:00
На Пятницком шоссе вдоль дороги гуляет лось #сзао

По Пятницкому шоссе гулял лось

Об этом сообщило интернет-издание «Митинский экспресс» со ссылкой на паблик в группе «Митино. Тушино. Куркино» «ВКонтакте». Фотографию сохотого выложил удивлённый автомобилист, который обнаружил необычного пешехода на трассе.

Все новости района: «Митинский экспресс»



Известный художник создал панно на фасаде КЦ «Салют»

Новый масштабный арт-объект появился в Южном Тушине на фасаде культурного центра «Салют» на улице Свободы. Это 720-метровая картина с абстрактным космическим сюжетом. Её автор — художник Кирилл Ашастин.

— Кирилл — известный московский художник. Он разработал собственный стиль, в котором прослеживается влияние цифровой культуры, субкультур и эстетика стрит-арт, — рассказали «СЗ» в пресс-службе культурного центра.

По словам автора, сюжет для картины на фасаде «Салюта» он выбрал не случайно.

— В Южном Тушине немало предприятий авиакосмической отрасли, а КЦ «Салют» больше полувека был районным учреждением культуры именно для работников Тушинского машиностроительного завода, где производили самолёты-истребители и строили космический корабль «Буран», — говорит Кирилл Ашастин. — Я надеюсь, что картина, которую я изобразил на стене «Салюта», привлечёт внимание жителей. А для культурного центра станет своеобразным символом «космического притяжения» тех, кто любит творчество.

Наталья АНОХИНА



Художник хотел напомнить, что в Южном Тушине немало предприятий связано с космосом

Ольга Чумаченко

Жителям округа нравится возможность посадить именные деревья

До 15 декабря будет проходить приём заявок на участие в проекте «Наше дерево» в следующем году. Именное дерево в честь новорождённого его родители могут посадить в одном из парков Москвы. В СЗАО это Куркинский лесопарк и Алёшкинский лес. «А в вашей семье кто-нибудь воспользовался этой возможностью?» — спросили мы у



читателей на прошлой неделе.

Как показал опрос, это сделали уже 20% его участников. По их мнению, это лучший подарок малышу. 65% участников опроса отметили, что в их семье нет маленьких детей, однако идея замечательная. И лишь 15% опрошенных не видят в этом смысла.

голосуйте на сайте szaopressa.ru

ваше мнение

На прошлой неделе в Москве высадили миллионы цветов, которые зацветут к майским праздникам. Об этом сообщил Департамент жилищно-коммунального хозяйства г. Москвы.

Наш следующий вопрос:

А в вашем районе хватает цветников?

Варианты ответов:

- ▶ Да, весной и летом у нас очень красиво.
- ▶ Возле крупных культурных объектов и на бульварах хватает. Но хотелось бы видеть больше цветников на обычных улицах.
- ▶ На мой взгляд, цветников у нас недостаточно.



реклама и частные объявления

АВТОМОБИЛИ

• Автовыкуп.
Т. 8-903-542-6962

БЫТОВЫЕ УСЛУГИ

• Акция. Ремонт холодильников, стиральных, телевизоров. Антенн. Плит.
Т. 8 (495) 720-9672
• Обивка мебели!
Т. 8 (495) 585-6385
• Ремонт стиральных машин и холодильников на дому.
Т. 8-969-777-2896
• Ремонт: стиралки, холодильники и пр.
Т. 8-985-636-9189
• Ремонт швейных машин.
Т.: 8 (495) 142-2058, 8-925-642-5807

РЕМОНТ
СТИРАЛЬНЫХ МАШИН,
ХОЛОДИЛЬНИКОВ, ЭЛЕКТРОПЛИТ
Пенсионерам Бесплатный
СКИДКА до 50% ВЫЕЗД
8 (499) 714-78-94

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

• Автогрузоперевозки.
Недорого. Т. 8 (495) 728-6981
• Авто + грузчики.
Т. 8 (495) 589-0078
• «Газель».
Т. 8-925-219-4744
• «Газель».
Т. 8-925-590-9106
• Грузоперевозки.
Т. 8 (495) 778-7366

ЗНАКОМСТВО

• Сваха. Т. 8-925-500-8064
• Сваха. Гарантированно!
Т. 8-985-985-6025

КОМИССИОНКА

• Антиквариат. Книги. Значки. Статуэтки. Подстаканники. Иконы. Янтарь. Самовары куплю. Т. 8 (495) 643-7212
• Библиотеку домашнюю.
Т. 8 (495) 724-3045
• Букинист купит книгу, журнал до 1927 г. за 50 000 р. Архивы. Т. 8-925-795-5797

8-985-769-74-09
БУДДУ, ИКОНЫ, КАРТИНЫ, КОРОНКИ,
МЕБЕЛЬ, АРХИВЫ, СЕРЕБРО, ФАРФОР,
ПАТЕФОН, САМОВАР, ЧАСЫ, ЗНАЧКИ,
И ДРУГОЙ АНТИКВАРИАТ, КУПИМ
8 (495) 769-74-09

1100

• Книги. Открытки. Антиквариат.
Т. 8-916-671-2583
• Купим книги, журналы, документы, фотографии до 1940 г. Т. 8-985-275-4333
• Куплю радиодетали.
Т. 8-903-125-4010
• Покупаю ноутбуки и ТВ в любом состоянии.
Т. 8-905-545-7897
• Радио/аудио.
Т. 8-916-774-0005
• Часы (любое состояние), значки. Т. 8 (495) 723-1905

комиссионный магазин
РЕТРО
Покупаем фарфор, мельхиор, серебро, хрусталь, картины, иконы, бронзу, монеты, книги и другие предметы старины.
8 (495) 490-80-90
8 (965) 440-80-90
м. «Сходненская», ул. Туристская, д. 27, к. 1 с 11:00 до 19:00 ежедневно
Сайт: moskomcenter.ru

ОБУЧЕНИЕ

• Математика.
Т. 8-926-853-4130

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

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

НЕДВИЖИМОСТЬ

• Абсолютно срочно сниму квартиру. Семья из Питера.
Т. 8-903-245-4331
• Абсолютно быстро аренда/продажа. Т. 8-915-459-6950
• Абсолютно срочно, жители Москвы снимут квартиру. Т. 8-967-066-1442
• Арендую жилье.
Т. 8-964-635-0700
• Аренду. Отремонтирую!
Т. 8 (499) 677-4939
• Сниму жильё.
Т.: 8 (499) 398-2096, 8-925-918-4430, Наталья
• Сниму квартиру/комнату.
Т. 8-926-088-8026
• Супруги из г. Клина снимут квартиру срочно.
Т.: 8-985-999-2882, 8 (495) 999-2882

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

РАЗНОЕ

• Травим насекомых.
Т. 8 (495) 978-8080

РАБОТА

• Заместитель (от 70 000 р.).
Т. 8-985-776-8370
• Повар х/ц, на выпечку в столовую (м. «Планерная»).
Т. 8-915-282-5653

ОПЕРАТОР
ВИДЕОНАБЛЮДЕНИЯ
3/п 1800 руб./смена.
Г/р: суточный 2/4, м. «Тушинская»
8-916-568-26-67, 8-916-568-26-49

• Фасовщик семян. Агрофирма «Партнёр» (м. «Владыкино»). Работа на предприятии. Общежития нет! 5/2, 9.00-18.00. Звонить в будни: 10.00-18.00. Т.: 8-905-626-9067, 8-926-606-7775

ТРЕБУЕТСЯ
СТОРОЖ
(СТРОГИНО): СУТКИ/ТРОЕ.
РЯДОМ С МЕТРО.
2300 руб./смена. Официальное оформление по ТК РФ.
8 (495) 756-81-45;
8-916-477-92-33

Приём срочных объявлений в газету
Т. 8 (499) 206-8382

ОБУСТРОЙСТВО И РЕМОНТ

• Абразивная циклёвка и ремонт паркета. Укладка паркета и ламината. Ремонт квартиры поэтапно. Т. 8 (495) 978-0344
• Замена замков.
Т. 8-926-341-2727

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

• Поклейка обоев и другой ремонт. Недорого!
Т. 8-967-555-8049
• Ремонт квартир.
Т. 8-926-024-0665
• Циклёвка. Т. 8-926-520-8761
• Циклёвка. Т. 8-985-994-4810

ОКОННЫЙ ЗАВОД
ОКНА ПВХ
ОСТЕКЛЕНИЕ
БАЛКОНОВ
И ЛОДЖИЙ
САЙДИНГ
ОТДЕЛКА
БАЛКОНОВ,
КРЫШИ,
ВЫНОС,
ЖАЛЮЗИ
ВНИМАНИЕ! Акция!
Только до 30 ноября
москитная сетка
В ПОДАРОК!
Подробности по тел.
8 (495) 532-71-88

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

1478

1581

1405

1604

1607

1575

1575

1527

1469

фотоконкурс
«фирменное объединение»

Такую кашу едят прямо с «кастрюлей»



Из личного архива

Рассказ об удивительном блюде — пшённой каше в тыкве — прислала нам Татьяна. Эта тыква выросла у Татьяны на грядке. А уж приготовить в ней кашу решил её муж Артём. «Он подварил пшено, вырезал у тыквы сердце-

вину, смазал внутри мёдом, положил внутрь кашу, подлил немного воды и запекал при 180° 40-50 минут. А потом вынул из духовки и добавил сливочного масла. Получилось очень вкусно!» — написала Татьяна.

! 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.

анекдоты

Муж в мобильнике жены нашёл какой-то незнакомый номер, с которого звонили в 23.00. Позвонил по нему, ответил какой-то мужик.

— Ты кто? — спрашивает муж.
— А ты сам-то кто?!
— Я муж Люси...
— А я развозчик пиццы. Как вы меня все достали!..

Женщины, если вы хотите, чтобы у вашего мужчины было много денег, не забирайте их у него.

Невеста была настолько некрасивой, что для её выкупа пришлось нанять опытного менеджера по продажам.

Хорошо подобранная пара — та, в которой оба супруга одновременно ощущают потребность в скандале.

Марк Цукерберг извинился перед миллионами котиков, не попавших в «Фейсбук» во время сбоя.

сканворд

Солист военного хора										Транжира		
Чванство	Мелот.	Манок. Чили. Станок. Такса. Ка-Оса. Пьедестал. Атол. Лек. Альт.	Радостное восклицание	Бикини в Тихом океане	Свисток ловца дичи	Удлиненная собака						
	Опечата. Китель. Возглас. Гана. По вертикали: Хвастовство.											
	Огарь. Альтист.	Мал, да дорог	Подиум призеров	Низкий голос певички	Бритвенный прибор							
	Лом. Спарта. Лике. Енот. Ласа. Смелычак. Очерк. Детина. Игрек. Мот. Золотник. Пляска. Сводка. По горизонтали: Запевава.	Слезоточивая Несмеяна										
		Он не робкого десятка	Валюта Албании	Родина Пабло Неруды	Замок короля Артура							
	Краткий прогноз погоды	Ошибка в тексте	Капитанская куртка									
				Страна в Западной Африке	Дюжий малый							
	Рассказ публициста	Сосед икса				Ледокол дворника						
				Жалит безжалостно	Крутой маневр аса							
	Страна стойких греков	Ракоед в шубе				все новости округа ежедневно на сайте						
	Красная утка	Блеск вытертых штанов				www.szaopressa.ru						
				Башмет как музыкант								

Осоед остановился в Куркине по пути на юг

ОБЪЕКТИВ

Одну из редчайших для мегаполиса птиц — занесённого в Красную книгу осоеда — сфотографировала в природном парке «Долина реки Сходня» фотограф-анималист Елена Швыдун. По её словам, вид у птицы был очень задумчивый. Фотографией она поделилась на своей странице «ВКонтакте».

— Наверное, осоед обдумывал маршрут на юг, — шутит жительница Куркина биолог Алёна Соколова, — ведь основной рацион осоеда —

осы, шмели, земляные гнёзда которых он разрушает. А эти насекомые сейчас уже устраиваются зимовать.

Птицу иногда называют орлом-осоедом, но это неверно. Хищник принадлежит к семейству ястребиных, его ближайшие родственники у нас — тетеревики и перепелятник. Любопытно, что к человеку осоед относится нейтрально и, когда занят раскапыванием «трапезы», может подпустить фотографа довольно близко.

Алексей ТУМАНОВ



Осы устраиваются зимовать, и теперь осоеду в наших краях скучно

Елена Швыдун

судoku

Необходимо заполнить пустые клетки большого квадрата так, чтобы каждая строка, каждый столбец, каждый малый квадрат 3x3 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. 14

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

Москва
СЕВЕРО-ЗАПАД

№41 (562)
октябрь 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.Мироенко. 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 №3048. Подписано в печать 22.10.2021 г. Выход в свет 25.10.2021 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+