



2

Сергей Собянин:
Комплексная
реконструкция пройдёт
в 74 московских парках



13

**Актёр
Павел Прилучный:**
Последний сезон «Мажора»
дался мне сложно

Москва

окружная газета

СЕВЕРО-ЗАПАД

№2 (619)

январь
2023

тел. (499) 647-6831
vk.com/Moskva_SZAO
szaopressa.ru

ВСЕ НОВОСТИ ОКРУГА
ЕЖЕДНЕВНО
В ТЕЛЕГРАМЕ
T.ME/MOSCOW_
NEWS_SZAO



ВЫНЕСЛИ ДАЖЕ СОБАК И КОШКУ

Пожарные спасли семью
из горящей квартиры на Барышихе

3

Ольга Чумаченко



Фабрика 3D-печати
в Строгине благодаря
санкциям стала
крупнейшей в России

4

В Митине
собирают
тёплые одеяла
для Донбасса

8

В Тушине открылась
выставка сарафанов
допетровской
эпохи

14

Пора взяться за Сходненский ковш

Сергей Собянин поделился ближайшими планами благоустройства в Москве

В Москве в 2023 году запланирована комплексная реконструкция 74 парков и скверов, а также 19 знаковых объектов. Об этом на заседании президиума столичного правительства сообщил мэр Сергей Собянин.

Уже сделано многое

Мэр столицы отметил, что с 2011 года в Москве благоустроили 503 улицы и общественных пространства.

Только в 2022 году обновление коснулось 62 улиц, площадей и бульваров города. Были приведены в порядок исторические кварталы Басманного и Красносельского районов, Арбата и Хамовников, площадь Павелецкого вокзала, переулки между Тверской и Большой Никитской улицами, площадь Донецкой Народной Республики. Было проведено комплексное благоустройство Волоколамского шоссе, продолжено благоустройство Ленинского проспекта на участке от Садового кольца до Университетского проспекта.

Наш округ не отставал

В прошлом году в нашем округе было комплексно благоустроено пять знаковых объектов. Один из них — бульвар Яна Райниса. В порядок привели территорию возле станции метро «Сходненская». Там оборудовали современный остановочный павильон, разбили цветники, установили большие часы. На бульваре обустроили современные детские и спортивные площадки с тренажёрами.

Появились площадка для воркаута, три тематические детские площадки с горками, турниками, лестницами, качелями.

Большие работы провели в Митине. Отремонтировали тротуары, заменили фонари, обустроили газоны и цветники. Обновление произошло на территории, прилегаю-

щей к Митинскому радиорынку. Благоустроили также бульварную зону микрорайона 1А.

Обновление парков в СЗАО

С 2011 года места отдыха, парки и скверы в Москве благоустраивают по современным стандартам. После обновления они дают широкие возможности для комфортного отдыха. Летом там доступны велодорожки и спортивные площадки, зимой — лыжные трассы, катки, горки.

Прогулочную зону обустраивают рядом со стадионом «Янтарь»

В 2022 году работы велись в семи городских парках. В их числе «Покровское-Стрешнево», Щукинский парк и Всехсвятская роща. В основе благоустройства парка «Покровское-Стрешнево» — концепция «пять парков в одном». Она разработана с учётом запросов москвичей разных воз-

растных групп. Центральная часть — природный парк — остаётся естественной заповедной зоной. А основные места активного отдыха и развлечений прилегают к жилым районам и транспортным магистралям.

Щукинский парк и Всехсвятскую рощу объединил пешеходный маршрут протяжённостью

около 3 километров. Там, где он проходит мимо некоторых входов в парк и в рощу, организовали зоны отдыха. Также на маршруте установили лавочки и информационные стенды с данными об особенностях экосистемы парка и о его обитателях. И установили специальное освещение, чтобы не тревожить животных и птиц.

В этом году в Москве продолжат приводить в порядок парковые территории. В нашем округе это касается 15 знаковых объектов. В их числе парк «Берёзовая роща» в Куркине, сквер на Лодочной улице в Южном Тушине, сквер Героев Панфиловцев в Северном Тушине. Обновление коснётся природно-исторического парка «Ту-

шинский» и памятника природы «Сходненский ковш», расположенных в Южном Тушине. Игровые зоны и детские дорожки для катания на самокатах и велосипедах, прогулочную зону обустраивают в Строгине рядом со стадионом «Янтарь».

Во дворах становится уютнее

Одновременно с комплексной реконструкцией парков и других зон отдыха город благоустраивает территории у жилых домов, включая замену асфальта. По словам Сергея Собянина, только в прошлом году такие работы провели в 2593 дворах. Отремонтировали 14 359 подъездов. В нашем округе комплексно благоустроили 60 дворов, 5 школьных территорий.

Во дворах и на улицах столицы с каждым годом становится светлее. С 2011 года в Москве установили 408 тысяч опор наружного освещения. Количество фонарей увеличилось почти в два раза и достигло 757 тысяч штук.

Игорь МИНАЕВ



Сходненский ковш в этом году ждёт реабилитация



Сергей Собянин осмотрел работы по реабилитации Щукинского парка и Всехсвятской рощи в сентябре прошлого года и пообщался с горожанами



На бульваре Яна Райниса после благоустройства малышам есть чем заняться



А так выглядит после благоустройства микрорайон 1А в Митине

Triburon/sccommons/wikimedia.org

Максим Мишин/Прессслужба мэра и Правительства Москвы

Прессслужба Комплекса городского хозяйства Москвы

Андрей Дмитриев

В Митине пожарные спасли от гибели семью из четырёх человек

Пожар на балконе квартиры дома 50 на Барышихе начался глубокой ночью. По чистой случайности, когда с балкона уже сыпались лопнувшие стёкла, соседка снизу заметила дым, отсветы огня и вызвала МЧС.

Сигнал поступил в диспетчерскую 65-й пожарно-спасательной части. Бойцы немедленно прибыли на место происшествия.

Причиной пожара стал брошенный сверху окуроч

— Однако из-за припаркованных машин техника не смогла продвинуться к подъезду, — рассказал корреспонденту «СЗ» начальник караула Евгений Плахович. — Поэтому автолестницей воспользоваться не



Бойцы 65-й пожарной части немедленно прибыли на место происшествия. Слева направо: Евгений Плахович, Дмитрий Касаткин, Иван Кобзев

смогли, пришлось подниматься по пожарной лестнице в подъезде. Людей вокруг не было: дом спал.

Через пару минут пожарные уже стучали в дверь горячей квартиры. — Мы были готовы ломать

дверь, но нам открыли запертые жильцы, — говорит Плахович. — Повезло, что муж и жена быстро ори-

ентировались, разбудили детей — десятилетнюю девочку и двенадцатилетнего мальчика. В доме были и животные — две собаки и кошка. Вместе с Дмитрием Касаткиным и Иваном Кобзевым мы вывели людей и их питомцев на лестницу. Остальные тушили горящий балкон: потолок уже начал плавиться.

Между тем бойцы прибывшего подкрепления уже будили соседей на верхних и нижних этажах, чтобы убедиться, что огонь и дым не проник в их квартиры.

Семью и их соседей спасло то, что балконная дверь в комнату была закрыта — пожар не успел распространиться, а дым почти не попадал в квартиру. Предварительно причина пожара — окуроч, брошенный с верхних этажей.

— Балкон был закрыт с обеих сторон, но окуроч мог застрять в наружных швах с пенным утеплителем, — говорит Плахович. Ирина КОТИЯР

пожары

За прошедшую неделю в округе произошло 16 пожаров. Погибших нет, пострадал 1 человек.

В Митине горела квартира

Пожар в квартире дома 15 на Пятницком шоссе произошёл вечером. Пожарных вызвала хозяйка. Сотрудники МЧС вывели жильцов из задымлённой квартиры. Сын хозяйки с отравлением продуктами горения был доставлен в НИИ скорой помощи им. Склифосовского. Причина ЧП устанавливается.

В Северном Тушине пожар начался из-за неисправного дверного звонка

Вечером жильцы дома 27 на улице Героев Панфиловцев обнаружили, что на седьмом этаже горит дверь квартиры, и вызвали пожарных. Хозяев дома не было. Чтобы потушить пожар, бойцам МЧС пришлось вскрыть дверь. Как выяснилось, причиной пожара стало короткое замыкание в проводке дверного звонка.

Ирма КОТИЯР

После вмешательства Жилинспекции в доме на улице Берзарина отремонтировали лифты

После вмешательства Жилинспекции по СЗАО частная управляющая компания завершила ремонт лифтов в доме 30а на улице Берзарина. Как рассказала «СЗ» главный специалист окружной

Жилинспекции Мария Афанасьева, на их работу пожаловались жители.

— Проверка показала, что в доме не работают три лифта из четырёх. Управляющая компания начала их ремонт,

но в срок не уложились, — говорит Афанасьева.

Представители УК пояснили: наладку лифтов не завершили в срок, потому что подвёл поставщик комплектующих. Жилинспекция по-

требовала запустить лифты как можно скорее. В течение двух недель компания запчасти получила и завершила ремонт. Сейчас в доме работают все четыре лифта.

Роман НЕКРАСОВ

Футболист команды «Строгино» в борьбе за «Золотой мяч» обошёл динамовцев и спартаковцев

Семиклассник школы №1619, воспитанник Московской футбольной академии Иван Овчинников стал лучшим футболистом столицы минувшего года и обладателем награды «Золотой мяч» Московской федерации футбола.

Ивану 13 лет, он играет в команде «Строгино». В голосовании за престижную личную награду среди спортсменов 2009 года рождения он обошёл представителей и «Спартак», и «Динамо». За год юный полузащитник провёл 36 матчей, забив 28 мячей.

По словам Ивана, самым памятным для него стал гол, забитый в сентябре в финале Кубка Москвы команде «Чертаново».

— Когда игрок нашей команды ударил по воротам, мяч от вратаря отскочил, и тут уже я в одно

касание забил, — говорит он.

Уже сейчас Иван точно знает, кем бы он хотел стать. Конечно же высокклассным футболистом! На стадион он ходит даже по воскресеньям. При этом успеваешь хорошо учиться в школе.

Среди главных качеств Вани его родители отмечают феноменальное трудолюбие.

— Если надо вскопать огород, Ваня вскопает, — улыбается его отец Алексей Алексеевич.

В этом году Иван вместе со своей командой выиграл оба первенства Москвы — зимнее и летнее, а затем завоевал кубок столицы и стал триумфатором «Мемориала Константина Сарсания», где команде удалось одержать шесть побед в шести матчах.

Юлия КОРОЛЬКОВА



Иван Овчинников с «Золотым мячом»

Ольга Чумаченко

колонка редактора

Оборона подоконника

На прошлой неделе в социальных сетях набрало популярность видео, сделанное в Строгине. Житель многоэтажки утыкал карниз своего окна густым частотолком гвоздей. Выглядит жутковато.

Подоплёку в комментариях раскрыли соседи. Жилец верхних этажей любит кормить голубей. Прямо на своём окне. Каждый день пернатые слетаются к нему на пир. Ну а вниз — на подоконники и кондиционеры соседей — летят перья и экскременты.

Сразу вспомнила, где видела подобные «частокотлы»: да в Европе. В Чехии, Австрии, Германии нередко можно видеть шипастые ограждения вокруг памятников, фонтанов, на оконных карнизах. Так принято защищать их от голубей. Правда, мне всегда казалось, что вид памятники от этого приобретает злобный, даже смотреть на них становится неприятно.

В общем, жителю Строгина можно только посочувствовать. И карниз у него теперь — как из фильма ужасов, и от проблемы конструкция вряд ли избавит. Ведь всё как летело сверху, так и будет лететь. Так что это скорее жест отчаяния.

О подобных конфликтах местного масштаба не раз уже писала газета. То в одном, то в другом районе соседи непременно вдрызг разругаются из-за голубей...

Что тут скажешь? Кормить пернатых — неплохая привычка. Но мы же не в деревне. Большинство из нас живут в многоквартирных домах. Приятно ли окружающим каждый день мыть окна и карнизы?

А всего-то и надо — устроить кормушку на расстоянии от дома, где-нибудь в палисаднике. И никаких проблем.

Ольга НОВАК, шеф-редактор «СЗ»

НЕ ПРИНЕСЛИ ОЧЕРЕДНОЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ?

Звоните!

ТЕЛЕФОН ЕДИНОГО КОНТАКТ-ЦЕНТРА РЕДАКЦИИ:

(499) 647-6828

На подходе к этим цехам в технопарке «Строгино» на улице Твардовского не слышишь привычного производственного гула. Сразу и не подумаешь, что здесь работает самая крупная в России фабрика 3D-печати. Масштабное производство удалось развернуть после того, как зарубежные производители начали сворачивать производство в нашей стране.

Плафоны для ламп собирают, как урожай

Фабрика 3D-печати в технопарке «Строгино» благодаря санкциям стала крупнейшей в России

Начинали с трёх принтеров

— Так получилось, что санкции нам помогли, — признаёт генеральный директор и один из основателей фабрики Виталий Просвирнин.

Производством с помощью 3D-принтеров Просвирнин занимается с 2015 года. Тогда начинали с трёх китайских принтеров. Настоящий расцвет начался в прошлом году, когда зарубежные компании стали покидать российский рынок. Вот, скажем, компания Philips.

— Плафоны для ламп, которые она производила для российских компаний, теперь делаем мы, — говорит Просвирнин. — Взгляните!

На стеллажах крутятся сотни 3D-принтеров, чем-то напоминая гончарные круги. На каждом «сидит» плафон лампы. Сразу и не замечаешь, что с каждой секундой он увеличивается в размерах. С катушки подаётся пластик и слой за слоем наносится на платформу. Раз, два, три — и плафон готов.

— Нам остаётся их собирать со ствалов принтеров, как яйца в корзину. Чувствуешь себя как на ферме, — говорит Просвирнин.

Принтеры сделаны в России

Сегодня на фабрике работают больше



Генеральный директор фабрики Виталий Просвирнин с «новоиспечённым» плафоном для лампы

Недавно сделали серию корпусов роботов-манипуляторов для школ

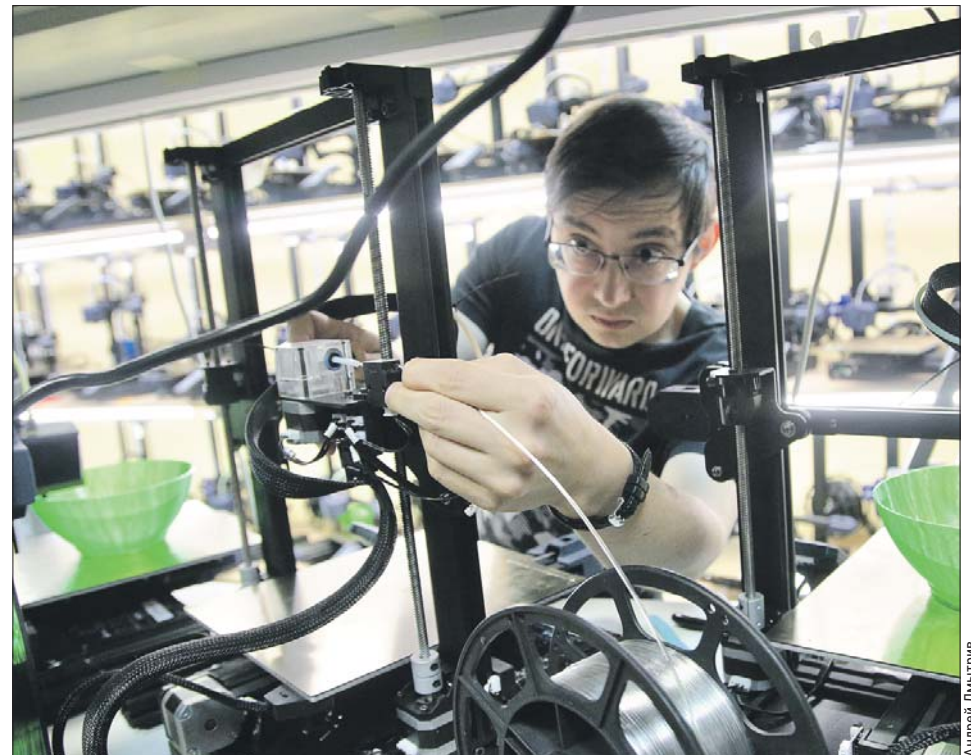
2003D-принтеров. Это абсолютный рекорд. В России пока мало найдётся цехов, где больше 30-50.

— Закупать машины мы начали постепенно с весны прошлого года, — рассказывает Виталий Просвирнин. — Помогли и программы господдержки. Мы воспользовались льготным кредитованием и компенсацией на затраты на приобретение оборудования. Кстати, все принтеры наши, отечественные, поэтому с комплектующими для оборудования,

с ремонтом у нас никаких проблем нет, — говорит генеральный директор.

Нет проблем у фабрики и с сырьём. На складе, рядом с полками, заставленными готовой продукцией, стопки катушек с нитями пластика. Они тоже произведены в России — в Москве и Московской области.

В этом году компания планирует закупить ещё не менее 10 принтеров для фотополимерной печати, с большой рабочей областью печати.



В принтер вставляется пластиковая нить, и печатают что угодно!

Печатает и дроны, и формы для котлет

В среднем за месяц на фабрике производят около 1,5 тонны пластиковых изделий для самых разных отраслей. В их числе — корпуса для лазерных сканеров и беспилотных летательных аппаратов, детали для транспорта, производители которого покинули наш рынок, коробка багажников для автомобилей, в том числе модной «Теслы», крепёжные заглушки

для электронных счётчиков и даже формы для котлет!

— Недавно изготовили серию корпусов для роботов-манипуляторов, которые поставляют в школы России в рамках нацпроекта «Образование», а для прошедшего в Перми Международного кинофестиваля «Форма жизни» — кубок за лучший фильм, — рассказывает Виталий.

Ведь чем удобна 3D-печать? Запрограммировать можно изготовление практически любого пластикового изделия. При этом штат фабрики небольшой

— всего 12 человек. Но уже сегодня здесь сразу несколько открытых вакансий: инженера-конструктора, оператора и помощника оператора фотополимерных принтеров.

— Количество заказов растёт с каждым днём. Ведь в условиях санкционных ограничений изготовление мелких серий выгодно именно на фабрике 3D-печати. Этот вариант — самый быстрый и простой. Значит, и штат будем расширять, — говорит Просвирнин.

София РОСТОВЦЕВА

На Лодочной начали заселять дом по программе реновации

На Лодочной ул., 11, в Южном Тушине началось заселение дома, построенного по программе реновации. Квартиры здесь смогут получить около 180 жителей.

На первом этаже дома уже открылся центр информирования по переселению, где людям помогут оформить договоры и заявки на помощь при переезде.

Предложения осмотреть новое жильё уже получили жильцы расселяемого дома 13, стр. 1, на Лодочной.

— Новый дом расположен вблизи от расселяемого, поэтому жителям не придётся менять привычную инфраструктуру и знакомые маршруты, — сообщил руководитель городского Департамента градостроительной политики Сергей Лёвкин.

Дом построен по индивидуальному проекту, всего в нём 96 квартир. Территорию возле него благоустроили, здесь есть спортивная и детская площадки.

Всего в СЗАО в программе реновации участвуют 111 пятиэтажек, часть из них уже отселена.

Андрей ТОМЦЕВ



Дом построен по индивидуальному проекту

Денежная помощь для мамы

Возможности использования материнского капитала вновь расширили

С этого года возможности применения материнского капитала снова расширили. В чём суть нововведения и на что чаще направляют материнские деньги, «СЗ» рассказала директор филиала №9 отделения Фонда пенсионного и социального страхования РФ по г. Москве и Московской области, в котором обслуживаются жители СЗАО, Людмила Тарасова.

Можно получать каждый месяц

Если в семье, где растут малыши, напряжёнка с деньгами, из средств материнского капитала можно оформить ежемесячные выплаты и получить на каждого малыша 18 770 рублей.

— Раньше их можно было получить только на второго ребёнка в возрасте до трёх лет, рождённого после 1 января 2018 года, — говорит Тарасова. — С этого года такие выплаты можно оформить на каждого ребёнка до трёх лет вне зависимости от очередности рождения и количества детей этого возраста в семье.

Выплаты положены, если доход на каждого члена семьи не превышает двух прожиточных минимумов. В Москве сейчас это 43 436 рублей.

Светлана Способова с Митинской улицы воспользовалась возможностью оформить выплату, когда её второму ребёнку исполнилось восемь месяцев.

— Пока сыну не исполнилось три года, каждый месяц мне на карту приходило 15,5 тысячи рублей. Эти деньги нам очень помогли, — говорит она. —



Семья Светланы Способовой уже воспользовалась возможностью получать ежемесячные выплаты на ребёнка из материнского капитала

Оформить выплаты теперь можно на каждого ребёнка

То, что сейчас выплаты можно оформить на всех детей, станет большим подспорьем для родителей.

Улучшить жилищные условия

Кроме того, материнский капитал по-прежнему можно потратить на приобретение жилья и на формирование накопительной пенсии мамы, на образование детей, на лечение и реабилитацию, на технические средства для детей-инвалидов.

Чаще всего, по словам Тарасовой, сертификат используют на приобретение жилья. Сделать это можно, когда ребёнку исполнится три года.

— Не дожидаясь трёхлетия ребёнка, использовать сертификат можно, если вы оформили ипотеку или взяли потребительский кредит на покупку или строительство дома, — говорит она. — Обязательное условие при этом — наделение детей долями в приобретаемой недвижимости.

Оплатить ребёнку учёбу

На втором месте — оплата материнским капиталом образования детей. Оплатить можно частные детский сад и школу, образовательные курсы, репетиторов, обучение в колледже и вузе с одним условием: у педагогов и организаций должна быть

лицензия на образовательную деятельность.

— При этом, даже если вы получали маткапитал на второго ребёнка, можно оплатить образование любого из ваших детей, — говорит Тарасова.

Маме троих детей Татьяне Каариной с бульвара Яна Райниса материнский капитал здорово пригодился для оплаты уроков фортепиано и подготовительных курсов в университете старшему сыну.

— В 14 лет Андрей всерьёз увлёкся фортепиано. В музы-

калку поступать было поздно. Узнали, что недалеко от дома есть студия. До этого я материнский капитал не трогала, решила оплатить им занятия. Всё оформила быстро. А в этом учебном году мы направили маткапитал на оплату подготовительных курсов при педагогическом университете, — говорит она.

Оксана МАСТЮГИНА

Оформить выплаты можно в центрах госуслуг «Мои документы», клиентских службах СФР, на портале госуслуг gosuslugi.ru.

обратите внимание

Маткапитал подрастёт в феврале

1 февраля материнский капитал в очередной раз проиндексируют. После этого выплата на первого ребёнка составит 589,5 тыс. рублей (на 65 тыс. больше, чем в прошлом году), а на второго — 779 тыс. рублей (плюс 85,9 тысячи). Если родители уже получали маткапитал на первого ребёнка, то размер выплаты на второго составит 189,5 тыс. рублей — на 20,9 тысячи больше, чем в прошлом году.

В Хорошёво-Мнёвниках проходят встречи с ведущими врачами Москвы

В поликлинике №115 в Хорошёво-Мнёвниках продолжается цикл бесплатных лекций, посвящённых профилактике и лечению разных заболеваний. Вот уже год их ведёт врач-уролог поликлиники, старший научный сотрудник Национального научно-исследовательского института общественного здоровья им. Семашко, кандидат медицинских наук Загир Агамов. В рамках своего проекта «Медицинский лекторий» он и сам встречается с пациентами, и приглашает ведущих специалистов городских лечебных учреждений.

— Сегодня в лектории участвуют больше 40 врачей. А лекции прослушали уже около 1800 жителей Хорошёво-Мнёвников, Щукина и Покровского-Стрешнева, прикреплённых к поликлинике, — говорит Агамов. — Кроме того, мы раздали им памятки по профилактике и лечению наиболее распространённых заболеваний.

В прошлом году доктор Агамов стал финалистом конкурса волонтерских инициатив «Доброе сердце столицы», ведь его инициатива приносит пользу. А некоторые специалисты, прочитав лекцию, сразу записывают слушателей и к себе на консультацию.

Оксана МАСТЮГИНА

ГП №115: ул. Демьяна Бедного, 8. Лекции проходят в 18.00 в конференц-зале на четвёртом этаже. Вход свободный

О чём расскажут в феврале

1 февраля. «Простата. Говорим о болезнях второго сердца мужчин». Врач-уролог ГП №115 Загир Агамов.

8 февраля. «Болезнь Паркинсона. Что важно знать?». Врач-невропатолог Научного центра неврологии Максима Андреев.

15 февраля. «Остеопороз. Профилактика и лечение». Врач-эндокринолог клиники Федерального бюро медико-социальной экспертизы Дарья Макина.

22 февраля. «Вирус папилломы человека. Риски очень высоки!». Врач акушер-гинеколог Медицинского центра МГУ Валерия Гузева.

Запись бесед также можно посмотреть в Телеграм-канале @MED_LEKTOR

Прописать новорождённого теперь можно онлайн

Зарегистрировать новорождённого по месту жительства теперь можно через портал госуслуг gosuslugi.ru, воспользовавшись разделом «Паспорта, регистрации». Сделать это могут зарегистрированные на портале граждане.

Родители и раньше могли подать там заявление, прикрепив к нему сканы доку-

ментов. Но оригиналы паспортов и свидетельства о рождении нужно было обязательно принести в МВД в день получения документа о регистрации. Сейчас всё проще.

— Приносить подлинники документов не нужно: мы всё проверим сами. Если всё в порядке, в «Личный кабинет» придёт элек-

тронное свидетельство о регистрации. Его можно распечатать и использовать для получения госуслуг: записи ребёнка в детский сад, школу и поликлинику, оформления льгот и пособий. По желанию бумажный вариант можно получить в МВД, — пояснил «СЗ» начальник отделения по вопросам миграции ОМВД по району Кур-

кино Александр Курзаев.

Курзаев также напомнил, что прописать ребёнка получится только по месту жительства одного из родителей. Он и направляет заявление. К нему надо прикрепить сканы паспортов обоих родителей, свидетельства о рождении ребёнка или данные актовой записи.

Для тех, кому надо прописать не новорождённого ребёнка до 18 лет, процедура осталась прежней. Документы родители подают через любой МФЦ либо через портал gosuslugi.ru. Через сутки вас вызовут в полицию для получения свидетельства о регистрации.

Оксана МАСТЮГИНА

Подушка-заглушка

Коммунальным службам приходится освобождать мусоропроводы в домах от самых удивительных вещей

Письма читателей о забитых мусоропроводах нет-нет да и приходят в редакцию. Одно такое письмо пришло на днях от жительницы дома 23 на улице Маршала Тухачевского. «Похоже, наш мусоропровод не чистят, — сообщила она. — На первом этаже уже явственно ощущается запах».

Как часто должны прочищать мусоропроводы и почему они всё-таки засоряются, разобрался «СЗ».

«Похоронили» плитус

С проблемой, о которой рассказала наша читательница, сотрудники ГБУ «Жилищник района Хорошёво-Мнёвники» разобрались быстро. Осмотрев мусоропровод, нашли засор в подвале и сразу прочистили трубу.

— Выяснилось, что кто-то из жильцов скидывал туда ненадлежащие отходы: стекло, плитусы, другие строительные материалы. Всё это забило трубу, а сверху на засор упали пищевые отходы и, конечно, начали гнить, — пояснил начальник управления эксплуатации многоквартирных домов Алексей Хомутов.

Именно негабаритный мусор, который мы сбрасываем в мусоропровод, в большинстве случаев и отвращает нам потом жизнь.

Арматура против ёлки

По регламенту мусороприёмные камеры моют каждый день. Загрузочные клапаны — раз в неделю. А нижнюю часть ствола мусоропровода, которая выходит в мусороприёмник, отмывают раз в месяц. Причём если мусоропровод металлический, его чистят с помощью механизма ЗУМ, внутри которого щётка с



Сергей Корун

Одна из частых причин засоров — строительные материалы в трубе

грузом на тросе с электроприводом и бак с дезинфицирующим раствором.

И всё-таки засоры мусоропроводов, по словам Хомутова, происходят достаточно часто.

— Одна из самых характерных ситуаций — выброшенные в трубу строительные материалы, — рассказывает он. — Как-то было дело: в мусоропровод сбросили ненужную монтажную пену в упаковке. Под давлением она «взорвалась», и пеной забило весь ствол. Вычищали мы его несколько часов.

В «Жилищнике» Покровского-Стрешнева припом-

нили другой случай: жильцы протолкнули в мусоропровод... подушку.

— Трубу перекрыло наглухо, подушку еле вытащили, — рассказали в управляющей компании.

А в Щукине пару недель назад кто-то выбросил в мусоропровод ёлку, перед этим распилив её на несколько частей. Чтобы протолкнуть эти «ёлки-палки», забывшие трубу, коммунальщикам пришлось использовать арматуру.

Куда что выбрасывать

Казалось бы, связь между ёлкой в мусоропроводе и запахом в подъезде очевидна. Но народ продолжает надеяться на авось. Пользуясь случаем, сотрудники коммунальных служб напоминают:

— Если вы затеяли ремонт, то у вас будет много строительного мусора. По хорошему, следует заказать бункер у частной организа-

ции, — говорит Хомутов. — Избавляться от старой мебели нужно по той же схеме.

От крупной бытовой техники — холодильников, стиральных машин, плит — можно избавиться бесплатно, заказав услугу «Вывоз ненужных вещей» на портале mos.ru (раздел «Услуги» — «Жильё, недвижимость, земля» — «ЖКУ, обслуживание жилья»).

Ну а ёлку надо не полениться отнести в контейнер. А ещё лучше — сдать в ближайший приёмный пункт на переработку: в рамках акции «Ёлочный круговорот» пункты будут работать до 26 февраля. Найти ближайший к дому пункт приёма можно на сайте [елочный-круговорот.moskva](https://elochnyy-kruogovorot.moskva).

Михаил КОФАНОВ

Засор в мусоропроводе коммунальные службы обязаны устранить в течение суток после получения жалобы. Единый диспетчерский центр г. Москвы: (495) 539-5353

горячая линия

На улице Генерала Глаголева привели в порядок пандус у подъезда

Пандус у нашего подъезда сделали с большой ступенькой у крыльца. С колясками и тележками по такому не заехать. К тому же в доме живёт инвалид.

Ольга,
ул. Генерала Глаголева, 30,
корп. 5, подъезд 4

Вопрос читательницы «СЗ» адресовал ГБУ «Жилищник района Хорошёво-Мнёвники».

— Мы провели проверку. Выяснилось, что пандус действительно был

установлен с нарушениями, перепад высоты от крыльца по отношению к нему составлял 20 сантиметров, — сообщил начальник управления эксплуатации многоквартирных домов компании Алексей Хомутов. — Сейчас эту проблему устранили, по пандусу можно заехать без проблем.

Михаил КОФАНОВ

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



Алексей Головацкий/«Жилищник района Хорошёво-Мнёвники»

Теперь на пандус можно заехать

На Туристской исправили недостатки в освещении переходных балконов в новом доме

Освещение на переходных балконах в новом доме на Туристской ул., 14, включено днём и ночью, и даже в солнечные дни. На моё обращение в «Жилищник» ответили, что причина в недостатках в проектировании электроснабжения дома. Помогите решить проблему.

Аркадий Артурович,
Северное Тушино

По просьбе «СЗ» управа района Северное Тушино обратилась в Московский фонд реновации, после чего сотрудники фонда, «Жилищника» и генподрядчика провели комплексное обследова-

ние дома и выявили недостатки в системе электроснабжения.

— В рамках гарантийных обязательств генеральный подрядчик устранил замечания по работе освещения мест общего пользования (переходных балконов) в жилом доме на Туристской улице, 14, — сообщили в Московском фонде реновации.

Житель подтвердил, что работы провели, и поблагодарил редакцию газеты за помощь.

Маргарита ИВАНОВА

Управа района Северное Тушино: Туристская ул., 29, корп. 1, тел. (495) 948-4612. Эл. почта: severnoe-tushino@mos.ru

Газету «Москва. Северо-Запад» найдёте в Телеграме!

Дорогие читатели! Мы ждём вас в нашем Телеграм-канале t.me/Moscow_news_SZAO. Как и обычно, вы найдёте здесь важную информацию, новости, ответы на вопросы читателей, советы специалистов, интервью с интересными людьми и, конечно, афишу.

Всё это можно почитать в своём смартфоне. t.me/Moscow_news_SZAO



ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ, ПРЕДЛАГАЙТЕ ТЕМЫ ДЛЯ ПУБЛИКАЦИЙ

(499) 647-6831

SZAOPRESSA@MAIL.RU,
CHITATEL@INTERNET.RU

Платят только транзитники

Для машин со столичными номерами проезд по Московскому скоростному диаметру остался бесплатным

В сентябре открыли проезд по Московскому скоростному диаметру (МСД), а в январе эта дорога стала платной. В редакцию «СЗ» уже приходят письма с вопросами, кому придётся тратиться при поездках по МСД. Это объяснимо: СЗАО с диаметром связывает Северо-Западная хорда, проходящая по улицам Нижние Мнёвники и Народного Ополчения. В ситуации разбирается «СЗ».

Соединяет север с востоком

Диаметр проложен от развязки МКАД со скоростной трассой М-11 до пересечения Кольца с Косинским шоссе. Здесь нет светофоров, можно ехать со скоростью 90 км/час, поэтому путь с севера на восток столицы занимает рекордно ко-



второй раз пересёк ЦКАД. Ввожу данные авто на сайте msd.mos.ru — с его помощью банковской картой оплачивается проезд. Нет, тратиться не нужно: на моей машине номера Москвы.

Если купил авто в другом регионе

Но если у жителя СЗАО авто с кодом другого региона? В такой ситуации оказался Дмитрий Крупнев из Митина. Машину он пару лет назад купил в Екатеринбурге, на авто остались госномера Свердловской области. По МСД Дмитрий ездит каждый день на работу. «Надо мне платить за проезд по диаметру или нет? 950 рублей для нашего семейного бюджета многовато», — обратился он в нашу газету.

В службе поддержки Московского парковочного пространства пояснили: проезд по диаметру для машин с иногородними номерами в пределах ЦКАД бесплатный. Но если в течение суток дважды пересечь Центральную кольцевую, то это уже транзит, который оплачивается. В общем, если Дмитрий планирует дважды пересекать ЦКАД, ему лучше поставить машину на учёт в ГИБДД СЗАО и получить столичные номера.

Кстати, для таксистов проезд по МСД бесплатный. Но при условии, что у водителя есть разрешение на перевозку по столице и Подмосковью. Его наличие моментально выясняется по камерам, установленным на диаметре.

Роман НЕКРАСОВ

со скоростной трассой М-12 до Казани, а также с Симферопольским шоссе, которое ведёт в южные регионы России. Платный проезд отсечёт значительную часть транзитников. Ведь диаметр предназначен для поездок внутри мегаполиса.

Для автотуристов — исключение

Плата за транзитный проезд — 950 рублей. Как пояснили в столичном Департаменте транспорта, её назначают при двух условиях. Первое — автомобиль по пути к МСД и после него дважды в течение суток пе-

ресёк ЦКАД в Подмосковье. Это требование ввели, чтобы не брать плату с тех, кто приехал из соседних областей в Москву к родственникам на несколько дней либо путешествует на автомобиле с продолжительной остановкой в столице.

Второе условие — поездка по МСД должна занять не больше двух часов. Ведь если машина транзитника во время поездки по диаметру сломалась, водителю придётся ремонтировать авто самостоятельно или вызывать эвакуатор. На это уйдёт время. Чтобы траты не оказались слишком большими, от платы за проезд освободят.

Проверено на себе

Проезд по диаметру для машин с номерами Москвы и Подмосковья бесплатный. Причём даже если авто дважды за сутки пересекло ЦКАД.

Я проехал по маршруту, который считается транзитным. Ушёл с ЦКАД на Новорижское шоссе, выехал на проспект Маршала Жукова, затем — на улицу Народного Ополчения, где идёт Северо-Западная хорда. Доехал по ней до Дмитровского шоссе, рядом с которым есть выезд на МСД. На диаметре взял курс на восток и примерно через час во-

СЗАО с МСД связывает Северо-Западная хорда

роткое время — всего полчаса. Неудивительно, что транзитники охотно пользовались этой дорогой, экономя время, бензин.

Но транзитных машин могло бы стать в разы больше. Ведь в этом году на МСД планируют открыть два новых участка: они свяжут его

ДТП

Попал под колёса на Живописной

19 января днём, в половине второго, водитель «Рено» ехал по Живописной в сторону улицы Маршала Тухачевского. В районе дома 6, корп. 1, он сбил одиннадцатилетнего мальчика, который переходил дорогу по нерегулируемой «зебре». Ребёнка госпитализировали с закрытой черепно-мозговой травмой, сотрясением мозга, переломом костей левой голени.

Пострадала во дворе на Пенягинской

22 января в пять вечера водитель «Лады», двигаясь задним ходом по двору дома 24 на Пенягинской улице, из-за невнимательности сбил 83-летнюю женщину, которая шла по дороге в попутном направлении. Пострадавшую увезла скорая с переломом локтевой кости.

Сбил ребёнка на Барышихе

22 января около семи вечера водитель каршерингового авто «Ниссан», двигаясь по двору дома 13 на улице Барышихе, из-за невнимательности сбил семилетнего мальчика, переходившего проезжую часть. Родители отвели пострадавшего ребёнка в больницу, где ему диагностировали ушибы.

Упала в автобусе на проспекте Маршала Жукова

23 января вечером, около половины восьмого, водитель электробуса №т21, двигаясь по проспекту Маршала Жукова, резко затормозил на перекрёстке в районе дома 52, пытаясь уйти от столкновения с другой машиной. Из-за толчка в салоне упала 69-летняя женщина. Скорая увезла её в больницу с переломом левого плеча.

ОГИБДД УВД по СЗАО

ОБОЗНАЧЕНИЯ на самом кресле

• Полное или сокращённое название предприятия-изготовителя либо фабричная марка, а также год производства



• Чертёж, изображающий способ правильного пристёгивания

• Несъёмная табличка «ОЧЕНЬ ОПАСНО — не использовать на сиденьях, оборудованных надувными подушками» (на русском языке), если удерживающее устройство обращено назад



• Обозначение категории удерживающего устройства: «универсальное», «ограниченное», «полууниверсальное» или «особое»

• Буква **Y** для устройства с проходящей между ног лямкой или буква **S** для специального удерживающего устройства

• Группа по массе ребёнка, для которого предназначено устройство, а именно: 0-10 кг; 0-13 кг; 9-18 кг; 15-25 кг; 22-36 кг; 0-18 кг; 9-25 кг; 15-36 кг; 0-25 кг; 9-36 кг; 0-36 кг

ОБОЗНАЧЕНИЯ на упаковке

ДЕТСКОЕ автомобильное кресло



ХАРАКТЕРИСТИКА обозначений

• На упаковке устройства должен быть указан адрес, по которому покупатель может обратиться за получением дополнительной информации об установке детского удерживающего устройства в конкретных автомобилях. Кроме того, к каждому устройству должна быть приложена инструкция на русском языке

Адрес _____

Инструкция на русском языке _____

• Обозначения должны быть чёткими и нестираемыми, их наносят на соответствующую табличку или проставляют непосредственно на лямке

• Маркировка должна быть износостойкой

Что должно быть написано на детском автокресле

26-летний Эльдар из Северного Тушина играет в машинки, просит яркие книжки с мелодиями и может расплакаться, если сломался любимый трактор. Такая специфика его заболевания. В общественном совете родителей, воспитывающих детей-инвалидов и молодых инвалидов СЗАО, помогают родителям тех, кого болезнь делает «большим ребёнком». Сейчас очень нужна помощь в сопровождении колясочников. Стать помощником может каждый.

Собрались, чтобы помочь друг другу

Совет, в который входят около 3 тысяч семей округа, возглавляет Эмма Рахматуллина из Северного Тушина, мама взрослого сына с ДЦП. Здесь помогают семьям людей с инвалидностью: придумывают праздники, дарят подарки, проводят мастер-классы, делятся информацией о реабилитационных центрах и о льготах, подменяют друг друга, если нужно посидеть с ребёнком, а ещё помогают доносить до органов власти и благотворителей необычные нужды.

— Далеко не всем понятно, зачем, к примеру, моему сыну, взрослому человеку, электрический экскаватор и почему он его «купает», беря с собой в ванну, а потом игрушку приходится чинить. Я перестала расстраиваться и терпеливо учу других родителей реагировать столь же спокойно, — рассказала Эмма.

Просто погулять с человеком в коляске

Взрослым инвалидам с ДЦП нужны сопровождающие



Эмма Рахматуллина — сама мама взрослого сына с ДЦП

стены. Сейчас она участвует в праздниках, а парень даже вышел на сцену. Учится самостоятельности.

Не сидеть в четырёх стенах

Многие родители готовы водить детей на занятия, но лишь до определённого возраста — пока могут сами справиться с инвалидной коляской. Но однажды она становится слишком тяжёлой. Ребёнок растёт, а мама не молодеет.

— Мама взрослой дочки с ДЦП из Южного Тушина уже пенсионерка, она миниатюрная и худенькая, а девушка полная. Маме уже не сдвинуть коляску, превышающую её собственный вес. А она с радостью водила бы дочку на концерты и праздники. Нужна помощь сопровождающего, — говорит Эмма.

Такая же помощь нужна семье самой Эммы, а также ещё нескольким десяткам родителей со взрослыми детьми-колясочниками.

Ольга СОКОЛОВА

Если вы готовы стать сопровождающим для взрослого инвалида, напишите в WhatsApp Эмме Рахматуллиной: **8-916-437-6109**

Однажды коляска с ребёнком оказывается для мамы очень тяжёлой

Научиться жить с диагнозом

Эмма Рахматуллина вспоминает, что принятие ситуации пришло не сразу. Узнав о диагнозе сына, она ревела три дня и упрямо отказывалась оформлять инвалидность, словно от этого болезнь перестала бы существовать.

— Через такой этап проходят почти все родители детей-инвалидов, — говорит она. — Мы стараемся всем миром поддержать новеньких, чтобы они не отгородились от людей и не скрывали своих детей. Например, одна мама вначале категорически отказывалась даже выходить на улицу с сыном-инвалидом, её миром стали четыре

В храме на Митинской собирают одеяла для полевых госпиталей

Три раза в неделю в храме Святых равноапостольных Константина и Елены в Митине проводят молебны о воинах. На них приглашают членов семей мобилизованных, их близких и всех неравнодушных москвичей.

— Имена воинов для поминовения можно передать по телефону храма. Но для верующего человека очень важно личное присутствие на богослужении, где возносится молитва за близкого человека, — поясняет Павел, прихожанин храма, координирующий социальную работу в приходе.

Молебны проводятся по пятницам, субботам и воскресеньям после вечерней службы (она начинается в 17.00 и длится около полутора часов).

— Мы молимся о победе

русского воинства, о пленённых, о здравии раненых, о родителях наших воинов, — говорит Павел.

Каждую неделю в храме на Митинской устраивают чаепития, на которые приглашают родственников военных. В тёплой, непринуждённой обстановке можно побеседовать с батюшкой, поделиться своими заботами и услышать слова духовной поддержки.

— Состоялось уже несколько таких встреч. Желающие прийти на них могут позвонить в храм, — поясняет Павел.

Также прихожане храма регулярно отправляют в зону боевых действий гуманитарную помощь.

— Сейчас мы собираем по-

стельное бельё и одеяла для полевых госпиталей. Нужны односпальные комплекты из прочного хлопка — новые или в очень хорошем состоянии. А одеяла пригодятся и стёганные, и верблюжьи, — рассказали в храме.

Также можно приносить тёплую одежду для раненых: спортивные костюмы, футболки, нижнее бельё, куртки и ботинки. При поступлении в полевую госпиталь на раненых бойцах разрезают форму, поэтому нужен запас сезонной одежды.

Татьяна ЩЕРБАКОВА

Адрес храма: Митинская ул., вл. 11. Тел. **8-925-007-2412**. Подробную информацию о сборе гуманитарной помощи можно узнать по тел. **8-915-200-3645** (Павел)



Идёт отгрузка гуманитарной помощи

На Сходненской примут игрушки для детей-инвалидов

Полтора года назад в Москве возникло движение неравнодушных бабушек-рукодельниц «Мягкое сердце». Они вяжут, шьют и валяют игрушки для детей-инвалидов и ребят в сложной жизненной ситуации. Основала его пенсионерка Алла Приходченко.

— Я люблю шить игрушки, — рассказала она «СЗ». — А однажды подумала, что хорошо бы мастерить их не только для себя, но и дарить детям. Сначала ко мне присоединились несколько мастериц, а сейчас нас около сотни!

Одним из первых на инициативу откликнулся центр московского долголетия (ЦМД) «Тушино».

— К акции «Мягкое сердце» подключились наши клубы «Сундучок», который работает по средам с 15.00, и «Мягкая игрушка», где мастерицы встречаются по четвергам в 10.00. За год рукодельницы передали детям более 50 игрушек, — рассказали здесь «СЗ».

Накануне Нового года сделанные мастерицами сувениры получили воспитанники Центра социокультурной реабилитации Дианы Гурцкая. Планируется сделать подарки и к другим праздникам.

Сделать игрушки для детей можно не только на занятиях клуба. В центрах московского долголетия «Тушино», «Митино» и «Куркино» примут рукодельные подарки от всех желающих. Приносить их сюда можно каждый день с 10.00 до 20.00.

Ольга СОКОЛОВА

ЦМД «Тушино»: Сходненская ул., 9.

ЦМД «Митино»: Пятницкое ш., ба.

ЦМД «Куркино»: ул. Соловьиная Роща, 10. Записаться на занятия в клубы можно по тел. **(495) 870-4444**

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»).

В округе снижается число квартирных краж. Домушникам становится труднее «перехитрить» дверные замки и камеры видеонаблюдения. Чтобы проникнуть в наши квартиры и кошельки, они всё чаще разыгрывают настоящие представления. О некоторых схемах «СЗ» рассказали в УВД по СЗАО.

Познакомились... А дальше не помню

Домушники всё чаще используют хитрые схемы, чтобы проникнуть в чужое жильё

Зови меня просто Мария

Субботный день Павел с проспекта Маршала Жукова по традиции начал с общения с «друзьями» из соцсети, как вдруг его осенило: можно же пригласить кого-нибудь из собеседников в гости и пообщаться по настоящему!

На приглашение откликнулась новая «подруга» — Мария.

— Купив бутылку вина, он общался с девушкой до позднего вечера, а потом неожиданно для себя уснул. Наутро обнаружил, что дверь квартиры открыта, а Мария, дорогой смартфон и банковская карта пропали, — рассказали в УВД по СЗАО.

Бросившись в банк заблокировать карту, Павел обнаружил, что с неё уже сняли 120 тыс. рублей...

Благодаря камерам видеонаблюдения сотрудники угрозыска вычислили злоумышленницу и задержали её. В участке выяснилось, что зовут её вовсе не Мария. Подмешивала ли она новому знакомому что-нибудь в вино для крепкого сна, покажет экспертиза. По статье «кража» лже-Марии может грозить до шести лет лишения свободы.

— Квартирные кражи, которые совершили «френды из соцсетей», сегодня встречаются довольно часто, — поясняют в УВД. — Такие



в Хорошёвский районный суд.

Охота на одиноких бабушек

Для пожилых людей, которые по ночным клубам не ходят, есть своя приманка.

Пенсионерка Анна Михайловна с улицы Берзарина шла из магазина с тяжёлой сумкой, как вдруг к ней подбежала незнакомка. Посочувствовав бабушке, она помогла донести сумку до дома и предложила помочь по дому.

Новая знакомая действительно несколько раз принесла пенсионерке продукты. Анна Михайловна ждала её, поила чаем.

Но однажды визиты прекратились. А пожилая женщина обнаружила, что из шкатулки исчезли дорогие украшения.

— Злоумышленницу удалось задержать на Киевском вокзале, она собиралась уехать из Москвы, — рассказывают в УВД. — Украшения успела продать. Возбуждено уголовное дело, сейчас женщина находится под подпиской о невыезде.

Злоумышленники часто пользуются тем, что пожилым людям не хватает общения. Поэтому в полиции предупреждают: «помощники» с улицы могут быть опасны.

Ирма КОТИЯР

люди начинают общение в соцсетях, стараясь втереться в доверие, и всегда готовы «составить компанию».

В общем, не стоит приглашать в гости людей, с которыми вы никогда даже не виделись.

Весёлые парни из клуба

Также опасно приглашать в гости людей, с которыми вы встречаетесь впервые в жизни. Некоторые злоумышленники буквально пасут своих жертв в барах и ночных клубах, чтобы напроситься в гости на продолжение вечеринки.

Подруги Инна и Валерия

из Строгина проводили вечер с друзьями в клубе. Там они и познакомились с приятными молодыми людьми — Андреем и Вячеславом, которые быстро примкнули к их компании. После клуба вечер решили продолжить в квартире Инны.

— Когда под утро гости разошлись, девушка обнаружила исчезновение сережек и золотого браслета, дорогого телефона и кошелька и обратилась в полицию, — рассказывают в УВД.

Во время опроса заведующая клуба у полицейских возникло подозрение, что Андрей и Вячеслав присоединились к компании не просто так...

Кражи с участием «френдов из соцсетей» — не редкость

При задержании молодых людей подозрения подтвердились. Андрей и Вячеслав признались, что специально завязали знакомство, надеясь на «улов» в квартире. Обои может грозить до шести лет лишения свободы, дело направлено

Сергей Корюх

горячая линия

В доме на бульваре Яна Райниса сделали поручни у подъезда

При входе в наш подъезд нужны перила, так как пожилым людям трудно подняться на крыльцо.

Виктор Иванович,
буль. Яна Райниса, 1,
подъезд 12

— Сотрудники «Жилищника» установили поручни у входа в 12-й подъезд дома на бульваре Яна Райниса, — сообщили в управе района Южное Тушино.

В беседе с корреспондентом обратившийся в газету житель поблагодарил редакцию за помощь.

Маргарита
ИВАНОВА

Управа района Южное Тушино:
буль. Яна Райниса, 43, корп. 1,
тел. (499) 492-8701.
Эл. почта: SZA0-UTUSH@mos.ru.
ГБУ «Жилищник района Южное Тушино»: ул. Свободы, 42, тел. (499) 492-1112.
Эл. почта: dezut@yandex.ru

Москва СЕВЕРО-ЗАПАД

ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ,
ПРЕДЛАГАЙТЕ ТЕМЫ
ДЛЯ ПУБЛИКАЦИЙ

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

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 28 февраля 2023 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.

Хочу похудеть!

Как сбросить лишние килограммы, рассказал чемпион мира по жиму штанги из Хорошёво-Мнёвников

После новогодних праздников многие ощущают лишние килограммы. А к февралю начинают собираться в тренажёрный зал. Как правильно подойти к процессу похудения и не бросить занятия, «СЗ» рассказал мастер спорта по спортивной борьбе Юрий Бабарыкин, который ведёт тренировки в спорткомплексе на улице Генерала Глаголева.



Михаил Подобед

Юрий Бабарыкин, чемпион Европы 2014 года и чемпион мира 2016 года по жиму штанги лёжа среди ветеранов, инструктор Управления по развитию массового спорта в СЗАО



Михаил Подобед

Запретных тренажёров нет. Главное – подобрать оптимальный вес и делать упражнения плавно

Занимайтесь с другом

По словам Бабарыкина, отличная мотивация не бросить зал — совместные занятия с другом.

— Вместе и заниматься веселее, знаю по себе, — улыбается тренер, — ведь наедине с собой человеку легче поменять свои планы, поддаться лени. Если есть договорённость, отказаться от тренировки будет сложнее.

Составьте план

Перед началом тренировок спросите себя: что вы хотите получить от занятий? И поставьте ближайшую цель. Она должна быть посильной. Иначе, не увидев результата, вы разочаруетесь и махнёте на всё рукой.

Важен и план тренировок.

— Первая тренировка с инструктором обычно входит в месячный абонемент. На ней он объяснит, как пользоваться всеми тренажёрами. Но на первом занятии никогда не разработает программу тренировок. Если потом вы будете беспорядочно перебегать от одного тренажёра к другому, вы опять же не увидите результата, — объясняет Бабарыкин.

Как быть? Придётся или оплатить несколько индивидуальных занятий, или найти план тренировок для новичков в Интернете.

Тренировать одну часть тела бесполезно

Программа тренировок должна быть направлена на разные группы мышц, и менять её надо каждый месяц.

Перебегая от одного тренажёра к другому, результата не увидите

— Точечная нагрузка может навредить организму. Не надо бездумно прокачивать какую-то одну группу мышц, например пресс. Иначе без отдыха они постоянно будут болеть и вы просто не сможете продолжать занятия, — говорит тренер.

Тем более что для похудения нужен комплексный подход. Одну тренировку

можно посвятить мышцам ног и ягодиц, другую — рукам, третью — мышцам спины и пресса.

Подберите вес снаряда правильно

Запретных тренажёров для новичков нет, главное — подобрать оптимальный вес и делать упражнения плавно.

— Правильно подобранный вес — тот, при котором новичок может делать на любом тренажёре 10-12 повторений по три подхода с перерывом две минуты между ними. При этом 9-11 повторений должны идти через постепенно прилаживаемое усилие, а последний повтор — буквально через силу, — заметил тренер.

Не знаете, как правильно выполнить упражнение, — не стесняйтесь обратиться за подсказкой к инструктору, который всегда присутствует в зале. А также не забывайте делать все упражнения с выдохом на усилие и с прямой спиной.

Не чаще трёх раз в неделю

Самим тренировкам нужно уделять три дня в неделю — примерно по часу на каждую.

— Недавно ко мне подошёл парень и спросил: «Почему тренировки не каждый день?» Но тут ответ очевиден: каждый день тренируются профессиональные спортсмены, а не любители, — советует Юрий. — Мыш-

цы должны отдыхать, иначе из-за перегрузки вам станет тяжело не только физически, но и психологически.

А чтобы на следующий день после тренировок не болело всё тело, начинать занятия надо обязательно с разминки.

— Перед тренировкой прокрутите все суставы, начиная с шеи: руки, таз, ноги, особенно колени. Потом потяните мышцы, не забывая про выпад и наклоны, — говорит Юрий. — После занятий также нужно потянуть те мышцы, над которыми вы усиленно работали на тренировке. Это важная часть восстановления, которая спасёт вас от сильной боли на следующий день.

Мария ГОРБУНОВА



Профилактика и лечение болезней сердца

В течение многих лет основной причиной смертности являются сердечно-сосудистые заболевания, вероятность возникновения которых увеличивается с возрастом.

Повышенное артериальное давление, растущие цифры холестерина, нарушения ритма (в том числе скрытые) — всё это проблемы современной жизни, особенно выраженные в мегаполисе. Кроме того, ко всем этим проблемам может быть добавлена и наследственная предрасположенность, поэтому иногда заболевание

может начаться в достаточно молодом возрасте.

Если Вас беспокоят повышенное или пониженное давление, частый или редкий пульс, приступы аритмии, дискомфорт или боли в грудной клетке, посинение губ, обмороки, одышка, отёки нижних конечностей — не занимайтесь самолечением и не затягивайте поход к специалисту, ведь это может стоить жизни. Всё-таки сердце — это единственный орган в человеческом организме, который никогда не отдыхает.

В ГКБ №67 ведёт приём квалифицированный специалист — **Соколова Елена Владимировна**, врач-кардиолог, стаж работы — более 35 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: pmugkb67@gmail.com



Лиц. на осуществление медицинской деятельности № ЛО-41-01187-77/00578563 от 21.12.2020 г.
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Те, кто страдает мигренью, знают: если вовремя не принять меры, она разрастается так, что терпеть мучительные головные боли придётся вплоть до нескольких суток. Студентка магистратуры кафедры химического и фармацевтического инжиниринга Российского химико-технологического университета им. Менделеева в Северном Тушине Дарья Комарова нашла способ, как при мигренях быстрее заставить лекарство работать.

Аэрогель вместо таблеток

Причину происхождения мигрени учёные не установили до сих пор. Известно лишь, что возникает она из-за активации структур центральной нервной системы в головном мозге, а также чувствительных нервов, расположенных вокруг кровеносных сосудов головы и шеи.

**Препарат
начинает
действовать
через
3-4 минуты**

— Вылечить мигрень невозможно. Конечно, для предотвращения приступа и снятия симптомов есть лекарства. Но, чтобы таблетка или капли сработали, должно пройти не меньше 10-15 минут с момента приёма.

Пшикнул — и готово

Учёный из Северного Тушина нашла способ быстро снимать мигрень



Дарья Комарова за работой

А это долго, — объясняет Дарья. — Вместе с коллегами по кафедре, моими научными руководителями профессором Натальей Меньшичиной и старшим научным сотрудником Дарьей Ловской мы разработали аэрогель, в котором лекарственный препарат содержится в микро- и нанопорах. Пациент вдыхает его через нос, пшикая из дозирующего устройства, и уже

через 3-4 минуты он начинает действовать.

Тот самый хитозан

По словам учёного, аэрогель на 99% состоит из воздуха. Оставшийся 1% — это хитозан: вещество, которое получают из панцирей ракообразных.

— Текстура аэрогеля пористая. Наночастицы хи-

тозана беспорядочно соединены, а между ними находятся полости, куда «закачивается» лекарство, — объясняет Дарья. — Всё вместе это очень похоже на губку, но полости настолько маленькие, что в каждую помещается только пара молекул препарата. Поскольку этих полостей много, нам удалось поместить лекарство внутрь аэрогеля в нужной дозировке.

Микроскопические частицы лекарства через нейроны обонятельных луковиц в носу сразу попадают в мозг и начинают действовать, в то время как полезное вещество из обычной таблетки сначала попадает в ЖКТ, потом всасывается в кровь и только после этого достигает мозга.

Первая в мире разработка

По словам Комаровой, разработка аэрогеля на основе хитозана — первая в мире для доставки лекарства через нос. При этом сам по себе хитозан давно используется в медици-

не и пищевой промышленности.

— Ведь этот природный полисахарид обладает регенеративными, антиоксидантными и антибактериальными свойствами, — объясняет Дарья.

Учёные считают, что использовать аэрогели на его основе можно будет и для лечения других заболеваний мозга — например, эпилепсии, воспалений, во время восстановления после инсульта.

Сейчас аэрогели пройдут заключительные испытания, скоро начнутся переговоры об их производстве.

Наталья АНОХИНА

важно!

Как распознать мигрень?

Александр Подопригорин, терапевт клиники на Пятницком шоссе:

— Мигрень не единственное заболевание, которое сопровождается головной болью. При мигрени головная боль сильная, пульсирующая, часто локализуется с одной стороны, а её приступы повторяются и длятся от трёх часов до нескольких суток. Мигрень нередко сопровождается тошнотой, повышенной чувствительностью к свету и звуку. У человека во время приступа могут возникать временные зрительные расстройства — например, появляться перед глазами мерцающие пятна, полосы. Он может ощущать онемение и покалывание в конечностях, испытывать затруднения с речью.

При описанных симптомах нужно обратиться к терапевту. Он проведёт диагностику и выпишет лекарственные препараты. Важно помнить, что лекарство нужно применять вовремя. Чем раньше с момента начала приступа вы примете препарат, тем быстрее его можно купировать.

официально

Об установлении публичного сервитута

Департамент городского имущества выпустил распоряжение №68945 «Об установлении публичного сервитута на земельный участок с кадастровым номером 77:08:0010006:52». В нём, в частности, сказано:

«2. Установить публичный сервитут сроком на 10 лет на земельный участок с кадастровым номером 77:08:0010006:52, предоставленный ОАО «АПРЭО» по договору аренды с множественностью лиц на стороне арендатора, для размещения объектов сетей наружного электроснабжения и их неотъемлемых технологических частей, необ-

ходимых для подключения (технологического присоединения) к сетям инженерно-технического обеспечения в рамках реализации программы реновации жилищного фонда в городе Москве: размещение жилого дома с инженерными сетями и благоустройством территории по адресу: г. Москва, район Хорошёво-Мнёвники, ул. Генерала Глаголева, влд. 9, к. 1».

Обладателем публичного сервитута является Фонд реновации (почтовый адрес: 109012, г. Москва, ул. Ильинка, д. 13, ОГРН: 1177700018319, ИНН: 7703434808).

Привить питомца от бешенства можно в мобильном пункте

В СЗАО утверждён график работы мобильных прививочных пунктов животных от бешенства. В феврале бесплатно привить питомца можно будет по 10 адресам.

— Прививать от бешенства нужно не только собак, но и кошек, — говорит главный ветеринарный врач по СЗАО Екатерина Дегтярова. — Вель за городом или на даче они могут столкнуться с лисами, ежами и другими переносчиками бешенства.

По её словам, в нашем округе фиксировались два привозных случая бешенства животных — в 2016 и 2018 годах. В первом случае жители Куркина вывезли кота в Серпуховский район, во втором — жители Покровского-

Стрешнева поехали с питомцем в Рязанскую область. По приезде домой животные стали плохо есть, мало пить, прятаться, пытались укусить хозяев, у них повысилась температура. К сожалению, в результате заражения бешенством кошки погибли, а их владельцам пришлось проходить курс профилактических уколов.

На прививочных пунктах и в государственных ветклиниках животных бесплатно прививают отечественной вакциной от бешенства «Рабикан». Она безопасна для питомцев.

В феврале пункты будут работать в Митине, Строгино, Покровском-Стрешневом, Хорошёво-Мнёвниках,



Вакцинировать от бешенства нужно не только собак, но и кошек

Северном и Южном Тушино. Например, на Лодочной ул., 9, корп. 4, прививочный пункт будет работать **9 февраля** с 16.00 до 19.00, а на Волоколамском ш., 96/2, — **16 февраля** в это же время.

Также бесплатно привить питомца от бешенства можно в Тушинской ветеринарной лечебнице на Цветочном

пр., 2. Она работает ежедневно с 8.00 до 22.00.

Ольга СОКОЛОВА

С полным графиком работы мобильных пунктов вакцинации можно ознакомиться на сайте Комитета по ветеринарии www.mos.ru/moskomvet (вкладка «График прививочных пунктов на февраль»)

Отцовское горе Льва Толстого

Два младших сына писателя были похоронены рядом с селом Никольским, на месте будущего Химкинского водохранилища

21 февраля 1895 года всё смешалось в доме Толстых в Хамовниках. Лев Толстой объявил жене, что уходит из дома. Разногласия в семье, начавшиеся после духовного переворота писателя, не затихали уже полтора десятилетия.

«Лёвочка сказал, что уедет навсегда из дому»

На этот раз спор возник из-за того, где публиковать новый рассказ Толстого «Хозяин и работник». Лев Николаевич отдал его в журнал и в издательство «Посредник». Софья Андреевна просила, чтобы рассказ сначала появился в издававшемся ею «Собрании сочинений гр. Л.Н.Толстого»: все деньги от продажи томов шли в семью.

«Мы оба были возбуждены и рассержены, — записала Софья Андреевна в дневнике. — Лёвочка... побежал наверх, оделся и сказал, что уедет навсегда из дому». Софья Андреевна, чтобы опередить мужа, «не дать ему оставить меня раньше», как была в туфлях на босу ногу, выскочила на улицу и побежала по переулку. Лев Николаевич «в панталонах, без блузы, в жилете» бросился за женой и просил её вернуться.

А в доме умирал от скарлатины их младший сын Ва-

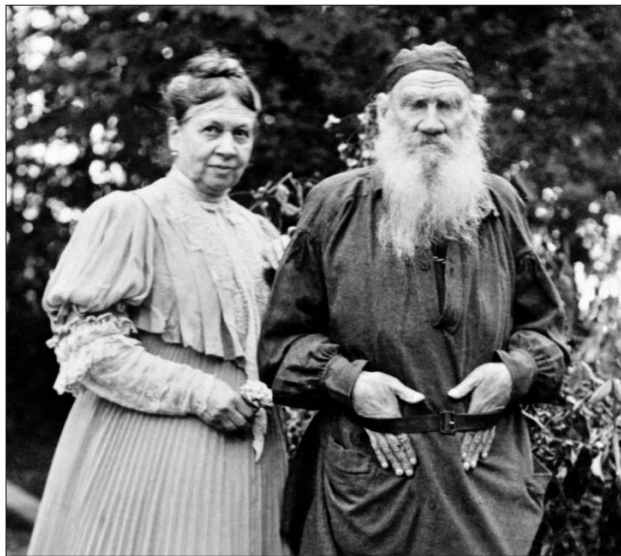
нечка — последний, 13-й ребёнок Толстых. Ему не было и семи лет.

Необычный ребёнок

Из-за ранней смерти о Ванечке сложилось много легенд. И о том, что он хотел умереть до семи лет, чтобы стать ангелом, и о том, что за несколько дней до смерти раздаривал свои вещи, надписывая их на память.

23 года спустя Софья Андреевна вспомнила про родное Покровское-Стрешнево

Но он и в самом деле был необычным ребёнком. И дело не только в одарённости. Как вспоминала Александра Львовна, которая была на два года старше брата, «Ванечка радовался, когда видел добро, и горько плакал и расстраивался при всяком проявлении недоброго». После отказа Толстого от собственности и раздела имущества Ясная Поляна отошла Ванечке. Однажды, когда графиня, гуляя с ним по



Лев Николаевич с Софьей Андреевной. 1907 год

окрестностям, показала: «Смотри, это всё принадлежит тебе», он возразил, топнув ножкой: «Нет, всё — всехнее».

В день похорон Софья Андреевна записывает: «Вернулись мы, осиротелые, в наш опустевший дом, и помню я, как Лев Николаевич внизу, в столовой, сел на диван... и заплакал».

«Помнишь наше Покровское?»

Погост в селе Никольском, на берегу реки Химки, Александра Львовна описывала как «тихое, маленькое кладбище в поле».

Траурный поезд семьи Толстых появился там не в

первый раз. За девять лет до этого, в январе 1886 года, здесь хоронили четырёхлетнего Алёшу. Он простудился во время прогулки и сгорел за два дня.

Ближе всего к Хамовникам, где жили Толстые, было кладбище Новодевичьего монастыря. Когда умер Алёша, Софья Андреевна туда и поехала. Но ей там не понравилось. «Каменная ограда, точно крепость, — пишет она сестре. — И 400 лет кладут в это крошечное местечко один труп за другим».

И Софья Андреевна обратилась к своему брату Петру: не знает ли он, где в Москве или ближайших окрестностях есть «чистенькое новое кладбище».



Портрет Ванечки в музее-усадьбе Толстого «Ясная Поляна»

Пётр Андреевич Берс ответил сразу: «Помнишь наше Покровское, где мы жили с родителями на даче? Старое кладбище рядом с церковью закрыли. Но появилось новое, в Никольском, на обрыве над Химкой — всего месяц назад».

Место, где родилась любовь писателя

Тот скорбный приезд в родное Покровское-Стрешнево — она родилась именно здесь, на даче, — был для Софьи Андреевны первым за 23 года с тех пор, как она вышла замуж.

До нового погоста в Никольское ехали по местам, где гуляли в детстве. Здесь же зарождалась любовь Софьи Андреевны и Льва Николаевича. «Когда мы начали подъезжать к Покровскому кладбищу близ Никольского, куда везли хоронить Ванечку рядом с Алёшей, Лёвочка начал вспоминать, как он, влюблённый в меня, часто ходил и ездил по этой самой дороге в Покровское. Он умилялся и плакал... и мне было так

хорошо от его любви», — писала графиня сестре.

Напоминает лишь Никольский тупик

Графиня сделала распоряжение, что если она умрет в Москве, то пусть её тоже похоронят в Никольском.

Но жизнь распорядилась иначе. Софья Андреевна умерла в 1919 году в Ясной Поляне и похоронена в семейном склепе на Кочаковском кладбище.

Туда же в 1932 году перенесли прах Алёши и Ванечки. Началось строительство канала Москва — Волга. Покровское кладбище и село Никольское — о нём напоминает название Никольский тупик — должны были стать дном Химкинского водохранилища.

Марина МАКЕЕВА

Редакция благодарит за помощь в подготовке материала Татьяну Иванову, руководителя краеведческого проекта «Прочи район» Объединения культурных центров СЗАО

Новый вагон «Поезда Победы» презентовали на Белорусском вокзале

На Белорусском вокзале прошла презентация нового вагона музея на колёсах «Поезд Победы». Это первая в мире иммерсивная, то есть создающая эффект погружения, выставка, посвящённая событиям Великой Отечественной войны и расположенная в движущемся поезде. Она была создана командой творческой мастерской «Невский баталист» и медиагруппой «Красный квадрат».

Поезд-музей уже четвёртый год колесит по России и Бело-

русии и успел сделать остановки в 124 городах. Выставка создана с помощью как классической экспозиции, так и видеопрокторов, видеостен и мультимедийных поверхностей.

— Новый вагон поезда посвящён трём военным трибуналам 1945-1949 годов: Нюрнбергскому, Токийскому и Хабаровскому. Именно благодаря им весь мир узнал о преступлениях нацистской Германии и милитаристской Японии, — рассказала

пресс-секретарь творческой мастерской «Невский баталист» Маргарита Попова.

Первая часть выставки посвящена разработке японскими военными бактериологического оружия и жестоким экспериментам над людьми. Экспозиция второй части воссоздаёт фрагмент зала судебного процесса во Дворце юстиции в Нюрнберге.

Посетить 3D-тур по поезду-музею можно на его официальном сайте поездпобеды.рф.

Мария ГОРБУНОВА



Выставка в движущемся поезде создаёт эффект погружения в события

ПАВЕЛ ПРИЛУЧНЫЙ: Не приемлю пошлость и низкопробные шутки

Известный актёр рассказал о сериале, четвёртый сезон которого вышел на Первом канале, и о роли, которая стала испытанием

Те, кто видел финал третьего сезона «Мажора», были уверены, что четвёртого не будет, ведь главный герой погиб от руки бывшей подруги. Но народная любовь к исполнителю этой роли Павлу Прилучному оказалась сильнее смерти, и герой «воскрес» на радость поклонникам. А недавно на экраны кинотеатров вышел фильм «Слон», который стал профессиональным испытанием для актёра...

Мы поговорили с Павлом и об этих фильмах, и о многом другом.

Волосы на макушку пришлось наклеить

— Павел, не могу первым делом не спросить про «Мажора»: сериал на протяжении нескольких лет остаётся одним из самых рейтинговых фильмов. А для вас «Мажор» — это...

— Для меня «Мажор» — это часть жизни моей, такая веха. Последний сезон дался мне сложно. Я только закончил сниматься в сериале «В клетке», и волосы не успели отрасти, поэтому у меня выбрили на макушке круг, оставив это место совершенно лысым, а на него наклеивали волосы...

А ещё съёмки начались после нападения и последовавшей за ним операции (нападение на Павла Прилучного произошло в Калининграде, в ночном клубе, два года назад, артист получил переломы челюсти и орбитальной кости. — *Авт.*) У меня не двигалась левая часть лица, я не мог говорить нормально, приходилось каждую фразу проговаривать перед зеркалом. Но всё равно фильм вышел, и я очень этому рад, потому что «Мажора» не победить!

Сыграть в монофильме

— На экраны кинотеатров недавно вышел фильм «Слон», где вы играете главную роль. Ваш



Сериал «Мажор» стал частью жизни актёра

После операции на съёмках у меня не двигалась левая часть лица

герой Сергей спешит к сыну в столичную клинику: ребёнка ждёт опасная операция. Но фишка в том, что практически это монофильм, и зритель видит только Сергея... Что зацепило вас в этом проекте?

— Действительно, я сразу согласился на эти съёмки. Первый шаг к похожей истории я сделал в спектакле «Косметика врага», где основной сюжет разворачивается между двумя персонажами. И вот теперь — «Слон». Для меня это было захватывающим экспериментом: попробовать себя, можно сказать, в монофильме. Ведь 95% экранного времени зритель должен будет смотреть на моего героя.

— В кинематографе не так много кинолент, где на протяжении всего времени в кадре только один актёр. Сложно было на съёмках?

— Я был не один: со мной играли замечательные партнёры, они присутствовали каждый день на площадке, звонили моему герою, оставаясь при этом за кадром. И если слышалась интонационно хоть малейшая неправда, то режиссёр Гарик Петросян останавливал съёмку, и мы делали новый дубль. Если по сценарию актриса, например, должна говорить и плакать, то она должна именно это и делать; если человек звонит моему герою на бегу, значит, он бежал и звонил. Всё происходило в реальности, поэтому эта история и держит зрителя.

— Эмоционально это было не просто для вас?

— Конечно! Но любой проект — эмоционально очень сложная и затратная история.

Нравится работать с Сариком Андреасяном

— Сложно выходить из образа и перестраиваться на других героев? У вас ведь так много проектов, некоторые снимаются параллельно...

— Переключаться между героями — это часть моей профессии, своего рода отдых и даже удовольствие...

— Вы уже не первый раз работаете с Сариком Андреасяном. До главной роли в фильме «Слон» у вас были главные роли в его фильмах «Сны» и «Жизнь по вызову». С чем связана такая продолжительная совместная работа?

— Мне очень нравится, как работает Сарик: всё быстро и чётко. У него отличная, профессиональная, слаженная команда — можно сказать, современный завод по производству фильмов. Он очень быстро растёт и прогрессирует: в прошлом году снял и спродюсировал где-то 15 проектов — это круто! И я с удовольствием иду с ним в ногу. Если мы друг другу симпатизируем, то почему бы вместе и не поработать?

Категорически не приемлю пошлость

— Вы недавно отметили 35-летие. Как прошёл праздник?

— Отмечал вдвоём с женой. Очень жаль, что не удалось провести время вместе с детьми. Нака-

нуне был спектакль «Авантюристы поневоле» в Санкт-Петербурге, и меня поздравили прямо на сцене.

— От каких проектов в кино вы можете отказаться?

— Категорически не приемлю пошлость. Мне недавно предложили съёмки в одной комедии, и там были настолько низкопробные шутки! Для меня это неприемлемо. У меня есть определённые ориентиры. Скажем, я не против того, чтобы в фильме была обнажёнка, но только если это оправдано сюжетом, сценарием и имеет смысл. Но когда это происходит просто так, то у меня вопросы: зачем? для чего? Кино или сериал должны чему-то учить, а не разлагать — для меня это так...

— Каким ещё принципам стараетесь следовать?

— Их много. Но главное — надо быть счастливым! И на всё смотреть через призму счастья, иначе можно сойти с ума...

Валерия Хващевская
Фото Вадима Тараканова,
Анны Темеринной, пресс-службы Первого
канала, пресс-службы кинофестиваля
«Новый сезон», пресс-службы фильма
«Слон» (ИА «Столица»)

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

афиша

В Южном Тушине бесплатно покажут кино

3 февраля в 18.00 культурный центр «Салют» приглашает на показ документального альманаха «Люди дела» в рамках международного кинофестиваля «Дни документального кино». Зрители увидят пять новелл, посвящённых обычным людям из российской глубинки, которые стараются делать мир вокруг себя лучше. Вход свободный.
■ КЦ «Салют»: ул. Свободы, 37

В Щукине ребят ждут на спектакль о муми-троллях

4 февраля в 17.00 библиотека №243 и театральная лаборатория «Вуаль» приглашают детей и их родителей на спектакль «Чудеса в Муми-доле» по мотивам произведений скандинавской сказочницы Туве Янссон. Вход свободный, обязательна регистрация по тел. (499) 193-5492.
■ Библиотека №243: ул. Академика Бочвара, 2

На Авиационной научат выкладывать мозаику

Артмастерская «19» при культурном центре «Феникс» приглашает участников проекта «Московское долголетие» на уроки живописи и искусства мозаики. Занятия проходят по четвергам: по живописи — в 11.00, по искусству мозаики — в 14.00.

Запись по тел. (495) 008-7625 (доб. 7); 8-985-920-4425.

■ КЦ «Феникс»: ул. Авиационная, 19

Наталья АНОХИНА

Ответы на sudoku со стр. 16

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

Жемчуг для повитухи

В Южном Тушине открылась выставка женского костюма допетровской эпохи

В галерее «Тушино» открылась выставка традиционного русского женского костюма допетровской эпохи. Гости смогут увидеть около 40 женских сарафанов и рубах, реконструированных по образцам кроя и тканей, которые в XIII–XVII веках использовались в северной части нашей страны. О самых интересных из них «СЗ» рассказала куратор выставки Наталья Бахромкина.

Соткано вручную

Коллекция костюмов принадлежит творческой мастерской Александра Колесникова — журналиста и искусствоведа, который в 1970–90-х годах занимался изучением традиций и ремёсел жителей Костромской, Вологодской, Новгородской и Архангельской областей.

— Во время своих экспедиций он расспрашивал лю-

дей, как жили их предки, во что одевались, чем занимались. И многие находили в своих старых сундуках уникальные прабабушкины сарафаны, рубахи, полотенца, — рассказывает Наталья Бахромкина.

Свои находки Колесников никогда не привозил из экспедиций. Он зарисовывал орнаменты и узоры, изучал технику вышивки, кроя. А когда возвращался назад, вместе с единомышленниками в точности воссоздавал их вручную. Для этого он научился не только шить, но и прядь, ткать, вышивать, освоил золотное шитьё, жемчужное плетение и многое другое. Чтобы соблюсти технологии, иногда даже сам высаживал лён и обрабатывал его.

Рубаха из Эрмитажа

На выставке можно увидеть не только костюмы,



Набойная доска для нанесения рисунка на ткань

Эскизы и узоры привезены из экспедиций на Север России

но и деревянные доски для нанесения на ткань рисунка и другие приспособления, с помощью которых они создавались. Один из самых интересных экс-

понатов — праздничный крестьянский сарафан в синюю и красную полоску и рубаха с вытканым на ней ажурным рисунком. — Обычно узоры на одежде жещины вышивали. Сделать же ажур с помощью ткацкого стана очень не просто, это могли делать только самые умелые мастерицы, — рассказывает Бахромкина.

Кстати, оригинал этой рубахи был изготовлен в XVII веке и сейчас находится в Эрмитаже.

Плата за удачные роды

Ещё один интересный наряд на выставке — сарафан повивальной бабушки из Вологодской области. Он чёрно-белый и обильно украшен рядами речного жемчуга.

— Сарафан воссоздан по рассказу правнучки пови-



Сарафан повитухи из Вологодской области

тухи. В 1980-х она уже сама была бабушкой. Чёрную краску, по её словам, получали из редьки, рисунок на ткань наносили с помощью деревянных набойных досок, а количество жемчужинок обозначало, сколько детей за всё время повитуха приняла. Ведь после каждых удачных родов родители малыша дарили ей жемчужинку. Кстати, есть воспоминания, что сарафаны некоторых удачливых повитух впереди и сзади были буквально ушиты жемчугом, — улыбается куратор уникальной выставки.

Наталья АНОХИНА

Галерея «Тушино»: бул. Яна Райниса, 19, корп. 1. Выставка открыта с 11.00 до 20.00 ежедневно, кроме понедельника, до 5 февраля. Цена билета — 100 рублей, льготного — 50 рублей



Наталья Бахромкина может много рассказать о сарафанах и рубахах

Студенты колледжей побывали в центрах московского долголетия округа

Экскурсионная и образовательная программа для студентов колледжей округа, приуроченная ко Дню студента, стартовала 25 января в центрах московского долголетия «Митино», «Куркино» и «Тушино».

— Вместе с людьми старшего поколения они проходят игры-викторины,

кулинарные и творческие мастер-классы, — рассказала «СЗ» куратор центров московского долголетия «Митино» Анастасия Курбатова.

По её словам, программа призвана укрепить связь поколений и дать горожанам больше информации о центрах московского долголетия. Акция про-

водится второй год подряд: в прошлом году в центрах побывали школьники.

Организатором встреч выступили Департамент образования и науки г. Москвы и столичный Департамент труда и социальной защиты населения.

Акция продлится до 8 февраля.

Ольга СОКОЛОВА

официально

Сообщение об изъятии для государственных нужд недвижимого имущества

Департамент городского имущества г. Москвы издал распоряжение №1578 об изъятии для государственных нужд недвижимого имущества. В нём, в частности, сказано:

«1. Изъять для государственных нужд нежилое помещение (объект недвижимого имуще-

ства) с кадастровым номером 77:08:0010004:10445, площадью 250,9 кв. м, расположенных по адресу: г. Москва, ул. Народного Ополчения, д. 14, корп. 2, помещение 3П.»

Подробнее — на сайте Департамента городского имущества г. Москвы www.mos.ru/dgi

прочитано в районной газете

В Хорошёво-Мнёвниках родилась тройня

В перинатальном центре городской клинической больницы №67 впервые появилась на свет тройня. Как сообщает интернет-издание «Хорошёво-Мнёвники», малыши Умар, Уран и Туран при рождении весили не больше 900 граммов, поэтому некоторое время продолжали расти в отделении интенсивной терапии под наблюдением врачей. Сейчас дети здоровы и находятся дома.



Все новости района:
«Хорошёво-Мнёвники»

Парк «Митино» признан лучшим местом для фотосессий

Ландшафтный парк «Митино» вошёл в число лучших мест города для зимней фотосессии по версии туристического портала Discover Moscow и Мосгорпарка. Об этом со ссылкой на Телеграм-канал «Митино. Pro@mitino» сообщает интернет-издание «Митинский экспресс». Сделать селфи в парке можно на фоне светящихся инсталляций, арок, скульптурных ёлочных игрушек.



Все новости района:
«Митинский экспресс»

В Тушине на автомобиль упал кусок мяса

В Южном Тушине неизвестные сбросили с балкона кусок мяса. Как сообщает интернет-издание «Южное Тушино», мясо упало на крышу припаркованного внизу автомобиля и даже нанесло ему небольшие повреждения. Чем руководствовались «метатели», не известно. Возможно, кусок мяса предназначался шумному хулигану.



Все новости района:
«Южное Тушино»

НЕ ПРИНЕСЛИ ОЧЕРЕДНОЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ?

Звоните!
**ТЕЛЕФОН ЕДИНОГО
КОНТАКТ-ЦЕНТРА РЕДАКЦИИ:**
(499) 647-6828

Исполнителей приглашают принять участие в фестивале «Молодая Москва»

Идея провести православный фестиваль молодых исполнителей родилась в молодёжном отделе Московской (городской) епархии РПЦ. Проект обещает быть масштабным.

— Мы приглашаем участвовать в конкурсе молодых людей от 16 до 35 лет, — сказал председатель отдела по делам молодёжи Московской (городской) епархии протоиерей Кирилл Сладков. — Репертуар может быть духовным, патриотическим или классическим, а вот в музыкальных стилях никаких ограничений нет. Соревноваться участники будут в пяти номинациях: сольный вокал, дуэты, трио, квартеты — или группы — и хоровое пение.

По словам отца Кирилла, конкурс пройдёт в несколько этапов. До 10 февраля нужно отправить заявку со ссылками на две свои записи по эл. адресу: moldmoscow2023@bk.ru. Жюри прослушает треки онлайн, и лучшие исполнители с 20 февраля по 28 марта будут приглашены на прослушивание вживую.

Во время очного прослушивания претендентов запишут видео с самыми интересными выступлениями и выложат в группе проекта в соцсети «ВКонтакте» vk.com/molodaya_moskva.

В жюри войдут известные в Москве педагоги по вокалу и актёрскому мастерству, а также представители молодёжного отдела Московской (городской) епархии.

В финал конкурса долж-

ны выйти 10 лучших исполнителей (по два в каждой номинации). В качестве приза каждый из 10 лауреатов получит возможность вместе с наставником подготовить номер для записи в студии, а также номер для гала-концерта, который состоится 25 июня 2023 года в концертном зале «Моспродюсер» на ул. Маршала Малиновского, 7, в Щукине. Наставниками будут победитель шоу «Голос иеромонахов Фотий, Денис Майданов, Зара, Руслан Алехно, Варвара, оперная певица Светлана Феодулова и др.

В Северо-Западном vicariate уже готовятся к фестивалю. Например, ансамбль духовной музыки «Покров», созданный меньше года назад при храме Покрова Богородицы в

Покровском-Стрешневе, собирается на подмостках фестиваля поучиться мастерству. Впрочем, певцы и сами готовы поделиться опытом.

— Несмотря на молодость, мы успели стать лауреатами 2-го Патриаршего фестиваля «Свет Христов», — рассказала регент хора Мария Ерега. — А жюри «Молодой Москвы» собираемся показать нашу версию «Духовного стиха преподобному Сергию Радонежскому», написал его современный композитор Антон Висков.

Впрочем, участником «Молодой Москвы» может стать не только прихожанин храма, но и человек «с улицы» — если ему есть что сказать зрителям.

Михаил ПЕТРОВ

ваше мнение

Жители округа дружат с лыжами

«В парке «Северное Тушино» начались бесплатные тренировки для желающих кататься на лыжах. А вы часто катаетесь на лыжах?» — такой вопрос мы задали нашим читателям в прошлом номере газеты.

Как показали итоги опроса, 13% принявших в нём участие жителей округа катаются на лыжах каждые выходные.

Ещё 35% катаются время от времени, но гораздо реже, чем в детстве. 35% опрошенных признались, что они не спортивные люди. А вот 17% сказали, что никогда не катались на лыжах, но раз в парке проходят бесплатные тренировки, то, пожалуй, есть смысл начать!



По данным УВД по СЗАО, в округе регистрируется всё больше квартирных краж, совершённых «друзьями» из соцсетей.

Наш следующий вопрос:

А вы готовы пригласить к себе в гости человека, с которым общаетесь только в соцсетях?

Варианты ответов:

- ▶ Конечно, нет.
- ▶ Возможно. Но сначала пообщаюсь в кафе.
- ▶ Почему бы и не пригласить? Чем больше общения, тем лучше.

голосуйте на сайте szaopressa.ru

реклама и частные объявления

НЕДВИЖИМОСТЬ

- А я и сниму и отремонтирую! Т. 8 (499) 677-4939
- Абсолютно адекватная семья снимет квартиру. Т. 8-901-524-2253
- Ареную жильё. Т. 8-964-635-0700
- Жители Москвы снимут квартиру. Т. 8-967-066-1442
- Куплю квартиру у собственника. Т. 8-915-374-4688
- Сниму квартиру. Т. 8-926-088-8026

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

- Адвокаты. Возврат квартир. Т. 8 (495) 210-2563
- Юристы и адвокаты. Пенсионерам скидки до 50%! Консультация бесплатная! Т. 8 (495) 223-0979

ОБУСТРОЙСТВО И РЕМОНТ

- Ванная под ключ. Ремонт квартиры поэтапно. Обои. Плитка. Сантехника. Электрика. Натяжной потолок. Циклёвка и ремонт паркета. Ламинат. Т. 8 (495) 978-0344

РЕМОНТ
СТИРАЛЬНЫХ МАШИН,
ХОЛОДИЛЬНИКОВ, ЭЛЕКТРОПЛИТ
Пенсионерам
скидка до 50%
Бесплатный
выезд
8 (495) 023-13-75

- Домашний мастер. Т. 8-985-723-8703
- Замена замков. Т. 8-926-341-2727

- Ремонт квартир. Т. 8-999-979-2157
- Сантехник. Мастер-универсал. Т. 8-926-052-5971
- Циклёвка. Т. 8-985-994-4810
- Электрик. Т. 8-903-778-0949

РАБОТА

- Гардеробщики требуются в медучреждения. Т.: 8-903-762-6210, 8-925-936-2117
- Требуется посудомойщица, м. «Планерная». Т. 8-915-282-5653

ГРУЗЧИК
на склад мебели
м. «Сходненская», «Пятницкое ш.»
З/П ОТ 34 000 Р.
Есть корпоративный автобус.
График работы 8 часов. Вых. сб-вс.
Оформление по ТК РФ.
Бесплатный обед, спецодежда, парковка.
8 495 942-05-00, 8 499 196-38-91

КОМИССИОНКА

- Антиквариат. Книги. Значки. Статуетки. Подстаканники. Иконы. Янтарь. Самоувары куплю. Т. 8 (495) 643-7212
- Библиотеку домашнюю. Т. 8 (495) 724-3045
- Книги. Выезд от 200 экз. Оплата сразу. Т. 8 (495) 128-5009
- Купим книги, документы, фотографии до 1940 г. Т. 8-985-275-4333
- Ткани. Духи. Т. 8-916-993-3664
- Часы (любое состояние), значки. Т. 8 (495) 723-1905

ЗНАКОМСТВО

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

РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ
8 (495) 782-82-12
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН:
www.edinrek.ru

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

- Автогрузоперевозки. Недорого. Т. 8 (495) 728-6981
- Авто + грузчики. Т. 8 (495) 589-0078
- Грузоперевозки. Т. 8 (495) 744-7852
- Грузоперевозки. Профгрузчики. Упаковка. Т.: 8 (495) 220-2235, 8-903-000-7592
- Перевозки. «Газель». Т. 8-925-590-9106

ВЫТОВЫЕ УСЛУГИ

- Акция. Ремонт холодильников, стиральных, телевизоров. Антенн. Плит. Т. 8 (495) 720-9672

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

- Антенна, настройка, ремонт ТВ. Т. 8-977-575-8564
- Обивка мебели. Т. 8 (495) 585-6385
- Ремонт стиральных машин, электроплит и холодильников. Диагностика бесплатно. Т. 8-980-900-7114
- Ремонт швейных машин. Т.: 8 (495) 142-2058, 8-925-642-5807

УСЛУГИ

УМЕР БЛИЗКИЙ Звоните!

Единый номер для
консультации и вызова
городской
специализированной службы
8 (499) 317-44-18
ИНН 7840065461
ОГРН 1177847142307 Ритуал.ру

