



mos.ru

Сергей Собянин:
В апреле стартует
генеральная уборка города

3



РИА Новости

**Телеведущая
Юлия Бордовских:**
Выгорание, развод и ковид
не сломили меня

16

Москва

окружная газета

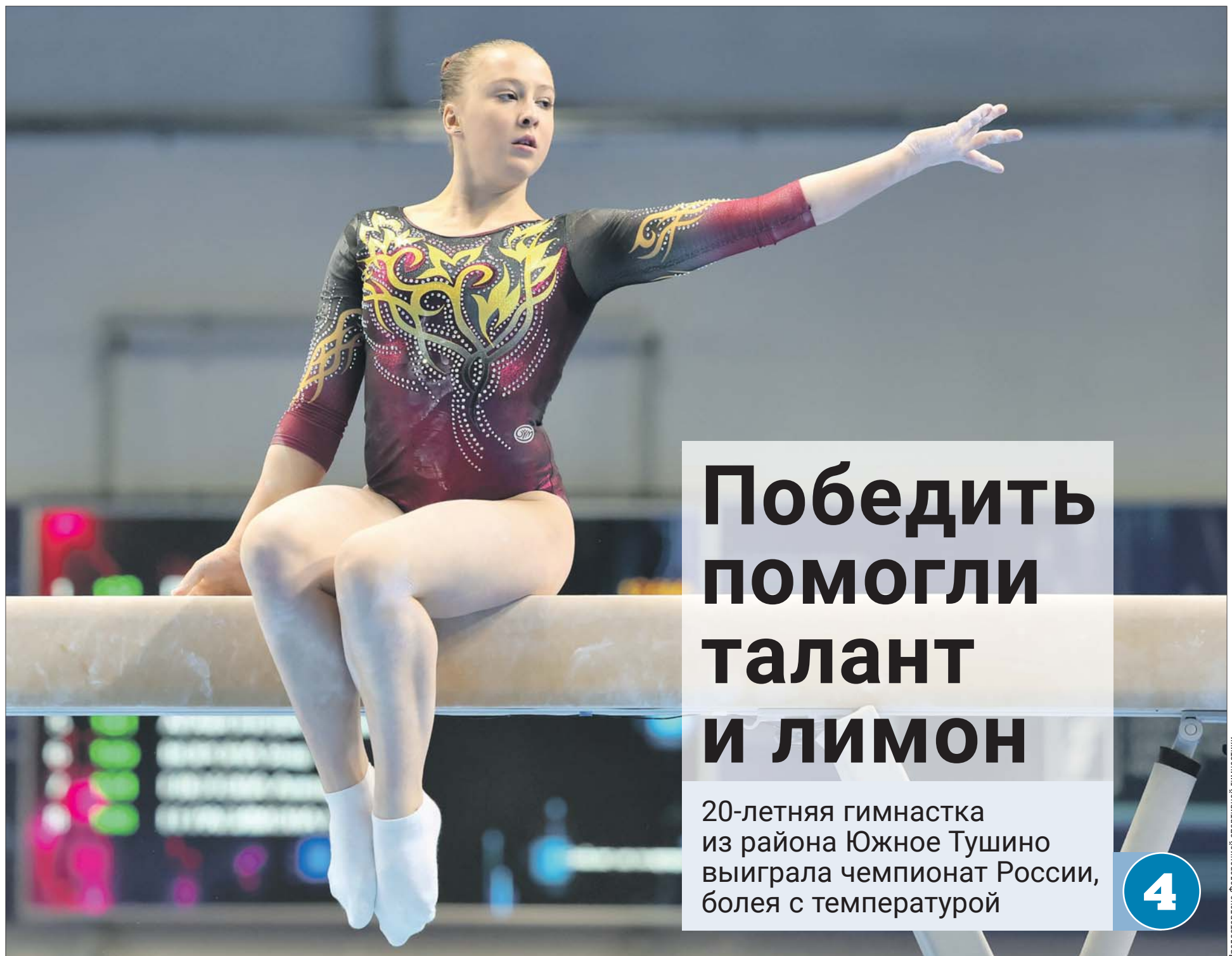
СЕВЕРО-ЗАПАД

№9 (626)

март
2023

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

ВСЕ НОВОСТИ ОКРУГА
ЕЖЕДНЕВНО
В ТЕЛЕГРАМЕ
[T.ME/MOSCOW_ NEWS_SZAO](https://t.me/moscow_news_szao)



Победить помогли талант и лимон

20-летняя гимнастка из района Южное Тушино выиграла чемпионат России, болея с температурой

4

Предоставлено Федерацией спортивной гимнастики

О коварстве ревматизма рассказали в новом центре на Пехотной

7



Григорий Матвеев

50 экзотических раков расплодилось в квартире на Яна Райниса

12

В районе Митино собирают посылки для бойцов

14

Метро дойдёт до аэропорта Внуково

На строящейся станции метро «Аэропорт Внуково» заканчивают строительство основных конструкций, ведут прокладку коммуникаций. Строительная готовность уже около 60%. В этом году её обещают открыть. Ожидается, что ею смогут пользоваться свыше 22 тысяч пассажиров в сутки. Станцию украсят изображения гражданских самолётов конструкторского бюро Туполева, чьё имя носит аэропорт Внуково.

— Москвичи получат от центра до аэропорта Внуково прекрасную магистраль, прекрасную транспортную доступность аэровокзала. От «Сити» до Внуково гарантировано 40 минут — для того, чтобы отсюда, с этой станции, зайти непосредственно в терминал аэропорта, — рассказал Сергей Собянин во время осмотра станции.

Путь от станции Большого кольца метро «Мичуринский проспект» до аэропорта займёт 23 минуты вместо нынешних 37. Через подземный переход со станции можно будет выйти к терминалу А, аэроэкспрессам, 1-й Рейсовой улице и на привокзальную площадь.

Строительство участка Солнцевской линии метро с двумя станциями — «Пыхтино» и «Аэропорт Внуково» — началось осенью 2019 года. Протяжённость участка — около 5 километров. Здесь полностью завершены проходческие работы. От «Расказовки» до «Пыхтино» перегонные тоннели соорудили закрытым способом. На

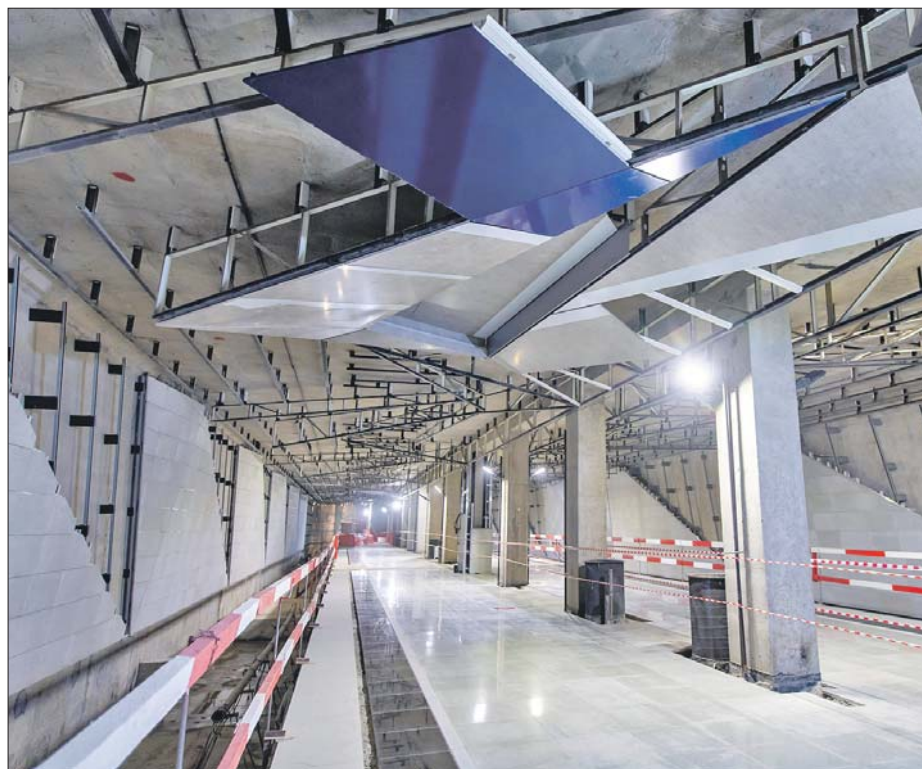


Сергей Собянин проверил ход строительства станции метро «Аэропорт Внуково»

Прямо из подземки можно будет выйти к терминалу А

участке от «Пыхтино» до «Аэропорта Внуково» поезда станут выходить на поверхность, проезжать по метромосту над рекой Ликовой и снова уходить под землю.

Ликовский (Пыхтинский) метромост станет 12-м метромостом Москвы и вторым по протяжённости после Лужнецкого метромоста через Москву-реку. Строительство метромоста практически завершено.



На новой станции идёт отделка. Скоро её украсят изображения гражданских самолётов

Производители лекарств объединились в фармацевтический кластер

За 2022 год было выпущено лекарственных препаратов на 33,6 млрд рублей, почти на 14% больше, чем в 2021-м. В частности, на 5% выросло производство противоопухолевых препаратов. Об этом Сергей Собянин сообщил в своём телеграм-канале.

«Оказываем системную и антикризисную поддержку фармацев-

тическим предприятиям: предоставляем субсидии, льготные кредиты и займы, а также налоговые льготы», — отметил мэр.

В городе работают 95 фармацевтических предприятий. На базе ОЭЗ «Технополис «Москва» создаётся фармацевтический кластер, объединивший девять разработчиков и производителей лекарств.

Контракт на закупку электробусов оказался крупнейшим в Европе

Москва заключила крупнейший в Европе контракт на поставку 1 тысячи электробусов в 2023-2024 годах. Об этом сообщил Сергей Собянин в своём телеграм-канале.

«Мы продолжаем развитие экологичного транспорта и покупаем современные электробусы российского производства у ПАО «КамАЗ». В ближайшее время подпишем ещё один

контракт на 200 электробусов с «Группой ГАЗ», — написал мэр.

Он напомнил, что сейчас в столице 1055 электробусов, которые ходят по 79 маршрутам. К концу 2024 года их станет вдвое больше. На этот год планируется установить около 200 зарядных станций, открыть второй по счёту электробусный парк в Митине, запустить ещё 29 электробусных маршрутов.

Развиваются и другие виды электротранспорта. В городе сделали бесплатной парковку для легковых электромобилей. На улицах всё больше электросамокатов. Принято решение создать центр исследования и разработки в области электротранспортных средств. Разработки в этой сфере ведутся на базе ОЭЗ «Технополис «Москва».

Построят роботизированный завод для возведения домов

В этом году инвесторы построят в Москве пять крупных производств. Они вложили в эти проекты около 19 млрд рублей. На предприятиях получат работу более 3,4 тысячи человек.

В частности, намечено ввести в эксплуатацию роботизированный завод по выпуску крупногабаритных модулей для строительства домов.

«Все объекты строятся при поддержке города. Для реализации таких масштабных инвестпроектов мы даём инвесторам землю в аренду без торгов», — отметил мэр.

Новый комплекс эндокринного завода открылся на шоссе Энтузиастов

На шоссе Энтузиастов заработал научно-лабораторный комплекс эндокринного завода. Там будут внедрять новые препараты.

— Сегодня, когда перед нашей фармацевтикой стоит задача практически полного импортозамещения, завод является флагманом в этом направлении и обеспечивает самой необходимой отечественной продукцией, порой связанной с онкозаболеваниями и обезболиванием, — отметил Сергей Собянин во время открытия комплекса.



Telegram-канал мэра Москвы
t.me/mos_sobyanin

К генеральной уборке готовы

1 апреля в столице начнётся месячник по благоустройству

Традиционный общегородской субботник назначен на 15 апреля. Об этом в своём телеграм-канале написал мэр Москвы Сергей Собянин. «Приглашаю москвичей на традиционный общегородской субботник. Инвентарь предоставим. Информация о пунктах выдачи появится в городских СМИ и на сайтах префектур и управ», — написал мэр.

Ну а уже 1 апреля в столице начнётся месячник благоустройства.

Почистят дворы, помогут фасады

Каждый год после отступления холодов коммунальные службы приводят улицы и дороги в порядок. По словам начальника Управления ЖКХ и благоустройства префектуры СЗАО Николая Стволова, в нашем округе в месячнике по благоустройству будет задействовано более 8 тысяч человек — дворники, дорожные рабочие, рабочие зелёного хозяйства. Они будут очищать улицы и дворы, детские и спортивные площадки, прогревать газоны, готовить клумбы к посадке цветов.

— Пришла тёплая погода, и уже до начала месячника мы занимаемся ворошением снега. Это нужно, чтобы снежный покров и лёд быстрее оттаивали, — говорит Стволов.



Памятники тоже отмоют. Так чистили Мемориал павшим защитникам Москвы на Пятницком шоссе в прошлом году

Газоны прогреют, клумбы подготовят к посадке цветов

Во время месячника помогут фасады жилых домов. Для этого в округе сформированы бригады альпинистов. Также для промывки будут использовать автовышки. Почистят на домах и таблички с адресами.

В помощь коммунальщикам выделяют почти 500 единиц тех-

ники — самосвалы, автомобили с оборудованием для промывки ограждений.

Дороги приведут в порядок

Приведут в порядок и дороги. На проездах и магистралях становятся заметны ямки, появившиеся за период холодов. Если их не заделать, может произойти авария. Чтобы работа шла быстрее, количество ремонтных бригад увеличивают до двенадцати.

По словам Николая Стволова, с приходом тепла изменится и технология ремонта. Заделывать ямы будут при помощи сыпучего асфальта. Заплатки из него получаются более надёжными и долговечными, чем из литого, который применяется зимой.

В апреле в округе также промывают дороги, тоннели, ограждения, которые разделяют встречные потоки. Если на дороге за зиму испортились дорожные знаки, то их заменяют.

Роман НЕКРАСОВ

Через Язу перекинут велопешеходный мост в Басманный район

Новый велопешеходный мост через Язу свяжет два района — Лефортово и Басманный. Об этом Сергей Собянин написал в своём телеграм-канале.

«Главным его украшением и основной конструкцией станет смотровая площадка-амфитеатр над водой. Спуски к набережным будут оборудованы лестницами, панду-

сами и лифтами», — сообщил мэр.

Строительство моста — часть плана развития территории МГТУ им. Баумана. На Рубцовской набережной он выйдет к одному из корпусов университета, а с противоположной стороны, на Госпитальной набережной, — к строящемуся общежитию. Сдать мост в эксплуатацию планируют в 2025 году.



Telegram-канал мэра Москвы Сергея Собянина t.me/mos.sobyainin

Мэр рассказал, как обновят территории школ и детсадов

К 1 сентября намечено благоустроить территории более 160 школ и детсадов. Об этом в своём телеграм-канале сообщил Сергей Собянин.

Будут обновлены пешеходные дорожки и проложены дополнительные, установлены новые фонари и уличная мебель. Отремонтируют и сделают новые детские площадки, приведут в

порядок футбольные, волейбольные и баскетбольные поля. В планах — создать на территориях школ спортивные кластеры, где смогут заниматься не только учащиеся, но и все местные жители.

«Работы пройдут в период летних каникул, чтобы не мешать процессу обучения», — отметил Собянин.

Объявлен конкурс для айтишников

Начался приём заявок на конкурс «Лидеры цифровой трансформации». В нём могут принять участие специалисты из IT-сферы с 18 лет. «Проект даёт возможность любому из них превратить свою идею в технологию, которая приносит пользу Москве», — отметил мэр.

В этом году призов будет 60 — вдвое больше, чем в 2022-м.

Увеличен и призовой фонд: с 20 до 40 млн рублей. За первое место дадут 1 млн рублей, за второе — 600 тысяч, за третье — 400 тысяч рублей.

В оценке работ примут участие специалисты крупных компаний. Регистрация — до 21 мая на сайте: <https://leaders2023.innoagency.ru/>.

Сергей Собянин навестил раненых военных

Сергей Собянин побывал в Вороновской больнице, где пообщался с военнослужащими и медперсоналом. Здесь размещены раненые участники специальной военной операции.

«Сделаем всё для скорейшего выздоровления. Спасибо большое бойцам за их героизм! Спасибо врачам и медсёстрам за самоотверженную работу!» — написал мэр в своём телеграм-канале.

Малый бизнес Москвы дотянулся до Латинской Америки

Количество столичных индивидуальных предпринимателей, экспортирующих свою продукцию за рубеж, в прошлом году увеличилось в 2,5 раза. Они продают товары в Китай, Казахстан, Армению, Турцию, другие страны. Сейчас они начали осваивать площадки Латинской Америки и Индии.

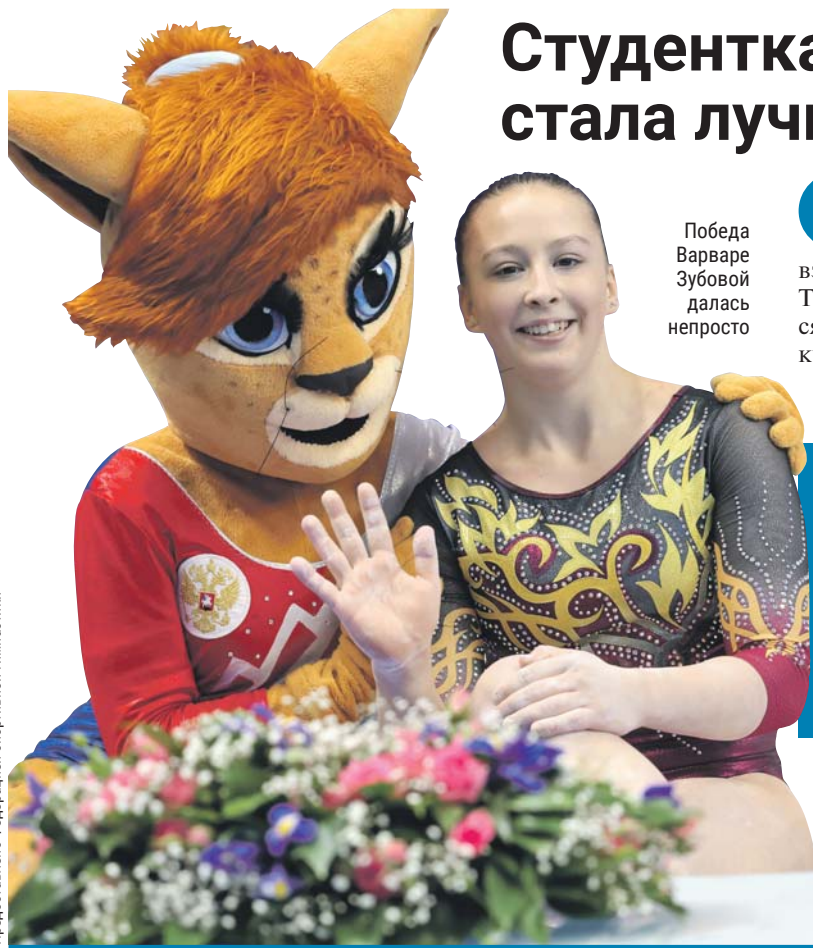
Найти партнёров и заключить контракты помогает Московский экспортный центр. Выбрать площадку и оставить запрос можно на сайте МЭЦ: moscow-export.com.

На носу благоустройство парков, потом включат фонтаны

В столичных парках начинается подготовка к тёплому времени года.

«Мы будем благоустраивать и озеленять парки, проведём субботники, приведём в порядок детские и спортивные площадки и другую инфраструктуру», — написал Сергей Собянин в своём телеграм-канале.

Скоро начнут работу пункты проката велосипедов, самокатов, роликовых коньков. К маю откроется сезон фонтанов. По словам мэра, на весну запланировано более тысячи тематических мероприятий в парках, и большинство из них будут бесплатными.



Победа
Варваре
Зубовой
далась
непросто

Студентка с улицы Фабрициуса стала лучшей гимнасткой страны

3 олово на прошедшем в Казани чемпионате России по спортивной гимнастике взяла Варвара Зубова из Южного Тушина. Варваре 20 лет, она учится на 2-м курсе Университета физкультуры, спорта, молодёжи и туризма. Гимнастикой занимается с пяти лет. Сейчас тренируется

На соревнованиях заболела, но выступила с температурой и победила

в ЦСКА у тренера Елены Кузнецовой и хореографа Татьяны Касперович.

На чемпионате Варвара показала опорный прыжок через коня, упражнения на бревне,

«шапку с поворотом» на брусьях — элемент, когда спортсмен перелетает с нижней жерди на верхнюю, — и вольные упражнения под музыку Майкла Джексона.

По словам Варвары, победить на соревнованиях было непросто.

— Они шли несколько дней, а я после первого же выступления заболела. Пришлось выступать с температурой, ведь сбивать её медицинскими препаратами было нельзя. Их могли посчитать допингом. Спасалась водой с лимоном и чаем с малиной, — поделилась девушка.

Сейчас Варвара уже готовится к новым всероссийским соревнованиям. Ближайшие пройдут в Казани в апреле.

В свободное время спортсменка обожает готовить десерты. Её фирменный — блинный торт. А ещё она любит животных. У неё дома живут самоедская лайка и шиншилла. Мечтает она завести и минипига.

Наталья АНОХИНА

колонка
редактора

Ну очень чёрная икра

Следственное управление по СЗАО передало в Хорошёвский суд дело о незаконной добыче и обороте чёрной икры осетровых, занесённых в Красную книгу. Икра продавалась через сайт в Интернете. А наши оперативники совершили то, что называется «контрольная закупка». Заказали товар, встречу с продавцом назначили на улице Берзарина.

— Мужчина принёс «покупателю» две 500-граммовые пластиковые банки с икрой. За каждую он запросил по 20 тысяч рублей, заверяя, что настоящая и свежая, — рассказали нам в СУ по СЗАО ГСУ СК России по г. Москве.

В этот момент злоумышленник и был схвачен за руку. За незаконный оборот биоресурсов, занесённых в Красную книгу, ему может грозить до 9 лет лишения свободы и крупные штрафы.

Браконьерство по-прежнему остаётся одной из бед нашей страны. Но ведь от добытых «по-чёрному» биоресурсов страдает не только страна в широком смысле слова. Страдают и покупатели. В бытность журналистом мне приходилось бывать в рейдах правоохранительных органов по поимке икорных браконьеров. Поверьте, их «производственные базы» внушают ужас. Вынужденные постоянно скрываться от рыбоохраны, чёрные рыбаки нередко оставляют за собой центры выброшенной рыбы со вспоротыми животами. А «цеха» по засолке икры — это просто куча чанов где-нибудь в подвалах. Их санитарное состояние никогда не проверит Роспотребнадзор. И никто никогда не узнает, что за консервант кинул туда «технолог», чтобы продукт хранился подольше.

Транспортировка икры в пластиковой таре — как говорится, отдельная песня...

В общем, лично я через Интернет у «частных рыбаков» икру не покупаю — ни чёрную, ни красную. Здоровье дороже. Впрочем, есть и ещё одна причина. Уже несколько моих знакомых, купив с рук икру, дома обнаружили, что она имитированная — из водорослей. В магазине такая продаётся рублей по 120 за банку.

Ольга НОВАК,
шеф-редактор «СЗ»

пожары

За прошедшую неделю в округе произошло 13 пожаров, 3 человека пострадали, погибших нет.

В Северном Тушине ребёнок «поджарил» игрушку в микроволновке

Днём пожарно-спасательное подразделение выезжало на ул. Героев Панфиловцев, 1, корп. 1. В квартире на пятом этаже ребёнок положил игрушку в микроволновку и включил её, а затем бросил горящую игрушку на кровать. Родители были в другой комнате, но тут же прибежали тушить пожар водой. Прибывшие пожарные ликвидировали возгорание. Отец семейства получил ожог руки и надыхался дымом, но от госпитализации отказался.

В Митине на парковке вспыхнул автомобиль

Жительница Митина, припарковав свой «Форд» на парковке торгового центра на Дубравной, почувствовала запах гари. Заглянув под капот, она обнаружила пламя и вызвала пожарную охрану, попутно пытаясь сбить огонь из огнетушителя. Прибывшие пожарные ликвидировали возгорание. Причиной ЧП стала неисправность в системе двигателя.

Ирма КОТИЯР

На Тушинской росгвардейцы помогли спасти мужчину, потерявшего сознание

Рано утром старший полицейский роты отдельного батальона МОВО по СЗАО Вячеслав Мокшанин и полицейский-водитель Денис Хворостьян патрулировали улицы округа.

— Проезжая по Тушинской, в районе дома 8 мы увидели, как молодой человек лет 25, ожидавший автобус, вдруг ничком упал на асфальт. Рядом на остановке были ещё мужчина и женщина, но они оторопели и не знали, что делать, — рассказал Вячеслав Мокшанин.

Росгвардейцы немедленно побежали к остановке. Молодой человек лежал лицом на асфальте.

— Пока мой напарник звонил в скорую, я был около пострадавшего. Он в полуобморочном состоянии закатывал глаза, на губах пена. Пришлось перевернуть его на бок, чтобы не запал язык. Парень бессознательно пытался поворачиваться — мы не давали. Дождались врачей и передали им пациента, — говорит Мокшанин.

Вячеслав Мокшанин и Денис Хворостьян служат в полиции уже больше 20 лет, 12 из них — в паре.



Вячеслав Мокшанин (справа) и Денис Хворостьян немедленно выскочили из машины и бросились к упавшему мужчине

— На улицах часто происходят ситуации, когда людям нужна помощь, а прохожие не знают, что делать. Но мы знаем, как помочь, ведь регуляр-

но проходим подготовку и обучение по оказанию первой доврачебной помощи, — говорит Мокшанин.

Ирма КОТИЯР

На Строгинском бульваре демонтировали незаконный салон связи

Незаконно возведённую пристройку к торговому зданию на Строгинском бул., 21, в котором располагаются продуктовый магазин, кафе и аптека, обнаружили специалисты столичной Госинспекции по недвижимости во время плановой проверки. Пристрой-

ку владелец здания сдавал в аренду салону связи.

— Было установлено, что земельный участок, на котором стоит здание, предназначен только для его эксплуатации и для целей строительства не предоставлялся, — сообщил началь-

ник инспекции Иван Бобров.

Владельцу здания выдали предписание об устранении нарушения, после чего он сам демонтировал постройку, а территорию очистил от строительного мусора.

Михаил КОФАНОВ

Выберем самую красивую станцию БКЛ!

Голосование началось на портале «Активный гражданин»

Мэр Москвы Сергей Собянин предложил горожанам принять участие в голосовании за самую красивую станцию Большой кольцевой линии метро.

Три из девяти

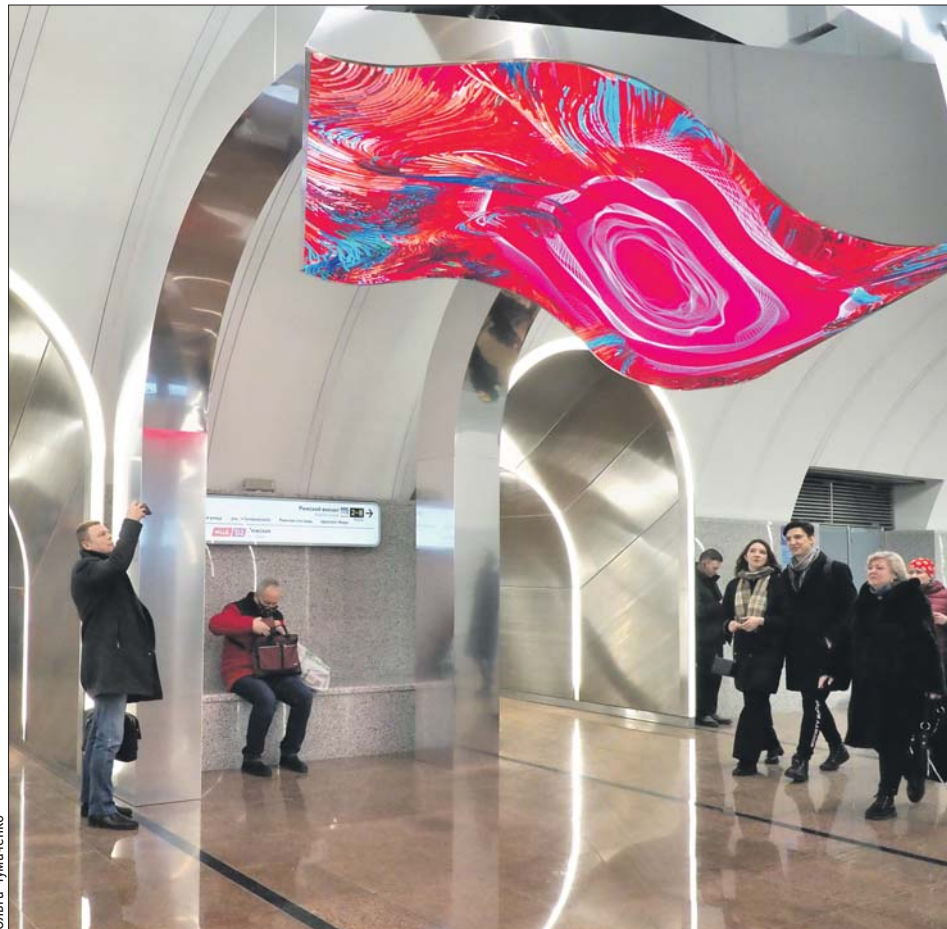
Сергей Собянин напомнил, что в строительстве БКЛ участвовала вся Москва.

«Мы вместе голосовали за названия и дизайн станций. Потом с нетерпением ждали их открытия. Пришло время подвести итог нашей совместной работы и выбрать лучшие из девяти новых станций, открытых 1 марта 2023 года», — написал он в своём телеграм-канале.

Голосование проводится на портале «Активный гражданин». Чтобы сделать свой выбор, необходимо авторизоваться на сайте — к примеру, с помощью учётной записи на mos.ru. За первые сутки в голосовании уже приняли участие более 5 тысяч человек.

С начала движения по Большой кольцевой проехали 17,6 миллиона пассажиров

Выбрать можно три из девяти станций, открытых 1 марта. В номинации на самую привлекательную станцию метро участвуют: «Марьина Роща» с колоннами в виде фарфоровых чайников; «Рижская», которые символизируют въездные ворота в город; «Текстильщики», потолок которой напоминает ткацкий станок; «Печатники» с колоннами в виде буквы П; «Нагатинский Затон», которую украшают мозаики с рыбами; «Кленовый бульвар» со стильным вестибюлем в чёрно-белых тонах;



Ольга Чумаченко

Так выглядит станция «Рижская» Большой кольцевой линии метро

«Каширская» с чеканными панно известного советского скульптора Зои Ветровой; «Варшавская», павильоны которой украшены панелями, имитирующими огни города; «Сокольники» с портретами строителей, начинавших прокладку московской подземки в 1930-х годах.

Одна из самых востребованных линий

БКЛ стала одним из крупнейших в мире проектов в области метростроения. Её протяжённость — 70 километров. Длина тоннелей этой линии в однопутном исчислении — 143 километра, что превышает расстояние между Москвой и Серпуховом.

Сергей Собянин также сообщил, что Большая кольцевая линия с момента запуска движения по всей длине уверенно вошла в число самых востребованных в столичном метро.

«Всего с начала движения по всей линии проеха-

ли 17,6 миллиона пассажиров», — отметил он.

Запуск БКЛ снизил нагрузку на многие востребованные станции. В частности, в часы пик на треть стало свободнее на «Калужской», «Комсомольской», «Нагатинской» и на станции МЦК «Автозаводская».

7 километров эскалаторов

Мэр Москвы также отметил, что одна из станций БКЛ стала рекордсменкой по количеству эскалаторов. Речь идёт о «Печатниках», здесь подъёмников сразу 17 штук. Всего же на станциях Большого кольца работают 252 современных эскалатора. Самый длинный в Москве эскалатор тоже работает на БКЛ, на станции «Марьина Роща». Его длина составляет 130 метров.

Окупится в 2024 году

Как рассказал Сергей Собянин, каждый вложенный в строительство

Большой кольцевой линии бюджетный рубль принесёт в городскую казну 7 рублей инвестиций, поскольку такие проекты дают импульс развитию города в целом. К примеру, вокруг новых станций очень быстро растут новые жилые микрорайоны.

«Город потратил на строительство линий метро примерно 778 млрд рублей, а частные инвесторы вложат в объекты вокруг новых станций больше 5,2 трлн рублей», — отметил мэр.

Уже к 2030 году около 400 тысяч человек получат работу на социальных и коммерческих объектах, построенных в районе БКЛ. Кстати, часть средств на строительство линии привлекли с помощью «зелёных» облигаций, доходы от которых тратят на городские экологические проекты. А на покупку 500 новых поездов Москве дали кредит из федерального бюджета на 15 лет всего под 3% годовых.

Андрей ТОМЦЕВ

горячая линия

Что делать, если в подъезде после капремонта остались недоделки

Во время капитального ремонта в лифтовом холле на 8-м этаже рабочие установили на батарее повреждённые экраны — с облезлыми и помятыми краями. Прораб пообещал заменить их перед сдачей работ, но вместо этого их безуспешно попытались покрасить. Сейчас рабочие уже ушли. Куда обращаться для решения проблемы?

Юлия, ул. Героев Панфиловцев, 7, корп. 1

Состояние батарей в подъезде дома проверили представители Фонда капитального ремонта. После этого металлические кожухи на двух радиаторах в подъезде дома заменили.

На работы по капитальному ремонту многоквартирных домов установлен гарантийный срок пять лет. В течение этого времени обнаруженные недоделки должна устранять подрядная организация, выполнявшая работы. Сообщать о них нужно в свою управляющую компанию, которая принимала выполненные работы. Также можно обратиться непосредственно в Фонд капитального ремонта г. Москвы. По каждому обращению на место выходит комиссия.

Вера КАЗАНСКАЯ

Единая диспетчерская: (495) 539-5353.
Телефон диспетчерской службы Фонда капитального ремонта многоквартирных домов г. Москвы: (495) 695-6420.
Эл. почта: fkr@dom.mos.ru

На Маршала Жукова починили ограждение детской площадки

Ограждение детской площадки на проспекте Маршала Жукова, 21, сделано из сетки-рабицы, и она порвалась. Торчат острые края, дети могут пораниться.

Марина, ул. Демьяна Бедного

Как сообщили в ГБУ «Жилищник района Хорошёво-Мнёвники», проблема решена. — Ограждение детской площадки отремонтиро-

вали, неисправную сетку-рабицу заменили. Сейчас ограждение не представляет опасности для детей, — отметили в управляющей компании.

Начальнику участка поручили постоянно следить за состоянием ограждения.

Мargarита ИВАНОВА

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

За чистотой во дворе на Большой Набережной будут следить

В единственную урну в нашем дворе — возле подъезда 2 — недобросовестные жители выбрасывают бытовой мусор, не относят в контейнер. Дворник не успевает убирать переполненную урну.

Светлана Ивановна, Большая Набережная ул., 21

— Сотрудники «Жилищника» очистили от мусора урну у 2-го подъезда дома на Большой Набережной, а двор взяли на контроль. Уборка урн должна проводиться ежедневно, состояние дво-

ра проверяет начальник участка, — сообщили в управе района Покровское-Стрешнево.

Также в управе отметили, что в апреле во время месячника по благоустройству во дворах района планируется установка дополнительных урн.

Мargarита ИВАНОВА

Управа района Покровское-Стрешнево: ул. Свободы, 16, тел. (495) 491-7206. Эл. почта: szao-pstreshnevo@mos.ru. ГБУ «Жилищник района Покровское-Стрешнево»: ул. Свободы, 15/10, тел. (499) 492-2936. Эл. почта: guispokrovka@yandex.ru

ДТП

Не уступила дорогу на дублёре улицы Народного Ополчения

20 марта в восемь утра водитель «Ауди» ехала по дублёру улицы Народного Ополчения. Возле перекрёстка с улицей Маршала Рыбалко при перестроении в соседний ряд она не уступила дорогу попутному «Форду». Произошло столкновение, в котором пострадала водитель «Ауди». Она сама обратилась в больницу с ушибами и ссадинами.

На Барышихе водитель «Рено» умер за рулём

20 марта около одиннадцати утра 52-летний водитель «Рено», двигаясь по улице Барышихе, возле перекрёстка с Митинской улицей потерял сознание, после чего автомобиль столкнулся с попутным «Хёндай». Когда скорая приехала на место, водитель «Рено» был уже мёртв.

Водитель такси сбил клиентку на Планерной улице

22 марта около полудня водитель такси «Шкода» приехал на вызов на парковку на Планерной ул., 8. После общения с клиенткой водитель отказался её везти, начал движение, не убедившись, что она отошла от машины, и сбил её. С переломом берцовой кости 52-летнюю пострадавшую увезла скорая. Водитель такси скрылся с места преступления, но был разыскан.

Отдел Госавтоинспекции
УВД по СЗАО

Держалась за поручень — не помогло

Кто и почему падает в автобусах, рассказали в Госавтоинспекции по СЗАО

С начала года в авариях на дорогах всё чаще стали страдать пассажиры автобусов, электробусов и маршруток. По данным отдела Госавтоинспекции УВД по СЗАО, за первые месяцы года произошло уже 16 таких ДТП, в которых пострадали 17 пассажиров. О причинах подобных аварий «СЗ» рассказали в Госавтоинспекции.

ЧП на остановках

По словам врио начальника отдела Госавтоинспекции УВД по СЗАО Вадима Соловьёва, в ДТП попадают как водители Мосгортранса, так и частные перевозчики.

— Но административные расследования, которые проводились после каждой аварии, показали, что во всех случаях в ДТП с «частниками» вина лежит именно на водителях. Тогда как водители Мосгортранса оказались виновны лишь в половине случаев. Это может говорить о том, что частные перевозчики хуже следят за обучением своих водителей, — говорит он.

Чаще всего ЧП с пассажирами происходят, когда водители автобусов начинают движение от остановок или тормозят. Характерный случай произошёл в феврале этого года на улице Гамалеи, где водитель автобуса Мосгортранса №100 стартовал от остановки в районе дома 18, стр. 5. От толчка в салоне упала



В феврале пассажирку автобуса № 100 врачи скорой забирали прямо из салона

80-летняя женщина. С закрытым переломом бедра её увезла скорая.

Кроме того, пассажиры могут пострадать в ДТП, когда водители сторонних машин не уступают дорогу автобусу либо подрезают его.

Чаще страдают пенсионеры

В большинстве случаев в подобных ДТП страдают пожилые женщины.

— Пожилые, даже если схватятся за поручни, могут попросту не удержаться на ногах. Именно поэтому пожилым людям нужно уступать место в общественном транспорте, и каждому, кто стоит при движении автобуса, нужно всё равно держаться за поручни, — пояс-

няет Соловьёв. — Повреждения, кстати, они тоже получают более тяжёлые. Не ушибы и синяки, а закрытые черепно-мозговые травмы и переломы.

Так, январским утром в автобусе №294, который отъезжал от остановки возле дома 15, корп. 2, на улице Народного Ополчения, упала 82-летняя женщина. Пострадавшую с серьёзными травмами головы увезла скорая. Позже административное расследование признало это ЧП несчастным случаем, так как женщина не держалась за поручни.

Кстати, анализ отдела Госавтоинспекции по СЗАО показал, что большинство аварий с участием автобусов, электробусов и маршруток происходят по понедельникам, вторни-

Большинство ДТП с участием автобусов происходят по утрам в понедельник, вторник и четверг

кам и четвергам с восьми до десяти утра. Именно в это время на дорогах огромное количество машин.

Как получить компенсацию

Пострадавшие пассажиры общественного транс-

порта имеют право на страховую выплату. Ведь после оплаты проезда человек считается застрахованным. Это касается и пассажиров частных маршруток, так как частники тоже обязаны заключать договоры со страховыми компаниями.

Чтобы получить выплату, пострадавшему нужно обратиться в офис компании-перевозчика за документом о событии. Узнать, какой компании принадлежит автобус, можно в отделе Госавтоинспекции. А если травма серьёзная и пострадавшего увезла скорая, инспектор сам придёт в больницу и всё расскажет. С документом о событии нужно идти в страховую компанию, с которой у перевозчика заключён договор. По каждому случаю страховщики принимают решение. Если пассажир получил ушибы, то компенсацию ему, скорее всего, не выплатят. А перелом может «стоять» около 35 тыс. рублей. Важная деталь: если пассажир не сидел либо не держался за поручни, в компенсации ему откажут, так как он не соблюдал правила поведения в автобусе.

Если сотрудники Госавтоинспекции докажут, что в ДТП виноват водитель, пассажир вправе требовать с компании-перевозчика компенсацию физического и морального вреда по суду.

Михаил КОФАНОВ

В Покровском-Стрешневе построят 100-метровый клубный дом

Архитектурной доминантой района Покровское-Стрешнево станет почти 100-метровая башня клубного дома, которую возведут одновременно с 3-й очередью жилого комплекса ALIA. На днях Москомархитектура выдала свидетельство об утверждении её архитектурно-градостроительного решения.

Как сообщил главный архитектор Москвы Сергей Кузнецов, новые дома будут отличаться ясно читаемые геометрические объёмы. Для отделки зданий выбраны нейтральные цвета: слоновая кость, жемчужно-бежевый, алюминиево-серый и кирпичный. А на верхних этажах фасада 100-метрового клубного дома будет панорамное остекление.

Анна ФИЛИНЫХ



Для отделки новых зданий выбраны нейтральные цвета

Лёд на водоёмах стал опасен, выходить на него запрещено

В акватории Москвы-реки, в районе Строгинской поймы состоялся пресс-тур, посвящённый обеспечению безопасности на водоёмах столицы.

— Водную систему Москвы образуют тысяча водоёмов, на которых расположено 121 место зимнего отдыха, — рассказал государственный инспектор Центра государственной инспекции по маломерным судам (ГИМС) ГУ МЧС России по г. Москве Александр Кажуров.

— Инспекторы ежедневно патрулируют эти территории, проводят профилактические беседы. В зимний период 2022-2023 года гибели людей на водоёмах Москвы не допущено.

Особенное внимание уделяется детям и рыбакам. Последние, кстати, используют специальные средства самоспасания — костюмы «Поплавок», позволяющие держаться на поверхности воды, и крепления на ноги с зуб-

цами, которые помогут выбраться на лёд из полыньи.

— Сейчас толщина льда менее 7 см, выход на лёд запрещён, — предупреждает Александр Кажуров.

Также инспектор напомнил, что приближается сезон навигации. Судоводителям рекомендуется проверить лодки на техническую исправность и срок действия своего судоводительского удостоверения.

Анна ГОНЧАРОВА

В больнице №52 в Щукине открылся Единый городской ревматологический центр. Здесь помогают пациентам с тяжёлыми осложнениями на фоне ревматологических заболеваний. Чем они опасны, рассказала заведующая центром, врач-ревматолог Елена Симонова.

Болеют молодые

По словам врача, ревматологические заболевания далеко не так безобидны, как может казаться.

— Это не просто «суставы болят». Ревматизм — это устаревшее понятие, на самом деле это целый комплекс заболеваний. В их числе — псориатический артрит и спондилоартриты, системная красная волчанка, болезнь Шегрена, системная склеродермия, аутовоспалительные синдромы. Они поражают все органы и системы организма, вызывают тяжёлые осложнения и, если вовремя не остановить процесс, могут привести к инвалидности, — говорит Елена Симонова.

Ошибаются и те, кто думает, что это — удел стариков.

— Это как раз болезни молодых и людей среднего возраста. Конечно, много и пожилых пациентов. Но при составлении анамнеза выясняется, что первые симптомы заболевания появились у них несколько десятков лет назад, — объясняет врач.

Что-то спину прихватило

На Пехотной заработал ревматологический центр. Чем опасен ревматизм, рассказала врач



Елена Симонова возглавила новый центр

Могут спровоцировать инфекции

Откуда берётся артрит? Виноваты наследственность, стрессы, изменения гормонального фона, инфекции. Например, после пандемии коронавируса у московских ревматологов прибавилось работы.

— Рост числа заболеваний и тяжесть их послед-

В центре пациента наблюдают не только ревматологи, но и другие узкие специалисты

ствий привели к необходимости создания таких центров компетенции, как наш. наших пациентов курируют не только ревматологи, но и нефро-

логи, аллергологи-иммунологи, кардиологи, пульмонологи и другие специалисты. Для постановки диагноза применяют новейшие методы диагно-

стики. А лечат в том числе и с применением новых классов препаратов. Таких, как генно-инженерные биологические и таргетные препараты, — говорит Елена Симонова. — Они тормозят активность заболевания, препятствуют его прогрессированию и повреждению внутренних органов.

Болезнь умеет маскироваться

Коварство ревматологических заболеваний в том, что их сложно диагностировать. Например, пациент годами может наблюдаться у дерматолога с псориазом. А псориаз — часто следствие заболеваний суставов.

— Одна наша пациентка четыре года наблюдалась у гематолога по поводу увеличения лимфоузлов. Анализы крови часто были плохими. Приводили их в норму. Но однажды у неё резко подскочила температура до 39 градусов, опухли колени. Женщину направили к нам. По результатам комплексного обследования пациентке установлен диагноз «синдром Шницлера» — редкое аутовоспалительное заболевание, — говорит доктор.

Сначала — к терапевту

Чтобы уберечься от ревматологической напасти, не нужно делать ничего сложного.

— Вовремя вакцинируйтесь от инфекций. Отвлекайтесь от проблем, гуляйте, сбалансированно питайтесь и высыпайтесь, — советует врач.

Если же возникли боли в суставах, которые усиливаются в состоянии покоя, появились отёки (например, стало трудно снимать кольца), сустав опух, кожа в этом месте красная и горячая, — не откладывайте визит к терапевту. При необходимости он направит к ревматологу.

Обычно ревматологическое заболевание выявляют с помощью анализа крови на уровень мочевой кислоты, антинуклеарные антитела, ревматоидный фактор, АЦЦП, С-реактивный белок.

Если ревматизм подтвердился и случай серьёзный, пациента направят в центр.

Оксана МАСТЮГИНА

Единый городской ревматологический центр:
Пехотная ул., 3,
тел. (499) 196-1894.
Сайт: 52gkb.ru

Врачи из Хорошёво-Мнёвников избавили пациентку от огромной опухоли

Хирурги ГKB №67 им. Л.А.Ворохобова на улице Саяма Адила удалили пациентке гигантскую доброкачественную опухоль щитовидки. Новообразование размером было больше теннисного мячика!

— Даже невооружённым глазом было видно, что опухоль захватила щитовидную железу. Щитовидка увеличилась в 10 раз! — рассказал «СЗ» руководитель центра эндокринной хирургии больницы, кандидат медицинских наук Омар Османов.

Как рассказала пациентка изумлённым врачам, впервые опухоль дала о себе знать ещё несколько лет назад. Но женщина так боялась операции,



Идёт операция. Слева — Омар Османов, справа — врач-хирург отделения хирургии №1 Руслан Долматов

что до последнего не обращалась к врачам. И только когда стало трудно дышать и глотать, она поняла, что откладывать визит к специалистам больше нельзя.

— УЗИ показало, что дышать пациентке было трудно из-за того, что опухоль давила на трахею и частично спустилась за грудину. А есть и пить неудобно по-

тому, что новообразование деформировало пищевод. В таких случаях нет другого выхода, кроме как удалить щитовидную железу, — говорит Османов.

Операция требовала ювелирной точности, ведь рядом со щитовидкой — трахея и крупные сосуды. Также хирургам нужно было отделить щитовидку от жизненно важных возвратного гортанного нерва и паращитовидных желёз.

Всё прошло успешно. Уже на следующий день пациентка почувствовала, как легко ей дышать, есть и пить. Женщине назначили пожизненную гормональную терапию и выписали через три дня.

Оксана МАСТЮГИНА

В Москве эффективно борются с туберкулёзом

За последний год в столице зафиксировано в среднем семь случаев туберкулёза на 100 тысяч населения. Об этом накануне Всемирного дня борьбы с туберкулёзом рассказала главный фтизиатр столичного Департамента здравоохранения Елена Богородская. Пресс-конференция прошла в информационном центре Правительства Москвы.

По словам врача, туберкулёз среди жителей города сегодня встречается редко. В группу риска входят люди с хроническими заболеваниями органов дыхания и желудочно-кишечного тракта, а также с иммунодефицитом: онкобольные и диабетики.

В социальную группу ри-

ска попадают люди с низким уровнем доходов, бездомные, мигранты и вышедшие из мест лишения свободы. Эпидемиологическая группа риска — те, кто контактировал с больными туберкулёзом.

Московские врачи обследуют всех приезжающих в город из-за рубежа в поисках работы. Кстати, лечить туберкулёз стало проще: столичная медицина применяет новейшие методики, которые помогают организму больного лучше воспринимать лекарственные препараты. Российская схема лечения, по мнению международных экспертов, почти в полтора раза эффективнее общемировой.

Виктория КАЙТУКОВА

Иногда просто нужно посидеть с ребёнком

Сообществу родителей детей-инвалидов округа нужна помощь волонтеров

Елена с улицы Исаковского — многодетная одинокая мама пятерых детей, один из которых инвалид. С детьми она справляется сама, но недавно пришлось на несколько дней лечь в больницу с сыном на операцию. К счастью, остальные дети не остались одни. Присмотреть за ними Елене помогли единомышленники из сообщества родителей детей-инвалидов и молодых инвалидов «Наша забота». Помочь детям-инвалидам и их родителям может каждый. Организации нужны волонтеры.

ке которой 13 лет назад поставили диагноз ДЦП. — Это может показаться парадоксальным, но самая главная помощь нужна не детям-инвалидам, а их родителям, — говорит Ольга.

Одинокая мама инвалида не имеет права выйти из строя ни на один день

Невозможно пойти в магазин или к врачу

Организация «Наша забота» появилась в Строгино ещё в начале 1990-х. Она объединяет уже 300 семей со всего округа. Сегодня её возглавляет многодетная мама Ольга Брюханова с улицы Исаковского, младшей доч-

— Очень часто такие семьи неполные. Одинокие мамы, а подчас и бабушки-дедушки решают массу крупных и мелких проблем, связанных с работой по дому, реабилитацией и обучением детей. Они не имеют права выйти из строя ни на день. А гиперответственность порождает стресс и выгорание. Огромная помощь —

разгрузить родителей хотя бы на несколько часов в неделю, позволив просто выспаться или сходить к врачу.

Сходить на прогулку и почитать

У самой Ольги, к счастью, полная семья. Но даже ей иногда трудно обойтись без помощника.

— Уже несколько лет нам и ещё нескольким семьям сообщества помогает волонтер Ирина Соловьёва из Строгина — человек чуткий и ответственный. Она работала сестрой милосердия. Знает, как общаться с инвалидами. Помогает на прогулке, читает, лепит с ребятами дома, — говорит она.

У Ирины есть несколько единомышленников, они подменяют друг друга, выполняя просьбы родителей, но нужно ещё не менее десятка волонтеров, готовых уделять сопровождению детей хотя бы несколько часов в неделю.



Волонтер Ирина Соловьёва помогает семьям с детьми-инвалидами

Григорий Матвеев

«Большого ребёнка» понимают не все

К примеру, Елена с улицы Твардовского одна заботится о взрослом сыне с аутизмом. Рослому и сильному Евгению, несмотря на сохранность интеллекта, сложно контролировать мимику и речь. Бурные ре-

акции 36-летнего «ребёнка» пугают неискушённых людей. Поэтому для посещения музея, выставки нужен сопровождающий.

Никите с улицы Исаковского 16 лет. У него ДЦП, а из родных — только дедушка. Пожилому человеку какое-то время из-за операции на глазах нельзя будет поднимать тяжести. Нужна помощь.

Если вы готовы помочь, пишите в WhatsApp Ольге Брюхановой (8-915-333-7597) и Ирине Соловьёвой (8-926-203-8570).

Ольга СОКОЛОВА

Сообщество «Наша забота»: ул. Твардовского, 4, корп. 2. Страница сообщества в соцсети «ВКонтакте»: vk.com/nashazabota_strogino

Научный подход к здоровью простаты

В России завершилось большое исследование пользы трав и экстрактов для здоровья простаты. В нем участвовало 38 клинических центров и 820 мужчин. Результаты обнадеживают — в некоторых случаях позитивный эффект наступал в 2 раза быстрее и был в 2 раза более выраженным!

Мужчины не воспринимают всерьез растения и экстракты, они считают их чем-то бесполезным и неэффективным. А вот среди специалистов они набирают популярность во всем мире.² Более того, Европейская ассоциация экспертов составила точный список трав, которые нужны для здоровья простаты.³

В этот список вошли экстракты пальмы ползучей, крапивы обыкновенной и семян тыквы. Именно их принимали мужчины в ходе нового исследования и получили отличные результаты.

5 полезных эффектов

В течение 60 дней добровольцы принимали комплекс из 3 экстрактов и цинка, после чего прошли полное обследование.

Опрос и анализы показали значимое улучшение здоровья:

1. Уменьшились неприятные ощущения внизу живота и при мочеиспускании;
2. Уменьшилось ощущение неполного опорожнения мочевого пузыря;

ТЕСТЫ НА ОСОБОМ ПРИБОРЕ УРОФЛОУМЕТРЕ ПОКАЗАЛИ УВЕЛИЧЕНИЕ СКОРОСТИ МОЧЕИСПУСКАНИЯ В 2 РАЗА¹

3. Уменьшилось желание постоянно ходить в туалет;
4. Уменьшилось желание вставать в туалет ночью;¹

Также мужчины заявили об улучшении качества секса и либидо.¹ И это были мужчины, которых простата беспокоила более 2-х лет!

Новый комплекс ЧИНЧ®

В этом исследовании мужчины принимали экстракты в комплексе ЧИНЧ®. Он позволяет существенно улучшить здоровье простаты за короткий срок. Было доказано, что травы в его составе благотворно влияют на работу всей мочеполовой системы:

- улучшают кровоснабжение органов малого таза;
- стимулируют работу предстательной железы;
- улучшают выработку секрета простаты, его состава и свойств;
- подавляют негативные процессы в простате и мочевом пузыре.²

ЧИНЧ® можно принимать в любом возрасте длительное время; не влияет на давление и пульс, совместим с алкоголем и лекарствами.

Продается в аптеках

В отличие от множества сомнительных добавок, которые продаются в интернете, ЧИНЧ® продается в аптеках.

Комплекс прошел полную государственную проверку и сертификацию. Документы Вам предоставят в любой аптеке.

Доступная цена

Чтобы убедиться в эффекте ЧИНЧ®, не нужно тратить 2–3 тысячи рублей и ждать 6 месяцев. В аптеках он стоит всего 550–600 рублей, а первые результаты Вы увидите уже через 4 недели.

Ни один другой комплекс не может предложить подобной комбинации трав по такой низкой цене. Чтобы получить схожий эффект, Вам придется купить сразу 4 других добавок.

Присмотритесь и Вы к комплексу ЧИНЧ®, ведь уже продано 160 тысяч упаковок.⁴

Просто выберите аптеку из списка справа или закажите доставку в аптеку **8-800-700-8888**

18+ РЕКЛАМА. 1. И. В. Виноградов. Оценка эффективности комбинированной терапии симптомов нижних мочевых путей у пациентов с хроническим простатитом. АОУ ВО «Российский университет дружбы народов» Министерства образования и науки РФ; 2. Кульченко Н.Г., Фитотерапия при воспалительных заболеваниях предстательной железы. Исследования и практика в медицине. 2019; 6(3): 87-97. 3. <https://uroweb.org/guideline/>; 4. По данным CSC Pharma, ООО «Си Эс Си ЛД», ИНН 7706811620 115230 г. Москва, Варшавское шоссе, 47, к. 4, этаж 14, к. 18. +7(499)311-67-71. СРП № АМ.01.48.01.003.Е.000166. 10.18 от 31.10.2018 г. ЧИНЧ-Р№2-зима23



Заказать доставку 8-800-700-8888

Сеть социальных аптек Аптеки

Во всех Столичках СЗАО

- Пятницкое ш. Митинская, 43
- Митино. Митинская, 40
- Волоколамская. Новотуш. пр-д, 10, к. 2
- Мякинино. Подмосковский б-р, 8
- Строгино. Строгинский б-р, 7, к. 1
- Крылатское. Осенний б-р, 20, к. 1
- Планерная. Гер. Панфиловцев, 16, к. 1
- Сходненская. Химкинский б-р, 9
- Тушинская. Пр-д Стратонавтов, 11, с. 1
- Щукинская. Авиационная, 68
- Октябрьское п. Нар. Ополчения, 40, к. 1
- Полежаевская. Хорошёвское ш., 88
- Нар. Ополчение. Демьяна Бедного, 5
- Мнёвники. Филёвский б-р, 41, с. 1
- Р-он. Куркино. Соловьиная Роща, 16
- Хор.-Мнёвники. М. Тухачевского, 41, к. 1

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

В Следственном управлении по СЗАО ГУ СК РФ по г. Москве завершено расследование уголовного дела в отношении жителя города Каменска-Уральского, который около года морально преследовал через соцсети тринадцатилетнюю актрису из Щукина, превратив её жизнь в ад. На днях дело будет передано в Хорошёвский районный суд.

Фото за карьеру

Женя с улицы Берзарина с детства знала, что станет актрисой. Уже в 10 лет она начала заниматься в театральной студии, а вскоре её начали приглашать в детские шоу. К 13 годам она уже участвовала в шоу «Маленький принц» в Цирке чудес, играла в детском театре и даже снялась в нескольких сериалах.

— Мама помогла дочке оформить страницу в соцсетях, ведь это была её визитная карточка, практически портфолио, — рассказали «СЗ» в Следственном управлении по СЗАО.

Мама следила за перепиской дочери. Именно она первая обнаружила послание от некоего незнакомого Андрея. Незнакомый потребовал прислать ему откровенное фото. «Иначе ты никогда не станешь актрисой. Я сломаю твою карьеру!» — написал он.

Женщина в ужасе заблокировала «визитёра» и решила, что всё в порядке. Но Андрей готовился отомстить.

Страшные рассылки

Однажды девочка ощутила, что знакомые общаются с ней натянуто.

ПОКЛОННИК С НЕЗДОРОВЫМ ИНТЕРЕСОМ

Следователи обезвредили жителя Каменска-Уральского, который преследовал через соцсети школьницу из Щукина



36-летний грузчик, большой любитель «Ералаша», детского шоу «Голос» и других детских программ.

— Женю он увидел в детском шоу, запомнил имя и фамилию и легко нашёл её страницу в соцсети. А когда его заблокировали, не успокоился, — говорят в СУ СК по СЗАО. — Он купил в Интернете 20 сим-карт и создал в соцсетях 20 аккаунтов от имени Жени, заранее скопировав все её фото и контакты друзей, педагогов, учителей. После этого с помощью фоторедактора слепил обнажёнку и стал рассылать их знакомым девочкам и в театры.

Вёл себя как Чикатило

Зачем всё это было нужно злоумышленнику?

— Его поведение во многом напоминало поведение таких известных маньяков, как Пичушкин и Чикатило. Он радовался приезду следственной группы, говорил, что ждал, когда мы его расшифруем, и явно наслаждался всей этой ситуацией, — рассказывают в СУ.

Психологическая экспертиза выявила у мужчины некоторые расстройства личности, однако показала, что он вполне вменяем. Сейчас «Чикатило» под стражей. За «художества» ему грозит до 10 лет лишения свободы.

Ирма КОТИЯР

Предложений участвовать в спектаклях тоже не стало. Вскоре семья узнала почему.

Знакомая мамы девочки сообщила ей, что получила от её дочери чудовищное сообщение в соцсети: «Не знали? Вот какая я на самом деле!» К сообщению прилагались обнажённые фото Жени.

Мать потеряла дар речи. А присмотревшись, поняла, что это фотомонтаж: на чужое женское тело кто-то «приклеил» лицо её дочери. Вскоре стало ясно, что такие же сообщения получили многие знакомые, продюсеры, сотрудники студий... Начав собствен-

ное расследование, родители обнаружили в соцсетях десятки аккаунтов, оформленных от имени Жени! С них и шли рассылки.

И тогда родители пошли в полицию.

Жертву увидел на экране

Злоумышленника искали несколько месяцев.

— В Интернет он заходил через VPN — зашифрованный канал, позволяющий получить доступ к любому сайту конфиденциально. И всё же прокололся: два раза он зашёл в созданные им аккаунты Жени со своего

36-летний грузчик был большим любителем детских шоу

компьютера без шифровки, — говорят в Следственном управлении.

Оказалось, шантажист живёт в городе Каменске-Уральском Свердловской области! Следственная группа немедленно вылетела на задержание.

Злоумышленник —

Татьяна Сорокина

Как восстановиться на работе?

Считаю, что меня уволили незаконно. Как восстановиться на работе?
Сергей, Лодочная ул.

Отвечают юристы «Вектор Прайм».

Работник может быть восстановлен на работе по решению суда. Для этого необходимо подать исковое заявление. Также можно инициировать проверку законности увольнения, обратившись в Государственную инспекцию труда и в прокуратуру.

В случае положительного решения суда о восстановлении

на работе судебное решение считается исполненным, если работодателем отменён приказ об увольнении, приняты меры для допуска работника к выполнению трудовых обя-

занностей. Восстановление на работе влечёт аннулирование записи об увольнении в трудовой книжке, выплату среднего заработка за время вынужденного прогула и т.д.

Ирма КОТИЯР

Ответы на sudoku со стр. 20

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

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

Ищите vk.com/Moskva_SZAO

«МОСКВА. СЕВЕРО-ЗАПАД» В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ!

Telegram — t.me/Moscow_news_SZAO

ВЕКТОР ПРАЙМ

Профессиональная помощь юристов и адвокатов

Первая консультация бесплатно

mpcvector.ru +7 (495) 21 21 027

- Октябрьское Поле, ул. Народного Ополчения, д. 43, корп. 2, 1 этаж, оф. 3
- Рязанский проспект, ул. Зеленодольская, д. 3, оф. 8
- Водный стадион, ул. Адмирала Макарова, д. 8, стр. 1, 2 подъезд
- Беляево, ул. Профсоюзная, д. 93А, 4 этаж, оф. 425
- Варшавская, Чонгарский бульвар, д. 4, корп. 2, оф. 6
- Бибирево, ул. Плещеева, д. 18, корп. 2, 1 этаж, оф. 23
- Алексеевская, Проспект Мира, д. 95, стр. 1, 5 этаж, оф. 13
- Семёновская, ул. Щербаковская, д. 3, 3 этаж, оф. 311

реклама 0148

ДВА МИЛЛИОНА за сломанный двигатель

2 миллиона 205 тысяч рублей выплатит по решению Тушинского районного суда автотехсервис на улице Свободы жителю округа за некачественный ремонт его автомобиля.

История началась в 2021 году, когда мужчина пригнал свой «Киа Соренто Прайм» в автотехсервис на техобслуживание и диагностику. А спустя недолгое время у автомобиля из-за протечки масла отказал двигатель.

Греша на заводской брак, пострадавший отправился к официальному дилеру производителя. Там установили, что масло вытекает из-за сливной пробки, которая самопроизвольно откручивается во время движения. Однако заводского брака не выявили. Получалось, поломка произошла при технической диагностике в салоне автосервиса. Ведь до этого из автомобиля ничего и никуда не утекало...

— Автовладелец подал претензию в автотехцентр, но там её не приняли. Тогда мужчина обратился в Управление Роспотребнадзора по городу Москве в СЗАО. Мы подготовили и подали в Тушинский районный суд исковое заявление к ав-

тотехсервису, — рассказали «СЗ» в окружном Роспотребнадзоре.

Суд назначил техническую экспертизу.

— Она установила, что двигатель повреждён вследствие работ в автосервисе, а не из-за неправильной эксплуатации автомобиля, — отметили в ведомстве.

Чтобы доказать свою правоту, водителю потребовалось полтора года

Теперь автотехсервису придётся по решению суда выплатить пострадавшему немалую сумму. В неё, к слову, вошли расходы на диагностику, оплату масла, эвакуацию автомобиля, услуги эксперта, ремонт двигателя, компенсация морального ущерба и штраф за неисполнение требований потребителя добровольно.

Виталий ЛЕСНИЧИЙ

Автотехцентр на улице Свободы по решению суда заплатит водителю за странный ремонт



Татьяна Сорокина

Здравствуйте!

Меня зовут Олег Шелягов, и последние 12 лет я со своими единомышленниками посвятил очищению и обновлению ритуальной отрасли нашей страны.

С младых ногтей любой из нас слышал, что похоронная отрасль — сфера мрачная, криминальная, циничная и разорительная, даже для людей со стабильным средним доходом. Кто-то был вынужден заплатить за вырытую могилу две свои зарплаты, а за место на кладбище ещё пять.

Мы ещё толком не осознали потерю родного человека, а неизвестные граждане «обрывают» нам телефон и «мусолят» дверной звонок, представляясь «единственной государственной службой». Мы ещё в шоке, а нас «давят» информацией про «уникальные полномочия от города», используя даже не очень скрытые угрозы! А про предлагаемые ими «социальные цены» и говорить не приходится — занимать деньги на достойные похороны стало, к сожалению, нормальной практикой.

Как это изменить?!

Мало объединить в одном удобном сервисе все услуги, необходимые близким покойного, мало установить на них твёрдые гуманные цены и не подпускать проходимцев в наши ряды — труднее всего убедить нас с вами, что в ритуальном деле кто-то вообще способен оказывать услугу прозрачно, по правилам!

И когда происходит трагедия, люди спрашивают совета у родных и знакомых, ища хоть какой-то определённости.

И наша «Служба *105» (по аналогии с экстренной службой 112), которую мы создали несколько лет назад, растёт именно за счёт «сарафанного радио»: благодарных людей, когда-то обратившихся к нам за помощью и советом.

Каждый из нашего коллектива тоже терял близких. Поэтому мы предлагаем только те услуги, которые требовались нам самим в трагический момент.

Мы сделали своим призванием облегчить Вашу ношу! И руководствуемся простым правилом: никогда не поступай с другим, как не хочешь, чтобы когда-то поступили с тобой!

А лучшая награда для нас — это когда человек остаётся с ощущением, словно ему в тяжёлую минуту пришёл на выручку грамотный и влиятельный друг!

**Я желаю, чтобы наши услуги Вам никогда негодились!
Но знать, что мы есть — необходимо!**

С уважением, основатель проекта

105.РФ
РИТУАЛЬНОЕ
ОБСЛУЖИВАНИЕ
НАСЕЛЕНИЯ
ОФИЦИАЛЬНЫЙ САЙТ

***105**

— МТС, Билайн, Мегафон,
Теле2, Тинькофф Мобайл
(с мобильного бесплатно)

Олег Шелягов

t.me/oleg_shelyagov



С приходом весны многие задумались о том, чтобы поправить фигуру и сбросить набранные за зиму килограммы. Не хуже фитнеса в этом поможет пилатес. О нём рассказала руководитель и тренер студий на Куркинском шоссе и Соколово-Мещерской улице Полина Назаренко.

«Цепляет» глубокие мышцы

Изначально пилатес разрабатывался немецко-американским специалистом Йозефом Пилатесом для реабилитации получивших травму балерин и балеронов. Это комплекс специальных упражнений на силу и растяжку с применением особых тренажёров. В наши дни он повсеместно используется для обретения контроля над телом, а плюсом идёт коррекция фигуры за счёт воздействия на глубокие мышцы тела. Именно поэтому им занимаются многие звёзды, например Мадонна и Шарлиз Терон.

— Несмотря на лёгкость, движения в пилатесе требуют немалых усилий от всех мышц, начиная со стоп и заканчивая шеей. Поэтому уже спустя несколько занятий можно заметить, как меняется тело: первым уходит незаметный для большинства отёк, а потом начинают «топиться» и жировые отложения. К тому же благодаря пилатесу нормализуются сон и аппетит, что тоже помогает при коррекции фигуры, — объясняет Полина.

А ещё, по словам Полины, когда тренер замечает, что у занимающегося начинает выправляться осанка, то увеличивает нагрузку на тренажёрах и может добавить к занятиям гантели разного веса.

Прощание с животом

Как поправить фигуру и стать спокойным, рассказала тренер по пилатесу из района Куркино



Гаяна Евтушенко

Полина Назаренко показала упражнения на тренажёре

Всё дело в спине

Пилатес работает с глубокой внутренней мускулатурой — той, которая создаёт каркас и поддержку нашему телу, формирует осанку.

— У большинства людей внутренние мышцы спят. В основном это вызвано сидячим образом жизни. Из-за этого тело буквально скрючивается. Какие-то мышцы уходят в спазм для поддержания неестественного положения, а какие-то — в атрофию. Например, перенапрягаются мышцы трапеции, закрывается грудная клетка, — объясняет тренер. — Из-за этого

мы не можем в том числе и глубоко дышать. А пилатес помогает телу вспомнить природные движения, особенно позвоночнику, через движения во всех направлениях задействуя окружающие его мышцы. А ещё запускает работу мышц живота.

Контроль над паникой и стрессом

Кроме фигуры, пилатес улучшает походку, осанку, координацию. По словам Полины Назаренко, чаще всего к ней на занятия приходят с тремя видами болей: в шее, спине и стопах.

Занятия пробуждают спящую мускулатуру

— Например, на пилатес ходит моя 67-летняя свекровь. Она мучилась от болей в плечах и шее, которые возникали у неё из-за любви к вязанию. Благодаря пилатесу она не просто стала хорошо себя чувствовать, но и каждую зиму уверенно катается на горных лыжах. Каждый сезон говорит, что он последний, а потом снова встаёт на

лыжи. В этом году даже поделилась со мной, что стала ещё лучше контролировать своё тело, — говорит тренер.

Ещё один важный для многих оздоровительный эффект — уменьшение тревожности и стресса.

— Дело в том, что пилатес напрямую воздействует на парасимпатическую нервную систему человека, отвечающую за накопление энергии. Отсюда и спокойствие, — объяснила Полина. — Это может помочь справиться даже с паническими атаками. Недавно одна моя клиентка поделилась со мной, что благодаря занятиям их стало намного меньше.

Мария ГОРБУНОВА

спортафиша

Взрослых приглашают заниматься йогой на Тушинской

Управление по развитию массового спорта в СЗАО приглашает жителей Москвы старше 18 лет на бесплатные занятия йогой в спорткомплекс «Красный Октябрь». Они проходят по средам в 9.30.

■ СК «Красный Октябрь»: ул. Тушинская, 16а. Тел. (495) 198-0803 (доб. 012)

Дети могут заниматься акробатикой в Щукине

Бесплатно позаниматься акробатикой юным москвичам от 3 до 8 лет можно в спортивном комплексе «Динамика» в Строгине. Занятия для всех групп проходят два раза в неделю по часу.

■ СК «Динамика»: 1-й Пехотный пер., 8. Тел. (495) 198-0803 (доб. 012)

Мария ГОРБУНОВА

Записаться на занятия можно на mos.ru в разделе «Услуги», на сайте Мосгорспорта section.mosgorsport.ru или в офисе Управления по развитию массового спорта в СЗАО на Лодочной ул., 31, корп. 4. Взрослым для занятий нужно принести паспорт, СНИЛС и справку от врача. Ребёнку — свидетельство о рождении, СНИЛС и справку от врача, также потребуется паспорт родителя.



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-41-01187-77/00578663 от 21.12.2020 г.
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Синий Джерри и его друзья

Студент с бульвара Яна Райниса завёл дома необычных раков

Вадим Лебедев из Северного Тушина — будущий дипломат. Он учится на 3-м курсе Российского университета дружбы народов. А в свободное время разводит декоративных раков. Об их повадках и характере Вадим рассказал «СЗ».

Настоящий австралиец

Заниматься раками Вадим вообще-то не собирался. Но однажды в Интернете наткнулся на объявление о продаже раков для аквариума.

— Я тогда удивился, ведь до тех пор думал, что раков выращивают только для еды, а не заводят как домашних питомцев, — рассказывает парень. — Созвонился с продавцом, поехал посмотреть. А когда увидел, сразу купил рака. Он был классный: ярко-синий, австралийский, около 10 сантиметров в длину. Я назвал его Джерри.

Джерри благополучно поселился в аквариуме с пресной водой. А чтобы ему было не скучно, Вадим положил на дно несколько коряг и камней с дырками, насыпал песка, в котором членистоногий полюбил выкапывать себе норы.

— Через полгода я понял, что одного рака мне мало, и купил ещё нескольких, — признаётся Вадим.

Цап за руку!

Сейчас у Вадима уже более 50 раков двух видов: австралийских синих ябби и папуанских зебровых, в сине-оранжевую полоску. Но имён Вадим им больше не давал: уж слишком их много и можно легко перепутать, кто есть кто.

— Правда, одного я всё-таки назвал из-за его характера — Дубина, — смеётся парень. — Когда я прохожу мимо, он начинает носиться по аквариуму и обязательно врежется лбом в стекло. К счастью, на его здоровье это никак не отражается.

Влюбившись, рак бежит за дамой несколько дней подряд

Сегодня раки живут уже в двух больших аквариумах. Самые крупные из них вымахали аж до 16 см. Это чуть меньше, чем в природе, но всё-таки свидетельствует о том, что условия содержания им нравятся. По словам Вадима, его питомцы абсолютно неприхотливы. Едят они всё что угодно: специальный корм для рыб, мотыля, варёных креветок и даже фрукты.

— Однажды я дал им кусочки арбуза — и они съели его за милую душу, — смеётся Вадим. — Правда, есть нюанс. Раков нельзя кормить с рук. Однажды я достал одного, хотел дать ему креветку. А он испугался и со всей силы схватил меня за палец клешнями. Было очень больно, пошла кровь, а потом даже остался шрам.

Если муж, то нежный

А ещё, по словам Вадима, интересно наблюдать за тем, какие раки родители.

— Никогда не думал, что членистоногие вообще умеют ухаживать, — говорит он. — Когда самец синих австралийских раков влюбляется, он, как настоящий мужчина, начинает оказывать своей даме знаки внимания: бежит за ней несколько дней подряд, а потом очень аккуратно провожает в нору. В норе они сидят неделю. Потом под хвостом у самки появляется икра, а ещё через месяц — маленькие, полностью сформировавшиеся рачки. При этом муж всё время оберегает и защищает свою жену. Не дай бог к норе приблизится какой-нибудь другой рак! Тогда у них будет драка! Хотя в обычное время они совсем не агрессивные и даже могут спокойно жить вместе в одной норе.

А ещё интересно, что на пол деток у раков влияет температура окружающей среды.

— Если она выше плюс 25 градусов, будет больше девочек, а если ниже, то васждёт потомство мальчишек, — улыбается Вадим.

Наталья АНОХИНА



Григорий Матвеев

хобби



Предоставлено Анной Васильевой

Анна оформила себе уголок для плетения

Анна Васильева с Соколово-Мещерской плетёт цветы и ангелов

Анна Васильева из Куркина по образованию экономист и много лет проработала в банках.

— Но во время пандемии мы с мужем дважды серьёзно переболели коронавирусом, было тяжело, и почти год назад я решила уволиться. Дома было скучно, очень хотелось чем-то заняться, и я вспомнила, как в детстве увлеклась макраме, — рассказывает Анна. — А когда посмотрела работы современных мастеров, очень удивилась, как современное макраме отличается от того, чем я занималась в детстве.

Анна тут же решила пройти обучение в онлайн-школе.

— Тогда же оформила себе уголок для плетения — материалы в разных ящичках и «станок». Получилось очень удобно! — улыбается мастерица.

Первые панно, которые она сплела по просьбе своей знакомой, та отослала в Индию подруге.

— Я так удивилась! Только начала плести, а изделия уже отправились так далеко, — говорит Анна.

С тех пор она плетёт целыми днями. Вдохновляется мультфильмами и природой. Делает панно, ангелов, даже ёлочные игрушки.

— За две недели до Нового года меня попросили сделать 38 ёлочных игрушек. Я подумала, посчитала время и согласилась. Сделала их в разных стилях, но в нежных цветах. Это было не просто, конечно, но знакомая была очень рада — я вручила их ей за два дня до Нового года, — вспоминает мастерица.

Сейчас она увлеклась цветами — плетёт их для себя и в подарок.

— Другим я дарила много своих изделий, и они всегда удивлялись и радовались, ведь многие даже не знали, что я плету.

По словам Анны, её поддерживают друзья и семья, особенно муж Павел. А она для его магазина музыкальных инструментов сплела брелоки в виде человечков. Их он дарит заходящим в магазин детям.

Мария ГОРБУНОВА



Вадим Лебедев со своим питомцем

Григорий Матвеев

Слышно даже тишину
BERNAFON

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

- Продажа слуховых аппаратов
- Индивидуальные ушные вкладыши
- Консультации по вопросам слухопротезирования

8 (495) 764-3865
8 (499) 340-0875

www.sluch-center.ru
АКЦИЯ!!!
До 10 апреля 2023 г.
СКИДКИ НА НОВИНКИ - 15%
серия Zerepa и серия Viron
Батарейки в подарок!
Ул. Народного ополчения, д. 44, к. 1, подъезд 4,
кнопка домофона 5 (ст. м. «Октябрьское поле»,
2 мин. ходьбы от метро)
ВОЗМОЖНЫ ПРОТВОРОКАЗАНИЯ,
ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

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

Саудовская Аравия изумила нравами

Программист с улицы Маршала Катукова побывал в стране, которая долгие годы была закрыта для туристов

Антон Фролов с улицы Маршала Катукова по профессии программист. А ещё очень любит путешествовать. Недавно он вернулся из Саудовской Аравии, которая лишь два года назад официально открылась для туристов. До этого её власти практически никому не давали виз, кроме мусульман с целью хаджа. О своём путешествии Антон рассказал «СЗ».

Жизнь на контрасте

Антону 42 года. За свою жизнь он побывал более чем в 50 странах, среди них Индия, Иран, Ливан, Иордания, Уганда, Индонезия, Камбоджа, Уругвай...

— Больше всего мне нравятся страны, куда не добрался массовый туризм. Поэтому, когда я узнал, что открывают Саудовскую Аравию, сразу решил туда поехать, — рассказывает он.

Лететь пришлось через Стамбул: прямых авиарейсов из Москвы в Саудовскую Аравию нет. Зато с визой проблем не было. Гражданам России достаточно электронной, её Антон оформил онлайн буквально за пять минут.

— Первое, что поражает в Саудовской Аравии, — контраст, — говорит он. — Везде современные автостреды, многоуровневые развязки, скоростные поезда летают со скоростью свыше 300 километров в час. При этом традиционный жизненный уклад, старинная архитектура, а кофе

до сих пор варят в латунных кофейниках на песке. Мужчины носят длинные рубахи и куфии — красно-белые клетчатые платки с обрубками. Женщины закутаны с ног до головы.

Женщины дышат через дырочки

Одно из самых сильных впечатлений у Антона произвёл старинный город Джидда с многовековыми домами из камня и глины.

— Женские комнаты угадываются по огромным деревянным окнам-балконам с двойными ставнями. В жару внутренние ставни открываются. Женщина может подойти близко к окну и подышать свежим воздухом через дырочки во внешних ставнях. При этом с улицы её не увидит ни один посторонний мужчина, — рассказывает путешественник.

«Купи жене платок»

Дресс-код в Саудовской Аравии обязаны соблюдать не только местные жители. Мужчины-иностранцы тоже должны ходить по улице в длинных брюках, майки без рукавов запрещены. У женщины должны быть закрыты колени, плечи и руки до локтей. А если она заходит в мечеть, то и голова. За соблюдением дресс-кода следит специальная полиция нравов.

— Иностранцев туристов в Саудовской Аравии я видел не часто. Но однажды в Медине, где находится знаме-



Джидда. Так выглядят балконы, с которых женщины смотрят на улицу. Снаружи дам никто не видит

нитая мечеть пророка Мухаммеда, был такой случай. По улице шли мужчина и девушка, на вид европейцы. На девушке — длинное платье до пят, но с короткими рукавами. Вдруг подъезжает джип, из него выходит полицейский в форме и обращается к мужчине вежливо, но строго: «Твоей жене нужно закрыть плечи, руки и голову. Купи ей абайю — длинное арабское платье — и платок». Потом он показал, где находится подходящий ма-

За дресс-кодом на улицах следит полиция нравов

газин, убедился, что туристы пошли в нужную сторону, и уехал, — говорит Антон.

«Россия! Москва! Дружба!»

А ещё Антону очень понравилось отноше-



Антон Фролов в Эр-Рияде

ние саудовцев к русским. — При знакомстве, будь то в такси, в магазине или в отеле, они всегда спрашивали, откуда я приехал. А когда говорил, что из России, тут же восторженно восклицали: «О, Россия!

Москва! Дружба!» — улыбается он. — Из них мало кто хорошо говорил по-английски, а я не говорю по-арабски. Но, несмотря на языковой барьер, мне всегда старались помочь.

Наталья АНОХИНА

Как купить билет по «Пушкинской карте»?

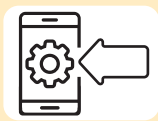
Чтобы принять участие в программе, нужно:



1 Зарегистрироваться на портале госуслуг



2 Подтвердить учётную запись



3 Установить мобильное приложение «Госуслуги. Культура»



4 Получить «Пушкинскую карту» — виртуальную или пластиковую карту платёжной системы «Мир»



5 Выбрать мероприятие из афиши в приложении

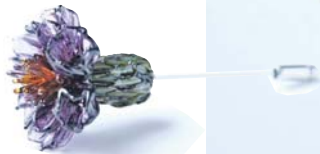


6 Купить билет в приложении, на сайте или в кассе музея

Номинал карты — с 1 января 2022 года 5 тыс. рублей



Покорила своим стеклом... Венецию



Жительница Туристской улицы стала стеклодувом и взяла приз зрительских симпатий на международной Неделе стекла

Восемь лет назад у Ольги Табаковой с Туристской улицы появилось необычное хобби: она освоила стеклодувное мастерство и стала делать украшения из стекла. Сегодня это стало её профессией, а на прошедшей в прошлом году международной Неделе стекла в Венеции Ольга получила приз зрительских симпатий и оказалась на первом развороте буклета выставки.

Всё началось с одной выставки

Вообще-то по специальности Ольга программист и довольно успешно работала в этой сфере. Но однажды в Москве открылась международная выставка стекла.

— Я пришла туда и сразу поняла: вот оно — моё дело! В центре зала пылала горелка и австралийская художница колдовала над выдуванием стекла, — вспоминает Ольга.

Она сразу записалась на мастер-классы. А потом нашла мастерскую с оборудованием, купила материалы и начала осваивать новое ремесло.

Заплатила за урок волосами

Чего только не произошло в первый год обучения! Ольга поняла, что работа со стеклом требует предельной концентрации и соблюдения техники безопасности.

— Однажды я этим пренебрегла и сразу обожглась, в прямом смысле слова, — говорит она. — После часового урока я собиралась на свидание с мужем, у нас был юбилей свадьбы. Я заранее нарядилась, сделала себе лаковую укладку... Сидела, плавила и решила что-то сказать преподавателю. Повернула голову, и — рраз! За секунду у меня вспыхнула вся правая сторона при-



Ольга Табакова в своей мастерской. Сверху — кольцо и брошь, представленные мастером в Венеции

Работам Ольги в каталоге выставки отвели целый разворот

чёрски. Коллеги успели подскокнуть, огонь потушили, но волосы были испорчены. С тех пор хожу только с короткой стрижкой.

«Ваши работы прошли в финал»

За годы Ольга обрела свой неповторимый стиль. Её работы узнают на выставках. А в прошлом году сбылась мечта: она отправилась в Венецию на ежегодную международную Неделю стекла с брошью «Василёк» и объёмным колье «Цветные небеса».

— Прошлый год был объявлен Годом стекла, и поэтому фестиваль был особенным, на него собрались лучшие мастера со всего мира: от Канады до Перу, а их работы экспонировали больше

30 галерей, — говорит Ольга. Ольге повезло: за два месяца до фестиваля она отправилась в одну из аккредитованных в фестивале галерей заявкой и фотографии своих работ — их принимали от всех желающих художников. Они прошли первый отбор, и в августе Ольга отправила в Венецию уже сами изделия.

— Целый месяц мои работы были выставлены на всеобщее обозрение, а в сентябре мне пришлось приглашение от организаторов в Венецию: мои работы прошли в финал! Я сильно переживала: визы-то не было, да и обстановка политическая... Но всё сложилось, мне быстро дали месячную визу, и я отправилась покорять Европу, — улыбается мастерица.

Провела мастер-класс для мурановских мастеров

Интересно, что в финал фестиваля попали только две мастерицы из России — Ольга и её коллега из

Санкт-Петербурга Владислава Тазетдинова. Изделия обеих вошли в каталог лучших работ Недели стекла. Владислава попала на обложку, а Ольге посвятили первый разворот!

— Надо сказать, что к нам, русским, отношение было очень хорошее, радужное. А многие мастера лично подходили, интересовались, как я, например, выдуваю свои васильки.

Васильки — авторская разработка Ольги.

— Отдельно плавятся лепестки, отдельно — листики и тычинки. Потом всё собирается. На Неделе стекла я даже провела для мастеров мастер-класс, — говорит она.

Ну а колье «Цветные небеса» получило приз зрительских симпатий. Голосование проводили как среди мастеров, так и гостей фестиваля.

Награда дала Ольге право в этом году снова принять участие в венецианской Неделе стекла, уже вне конкурса. Что она на неё представит — пока тайна.

Татьяна БЕЛОНОЖКИНА

Бойцам нужны бельё и влажные полотенца

Андрей Сергеев более 30 лет работает председателем ЖСК «Митино-7». С осени прошлого года вместе с единомышленниками он участвует в сборах гуманитарной помощи нашим военнослужащим и раненым бойцам в госпитале. Их постоянно проводит управа района Митино. Присоединиться могут все желающие.

— Я общественный советник управы. И как только её сотрудники объявили о сборе медикаментов и снаряжения для наших мобилизованных бойцов, сразу же пришёл и предложил свою помощь, и не только денежную, — рассказал Андрей. — Моя работа позволяет располагать своим временем, есть машина, поэтому мы с коллегой — бывшим военным закупили на собранные деньги всё необходимое: аптечки, жгуты, балаклавы и отвезли в учебный центр в Алабине.

Гуманитарную помощь принимают в управе. В выделенном помещении складывают принесённые неравнодушными людьми предметы гигиены для раненых бойцов. Их скоро развезут по госпиталям Москвы и Подмосковья. Среди раненых много лежачих, поэтому одноразовые пелёнки и подгузники

ки нужны в неограниченном количестве.

— Недавно нам сообщили, что есть потребность в нижнем белье для ребят, перенёвших операции, — говорит Андрей. — И всегда их радуют обычные подарки в виде сладостей.

По словам волонтера, для передовой сейчас активно собирают влажные полотенца, их размер примерно 30 на 20 см. С их помощью бойцам проще соблюдать гигиену при отсутствии воды.

— В ближайшее время я собираюсь купить такие полотенца, сколько смогу. А также уже договорился с координаторами в нашей управе, что в ближайшую поездку в госпиталь поеду на своей машине. Желающих много, нас записывают в очередь, — поделился Андрей Сергеев.

С управой района Митино сотрудничают 240 общественных советников. Многие из них, как Андрей Сергеев, постоянно собирают гуманитарную помощь, жертвуют деньги и сами участвуют в поездках в госпитали и на передовую.

Татьяна ЩЕРБАКОВА

Гуманитарную помощь примут в управе района Митино: Митинская ул., 35. Часы работы: с 8.00 до 17.00, перерыв с 12.00 до 12.45, пятница — до 16.45 (обратиться к охраннику).



Андрей Сергеев собирает очередную партию помощи

Мужчины занимались извозом, женщины вязали колпаки

Село Захарково было вотчиной рода Шереметевых

Начиная с середины XVIII века село Захарково было вотчиной рода Шереметевых, одного из самых крупных собственников земли и крепостных крестьян в России. Сейчас на месте Захаркова проходят Химкинский бульвар и улица Свободы.

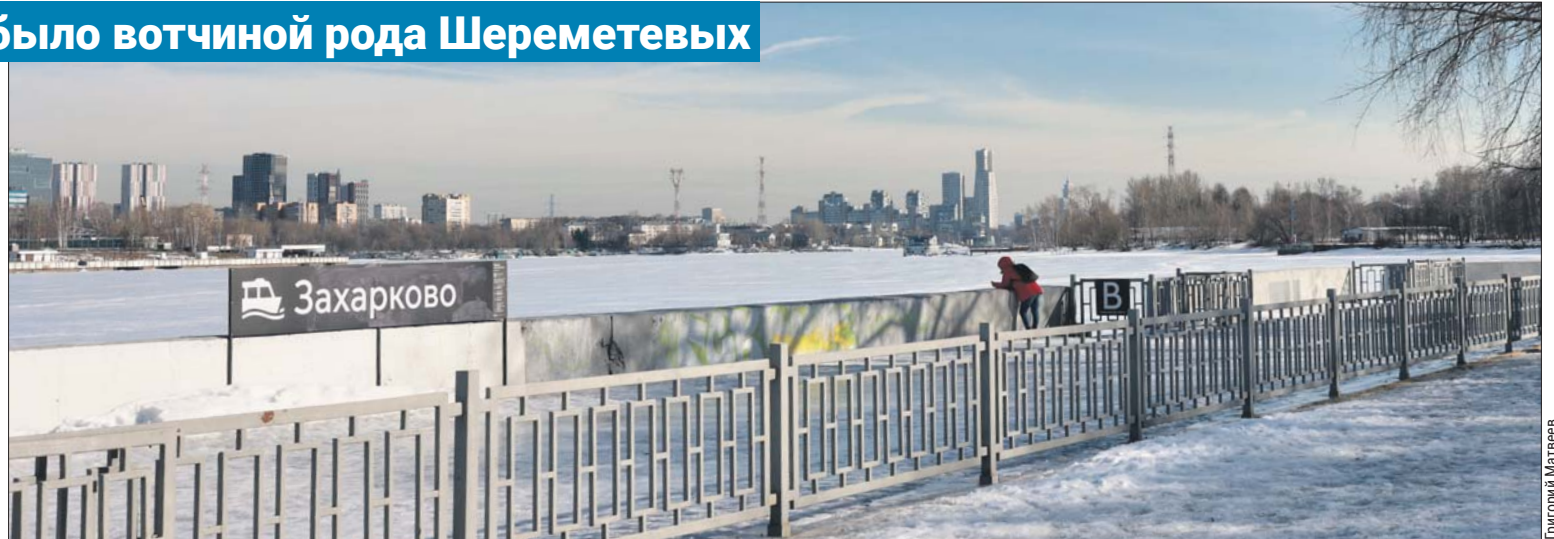
Земля была неплодородной

В отличие от соседних Братцева и Покровского-Стрешнева, барского дома в Захаркове не было, несмотря на живописность места: у Шереметевых были в Москве другие усадьбы-любимчики. Поэтому и жизнь здесь текла спокойная, патриархальная. Как писал историк Константин Аверьянов, «на рубеже XVIII-XIX веков Захарково представляло собой обычную деревню, окружённую берёзовым и осиновым «дровяным» лесом, в котором водились зайцы и лисицы, а иногда забегали даже волки». В узкой Химке, почти пересыхавшей летом, водились щука, окунь, голавль.

А вот земля была неплодородной. «Естественно, что крестьяне занимались вспомогательными промыслами: мужчины — извозом в Москве и «распилкою досок», а женщины — вязанием колпаков и чулок», — отмечал историк.

Хотел освободить крестьян

Захарково было одной из более чем сотни деревень, бывших во владении графа Петра Шереметева. Относительно спокойная жизнь села объяснялась в том числе особенностью рода Шереметевых: они человечно относи-



О селе Захаркове сегодня напоминает причал в Северном Тушине



Пётр Шереметев

Богатейший землевладелец ещё в 1767 году предложил отменить крепостное право

который передавался из семьи в семью», — писал историк профессор Вячеслав Столбов.

Удивительно, но богатейший землевладелец ещё в 1767 году предложил отменить крепостное право. Обер-камергер императорского двора Пётр Шереметев участвовал в разработке проекта по облегчению положения крестьян и так напугал своим вольнодумством даже прогрессивную Екатерину II, что она в скором времени с лёгкостью согласилась на его отставку от всяких государственных дел.

Вместе с тем граф Пётр Шереметев был человеком своей эпохи. Он прославился любовью к

неслыханной роскоши: выписывал из-за границы дорогие книги, собирал картинную галерею в Кусковской усадьбе, создал и развивал знаменитый крепостной театр: впоследствии его сын Николай женится на крепостной актрисе театра Прасковье Ковалёвой-Жемчужовой.

Сдавали село под кирпичный завод

После 1861 года жизнь в Захаркове изменилась. Освобождённые от крепостного права крестьяне одновременно лишились и привычного уклада жизни. Их бывшие владельцы пытались найти дополнительный заработок и себе, и крестьянам. «Из-за сокращения доходов контора подмосковных вотчин графов Шереметевых была вынуждена сдавать с 1864 года землю и строения Захаркова под устройство кирпичного завода купцу Крюкову, а затем и другим арендаторам», — писал Константин Аверьянов.

Однако кирпичное производ-

ство не выдержало конкуренции с давно действующими заводами. Неудачной оказалась и попытка запустить шерстопрядильную фабрику. «К началу XX века к существующим промыслам в деревне добавилась молочная торговля (в деревне было 19 коров) и работа на окрестных фабриках», — отмечал историк.

Кстати, с рабочими местами за пределами Захаркова проблем не возникло. К югу от деревни располагалась шерстопрядильная фабрика Бельшева, чуть далее — бумажно-красильная фабрика.

После революции некоторые потомки Петра Шереметева остались в советской России, сохраняя уникальные архивы своей семьи, ставшие впоследствии частью многих музейных коллекций. А в Захаркове было организован колхоз. В 1960 году село вошло в состав Москвы. Обывшем селе напоминает название причала и Захарковский сад на берегу Химкинского водохранилища, ставший частью парка «Северное Тушино».

Татьяна ЩЕРБАКОВА

Алиса — замечательная кошечка, полосато-огненная трёхцветка очень ждёт Вас! По характеру спокойная. Носиться и играть — это не для неё, Алисе лучше посидеть на окошке, помечтать, понаблюдать за приходом весны, послушать пение птичек. Алисе около 8 лет, здорова, привита, стерилизована.



Мышка — милая небольшая домашняя девочка, возраст 1,5 года. Немного бояка, но очень-очень ласковая. Ладит с собаками и кошками. А главное — очень быстро всему учится. Мышка трепетная, осторожная, но если она полюбит, то эта любовь займёт всё её маленькое сердечко. Здорова, стерилизована, привита.

Неожиданный подарок для вас!

Удивительно милое создание — короткошёрстный британский котик. Спокойный, жизнерадостный. Но он вдруг оказался лишним и ненужным. Его бывшие хозяева просто вынесли котика в подъезд. Запуганный и брошенный, кот был в стрессе и прятался за мусоропровод, где его и заметили жители этого подъезда. А потом эти добрые и чуткие люди отнесли котика на осмотр в ближайшую ветеринарную клинику и всё оплатили: осмотр и анализы.

Определили, что он кастрирован, а исследования показали, что котик здоров — вирусов и инфекций нет. Лишь по биохимическому анализу врач предположил, что наш бедолага длительно голодал: есть недобор веса — всего 3,5 кг. Сейчас котик на временной передержке.

С людьми — мегаласковый, тарахтит как трактор, покладистый, когти не выпускает. К лотку приучен. Ищем ответственных хозяев и желателен дом без других кошечек.



☎ 8-903-675-76-65, Татьяна

НЕ ПРИНЕСЛИ
ОЧЕРЕДНОЙ
НОМЕР
ГАЗЕТЫ?

Звоните!

ТЕЛЕФОН
ЕДИНОГО
КОНТАКТ-ЦЕНТРА
РЕДАКЦИИ:

(499) 647-6828

ЮЛИЯ БОРДОВСКИХ: По утрам вместо кофе завариваю грибы

Известная телеведущая стала тренером по здоровому образу жизни и написала об этом книгу

Телеведущая Юлия Бордовских, знакомая зрителям по проектам на телеканалах НТВ, ТВ-6 и НТВ Плюс, несколько лет назад неожиданно пропала с экранов. Оказалось, в 2014 году она решила начать новую жизнь и уехала в США. Сегодня 53-летняя Юлия вернулась из Майами в Москву. Получив образование в Институте интегративного питания в США, она стала коучем по здоровью, а на днях выпустила в свет свою новую, уже третью по счёту, книгу — «Витамин L». На её презентации Юлия поделилась личными жизненными историями и дала несколько рекомендаций по здоровому образу жизни.

Дошла до полного выгорания

— Юля, вы говорили, что идея книги пришла к вам во время пандемии.

— Да, именно в то время, когда мы все столкнулись с новыми сценариями и правилами поведения. За два года я два раза перенесла ковид, но осталась на плаву благодаря моему не-

скончаемому энтузиазму. И ещё для меня стало ясно: именно здоровый подход к жизни — тот спасательный круг, который поможет справиться с любыми сложностями. Когда я решила уехать на край света, я находилась в состоянии

Прожив несколько лет в Майами, я поняла, что моё место — в России

полного выгорания, духовного и семейного кризиса. Я была вымотана тяжёлым рабочим графиком, из-за которого почти не видела детей. Организм дал сбой и у меня, и у дочки с сыном. У Маруси диагностировали опасное расстройство пищевого поведения, а Фёдор нуждался в помощи психологов. А в Майами я оказалась с ними буквально 24/7. Пройдя через трудности, через развод, я нашла себя. И я поняла, что

должна вернуться. Должна быть здесь, в России.

— Кто стал первым читателем книги?

— Мой папа. Можно сказать, что я и писать стала именно благодаря ему. Он сам — журналист, писатель, переводчик и всегда следил за моими успехами. Когда я собралась после школы поступать в медицинский, он убедил меня подать документы в МГУ на журналистский факультет.

Только личный опыт

— В целом — о чём книга?

— В ней я делюсь личным опытом, авторской программой тренировки и различными техниками для раскрытия внутренних желаний, рецептами любимых блюд, а также историями людей, которые вдохновили меня на перемены. Чтобы чувствовать себя хорошо, должен быть баланс во всех частях вашего организма. Важно, в каких отношениях мы живём, на какой работе работаем, нравятся ли она нам, насколько мы получаем радость от жизни. Это и есть здоровье. Мои упражнения не требуют дорогостоящего оборудо-

вания, а рецепты просты и под силу даже тем, кто не слишком увлекается кулинарией.

«Вёшенка на торте»

— Слышала, что вы наладили... производство грибов.

— Да. Вместе с соратниками мы организовали собственное производство и выпускаем природные натуральные энергостустеры — сухие смеси из восьми грибов. Кордицепс, ежовик гребенчатый, чага, рейши... И конечно, вёшенки. Они как вишенка на торте в нашей восьмёрке. Влияние грибов на человеческий организм очень велико. Они улучшают работу мозга и помогают сосредоточиться, снижают стресс и усталость, стимулируют работу иммунной системы. Я сама часто заменяю мой утренний кофе грибным латте с миндальным молоком.

— Ваш внешний вид — тоже от грибочков? В чём секрет вашей молодости?

— Мне почти 54 года, и самое первое моё правило — просыпаться и говорить



Екатерина Чеснокова / РИА Новости

себе: «Сегодня самый лучший день в жизни!» Второе — это ежедневный спорт. Мне необходимо движение, не представляю утро без него. Либо работаю пару часов с утра и затем иду заниматься, либо погружаюсь в рабочие процессы после тренировки. Люблю совмещать кардионагрузку с силовой. И обязательно — бег, спортивная ходьба. В день по 10 тысяч метров, не меньше. По вечерам выхожу гулять с «напарником» — моей собакой.

Мечтаю о путешествиях

— Юля, а что вы себе загадали в этом году?

— Несмотря на все сложности, на то, что многие

границы закрыты, — путешествовать! Хочу попасть в те места, которые давно задумала: в Африку, на Бали. В ближайшее время, как только откроют навигацию, отправлюсь в путешествие по Волге. Ещё хочу посетить южные наши города, в которых давно не была. Но местом силы для меня всегда остаётся Ленинградское направление — станция Крюково. Я там выросла, там снимали дачу каждое лето. Меня туда постоянно тянет.

Начните с правильного дыхания

— Можете дать совет, как подготовить себя к летнему сезону?



Красотка ТРИША ищет дом! ❤️

Юная собака Триша готова составить счастливую компанию хорошим людям!

Трише 6,5 месяцев, она здорова, привита, проглистогонена.

Куратор:
8-965-171-96-18

реклама 0167

ПОТАП — небольшой молодой мальчик, вес всего 12 кг, возраст 1,5 года. Суперласковый, послушный пёсик, обожает людей. Приучен к жизни в квартире, прекрасно гуляет на поводке. Активный, любознательный добряк. Хотите надёжного друга в семью — возьмите Потапа! Здоров, кастрирован.



РЕД — молодой, яркий, послушный мальчик. Метис лайки. Обладатель доброго нрава и грациозной осанки. Окрас насыщенно медовый, выразительные миндалевидные глаза и роскошный хвост, загнутый кольцом. Привит, кастрирован, здоров. Возьмите Реда домой!

8-916-643-74-25, Наталья

реклама 0161



Нежные щенки ищут дом! ❤️

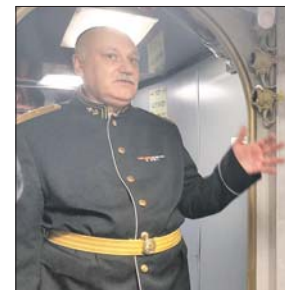
Очаровательные щенки ждут своих хозяев в приюте! Добрые и ласковые, игривые и непоседливые. 3 мальчика и 2 девочки, возраст около 4-х месяцев. Звоните, приезжайте знакомиться и забирать друга!

Куратор: 8-903-176-90-35

реклама 0166

Кадет Северного Тушина посвятили в моряки на подводной лодке

Урок мужества учеников кадетских классов школы №830, посвященный Дню моряка-подводника, прошёл у памятника подводной лодке в парке «Северное Тушино». С праздником ребят поздравили ветераны-подводники — капитан 1-го ранга Тихоокеанского флота Евгений Введенский и офицер-воспитатель старший мичман Тихоокеанского флота Сергей Грибков. После торжественного построения ребята поднялись на подводную лодку, где семиклассники дали клятву кадета. Отличившихся наградили. В их числе — чемпионка Москвы по лёгкой атлетике девятиклассница Лиля Гаспарова.



Сергей Грибков знает о подводных лодках всё

обучении». Она стала призёром регионального этапа Всероссийской олимпиады школьников по физкультуре, — рассказала зам. директора школы Ирина Лёткина.

Ну а затем кадет посвятили в моряки в соответствии со старой флотской традицией и провели экскурсию по подводной лодке.

— Девочку наградили медалью «За усердие в

Виталий ЛЕСНИЧИЙ



После торжественного построения ребята поднялись на подводную лодку, где семиклассники дали клятву кадета

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



На презентацию книги Юлия Бордовских пришла со своей дочерью Марусей

Здоровье зависит от того, можем ли мы найти радость в жизни

— Прежде всего я бы посоветовала «надышать спокойствие». Техника дыхания — один из самых недооценённых способов улучшить самочувствие. «Отговорить» себя от стресса сложно, а вот «надышать» спокойствие — реально! Самая простая техника — дыхание через диафрагму. Чтобы его практиковать, лягте на спину, положите одну руку на грудь, другую на живот. Глубоко и медленно



Выглядит очень аппетитно!

Рецепт овощного салата со свёклой и тыквой от телеведущей

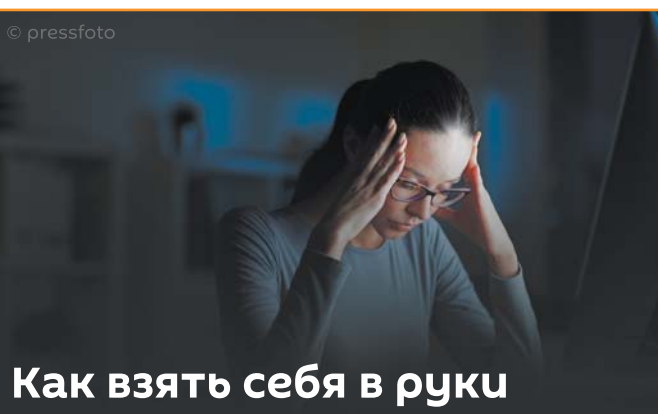
Понадобятся пучок салатных листьев, 1 варёная свёкла, 1 небольшая запечённая тыква, горсть тыквенных семечек, 1 красная луковичка, стружка козьего сыра по вкусу. Выложите на тарелку листья салата, добавьте равномерно нарезанную кубиками свёклу, тыкву, порезанный кольцами лук. Перемешайте, сбрызните оливковым маслом. Посыпьте сверху семечками и козьим сыром. Если сюда добавить порезанное авокадо, получится вполне полноценный обед!

вдыхайте через нос и в течение двух секунд наблюдайте, как расширяется ваш живот. Затем подождите губы и выдохните, надавливая на живот. Повторите несколько раз. Выйти из замкнутого круга рутины и взбодриться помогут и ежедневные физические упражнения. Попробуйте разные виды тренировки

и найдите то, что подходит именно вам. Ну и, конечно, не надо забывать про правильное питание. Отдельно — о фруктах. Они прекрасный продукт, но некоторые могут резко повысить уровень сахара в крови. Общее правило — никогда не ешьте фрукты отдельно. Они всегда должны идти в рационе

с другими блюдами. А вот овощи — их можно и нужно употреблять в пищу как можно больше. Если вы сомневаетесь, какие выбрать, то выбирайте зелёные! Зелёный цвет ассоциируется с весной — временем обновления! В моём рационе всегда есть микрозелень и листовые овощи.

Татьяна БЕЛОНОЖКИНА



Как взять себя в руки в «день икс»

Умеете ли вы побороть волнение перед важным событием? Вот несколько простых способов от психологов. В «день икс» вы должны быть довольны своим внешним видом. Соберитесь с утра так, чтобы до вечера чувствовать себя уверенно. Вспомните свое лучшее качество и мысленно повторяйте: «Что бы там ни было, этого у меня не отнять». Если вас все равно «трясет», возьмите в руки любой предмет и начинайте его крутить. Главное — сосредоточить

внимание на механическом действии: «Я кручу карандаш». Как ни странно, вы быстро перестанете это делать и немного успокоитесь. Спасением может стать «улыбка Джоконды». Постарайтесь зафиксировать на лице легкую безмятежную полуулыбку, и вы воспрянете духом. Ну а когда ничего не действует, найдите что-нибудь смешное в стрессовой ситуации. Под напором смеха волнение обязательно отступит.

Лиц. № ФС77-79610. На правах рекламы.
ЕЩЕ БОЛЬШЕ ИСТОРИЙ — НА РАДИО SPUTNIK 91.2 FM

SPUTNIK

афиша

В Южном
Тушине исполняют
музыку Сергея
Рахманинова

29 марта в 15.00 культурный центр «Салют» приглашает всех желающих старше 12 лет на концерт вокального ансамбля «Вдохновение», посвященный 150-летию со дня рождения русского композитора, пианиста и дирижёра Сергея Рахманинова. В программе арии из опер и романсы.

Вход свободный.
■ КЦ «Салют»: ул. Свободы, 37

В Северном
Тушине пройдёт
встреча
с сатириком

1 апреля в 14.00 в детской библиотеке №226 пройдёт творческая встреча с известным поэтом-сатириком, детским писателем Михаилом Слуцким. Гости ждут шуточные песни, стихи и конкурс загадок. Завершит программу кинопоказ выпусков журнала «Ералаш» разных лет.

Участие бесплатное. Запись по тел. (499) 492-3715.
■ Библиотека №226: Химкинский бул., 16, корп. 1

На улице Свободы
расскажут
об учителе
Далай-ламы

1 апреля в 14.00 культурный центр «Алые паруса» и научно-практический клуб SALUS приглашают всех желающих старше 40 лет на лекцию о жизни и творчестве ламы Агбаналобсана-доржиина — бурятского дипломата и личного преподавателя Далай-ламы XIII.

Вход свободный.
■ КЦ «Алые паруса»: ул. Свободы, 91

Наталья АНОХИНА

Не переборщите с отверстием

Какие домики нужны
разным птицам,
рассказала эколог
из Северного Тушина

В Москву начали возвращаться перелётные птицы, а значит, самое время развешивать скворечники. Ведь в старый домик, если он подгнил и в нём завелась плесень, птица не пойдёт. Какие «апартаменты» нужны разным птицам, «СЗ» рассказала эколог-жительница Северного Тушина Анна Лукьянчикова.

Синичке важен
цвет стен

Все знают, что такое скворечники. Но, оказываясь, для разных птиц нужны разные искусственные гнездовья. Они различаются конструкцией, размером и даже цветом.

— Скворцам, например, всё равно, какого цвета их жильё. А вот синичкам нужны домики, внешние стенки которых оббиты корой или обожжены до светло-коричневого цвета газовой горелкой, чтобы они сливались с деревом, — объясняет Анна.

Очень важен размер летка — отверстия, через которое птица попадает домой.

— Бывает, из-за слишком большого размера летка в скворечнике обжигается белка. А птицы, вернувшись домой, остаются без жилплощади. Кстати, и среди пернатых рейдерство не редкость. Однажды мне пришлось наблюдать, как вернувшиеся домой скворцы вступили в схватку с воробьями, «приватизировавшими» зимой их пустующий скворечник.

Развешивая скворечники, важно помнить: на особо охраняемых при-

родных территориях только пух и перья летели! — делится эколог.

Поползну
нужна дуплянка

Пищуха — маленькая, но очень полезная птичка, уничтожает насекомых — вредителей леса. Домик для неё должен быть небольшой, треугольной формы, и основанием прижат к стволу.

— Главное отличие домика для пищухи — леток не на фронтальной стенке, а на боковой, прямо у ствола, где основание треугольничка. Так ей проще будет попадать домой, ведь птичка в основном бежит по стволу вверх-вниз, а гнездо устраивает в трещинах коры дерева, — говорит эколог.

Поползны, сойки и мелкие совиные, например сычички, охотно селятся в дуплянке — деревянном цилиндре, выдолбленном изнутри, с полом и крышей: такие жилища идеально копируют ствол дерева.

А вот для крупных совины — неясыти, ушастой совы — подойдёт другой домик: совытник. Это довольно крупный ящик прямоугольной формы, в котором либо очень большая «дверь», либо вообще только половина передней стенки.

Развешивать
можно не везде

Развешивая скворечники, важно помнить: на особо охраняемых при-



Анна Лукьянчикова держит в руках обычный домик для скворцов

Скворечник
с большим
входом может
окупируют
белка

родных территориях любая деятельность запрещена. Так что даже за «несанкционированный» скворечник можно схлопотать штраф. Хотите повесить здесь птичий домик — обратитесь в Дирекцию природных территорий. Здесь подскажут, где можно повесить скворечник,

и даже помогут его установить.

А вот во дворе можно вешать скворечники совершенно свободно.

Алексей ТУМАНОВ

Дирекция природных территорий «Тушинский» и «Покровское-Стрешнево»: 5-й Войковский пр., 2, стр. 5, тел. (499) 159-6581

ЭТФ «СЛАВЯНКА»: ЛУЧШИЕ ТУРЫ ПО РОССИИ
(30 лет на рынке российского туризма)

08-09.04 - СВЕТСКИЙ ПЕТЕРБУРГ	02-04.06 - ЧЕРЕПОВЕЦ - БЕЛОЗЕРСК - УСТЬЮЖНА
14-16.04 - КАЗАНЬ - БОЛГАР - СВЯЖСК	03-04.06 - ПЕНЗА - ТАРХАНЫ
22-23.04 - РЕЗНЫЕ ТЕРЕМА ГОРОХОВЦА И ВОЛОДАРСКА	10-12.06 - ВОРОНЕЖ - ДВНГОРЬЕ - КОСТОМАРОВО
23.04 - РУЗА - ОСТАШЕВО ВЕЛИКОГО КНЯЗЯ К. Р. (К. РОМАНОВА)	10-12.06 - С.-ПЕТЕРБУРГ - ВАЛААМ
29.04-01.05 - ТОРЖОК И ОКРЕСТНОСТИ	10-12.06 - РЯЗАНЬ И ОКРЕСТНОСТИ
29.04-01.05 - ОРЁЛ - СПАСКОЕ-ЛУТОВИНОВО	16-17.06 - ЩЕЛЬЖОВО - КИНЕШМА - ЮРЬЕВЕЦ
30.04-01.05 - КОЛОМНА - ЗАРАЙСК	16-18.06 - ПЕТЕРБУРГ - КРОНШТАДТ
06-08.05 - ПО ГАТЧИНСКОЙ ШВЕЙЦАРИИ	21-25.06 - ПРИГОРОДЫ ПЕТЕРБУРГА
06-09.05 - СЕЛИГЕР - ИСТОК ВОЛГИ - РЖЕВ	06-07.07 - ПЕТРОЗАВОДСК - КИЖИ
07-09.05 - КАЛУГА - ОПТИНА ПУСТЫНЬ	07-09.07 - В. НОВГОРОД - СТ. РУССА
13-14.05 - НЕОТРАЗИМАЯ ИОШКАР-ОЛА	11-17.07 - ВОЛОГДА - В. УСТЬЮГ - СОЛЬВЬЧЕГОДСК
13-14.05 - ТАМБОВ - ИВАНОВКА	14-19.07 - СОЛОВЕЦКИЕ ОСТРОВА
18-21.05 - КАЛИНИНГРАД - КУРШСКАЯ КОСА - СВЕТЛОГОРСК	28-30.07 - КРЕПОСТЬ ОРЕШЕК - ОСТРОВ КОНЕВЕЦ
26-28.05 - ПСКОВ - ПЕЧОРЫ - ПУШГОРЫ	05-06.08 - ВЬЙБОРТ

Наш адрес в Интернете: www.slavianka.ru; Москва, ул. Кузнецкий Мост, 21/5, подъезд 3, оф. 4039

8 (495) 626-04-75, 8 (495) 626-05-68

Сообщение об изъятии для государственных
нужд объектов недвижимого имущества

официально

Департамент городского имущества г. Москвы выпустил распоряжение №13844 «Об изъятии для государственных нужд объектов недвижимого имущества».

В нём, в частности, сказано: «Изъять для государственных нужд — для целей, указанных в Адресной инвестиционной программе города Москвы на 2022-2025

годы: «Строительство мостового сооружения через р. Москва в створе Берегового пр-да с реконструкцией прилегающей государственной территории от ул. Новозаводская до 3-й Магистральная ул.», у правообладателей объектов недвижимого имущества».

В числе объектов, подлежащих изъятию, земельные участки, подлежащие образованию из земельных участ-

ков с кадастровыми номерами 77:08:0012005:5 и 77:08:0012005:7393 на Причальном пр. и Причальном пр., вл. 6; жилые здания на Причальном пр., 6, стр. 1, 2 и 3, а также земельный участок, подлежащий образованию из земельного участка с кадастровым номером 77:08:0012005:26.

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

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

ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

На улице Демьяна Бедного пройдут занимательные лекции о здоровье

В апреле врач-уролог поликлиники №115 кандидат медицинских наук Загир Агамов подготовил для всех желающих бесплатные лекции о разных заболеваниях и об их профилактике. Помогли ему ведущие врачи столичных больниц и поликлиник.

5 апреля. «Расстройство мочеиспускания у женщин». Лекцию прочтёт Загир Агамов.

12 апреля. «Болезни лёгких. Профилактика и лечение». Беседу проведёт заведующий терапевтическим отделением поликлиники №115 Артём Князев.

19 апреля. «Артрозы. Когда лечить, когда оперировать?» Об этом расскажет заведующий отделением ортопедии клиники Федерального бюро медико-социальной экспертизы Михаил Серов.

26 апреля. «Весенняя аллергия. Боремся с поллинозом». Как делать это правильно, объяснит врач-аллерголог-иммунолог ГКБ №52 Диана Демидчик.

Оксана
МАСТЮГИНА

Лекции пройдут в 18.00 в конференц-зале ГП №115 на ул. Демьяна Бедного, 8 (4-й этаж). Вход свободный

Фильм юных режиссёров из Хорошёво-Мнёвников взял награды двух кинофестивалей



Дарья Братусь и Григорий Радзиевский — лучшие дети-режиссёры страны

Награды двух престижных фестивалей взял документальный фильм «Лучик» воспитанников детской киностудии при центре творчества детей и молодёжи «Хорошёво» Дарья Братусь и Григория Радзиевского — бронзу Международного открытого молодёжного фестиваля телевизионных программ и фильмов «Телемания» и звание «Лучший фильм» в номинации «Дети-режиссёры» Международного кинофестиваля «Зилант-2022», завершившегося в Казани.

Фильм поднимает проблему подростков из неблагополучных семей. По сюжету школьник опекает

пьющую маму, отодвигая себя на задний план. Настоящим лучом в его жизни становится одноклассница, которая приходит подтянуть его по английскому.

Как рассказали «СЗ» режиссёры, от идеи до выхода фильма прошло примерно три месяца, сами же съёмки заняли всего три дня.

— Всё было как во взрослом кино, — рассказала Даша. — Мы провели кастинг среди студентов театральных вузов. Съёмки проходили в районе Октябрьского поля. Квартире вместе с ребятами специально делали «неблагополучной», захламляли. А аппаратуру нам предоставила студия.

В феврале Дарья лично ездила получать награду казанского кинофестиваля.

— Очень порадовала возможность пообщаться лично с мастерами теле- и киноиндустрии, которые вошли в состав жюри — актрисой Юлией Пестовой, кинокритиком Иосифом Хипчиком, режиссёром и продюсером Юрием Ермаковым, — говорит она.

Сейчас Даша учится в 9-м классе школы №1522 им. В.И. Чуркина и собирается поступать в киноколледж. Григорий Радзиевский уже окончил школу, сейчас он студент филфака Московского городского педагогического института.

Ольга СОКОЛОВА

ваше мнение

Жители округа с ностальгией вспоминают о ЗАГСах

«В ЗАГСах молодожёнов больше не расписывают. Зато теперь провести церемонию бракосочетания можно даже в центре «Мои документы». Вы поддерживаете это нововведение?» — такой вопрос мы задали нашим читателям неделю назад.

Как показали итоги опроса, большинство его участников ностальгируют о старых добрых ЗАГСах. Как считают

74% опрошенных, там всё же была другая атмосфера.

4% респондентов нововведение поддерживают безоговорочно. Ведь центр «Мои документы», где можно теперь оформить отношения, ближе к дому, а значит, это удобно. Ну а 22% опрошенных считают, что если есть возможность провести церемонию и пригласить гостей, то нет особой разницы, где это делать.



Весной многие решают подтянуть и фигуру и записываются в фитнес-центры.

Наш следующий вопрос:

Вы тоже так делаете?

Варианты ответов:

- ▶ Да, решил записаться.
- ▶ Я занимаюсь спортом круглый год.
- ▶ Нет. Решил любить себя таким, какой есть.

голосуйте на сайте szaopressa.ru

реклама и частные объявления

АВТОМОБИЛИ

• Автовывкуп. Дорого. Выезд. Т. 8-916-991-8379

НЕДВИЖИМОСТЬ

• А мы снимем. Срочно! Т. 8-991-310-2356
• Абсолютно адекватная семья снимет квартиру. Т. 8-901-524-2253
• Арендуем жильё. Т. 8-964-635-0700
• Быстро аренда/продажа. Т. 8-915-459-6950
• Жители Москвы снимут квартиру. Т. 8-967-066-1442
• Сниму квартиру, комнату. Т. 8-926-088-8026
• Срочно сниму жильё. Т.: 8 (499) 398-2096, 8-925-918-4430, Юлия
• Супруги из г. Клина снимут квартиру срочно. Т. 8-985-999-2882

БЫТОВЫЕ УСЛУГИ

• Акция. Ремонт холодильников, стиральных, телевизоров. Антенн. Плит. Т. 8-903-720-9672
• Антенна, ремонт, настройка 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: стиралки, холодильники и пр.** Т. 8-985-636-9189
• Ремонт стиральных машин и холодильников на дому. Т. 8-969-777-2896

РЕМОНТ
СТИРАЛЬНЫХ МАШИН,
ХОЛОДИЛЬНИКОВ, ЭЛЕКТРОПЛИТ
Пенсионерам **50% Скидка** Бесплатный **ВЫЕЗД**
☎ 8 (495) 023-13-75

• Ремонт швейных машин. Т.: 8 (495) 142-2058, 8-925-642-5807

КОМИССИОНКА

• Антиквариат. Книги. Значки. Статуэтки. Подстаканники. Иконы. Янтарь. Самовары куплю. Т. 8 (495) 643-7212
• Библиотеку домашнюю. Т. 8 (495) 724-3045

Куплю **РАДИОДЕТАЛИ**, платы, провода, значки, награды, монеты, часы. Мельхиоровые ложки, вилки, ножи, подносы, подстаканники и пр. ☎ 8-903-125-40-10

• Книги. Выезд от 200 экз. Оплата сразу. Т. 8 (495) 128-5009
• Куплю значки, монеты. Т. 8-917-533-5750
• Купим книги, документы, фотографии до 1940 г. Т. 8-985-275-4333

дорого куплю:

Картины, иконы, награды, будды из бронзы, фарфоровые статуэтки, сервизы. Столовое серебро, ювелирные изделия, бижутерия. Цветное стекло. Композиции из бронзы и чугуна. Оплата на месте.
8-926-050-12-40, Михаил
• Радиоэлектроника. Т. 8-916-774-0005, Дмитрий
• Фарфор, награды, грампластинки, часы. Т. 8-925-626-9759
• Часы (любое состояние), значки. Т. 8 (495) 723-1905

ЗНАКОМСТВО

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

РАЗНОЕ

• Аттестат №74АБ0002449 от 2010 г., выданный МБОУГ №23 на имя Кобякова И.Е., считать недействительным.

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

• Автогрузоперевозки. Недорого. Т. 8 (495) 728-6981
• Автогрузоперевозки. Т. 8 (499) 390-3878
• **Всегда вовремя.** Грузоперевозки Т. 8-966-121-7765
• 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

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

• Юристы и адвокаты. Пенсионерам скидки до 50%! Консультация бесплатная! Т. 8 (495) 201-2512

УСЛУГИ

УМЕР БЛИЗКИЙ
Звоните!
Единый номер для консультации и вызова городской специализированной службы
8 (499) 317-44-18
ИНН 7840065461
ОГРН 1177847142307 Рязань.ру

РАБОТА

• Требуется швея. Т. 8-967-010-5053

ОБУСТРОЙСТВО И РЕМОНТ

• Бюджетный ремонт квартиры поэтапно. Обои. Покраска. Плитка. Сантехника. Электрика. Кондиционер. Натяжной потолок. Окна. Циклёвка и ремонт паркета. Ламинат. Т. 8 (495) 978-0344
• Домашний мастер. Т. 8-985-723-8703
• Замена замков. Т. 8-926-341-2727
• Ремонт квартир. Т. 8-996-672-1970
• Ремонт квартир. Мастера Тушино. Т. 8-985-981-2393
• Сантехник. Мастер-универсал. Т. 8-926-052-5971

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

• «Сантехмастер»: ремонт квартир! Укладка плитки! Т. 8-916-261-0253
• Циклёвка. Т. 8-985-994-4810
• Электрик. Т. 8-903-778-0949

Срочный выкуп квартир в Москве
• Залоговые и ипотечные
• С долгами по ЖК и ФССП
• С материнским капиталом
• Под арестами и с торгов
• Закроем за вас ипотечные и потребительские кредиты
• Выкупим вашу квартиру, если вы за рубежом

Узнайте, какую сумму вы получите за свою квартиру
8 (499) 481-88-88
ИНН 771306687107

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

HOMEWAY
недвижимость
КВАРТИРЫ, ДОМА
КУПИТЬ, ПРОДАТЬ
8 (499) 481-88-88
СТ. М. «ВЕРХНИЕ ЛИХОБОРЫ»
УЛ. ДУБНИНСКАЯ, 2, К. 6

