



2

Сергей Собянин: приступаем к возведению станции «Рублёво-Архангельская»

Александр Авлов/
Агентство «Москва»



13

Актриса Ангелина Стречина: Приходя с репетиций, чуть не плакала у мужа на плече

Москва

окружная газета

СЕВЕРО-ЗАПАД

№26 (689)

ИЮЛЬ
2024

тел. (499) 647-6831

szaopressa.ru

ВСЕ НОВОСТИ ОКРУГА

ЕЖЕДНЕВНО

В ТЕЛЕГРАМЕ

[T.ME/MOSCOW_NEWS_SZAO](https://t.me/moscow_news_szao)



В округе собирают медикаменты для бойцов и ветеранов ДНР

8



Из личного архива

10

Программист из района Строгино выращивает на даче экзотические культуры

Казак в районе Митино основал среди многоэтажек курень

12

СТАСЯ, ОНА ЖЕ ПЕППИ

Девочка из района Щукино снялась в кино с чемпионом мира по кикбоксингу

3

Дошли до «Рублёво-Архангельской»

Началось строительство станции, которая дала имя всей графитовой ветке метро

Строители приступили к сооружению станции «Рублёво-Архангельское» в районе Кунцево. Она станет важной частью Рублёво-Архангельской линии метро, большая часть которой пройдёт по территории СЗАО.

Новый микрорайон и деловой центр

Сейчас обустривают строительную площадку станции, готовят место для ограждающих конструкций. Сергей Собянин побывал на стройплощадке, а также посмотрел, как создаётся новый микрорайон «СберСити».

— Строится новый деловой центр в Рублёво-Архангельской пойме. Это 70 тысяч рабочих мест и чуть больше 60 тысяч жителей, — рассказал Сергей Собянин. — Внедряются самые современные технологии, зелёные технологии. И конечно, необходима надёжная транспортная инфраструктура, обеспечивающая деятельность всего этого нового района. Поэтому здесь будет построена дополнительная автомагистраль с мостом. И сегодня закладываем третью очередь Рублёво-Архангельской ветки метро, которая придёт прямо в центр этого района.

Какие будут пересадки

Напомним: решение о проектировании и строительстве Рублёво-Архангельской линии метро было принято в 2012 году. Линия должна появиться на схеме метро до 2030 года. Москвичи на портале mos.ru уже выбрали ей цвет — графитовый.

Всего на линии будет десять станций. Она пройдёт от делового центра «Москва-Сити» до Рублёво-Архангельского



Сергей Собянин побывал на месте строительства и обсудил перспективы с главой «Сбербанка» Германом Грефом

**В «СберСити»
появится
70 тысяч
рабочих мест**

за МКАД, с пересадками на Московское центральное кольцо, Солнцевскую, Филёвскую, Арбатско-Покровскую и Большую

кольцевую линии. Открытие Рублёво-Архангельской линии позволит улучшить транспортное обслуживание более 800 тысяч жителей северо-запада столицы. Пассажиры получат возможность планировать более удобные маршруты в поездках по городу и экономить время в пути. Станет удобнее добираться до популярных мест отдыха горожан в районе Стро-

гино, снизится нагрузка на Арбатско-Покровскую и Таганско-Краснопресненскую линии метро. До 10% сократится интенсивность движения автотранспорта на Рублёвском шоссе и проспекте Маршала Жукова.

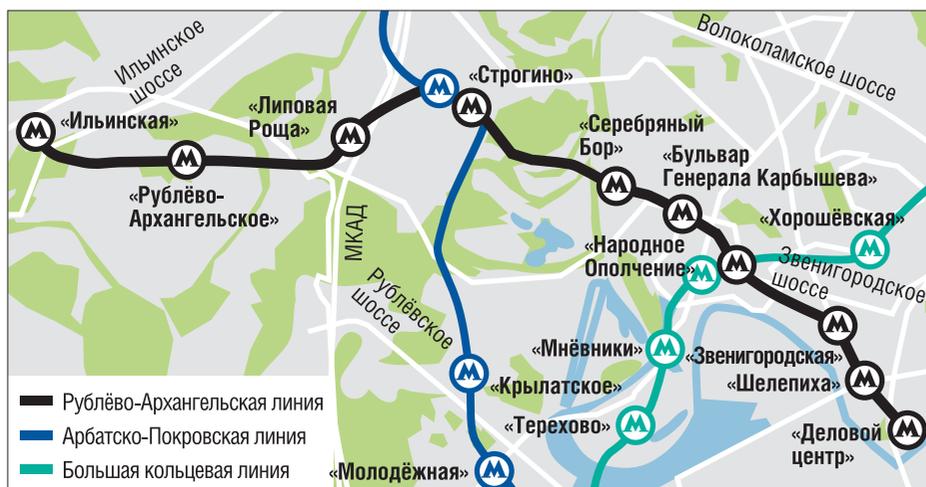
Щиты идут один за другим

В мае этого года началась проходка перегонных

тоннелей на участке строительства метро, который расположен в СЗАО, — от станции «Народное Ополчение» до станции «Бульвар Генерала Карбышева». Тогда на стройплощадке побывал Сергей Собянин, давший старт проходке тоннелей. Её ведут два щита, по традиции получившие женские имена — «Натали» и «Виктория». Длина каждого тоннеля составляет 1,1 км. Завершить их проходку планируют в декабре и в феврале следующего года.

Ещё один щит начнёт бурить землю между станциями «Бульвар Генерала Карбышева» и «Серебряный Бор» осенью.

А в декабре специалисты собираются приступить к проходке правого тоннеля на участке «Шелепиха» — «Звенигородская». Сооружение всех перегонных тоннелей Рублёво-Архангельской линии — от «Шелепихи» до «Липовой Роши» планируют завершить в 2025–2026 годах.



Так будущая Рублёво-Архангельская ветка интегрируется в схему Московского метрополитена

Умные камеры сделали МКАД безопаснее

Умные камеры на МКАД за три года помогли на 20% сократить количество ДТП. «Интеллектуальная система непрерывно анализирует дорожную ситуацию и выявляет 13 типов инцидентов. К примеру, остановку автомобиля или лишние предметы на проезжей части. После чего информация поступает оператору, который вызывает на место нужную службу», — пояснил Сергей Собянин в своём телеграм-канале, как это работает.

Помимо видеокamer, для безопасности движения на МКАД водителям круглосуточно помогают 18 экипажей Центра организации дорожного движения Правительства Москвы. 160 табло экстренной информации предупреждают об авариях или дорожных работах.

В Москве появятся проспект Славского и улица Лиозновой

Проспект от Калужского шоссе до границ Подольска получил имя Славского. А улица от Калужского шоссе до границ квартала №105 по территории кинопарка «Москино» в Красной Пахре названа в честь Лиозновой. Решение о новых названиях было принято на заседании президиума Правительства Москвы, о чём Сергей Собянин сообщил в своём телеграм-канале.

Ефим Славский (1898–1991) был руководителем советской атомной промышленности. Кинорежиссёр Татьяна Лиознова (1924–2011) сняла знаменитый фильм «Семнадцать мгновений весны» и ряд других ярких лент. На заседании приняли и другие важные решения. В том числе было поддержано проведение ежегодной национальной премии в области будущих технологий «Вызов».

Реновацию сопровождает большое благоустройство

Около 2 тысяч га территорий благоустроят по программе реновации, об этом сообщил мэр Москвы. «Вокруг новостроек высаживаем деревья и кустарники, обустроиваем места для отдыха и занятий спортом, создаём парковые пространства», — написал он в телеграм-канале.

По словам Сергея Собянина, рядом с новым жильём разместили уже порядка 480 детских и свыше 330 спортивных площадок. Там обустроили более 260 зон для отдыха.

Девочка из Щукина снялась в фильме по мотивам сказки «Пеппи Длинныйчулок»

Премьерный показ короткометражного художественного фильма «Самая сильная девочка в мире» по мотивам сказки «Пеппи Длинныйчулок» режиссёра Сары Тарекегн прошёл во ВГИКе. В главной роли снялась девятилетняя выпускница 3-го класса школы №1874 Стася Березова.

По сюжету Пеппи находит полицейский и собирается отвести её в детский дом. Его сыграл чемпион мира по кикбоксингу, а ныне студент ВГИКа Кирилл Антонов. Как призналась Стася, увидев на площадке почти двухметрового великана, она сначала испугалась.

— А когда в одной из сцен герой Кирилла прикрикнул на меня, я даже заплакала. Но потом на съёмках мы подружились, — улыбается она.

В кино Стася снимается с семи лет. По словам её мамы, Галины Березовой, первое предложение пройти кастинг — в фильм «Чебурашка» — пришло ей четыре года назад. Кастинг-дирек-

тор нашёл девочку по актёрскому портфолио, созданному театральной школой в Щукине, где она занималась. Правда, в тот раз у Стаси ничего не получилось. Зато потом она снялась в сериале Наталии Мещаниновой «Алиса не может ждать» в роли главной героини в детстве. Сериал можно посмотреть на онлайн-платформе Start.

На счету у юной актрисы — уже два сериала

Недавно Стася сыграла роль фанатки певицы Люси Чеботиной в сериале Михаила Полякова «Баранкины», который ещё в производстве. Поэтому, если вы спросите Стасю, кем она хочет стать, когда вырастет, она скажет: актрисой. Ну или кондитером.

Виктория КАЙТУКОВА



Стася Березова на съёмках

Предоставлено Галиной Березовой

У Карамышевской набережной спасли тонущую женщину



Александр Петербургский (справа) и Антон Нестеров втащили потерявшую сознание женщину на борт катера

Патрулируя на катере акваторию Москвы-реки у Карамышевской набережной, спасатели станции «Карамышево» Александр Петербургский и Антон Нестеров заметили тяжело плывущую женщину.

— Её захлестывали волны от проходящих мимо катеров вейксёрферов. Пытаясь их преодолеть, она выныривала с трудом, — сообщил «СЗ» Александр Петербургский.

Спасатели аккуратно подплыли к пострадавшей, которая уже уходила под воду. Александр обвязал себя страховочным тросом, нырнул за женщиной и вместе с напарником

втащил её на борт катера. 45-летняя женщина была уже без сознания. Ей сделали искусственное дыхание, после чего она пришла в себя. Её укутали в плед и доставили на поисково-спасательную станцию. После осмотра бригадой скорой помощи женщина отказалась от госпитализации и ушла домой.

— Причиной происшествия стало купание в запрещённом месте и переоценка собственных сил. Женщина рассказала, что решила переплыть на другой берег, а это крайне опасно, — говорит спасатель.

Татьяна ЯКОВЛЕВА

Школьник из Хорошёво-Мнёвников победил на чемпионате России по баяну

Золото на прошедшем в Тюмени Открытом чемпионате России по аккордеону и баяну взял выпускник 3-го класса школы №727 Мирон Прокопенко из Покровского-Стрешнева. Он стал лучшим среди 500 участников из восьми стран.

Мирону девять лет, игрой на баяне он занимается три года.

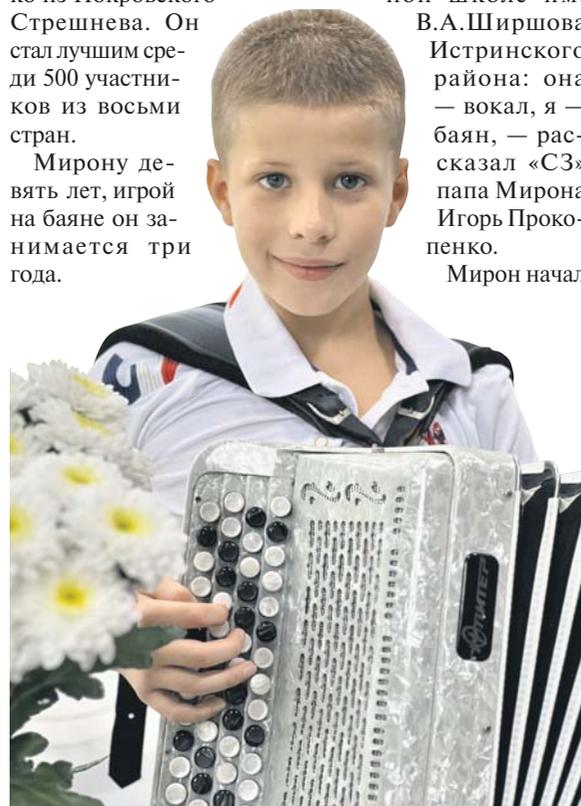
— У нас в семье династия музыкантов. Дедушка — известный баянист и композитор Александр Латышев, мы с женой преподаём в музыкальной школе им. В.А.Ширшова Истринского района: она — вокал, я — баян, — рассказал «СЗ» папа Мирона Игорь Прокопенко.

Мирон начал

проявлять интерес к музыке едва ли не с рождения. Сейчас он занимается в классе своего папы. Победить на чемпионате было непросто. Но он так мастерски исполнил «Скерцо» Баха и произведение своего дедушки «Радуга над полем», что завоевал не только 1-е место, но и приз зрительских симпатий.

Победа на чемпионате России у Мирона уже не первая. За месяц до этого он взял кубок Ямала по баяну в Ноябрьске. А осенью собирается в Санкт-Петербург на международный конкурс исполнителей на народных инструментах им. В.В. Андреева.

В школе он отличник. Его любимые предметы — математика и физкультура. Кроме музыки, Мирон профессионально занимается армейским рукопашным боем и недавно на всероссийских соревнованиях завоевал бронзовую медаль. А в свободное время мальчик обожает играть на даче со своей ручной овечкой Джесси-кой.



Мирон Прокопенко исполнил произведение Баха и... своего дедушки

Игорь Прокопенко

Наталья АНОХИНА

колонка редактора

Кастрюля макарон на газоне

Грустное письмо написала нам Любовь Ивановна из Южного Тушина. Женщине 70 лет, живёт она на первом этаже, а под окном развела цветы. «У меня очень красивые цветы, — пишет она. — Но сверху из окна бросают бутылки и банки. Я сделала замечание соседям, но стало только хуже. Теперь все цветы поломаны. А стала копать — на меня высыпали кастрюлю макарон. Что делать?»

Нет-нет да и получаем мы такие письма. К счастью, нечасто. Но если в доме всё же поселился «удивительный сосед» — как говорится, тушите свет. О чём думает такой человек? Трудно сказать. Неужели ему кажется, что кастрюля макарон на газоне — краше, чем цветы? А он, наверное, и вовсе об этом не думает.

Бороться с таким поведением очень трудно. Ведь не поставишь во дворе участкового. И не надо быть дипломированным психологом, чтобы догадаться: макарон на женщину высыпали, чтобы унижить. За что? Наверное, за то, что сделала замечание. И конечно, обидчик понимал: ничего ему в ответ 70-летняя женщина не сделает. Такие вообще предпочитают «ставить на место» беззащитных. Вряд ли этот человек рискнул бы высыпать макарон на крепкого накачанного соседа.

Подумалось: жизнь в многоэтажках нас, конечно, разобщает. В маленьком дворике, где каждый человек на виду, давно нашлись бы молодые мужчины, которые поставили бы мерзавцу на вид: «Тётю Любу не трожь». И достаточно было бы одного разговора.

И сегодня там, где дружный подъезд, эксцесс с макаронами кажется невыносимым. Поэтому с соседями стоит общаться. А ещё стоит помнить о том, что в каждом районе есть опорные пункты охраны общественного порядка, и там умеют грамотно призвать негодяев к порядку.

И заявление участковому всё-таки надо бы написать.

Ольга НОВАК, шеф-редактор «СЗ»

Идут, чтобы проверить себя на прочность

Очередная группа контрактников отправилась из Москвы

В Москве продолжает работу единый пункт отбора на военную службу по контракту на ул. Яблочкова, 5, стр. 1. Поддержать добровольцев и пожелать им скорейшего возвращения с победой сюда приходят известные в Москве люди.

Будущим бойцам помогают во всём

На прошлой неделе единый пункт отбора посетила радио- и телеведущая программы «Доброе утро!» Светлана Зейналова. Это уже не первый её визит. Телеведущая отмечает изменения, которые произошли здесь за год. Появился просторный вестибюль со стойками информации. Здесь будущих защитников встречают работники пункта и волонтеры, готовые ответить на вопросы и помочь с заполнением документов. Электронная очередь помогает распределить поток людей по кабинетам специалистов.

Прежде чем подписать контракт, добровольцы проходят медкомиссию. Есть в пункте и кабинет, где им окажут юридическую помощь, в частности после подписания контракта на время приостанавливаются кредитные и



Светлана Зейналова пожелала добровольцам крепкого здоровья и возвращения с победой

У добровольцев есть возможность пройти все процедуры в одном месте

ипотечные обязательства.

Светлана Зейналова пожелала добровольцам крепкого здоровья, удачной службы и скорейшего возвращения с победой.

— Огромное вам спасибо за то, что вы знаете, что такое настоящий мужской долг! — сказала она. — Армия всегда была, есть и будет элитой нашей страны.

Песня в дорогу

Посетила единый пункт отбора и рок-певица Светлана Сурганова. Она спела для добровольцев песни о любви и дружбе.

— Мы граждане своей Родины. Я благодарна вам за мужественный выбор и любовь к Отечеству, к Родине, которая вас воспитала, дала знания, дом, друзей, — обратилась она к добровольцам.

Также с контрактниками встретились певица Татьяна Сорокина и генеральный директор Москонцерта Илья Бачурин.



Татьяна Сорокина спела для ребят

По словам Сорокиной, для неё стало большим сюрпризом качество организации работы единого пункта отбора.

— У ребят, которые пришли подписывать договор, есть возможность сразу всё сделать в одном месте, — отметила она.

Артистка исполнила перед будущими бойцами несколько песен и пожелала всем вернуться домой с СВО живыми и невредимыми.

В зону СВО — второй раз

Во дворе пункта военнослужащие ждут отправки. Жителя Строгина Владимира в армию провожает жена. В мирной жизни он работал водителем автобуса и уверен, что профессиональные навыки пригодятся.

— Хочется помочь ребятам, себя проверить на прочность. Сын и дочь уже взрослые, внуки бегают. Пришло время отдать долг стране, — улыбается он.

А для жителя Куркина Константина с позывным «Граф» это будет уже вторая поездка в зону СВО. Когда начались бомбёжки Белгородской области, он не смог остаться в стороне. Вначале ушёл в добровольческий казачий отряд «Барс-21», потом подписал контракт.

— Нас так воспитывали, — размышляет он. — Пока твои дети не могут защищать Родину, войной сам.



Выступает Светлана Сурганова

Светлана ДОЛГОВА

Контрактники из Москвы получают за службу от 5,2 миллиона рублей за первый год

Правительство Москвы определило новый размер единовременной дополнительной выплаты для лиц, заключивших контракт с Министерством обороны России. Указ об этом подписал мэр Москвы Сергей Собянин.

Граждане, которые пройдут отбор на военную службу в едином столичном пункте на улице Яблочкова, начиная с 23 июля 2024 года будут получать от городских властей 1,9 млн рублей при полном сохранении всех ранее установленных мер поддержки участников специальной военной операции и членов их семей.

«Контрактники смогут получать от 5,2 млн рублей в первый год службы. Это общая сумма всех полагающихся контрактнику выплат с учётом ежемесячного денежного довольствия, а также московских и федеральных мер поддержки», — сообщает портал mos.ru.

Напомним, что, кроме первой, единовременной, выплаты, контрактники получают ежемесячно доплату к основному окладу, имеют право на специальную медпомощь после увольнения. Семьи контрактников получают специальное детское пособие, дети имеют право на запись или перевод в детсад и школу без очереди, не платят за питание и посещение детских учреждений, кружков, секций и продлёнки. Также город обеспечивает одноразовым питанием детей контрактников, которые учатся в муниципальных колледжах.

Если в семье контрактника есть пожилые родители, инвалиды и дети-инвалиды, то им могут предоставить при необходимости соцпомощь на дому и без очереди отправить в санаторий. Жёнам контрактников город поможет получить дополнительное образование и найти работу.

Всем семьям контрактников, независимо от размера дохода, предоставлены субсидии по оплате «коммуналки».

Андрей ТОМЦЕВ

Мемориал на Пятницком оденут в новый гранит

А во дворах района Митино появятся новые места отдыха

Масштабные работы по благоустройству начались в районе Митино. Здесь приведут в порядок мемориальный комплекс «Павшим защитникам Москвы» на Пятницком шоссе, а также благоустроят квартал между улицей Генерала Белобородова, 1-м Пенягинским проездом и Волоцким переулком.

Часовню приведут в порядок

Мемориал «Павшим защитникам Москвы» появился в сквере на Пятницком шоссе в 1960-х годах. Здесь в братской

могиле похоронены воины, павшие на подступах к столице и умершие в госпиталях. Рядом установлен памятный знак из четырёх сходящихся к центру плит, символизирующих склонённые знамёна, на них — мемориальные доски с именами погибших.

— На братской могиле в этом году заменят гранитные плиты, — рассказал зам. главы управы района Сергей Азаренко.

Стелы и арт-объекты покрасят. А православную часовню заново оштукатурят, покрасят фасад, цоколь и восстановят декоративную лепнину.

В самом сквере полностью заменят покрытие на пеше-

ходных дорожках, вдоль них установят скамейки. А на детских площадках заменят игровые комплексы, поставят дополнительные современные фонари, высадят яблони, клёны, кусты можжевельника, кизильника, спиреи и сирени.

Захватят прилегающие территории

Работы по благоустройству охватят и дворы вокруг сквера — вдоль Митинской и Дубравной улиц.

— Здесь уложим новый асфальт на внутриквартальных проездах, отремонти-



Дорогу к мемориалу обновят

Сайт мэра Москвы Сергей Собянина sobyanin.ru

На бульваре появится спорткомплекс в стиле «русский ниндзя»

рует тротуары, а на детских площадках у домов 25, корп. 1, на Пятницком шоссе и 34, корп. 1, на Митинской улице заменим покрытие и игровые городки, — рассказал Азаренко.

Корабль и минискалодром

По единому плану благоустроят квартал между улицей Генерала Белобородова, 1-м Пенягинским проездом и Волоцким переулком.

— Комплексная реконструкция территории, проведённая по современному

общему стандарту, отвечает запросам жителей, — говорит Азаренко.

Во дворах домов заменят асфальт, бордюры, в детских городках установят новые игровые комплексы. Наиболее интересной может получиться площадка у дома 13, корп. 2, в Волоцком переулке. Здесь горка и лесенки будут встроены в почти настоящий корабль, мини-скалодром выполнят в виде небольшого домика, а игровая панель с циферблатом научит детей определять время.

Будет отремонтирована и хоккейная коробка у дома

13, корп. 1, в Волоцком переулке.

Единая бульварная зона

Внутри квартала благоустроят пешеходные маршруты.

— Жители района получат единую бульварную зону для отдыха и прогулок рядом со домами, — отметил Азаренко.

Здесь появятся места тихого отдыха, спортплощадка с баскетбольным кольцом и батутом, а также крупный спортивный комплекс под открытым небом в стиле «русский ниндзя» с тренажёрами, многочисленными и разнообразными брусьями и турниками.

А на собачьей площадке в Волоцком переулке появится настоящая полоса препятствий для дрессировки домашних питомцев.

Игорь СИБИРЯКОВ



Так будет выглядеть бульварная зона между улицей Генерала Белобородова, 1-м Пенягинским проездом и Волоцким переулком

Сайт мэра Москвы Сергей Собянина sobyanin.ru

Заработал общественный штаб по наблюдению за выборами в Мосгордуму

В Москве сформирован и приступил к работе общественный штаб по наблюдению за выборами. Возглавлять его будет председатель комиссии Общественной палаты по развитию гражданского общества и общественному контролю Вадим Ковалёв. Он руководил штабом несколько лет — в ходе трёх предыдущих избирательных компаний.

«Общественный штаб по наблюдению за выборами в Москве будет выполнять свою главную задачу — обеспечивать легитимность и прозрачность выборов в соответствии с московским стандартом наблюдения», — приводится цитата Кова-

лева в сообщении на сайте общественного штаба.

По словам Ковалёва, в этом избирательном цикле, как и раньше, штаб организует работу наблюдателей на участках и в видеосенстре, групп мобильного реагирования и групп разбора нарушений, операторов контакт-центра и пресс-центра.

Председатель экспертного совета ОПМ по социальным исследованиям и мониторингу настроений москвичей Александр Асафов будет курировать информационное сопровождение в качестве заместителя руководителя штаба. Ещё один заместитель, Илья Массух, председатель

комиссии Общественной палаты по развитию отечественных IT-решений и технологий в концепции «Умного города», возглавит штаб по контролю за проведением электронного голосования.

По словам председателя городской Общественной палаты Константина Ремчукова, создание общественного штаба гарантирует открытость и законность процедуры голосования москвичей.

«Общественный штаб следит за ходом выборов всех уровней в столице, способствуя установлению конструктивного диалога между гражданским обществом, избирательной комиссией и другими



Общественный штаб начал работу

Пелагия Тихонова/Агентство «Москва»

участниками избирательного процесса», — подчеркнул он. Выборы депутатов Москов-

ской городской думы состоятся 6-8 сентября 2024 года.

Андрей ТОМЦЕВ

выборы

обратите внимание

Как найти свой участок на выборах в Мосгордуму

6-8 сентября москвичи будут выбирать депутатов Московской городской думы 8-го созыва. Места размещения участковых избирательных комиссий и мест для голосования опубликованы на сайте «СЗ» szaopressa.ru в разделе «Официально».

Выборы в Мосгордуму пройдут 6-8 сентября 2024 года.

На Тверской расцвёл райский сад

Фестиваль «Лето в Москве» продолжает удивлять

Фестиваль «Лето в Москве. Все на улицу!» в полном разгаре. На фестивальных площадках, в парках, на бульварах, набережных проходят концерты, спектакли, встречи со знаменитостями, лекции и мастер-классы, посетить которые могут бесплатно все желающие.

На Манежной разлились пруды

Главное событие последних дней — фестиваль городского ландшафтного дизайна «Сады и цветы». Дизайнеры создали больше 700 цветущих садов, уникальных модулей и арт-объектов по всей Москве.

Так, торец дома на Никитском бульваре, рядом с церковью Вознесения Господня, где венчались Александр Пушкин и Наталья Гончарова, превратился в зелёную стену. С помощью петуний, плектрантусов и плюща здесь создан лирический образ лепестков на ветру.

На Тверской площади раскинулся райский сад. Здесь зреют яблоки и цветут розы, а под тенью лип обустроены зоны отдыха. А на переходе от Манежной площади к площади Революции появились живописные пруды — несколько бассейнов разной формы и размера, в которых обитают декоративные рыбки, цветут лилии, кувшинки, а гладь воды затянута зелёной ряской.



Так выглядит сегодня Тверская площадь

Семейный праздник в Покровском-Стрешневе

В нашем округе пройдёт также немало всего интересного. Например, **3 августа** с 10.00 до 20.00 на площадке перед театром танца «Гжель» (ул. Свободы, 10) начнётся семейный праздник «Лица». В течение всего дня гости смо-

Дизайнеры создали больше 700 ландшафтных композиций

гут поучаствовать в бесплатных мастер-классах по рукоделию, рисованию, аппли-

кации, где каждый сможет создать свою уникальную поделку и забрать её с собой на память. В 17.00 для ребят пройдут «Весёлые старты», а в 18.00 — семейный забег. Всех участников ждут призы и медали.

А **5 августа** в 18.00 здесь же всех желающих будет ждать на большую игровую программу клоун Пончик. Гости примут участие

в конкурсах, викторинах, загадках и дворовых подвижных играх.

— Например, можно будет сразиться в когда-то популярные, а сейчас забытые классики, вышибалы, «Съедобное — несъедобное», попрыгать через резиночку, установить рекорд по прыжкам на прыгалках и многое другое, — рассказали организаторы.

Концерты под открытым небом

Любителей музыки также ждёт интересная программа.

31 июля в 18.00 на фестивальной площадке (Митинская ул., вл. 31) пройдёт концерт, посвящённый творчеству Владимира Высоцкого. Гости услышат самые популярные его песни.

В это же время на фестивальной площадке (пересечение Соколово-Мещерской и Юровской улиц) начнётся концерт творческих коллективов культурного центра «Алые паруса». В программе — народный, классический вокал, балетные миниатюры, а также мастер-классы по латиноамериканским танцам.

4 августа в 18.00 на главной сцене парка «Северное Тушино» (ул. Свободы, 50-70) выступит музыкальная группа «Где-то там». Артисты исполнят русские народные песни «Во поле берёзка стояла», «Что стоишь, качаясь, тонкая рябина», колыбельную «Баю-баюшки-баю» в современном самобытном стиле с электрогитарой и шаманским бубном, а также авторские композиции из альбома «Нет сети. Меланхолия», который был записан при поддержке Фонда президентских грантов.

Наталья АНОХИНА

Полную программу фестиваля можно найти на сайте www.go.mos.ru. Все мероприятия бесплатные

Ольга Зайцева: совместные занятия спортом должны быть частью семейного досуга

Занятие спортом всей семьёй помогает не только укреплять здоровье, но и сближает людей, делает семьи более сплочёнными, позволяет передавать традиции от поколения к поколению и учит вместе преодолевать трудности, уверена двукратная олимпийская чемпионка по биатлону Ольга Зайцева. О том, какую роль играют совместные тренировки в её семье, как привить детям любовь к спорту и на что нужно обращать внимание, если детям трудно найти занятие по душе, спортсменка рассказала на встрече с жителями района Митино.

— Спорт в моей жизни был всегда. Сегодня невозможно представить, чем бы я занималась, какой бы была моя семья, если б с самого раннего детства я не пошла вместе со старшими сёстрами в спортивную секцию. В наше время родители не выбирают занятия за нас. Сегодня ситуация изменилась, многие мамы и папы спрашивают у меня, куда и в каком возрасте лучше отдать ребёнка, как наладить контакт с тренером. Я думаю, что в какую бы секцию дети ни ходили, каким бы спортом ни увлекались, главные тренировки — те, что проходят дома,

вместе с родителями. Убедена, что спорт обязательно должен быть частью семейного досуга. Во-первых, это позволяет проводить больше времени вместе, что даёт возможность и повысить уровень доверия, и обменяться опытом. Во-вторых, командные виды учат отвечать за других и демонстрируют уже в раннем возрасте, как от твоих решений зависит успех близких. В-третьих, пример родителей важен для детей во всём, а здоровые привычки — это существенный задел на будущее, база, которая будет определять жизнь ребёнка, когда он выра-

стет, — подчеркнула Ольга Зайцева.

Также она считает, что во время тренировок люди открываются по-новому: дети могут рассказать о своих проблемах, спросить совета, поскольку они оказались не в привычной домашней обстановке, а в уникальной игровой среде, где работают другие правила. Ну и конечно, регулярные занятия помогут сформировать правильную осанку, укрепят опорно-двигательный аппарат, разовьют координацию движений и, возможно, помогут определиться с выбором секции.

Иван ПЕТРОВ



Ольга Зайцева уверена: главные тренировки — те, в которых участвуют мама и папа

В жару кровь становится вязкой

Как обезопасить себя от солнечного и теплового удара, рассказала врач из района Щукино

Аномальная жара отступила от Москвы. Но впереди ещё целый месяц лета, и многие проведут его на море, под жарким солнцем. А это значит, при неосторожном поведении они рискуют получить солнечный или тепловой удар. Как отличить одно от другого и как обезопасить себя, «СЗ» рассказала заведующая терапевтическим отделением филиала №4 поликлиники №115 в Щукине, врач общей практики Евгения Азиатцева.



Из личного архива

Евгения Азиатцева,
заведующая терапевтическим отделением филиала №4 поликлиники №115, врач общей практики

Не только под солнцем

По словам доктора, солнечный удар — разновидность теплового. Но получить его можно только на улице под лучами солнца, если голова не покрыта.

Тепловой удар можно получить где угодно, даже в помещении, если в нём жарко, ведь он возникает из-за перегрева всего организма.

— Главное отличие в том, что тепловой удар действует на всё тело, в то время как солнечный удар воздействует непосредственно на головной мозг, — отмечает врач.

Симптомы схожи

Как отмечает врач, симптомы одного и другого недуга схожи. Человек чувствует головную боль, тошноту, слабость, головокружение. Учащаются пульс и дыхание, расширяются зрачки, может произойти потеря сознания.

— При солнечном уда-

ре перегреваются все отделы головного мозга, нарушаются его функции. В тяжёлых случаях солнечный удар приводит к состоянию комы, — говорит Азиатцева.

Тепловой удар особенно опасен для людей с сердечно-сосудистыми и хроническими заболеваниями.

— В жару и при активном движении организм перегревается, человек потеет и теряет жидкость. Организм восполняет её из плазмы крови, и она становится более вязкой, уменьшаются объём и скорость кровотока. Как итог — сердце работает на пределе, артериальное давление понижается. Тепловой удар может спровоцировать инсульт, инфаркт и, как следствие, смерть, — отмечает врач.

Перегрелась на кухне

Опасность теплового удара в том, что человек может его заработать даже не выходя из дома.



Сергей Пятаков/РИА Новости

В пекло веер от прямых солнечных лучей не спасёт

Если в такую погоду пить мало, сердце работает на пределе

— У меня на приёме была пациентка, которая изначально записалась для корректировки лечения. Всё утро она готовила у плиты, перед выходом в поликлинику у неё заболела голова, в кабинете она пожаловалась на головокружение, кожа покрасне-

ла, температура была 37,6. Это симптомы теплового удара. Я уложила пациентку на кушетку, включила кондиционер, положила мокрый компресс ей на лоб, она выпила два стакана воды. Через 15 минут ей стало легче. Оказалось, она боялась сквозняка и окно на кухне было наглухо закрыто, — рассказала врач.

Тенёк и влажные салфетки

Чтобы помочь пострадавшему, надо уложить его в тень или в прохладное помещение. Под голову и под

колени положить валик — можно скатать его из одежды.

— Если вам становится плохо в душном помещении или в транспорте, выходите и постарайтесь зайти в помещение, где работает кондиционер. При тепловом ударе можно прикладывать прохладные компрессы или влажные салфетки к голове, рукам и ногам, при солнечном — достаточно только на голову. Дома надо принять душ комнатной температуры, — советует Азиатцева. — Если через два часа состояние не улучшилось, вызывайте скорую.

Спорту — своё время

Чтобы не допустить теплового и солнечного удара, нужно носить головной убор, особенно на пляже. Да и загорать лучше под зонтиком, ведь чтобы потемнеть, не обязательно выходить под прямые лучи солнца.

А ещё в жаркую погоду важно пить на 500 мл больше привычного объёма жидкости.

— Также необходимо исключить занятия спортом на улице в пик жары — с 12.00 до 16.00: это может стать причиной теплового удара, — советует врач.

Ольга КАЛИНИНА



Лечение бородавок и папиллом

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

Выделяют следующие виды клинических проявлений ВПЧ-инфекции:

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

Заражение ВПЧ-инфекцией кожи происходит контактным путём, при соприкосновении с кожей больного человека, а также через загрязнённые предметы обихода. Это может произойти дома, на работе, в общественном транспорте, бассейне, спортзале и т. д.

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

Для этого в настоящее время используют разные методы:

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

Тип воздействия в каждой ситуации выбирает врач, исходя из соображений максимального эффекта и минимальных следов на коже вследствие проведённой манипуляции.

Перспективным направлением является метод радиоволновой хирургии по причине:

- быстрого заживления
- стерилизующего действия радиоволны

Ранняя диагностика и лечение ВПЧ-инфекции способствует снижению распространения заболевания.

В ГКБ №67 ведёт приём квалифицированный специалист — **Магомедова Мадина Абдулахидовна**, врач-дерматовенеролог, косметолог.

Уточнить стоимость и порядок оказания услуг можно по телефону:

+7 (495) 177-67-67

Наш адрес: г. Москва, ул. Саяма 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-41-01137-77/00578563 от 21.12.2020 г.
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Он ещё в 1944-м освобождал Севастополь

Ветераны Великой Отечественной из Донбасса нуждаются в нашей помощи

Почти 10 лет в Донецкой Народной Республике действует волонтерский проект «Помоги ветеранам Донбасса». Его участники поддерживают ветеранов Великой Отечественной войны, живущих в ДНР.

Среди подопечных — столетний герой

Жительница СЗАО Олеся участвует в работе проекта с самого его основания.

— Узнала о нём, увидев сайт в Интернете, — говорит она. — Несколько раз в году я делаю пожертвования на закупку нужных лекарств.

По словам одного из создателей проекта, видеоператора из Донецка Алексея Сергеева, на пожертвования для ветеранов закупают лекарства по списку.

— Местные волонтеры собирают для ветеранов и продуктовые наборы, — говорит он.

Среди подопечных — участник Великой Отечественной войны Василий Макарович Брешков. Весной этого года ветеран отметил 100-летний юбилей. Уроженец Брянщины, он пошёл воевать в 19 лет, был морским минёром, освобождал Севастополь и Керчь.

— Несмотря на возраст и испытания, которые Василий Макарович вынужден переносить со всеми жителями Донецка на протяжении последних 10 лет из-за обстрелов ВСУ, ветеран сохраняет несгибаемость, бодрость и жизнелюбие. За собой следит, готовит, в квартире идеальный порядок, — говорит Алексей.

Перебивались с хлеба на воду

По словам Сергеева, идея помогать ветеранам Великой Отечественной родилась в 2015 году.

— Тогда мы вместе с Евгенией Янченко из Гуманитарного батальона помогали нуждающимся в по-



Предоставлено студией «Аврора»



В Великую Отечественную Василий Брешков освобождал Севастополь и Керчь

Предоставлено студией «Аврора»

Василий Макарович Брешков этой весной отметил 100-летний юбилей — дался буквально во всём — продуктах, лекарствах и, главное, в заботе и участии, — вспоминает он. — Собрав продуктовый набор, мы отправились по адресу, указанному в заявке. Оказалось, её сформировали для ветерана соседи и его супруга. Они жили вдали от родственников и буквально перебивались с хлеба на воду, — вспоминает Алексей.

На обратном пути волонтеры решили начать срочную акцию помощи ветеранам Великой Отечественной. Название родилось само: «Помоги ветеранам Донбасса».

Волонтеры создали сайт и страницу «ВКонтакте», стали налаживать взаимодействие с благотворителями. Информационную поддержку оказывал главный редактор газеты «Новороссия» Дмитрий Дезорцев.

Годы без пенсии

Напомним, что до признания Россией в 2022 году молодых республик ветера-

ны войны, живущие в Донбассе, не получали российских выплат и пособий.

— Сейчас пенсии и пособия выплачиваются регулярно, — поясняет Алексей, — и вопрос о продуктах первой необходимости стоит не так остро. И всё же одиноким старикам часто не хватает денег на самые элементарные вещи. И всегда требуется помощь с покупкой лекарств. Они дорогие, их нужно много.

Проект «Помоги ветеранам Донбасса» поддерживает всех ветеранов войны, которые обращаются за помощью, вне зависимости от места проживания и наличия родственников в ДНР.

Татьяна ЩЕРБАКОВА

Подробности на странице «ВКонтакте» vk.com/veteranidombassa, обратная связь для желающих помочь: vk.com/studioaurora (студия «Аврора», г. Донецк). Читатели, не пользующиеся мессенджерами, могут обратиться с предложениями о помощи на горячую линию редакции: тел. (499) 647-6831, мы поможем связаться с волонтерами.

Помогите собраться в школу ребятам из многодетных семей

Благотворительные организации СЗАО открывают сборы для ребят из нуждающихся и многодетных семей, помогая им собраться в школу. Принести всё, что пригодится школьникам, может каждый.

Фонд «Семейный очаг» на улице Маршала Василевского помогает многодетным и нуждающимся семьям из Щукина и других районов округа. Сбор здесь откроется **30 июля**.

— В прошлом году стараниями неравнодушных жителей, в том числе читателей «СЗ», мы помогли собраться в школу двум сотням учеников, 50 первоклашек получили подарки, — рассказала руководитель фонда мама семерых детей Татьяна Стоскова.

Нужны рюкзаки, школьная и спортивная форма для учеников с 1-го по 11-й класс, новая обувь, канцелярские принадлежности, конструкторы. Есть и адресные запросы. Десятилетней Ираиде с улицы

Маршала Новикова нужна спортивная форма (рост 140). Девочка под опекой. Её воспитывает бабушка. В многодетной семье Шаховских из Щукина семеро ребят. Восемилетний Илья занимается теннисом, надо бы обновить ракетки, а его сестра, одиннадцатилетняя Маргарита, — юная художница. Не помешают набор хорошей акварели и кисти.

А в центре «Планета добра» в Покровском-Стрешневом сбор уже стартовал и продлится до конца сентября. Сейчас здесь собирают к школе больше 30 ребят из многодетных и нуждающихся семей.

Ольга СОКОЛОВА

Фонд «Семейный очаг»: ул. Маршала Василевского, 1, корп. 2. Передать помощь можно в будние дни с 10.00 до 17.00, согласовав визит по тел. **8-901-522-4749**. Центр «Планета добра»: ул. Свободы, 13/2. Сайт: planetadob.ru. Передачу помощи надо согласовать по тел. **8-916-495-2305**



Жительница округа Елена Бушарова и её сын Константин решили подарить ребятам портфель

Оксана Халко

В районе Строгино идёт сбор на обезболивающие препараты для бойцов

Приход храма Новомучеников и исповедников Российских в Строгино продолжает денежный сбор на обезболивающие препараты в ампулах. Такую заявку передал полевой госпиталь, которому храм уже несколько раз помогал. Лекарственные препараты нужны для лечения острого болевого синдрома, в том числе послеоперационных болей. Очередной сбор благословил настоятель отец Георгий Крылов.

— Друзья, призываем

каждого к милосердию. Бойцы ждут от нас лекарства, пожалуйста, помогите им, исходя из личных возможностей! — обращается к читателям руководитель социальной службы храма Андрей Ильин.

Желающие помочь раненым бойцам могут обратиться за подробностями и с предложениями помощи в храм: Строгинский бул., 20, тел. **8-916-310-4382**, телеграм-канал t.me/prihod_lecture.

Татьяна
ЩЕРБАКОВА

«Иволга» обдаёт холодком

Корреспондент «СЗ» оценила температуру в вагонах электричек

Этим летом в соцсетях немало жалоб на жару в электричках. Корреспондент «СЗ» прокатилась в поездах разных направлений МЖД, чтобы оценить климат в салонах.

Где работает кондиционер

Через СЗАО проходят электрички МЖД-2 и электропоезда Рижского направления. Путешествие начинаю с платформы Щукинской. На улице почти «тридцатник», неужели в салоне будет так же?

Подходит белая электричка с жёлтыми и серыми полосами категории «Стандарт плюс» — их стали выпускать после 2015 года. Захожу в вагон — удобные сиденья с подголовниками, есть кондиционер. Электронное табло показывает +23. Пассажиры вздыхают с облегчением.

Все новые поезда оснащены системой климат-контроля

На Волоколамской выхожу, чтобы пересесть на другую электричку. Теперь поеду на бело-голубой «Иволге». Их запустили на МЖД с 2019 года. Её салон ещё комфортабельнее: есть места для велосипедов, устройства для зарядки телефонов.

Электронное табло показывает те же +23 градуса, но, по моим ощущениям, в салоне заметно прохладнее. Сажусь на ближайшее место возле прохода, но зря: сюда бьёт струя холодного воздуха из кондиционера. Через пару остановок даже подзамерзла. Что



Ольга Чумаченко

В «Иволге» комфортно, и точно не запаришься

тоже плохо. Пенсионерка напротив уже несколько раз меняла места.

— Боюсь сквозняка, — жалуется она.

Поезд можно выбрать

На станции Нахабино собираюсь пересесть на следующую электричку и прокатиться за пределы диаметра. Ближайшая идёт до Волоколамска. Решаю выяснить зара-

нее у кассира, какой поезд придёт.

— По этой линии не ходят старые электрички. А тип поезда всегда можно посмотреть в расписании на некоторых сайтах, — подсказывает она.

Открываю gasp.yandex.ru и выбираю направление. Действительно: до Волоколамска так же, как и по МЖД-2, идут только новые поезда классов «Иволга» и «Стандарт плюс». Все они оснащены кондиционерами.

Решаю проверить расписание и на других направлениях. Скажем, сайт tutu.ru, показывает, что на Горьковском направлении ходят электрички «Стандарт плюс» и «Иволга». Но напротив многих поездов в расписании категория не указана вовсе. Если её нет — значит, придёт старая электричка без кондиционера. Такие чаще ходят за пределы МЖД, в Московскую область и дальше.

Сообщите машинисту

Большинство электропоездов, которые курсируют через Москву, обслуживает Центральная пригородная пассажирская компания (ЦППК). Как рассказали в пресс-службе компании, системами климат-контроля оснащены 340 поездов ЦППК — больше половины из тех, что выходят на линии. К сожалению, оснастить кондиционерами старые электрички технически невозможно, однако все они постепенно заменяются на новые.

— Только в этом году на маршруты вышло 17 новых составов. А на МЖД-2 и Рижском направлении все поезда новые, классов «Иволга» или «Стандарт плюс», — отметили в компании.

Как сообщили в ЦППК, по санитарным нормам допустимая температура воздуха в салоне летом +28 градусов, но систему климат-контроля выставляют на комфортные +23. Перед выходом состава на линию специалисты проверяют оборудование. Однако если в пути пассажир обнаружил неисправность кондиционера или температура в салоне некомфортная, нужно сообщить об этом по связи «пассажир-машинист». Локомотивная бригада устранит проблему в конце рейса или при возвращении в депо.

Также любой пассажир может оставить обращение через форму обратной связи на сайте ЦППК centralppk.ru.

Светлана ДОЛГОВА

ДТП

Врезалась в стену Северо-Западного тоннеля

20 июля в половине второго часа ночи 19-летняя девушка ехала по проспекту Маршала Жукова в сторону МКАД на каршеринговой «Тойоте». В Северо-Западном тоннеле не справилась с управлением, и автомобиль ударился о стену. Медики диагностировали у девушки ушибы голени и предплечья.

Сбил пенсионерку на бульваре Яна Райниса

23 июля в 11-м часу дня 38-летний водитель «Тойоты Камри», сдавая назад возле дома 13, корп. 1, на бульваре Яна Райниса, не увидел, что сзади идёт 77-летняя женщина, и наехал на неё. Пострадавшую увезли в больницу с подозрением на перелом шейки бедра.

На Пятницком столкнулись «Газель» и два такси

24 июля в третьем часу утра на Пятницком шоссе столкнулись «Газель» и две легковушки. Водитель фургона ехал в сторону центра. Недалеко от пересечения Пятницкого и Путиловского шоссе он столкнулся с такси «Тойота Камри», которое ехало впереди. Затем легковушка ударила такси «Джак», которое следовало в соседнем ряду. В аварии пострадал 43-летний водитель «Тойоты». С ушибом грудной клетки его увезли в Боткинскую больницу.

Отдел Госавтоинспекции УВД по СЗАО

ПРОДАЙТЕ СВОЁ ЗОЛОТО ДОРОГО, ДЕНЬГИ СРАЗУ!

585-я проба — 4500 р. за 1 г, 750-я проба — 6500 р. за 1 г. Монеты, серебро, стоматологические коронки — дорого.

Компания по скупке золота и ювелирных изделий «Аурум» — одна из крупнейших столичных компаний в этом сегменте, принимающая ювелирную продукцию по государственному образцу. Ориентир — на цену золотовалютной биржи, современный и точный процесс оценки.

1. Разбираем отличия скупки «Аурум» от ломбарда. Насколько удобнее и выгоднее?

В отличие от ломбарда, цена в скупке в разы выше. Ломбард принимает дешево и надеется заработать на том, что клиент не сможет выкупить залог. Скупка же ориентируется на фиксированную цену биржи, работает по государственным образцам, имеет

в штате профессиональных ювелиров. Ломбард не оценивает камни, в скупке же учтут и их стоимость. Также ломбард накладывает на вас долговые обязательства. В скупке вы сразу получаете максимальную стоимость вашего золота или ювелирных изделий наличными или на карту мгновенно.

2. Чем скупка «Аурум» отличается от других?

32 филиала по всей Москве. Главный офис компании расположен на улице Петровка, недалеко от Большого театра и Высоко-Петровского монастыря. Имеет свои ювелирные магазины. Часть изделий будет реализована в

них. А за изделия вы получите значительно больше денег. Другие скупки могут принять всё как лом, по весу. Кроме того, компания «Аурум» работает официально, имеет лицензию Федеральной Пробирной Палаты.

3. Выездная скупка от компании «Аурум»

Новый сервис для вашего удобства. Наш профессиональный ювелир (на фото именно он, согласитесь, так спокойнее) бесплатно приедет к вам домой, на работу, встретится в кафе в любое удобное для вас время. При себе имеет все необходимые инструменты, при вас произведёт оценку, ответит на все ваши вопросы.



Выездная скупка, насколько это удобно? Спросим у читателя, Расторгуевой Валентины Ивановны: «Позвонила. Приехал приятный молодой человек. Угостила чаем, Артём разложил на столе все свои приборы ювелира. Рассказал, как определяет пробу, смотрит камни. Очень увлекательно. Поболтали... В итоге предложил мне 73 000 р. за три ненужных старых кольца и серьги. Согласилась, тут же пришёл перевод на карту. Всем рекомендую. Сразу видно, что тут работают честно!»



ВЫПЛАТА НА МЕСТЕ, НАЛИЧНЫЕ ИЛИ ПЕРЕВОД НА КАРТУ!
8 (800) 551 84 34
Вызов ювелира

Лицензия № ПО23-00119-77/000256 от 22 декабря 2021 г.

ПОКАЖИТЕ ЭТО ОБЪЯВЛЕНИЕ И ПОЛУЧИТЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНО 500 РУБ. К ОЦЕНКЕ!

Ближайшие к Вам филиалы: м. «Улица 1905 года», ул. Красная Пресня, д. 23, корп. Б, стр. 1, магазин «М-Видео» • м. «Аэропорт», Ленинградский пр-т, д. 62, стр. 1 • м. «Сходненская», ул. Героев Панфиловцев, д. 1/2 • м. «Славянский бульвар», Славянский бульвар, д. 5, корп. 1 • м. «Таганская», ул. Нижняя Радищевская, д. 5, стр. 2 • м. «Белорусская», площадь Тверская Застава, д. 2, стр. 2 • м. «Октябрьское Поле», ул. Маршала Бирюзова, д. 19. ВСЕ ФИЛИАЛЫ РАБОТАЮТ ДЛЯ ВАС БЕЗ ВЫХОДНЫХ С 11.00 ДО 20.00

«Теперь замахнусь на бананы и киви»

Программистка из района Строгино выращивает на даче редкие сорта

У программистки из Строгино Елены Агапкиной — необычное увлечение. На своём дачном участке в Подмосковье она выращивает редкие сорта помидоров, перцев, тыкв, патиссонов, а также дыни, физалис и другие культуры. О том, как у неё получается разводить экзотику, Елена рассказала «СЗ».

Канадский помидор со странным названием

Любовь к огородничеству у Елены с детства.

— Когда я была маленькая, родители отправляли меня на всё лето в деревню к бабушке, а у неё был большой огород, — рассказывает женщина. — Лет в 25 я поняла, что хочу и сама выращивать необычные овощи. Сначала устроила огород на подоконнике — посадила несколько видов томатов, острый перец, огурцы, зелень. А когда урожай удался, купила дачу...

Сейчас у Елены три большие теплицы и много обычных грядок. Большую часть угодий занимают томаты. В этом году она посадила больше 30 сортов.

— Самый любимый — «Сержант Пеппер», выведенный американскими селекционерами. Его плоды в виде сердца до 400 граммов каждый и двухцветные — переходят от чёрно-фиолетового к тёмно-бордовому, — рассказывает Елена. — Ещё есть черри, которые в зрелом виде не красные, а изумрудные. Этот сорт вывели в Австралии, и он называется «Зелёная тайна личинки». Вообще селекционеры горазды давать новым сортам необычные имена. Например, у меня есть канадский сорт «Странная вещь девочкиной девочки». Это красные томаты с зелёными полосками. Почему сорт так называется, для меня загадка.



Из личного архива

Острый перец вырос на подоконнике



Из личного архива

Один помидор весит больше полкило



Из личного архива

А это черри сорта «Уголёк»

Подход — индивидуальный

Каждый год Елена высаживает на даче что-то новое. Идеи и советы черпает из Интернета — она состо-



Из личного архива

Земляника, выросшая из семян, плодоносит с мая по октябрь

Земляника у Елены Агапкиной плодоносит с мая по октябрь

сорт «Крем дня» и «Table Queen». Они без сладковатого привкуса и их можно жарить, как картошку.

— Выращиваю из семян и землянику, которая плодоносит с мая по октябрь. Причём семена собираю сама. А в прошлом году у меня в теплице впервые вызрели дыни: получились такие сладкие, не хуже самаркандских, — делится Елена.

Конечно, о культурах приходится заботиться. Помидоры она всегда пасынкует, то есть обрывает боковые побеги: так урожая становится больше. Подсолнухи и физалис сажает на самых солнечных грядках — ведь в тени они растут плохо, а кукурузу и патиссоны приходится постоянно поливать.

— Подкормки я делаю натуральные, — рассказывает Елена. — Так, раствор из золы с ложкой уксуса на ведро воды помогает обогатить почву калием и кальцием и предохраняет помидоры от вершинной гнили. А настой на воде подгнившей травы добавляет почве азота, который нужен растениям для роста, — рассказывает огородница.

В планах — жёлтые арбузы

Конечно, урожай у Елены получается огромный, и она всегда делится им с друзьями и коллегами. Делает и заготовки. Близкие в восторге от её консервированных овощных салатов и соуса песто с базиликом и кедровыми орешками. Теперь в её планах — научиться делать вяленые томаты. Есть идеи и по выращиванию новых культур.

— В следующем году хочу посадить жёлтые арбузы без семян, парочку банановых деревьев и мини-киви. Слышала, уже есть опыт их выращивания в нашем климате, причём для бананов и киви не нужна даже теплица, — говорит Елена. — Зимой, когда будет больше свободного времени, займусь изучением этого вопроса.

Наталья АНОХИНА

Те, кто тоже хочет выращивать необычные культуры, могут узнать об этом больше в сообществе «Любимая дача» в соцсети «ВКонтакте» и на сайте www.bataty.ru (тыквы и дыни), а также лично написать Елене Агапкиной в её Телеграм: @AgapkinaElena

Светлана Акулова пригласила москвичей участвовать в конкурсе «Городское садоводство»

Председатель жюри конкурса «Городское садоводство» Светлана Акулова пригласила москвичей принять участие в конкурсе лучших идей озеленения придомовых территорий и ландшафтного дизайна.

— Наша Москва развивается стремительно: технологии, красивые здания, сооружения. Не забывает Москва о благоустройстве, но это — красивое платье, а душа Москвы живёт во дво-

рах у нас, у москвичей. Именно вы делаете её такой красивой, чистой, зелёной. Нам очень приятно, что в нашем конкурсе участвует большое количество жителей Москвы, практически все районы, — сказала она.

Акулова выразила надежду, что конкурс «Городское садоводство» будет масштабироваться.

— Мне кажется, у нас большое количество жителей, которые заботятся о зе-

лёных насаждениях во дворах. Невероятно красивые присылают нам фотографии работ. Радует такой творческий подход, — сказала Акулова.

Она пригласила москвичей поучаствовать в конкурсе «Городское садоводство».

До 8 сентября участники могут присылать организаторам фотографии цветников на балконах, дворовых клумб, озеленённых дворов, которые они создали сами

или вместе со своими соседями.

Раз в две недели жюри, в состав которого входят эксперты в области защиты окружающей среды, выбирает в каждой номинации лучшие работы, авторы которых получают полезные призы: наборы семян, инструменты для садоводства и сертификаты на посещение «Городской фермы» на ВДНХ.

Иван ПЕТРОВ



Сергей Ведяшкин/Агентство «Москва»

Светлана Акулова выразила надежду, что конкурс «Городское садоводство» будет расширяться

Среди старейших сотрудников Института Гамалеи особняком стоит необычная персона — учёный, академик АМН СССР Хуан Планельес (1900-1972). Выходец из состоятельной семьи, талантливый врач, как и многие испанские коммунисты, он нашёл убежище в СССР в 1939 году. В Институте эпидемиологии и микробиологии (сегодня НИЦЭМ им Н.Ф.Гамалеи) он проработал 28 лет: с 1943 года до самой смерти.

«Посторонние разговоры здесь неуместны»

Любопытные воспоминания оставил о Хуане Планельесе его коллега Давид Шраер-Петров, работавший в институте в конце 1960-х. Планельес был серьёзный, не улыбочивый, всегда обложенный научными книгами и журналами. По-русски он говорил мало, с сильным акцентом, зато писал превосходно. Он был так увлечён своим делом, что в его присутствии считались неуместными разговоры о чём-либо, кроме фармакологии, патологии или микробиологии.

«Наш отдел инфекционной патологии и экспериментальной терапии находился в одноэтажном продолговатом домике-барраке, приютившемся на самом конце институтской территории, среди вишнёвых деревьев... Как будто бы специально отгородили иностранца Х.Х.Планельеса от частого общения с сотрудниками других лабораторий», — писал в мемуарах Шраер-Петров.

Стал академиком в двадцать пять

О загадочном и неразговорчивом испанце ходили легенды. Он родился в городе Херес на юге Испании. Уже в 15 лет Планельес поступил на медицинский факультет мадридского университета. В 23 года защитил докторскую диссертацию, а в 25 — стал членом-корреспондентом Ис-

Не улыбочивый испанец, победитель инфекций

Известный учёный Хуан Планельес проработал в Институте эпидемиологии и микробиологии в Щукине почти 30 лет



Долорес Ибаррури приехала на 70-летие Хуана Планельеса в СССР. 1970 год

1930-х изложил в мемуарах Шраер-Петров.

«Ночью в его дом постучали. В дверях стояла молодая женщина, закутанная в чёрную шаль. На руках у неё был ребёнок. «Доктор, спасите моего сына, он умирает!» — «Почему же вы не обратились в больницу?» — спросил Х.Х. (Хуан Хуанович, так называли его коллеги по институту. — *Ред.*) «Меня тотчас арестуют», — ответила незнакомка. Х.Х. пригласил её войти, провёл в свой кабинет, осмотрел ребёнка. Это была тяжёлая крупозная пневмония. Он назначил лечение и снабдил женщину лекарствами. В 1936 году он узнал из портретов, непознанных в газетах, что незнакомка с больным ребёнком была Долорес Ибаррури, вождь Республиканской Испании».

Трагедия Испании

Трагедия Гражданской войны в Испании волновала сердца сотен тысяч советских людей. В Испанию ехали советские военные и добровольцы. А в СССР помогли обустроиться испанским коммунистам, которых преследовал режим Франко. Среди них была семья Долорес Ибаррури и Хуан Планельес.

В 1941 году взрослые испанцы, которым СССР дал убежище, встали в ряды Красной армии. Сын Долорес Ибаррури Рубен погиб в 1942 году после тяжёлых ранений, полученных в боях за Сталинград.

СССР стал второй родиной

Для Хуана Планельеса, приехавшего в СССР в 1939 году, наша страна стала второй родиной. Учёный продолжил свои исследования по микробиологии, фармакологии и химиотерапии инфекционных заболеваний. Под его руководством и при его непосредственном участии создан ряд отечественных препаратов. В их числе — пирогенал для лечения инфекций, противоопухолевый препарат аурантин. Хуан Планельес стал обладателем пяти авторских свидетельств, написал более 180 научных трудов, а его ученики защитили 35 кандидатских и докторских диссертаций.

Татьяна ЩЕРБАКОВА

Редакция выражает признательность НИЦЭМ им. Н.Ф.Гамалеи за помощь в подготовке материала и за предоставленные фото.

Он был из состоятельной семьи, но при этом стал убеждённым коммунистом

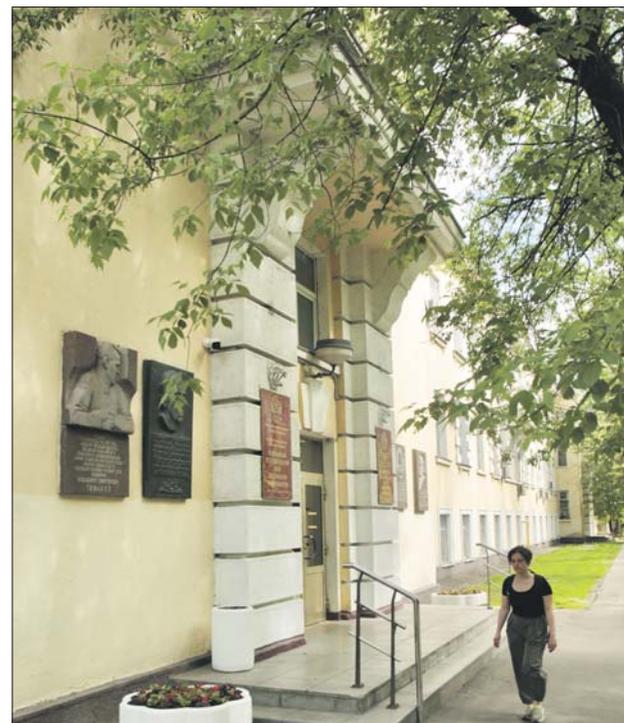
панской академии наук. Благополучную жизнь молодого учёного кардинально изменила Гражданская война в Испании (1936-1939). К тому времени руководитель научного фармацевтического предприятия и научного института в Мадриде уже был членом коммунистической партии. Целый год Планельес возглавлял медико-санитарную службу Республиканской армии. Нагрузка была огромная. Ведь республиканцам, среди которых было много обычных рабочих, при-

ходилось сражаться с кадровыми военными, вставшими на сторону Франко.

«Доктор, спасите моего сына»

Политические взгляды Хуана Планельеса сложились под влиянием знаменитой испанской коммунистки Долорес Ибаррури, несколько десятилетий бывшей генеральным секретарём Компартии Испании. Потом они станут соратниками.

Удивительный рассказ об их первой встрече в начале



Национальный исследовательский центр эпидемиологии и микробиологии им. Н.Ф.Гамалеи сегодня

В бывшей промзоне «ЗИЛа» построили музейно-выставочный центр

Бывшая промзона «ЗИЛ» поменяла облик. На 65 гектарах комплекса «ЗИЛарт» в Даниловском районе строятся необычные жилые дома на огромных стилобатах, в которых разместятся объекты инфраструктуры. По-

строен шестиэтажный музейно-выставочный центр «Коллекция», который откроется 9 августа. Об этом сообщил председатель Мосгосстройнадзора Антон Слободчиков в ходе пресс-тура, организованного информа-

ционным центром Правительства Москвы.

Этот музейный центр задуман как новая точка притяжения жителей и гостей столицы.

— В отделке фасадов применена листовая медь, при-

чём в своём естественном виде, без обработки. То есть она будет постоянно менять цвет и обретёт благородную патину, — рассказал главный архитектор столицы Сергей Кузнецов.

Кстати, изначально медные

листы планировали заказать в Финляндии, но в итоге их успешно сделали на Урале.

Центр строился как картинная галерея, но высокие потолки и хорошая акустика позволят проводить здесь также концерты и другие

культурные мероприятия. Есть и подземный уровень — там оборудованы лаборатории и запасники. К музею проложена велодорожка, на прилегающей территории обустроен паркинг.

Галина ПОГОДИНА

Казак и в мегаполисе казак

Многодетный отец и доброволец Александр Кравченко основал в районе Митино «Рождественский курень»

Вот уже около 15 лет при храме Рождества Христова в Митине существует казачья община «Рождественский курень». Основал её и много лет возглавляет Александр Кравченко, потомственный казак и настоящий воин. В 1990-х он защищал православных сербов в распавшейся Югославии, а с 2014 года с соратниками поддерживает Донбасс.

Отправился защищать сербов

Родом Александр из Караганды. Несмотря на то что родился он в СССР, всегда помнил, что его предки казаки.

— Идёт фильм «Тихий Дон», и я слышу, как взрослые говорят: «Вот, это наши предки». Я с детства осознавал, что мы не просто русские, есть у нас ещё какая-то особенность, отличающая нас от других: мы — казаки, — вспоминает он.

В 1992 году, демобилизовавшись из армии, Александр Кравченко отправился защищать православных сербов. В раздираемой на части Югославии шли военные действия. На помощь сербам пришли русские добровольцы. Двадцатилетний Александр стал самым молодым из них во 2-м Русском добровольческом отряде (РДО). Почти ничего тогда не зная о православии,

он, не раздумывая, поехал навстречу опасности.

Маленький отряд приняли за батальон

До Вышеграда (сейчас этот город находится в Республике Сербской) он добрался сложным путём.

— Город был погружён в полнейшую темноту, обстреливался из миномётов. Добровольцев поселили в бывшей школе. Все были молодые, красивые и какие-то вдохновенные, — вспоминает Александр. — К нам отнеслись очень радушно.

В боевых действиях Александр принимал участие около года. По многочисленным

Во 2-м Русском добровольческом отряде он был самым молодым

свидетельствам, небольшой 2-й РДО воевал так отважно, что уже в первом бою противник решил, что ему противостоит целый батальон, и запросил срочное подкрепление. Хотя в отряде состояли как бойцы, успевшие повоевать за Приднестровье, так и новички.

Самые тяжёлые сражения велись за высоту Заглавак в апреле 1993 года. Тогда Александр Кравченко получил тя-



Александр Кравченко в казачьем курене на 1-й Муравской улице

жёлое ранение. За тот бой его наградили золотой медалью «За храбрость» Республики Сербской.

Стал православным

По словам Александра, именно в тех боях он стал настоящим православным человеком.

— Молитва постоянно присутствовала в жизни добро-

вольцев, на что даже обращали внимание сербские священники Вышеградской церкви в проповеди к своим прихожанам, — рассказывает Александр. — А знамя 2-го РДО, которое я заказал в местной мастерской недалеко от места боёв, с начертанными на нём именами добровольцев хранится теперь в русской церкви в Белграде. Это Троицкий храм, где похоронен генерал Врангель.

По-новому осознал он и роль казачества. Он уверен, что казаки снова выполняют свою историческую миссию. Они не только воюют на СВО, но и охраняют великую православную цивилиза-

цию: веру, традиции, культуру.

Для Александра это не просто слова. В его православной семье шестеро детей. Старшие уже взрослые, отслужили в армии. А о пятнадцатилетней Саше Кравченко, ученице кадетского класса, рассказывал «СЗ». Во время страшной трагедии в «Крокус Сити» она не растерялась и с другими школьниками, подработывавшими на билетном контроле, помогла вывести на улицы десятки зрителей.

Несколько клубов

Сегодня в структуру «Рождественского куреня» входит

несколько военно-патриотических клубов. Подростков готовят к службе в вооружённых силах, в службах спасения. Развивают казачьи и народные традиции. А с начала СВО здесь активно помогают бойцам, собирая гуманитарную помощь для фронта.

Присоединиться к любому из направлений могут все желающие.

Татьяна ЩЕРБАКОВА

Храм Рождества Христова в Митине: 1-я Муравская, 39. «Рождественский курень»: vk.com/rozhdestvenskii_kuren, тел. 8-915-323-2186

Космонавт Шкаплеров: экспозиция «Наука в лицах» рассказывает об учёных, которые создают будущее России

Выставка о ведущих российских учёных «Наука в лицах» является ярким примером того, что в современной России сложились все условия для работы молодых учёных, которые могут получать новые знания, необходимый опыт, а также разрабатывать технологии и делать научные открытия, считает лётчик-космонавт кандидат технических наук Антон Шкаплеров. Разговор о поддержке науки зашёл на встрече с молодыми активистами района Южное Тушино, которые спросили у Шкаплерова, какие условия есть сегодня в России для занятий исследованиями и наукой.

— Думаю, идея собрать истории настоящих героев нашего времени, исследователей, которые соз-

дают новые проекты, разрабатывают технологии и совершают открытия, вдохновит многих людей, покажет, как их современники добились успеха в науке и промышленности, опираясь на своё трудолюбие, упорство и любопытство. Истории героев, которых объединила выставка, — молодых изобретателей, учёных, конструкторов и инженеров — служат вдохновляющим примером для талантливой молодёжи, — сказал Антон Шкаплеров.

В продолжение темы он добавил, что Москва придаёт особое значение развитию науки и вкладывает значительные средства в стимулирование научного труда. В столице работает треть научных кадров

страны, а в вузах обучаются каждый пятый российский студент и почти 30% аспирантов России.

Экспозиция «Наука в лицах» открыта на Южном речном вокзале до 31 июля. Выставка входит в инициативу «Наука рядом» Десятилетия науки и технологий, объявленного указом Президента РФ. Среди задач тематического десятилетия — привлечение в сферу исследований и разработок талантливой молодёжи, содействие вовлечению исследователей и разработчиков в решение важнейших задач развития общества и страны, а также повышение доступности информации о достижениях и перспективах развития науки для граждан России.

Иван ПЕТРОВ



Антон Шкаплеров на встрече с молодыми активистами Южного Тушина

Ангелина Стречина: Приходя с репетиций, чуть не плакала у мужа на плече

Актриса рассказала, какой кровью ей далась роль в спектакле «Пигмалион» и почему она подслушивала разговоры на улицах

Ангелину Стречину можно по праву назвать восходящей звездой российских телеэкранов. Зрители уже запомнили и полюбили её в таких фильмах, как «Молодёжка», «Екатерина. Самозванцы», «Триггер», «Пищеблок», «Сёстры»... В ближайшее время на экраны выйдут картины «Любовь Советского Союза», «Наследники», «Злые люди», продолжение «Триггера». А ещё Ангелина блистает в главных ролях на сцене Московского театра сатиры.

Скоро — в историческом детективе

— Ангелина, а вы когда-нибудь отдыхаете?

— Катастрофически на отдых не хватает времени. Пробы, примерки, съёмки. Есть люди, на которых можно пахать, я такой человек. Раньше считала, что отдых — трата времени, но сейчас понимаю, что это не так, и учусь уделять время себе.

— Над чем сегодня работаете?

— Погружаюсь в атмосферу XIX века, во времена царской России. Вот только на Верхне-Волжской набережной Нижнего Новгорода проходили съёмки сериала «Злые люди», который вскоре появится на экранах. Это исторический детектив по мотивам сборника рассказов Николая Свечина «Хроники сыска». Сюжет разворачивается в Нижнем в 1895 году.



Спектакль «Пигмалион» на сцене Московского театра сатиры

Я вообще так радуюсь, что наша профессия позволяет путешествовать! Недавно из Костромы вернулась. Теперь у меня появилась мечта: путешествие по Золотому кольцу.

В театре мне дали полную свободу действий

— Совсем недавно вы исполнили одну из главных ролей в премьерном спектакле Театра сатиры «Пигмалион» по пьесе английского драматурга Бернарда Шоу. А что для вас важнее: кино или театр?

— Это даже нельзя сравнивать. Театр — живой организм. Долгое время я даже

По задумке режиссёра подхожу к сидящему в первом ряду зрителю, а тот... отворачивается

не знала, как встроиться в процесс. Когда тебя берут на роль в кино, съёмочная группа уже знает, что от тебя хочет. А в театре мне дали полную свободу действий. В одной из сцен я по задумке режиссёра должна спуститься прямо в зрительный зал и попросить помощи у мужчины с первых рядов. Боялась этого момента страшно. А если не окажется мужчины? Режиссёр успокаивает: всё будет хорошо! В итоге на первом спектакле спуска-

юсь, обращаюсь к сидящему мужчине, а он... отворачивается. Я повторяю просьбу, а он опять не реагирует. Лишь с третьего раза обратил на меня внимание, поддал руку наконец...

— В спектакле вы в начале — простая девушка из народа, горящая на личном сленге, а в конце — барышня с утонченными манерами, в которую её превращает профессор Генри Хиггинс. Вам самой какой образ ближе?

— Когда мы репетировали первое действие, это для меня было что-то на грани кошмара. Приходя домой, чуть не плакала у мужа на плече: «Ну как мне сыграть такую-ую?» Сама я по натуре девочка правильная и хорошая, которую в детстве воспитывали родители. Так что мне, конечно, леди было играть как-то ближе.

— Слышала, вы даже в процессе собственный словарь «модных выражений» изобрели?

— Ой, это вообще отдельная история. Каким только словам мы в процессе не научились! Я бы сказала, что у нас получился словарь Элочки-людоедки, только значительно шире. Признаюсь, мы ходили по улицам и подслушивали, как говорят некоторые люди. У меня был случай: вечером шла мимо метро, и вдруг слышу громкий женский гогот. Оборачиваюсь, а возле дверей две симпатичные девушки что-то оживлённо обсуждают. Да такими словами, что уши вянут. Думаю: «О Боже, ужас какой!» А сама тихонечко телефон вынула и записываю их. Некоторые слова пришлось потом погуглить...

Мама и папа — хореографы

— Вы хотели стать актрисой с детства?

— Мои родители — хореографы, и вседумали, что я пойду по их стопам. Но именно папа с мамой предложили мне поискать что-то ещё. По их профессиональному мнению, для балета я родилась слишком высокой. Так что я размышляла: «И куда?» А тут подруга стала готовиться в актрисы — ну, и я за ней. И поступили в Высшее театральное училище имени Щепкина. А в 2015-м меня пригласили сниматься в сериале «Сальса», где моя героиня Ася — начинающая танцовщица. Так что мои танцевальные навыки сразу игодились.

— Кстати, а сами какое кино любите смотреть?

— То, над которым можно подумать. Именно поэтому смотрю Вуди Аллена. Мне нравятся его драмы с элементами комедии. Люблю сериалы и мультфильмы, которые помогают немного побыть ребёнком. А один из моих любимых фильмов — «Ешь, молись, люби» по книге Элизабет Гилберт. Смотрела раз десять, даже некоторые реплики наизусть проговариваю.

Татьяна БЕЛОНОЖКИНА

официально

Об изъятии для государственных нужд объектов недвижимого имущества

Департаментом городского имущества г. Москвы принято распоряжение от 11 июля 2024 г. №108500 «Об изъятии для государственных нужд объектов недвижимого имущества», а также распоряжение №110780 от 16 июля 2024 г.

«Об изъятии для государственных нужд объектов недвижимого имущества».

В них, в частности, сказано: «Изъять для государственных нужд — в целях реализации комплексного развития территории нежилрой застройки города Мо-

сковы, расположенной в производственной зоне №42 «Тушино», у правообладателей объектов недвижимого имущества».

Подробности на сайте префектуры СЗАО www.szao.mos.ru (раздел «Имущество и недвижимость»)

Газету «Москва. Северо-Запад» можно читать в Телеграме

Новости Северо-Западного округа мы публикуем в мессенджере Телеграм. Здесь, как обычно, наш читатель найдёт важную информацию, новости, ответы на вопросы читателей, советы специалистов, интервью с интересными людьми и, конечно, афишу.

Ждём вас, друзья, в нашем Телеграм-канале t.me/Moscow_news_SZAO.

Ответы на sudoku со стр. 16

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

афиша

В Хорошёво-Мнёвниках поговорят об антиутопиях

3 августа в 14.00 библиотека №240 приглашает всех желающих от 16 лет на встречу, посвящённую 130-летию со дня рождения английского прозаика и философа Олдоса Хаксли. Гости обсудят его антиутопию «О дивный новый мир», поговорят об осуществившихся пророчествах книги, о влиянии технического прогресса на настоящее и будущее, познакомятся с менее известными произведениями писателя. Вход свободный.

■ Библиотека №240: ул. Паршина, 33. Тел. (499) 720-1985

В «Берендее» отметят День светофора

5 августа в 16.00 в доме культуры «Берендей» начнётся игровая программа для ребят от шести лет, приуроченная ко Дню светофора. Участников ждут рассказы о появлении светофоров и их разновидностях в разных странах, тематические игры на внимание, наблюдательность, логическое мышление, командные соревнования и экспресс-конкурс рисунков на тему Правил дорожного движения. В финале конкурса пройдёт вернисаж и награждение победителей. Вход свободный.

■ ДК «Берендей»: просп. Маршала Жукова, 76. Тел. (495) 947-0664

В парке «Северное Тушино» расскажут о Военно-морском флоте

Культурный центр «Алые паруса» и парк «Северное Тушино» приглашают всех желающих от шести лет на трёхдневный интенсив на тему «История Военно-морского флота». 6 августа участникам расскажут о празднике ВМФ в нашей стране, 7 августа — о великом флотоводце адмирале Фёдоре Ушакове, а 8 августа — о великих победах русского флота под его командованием. Начало в 12.00. Участие бесплатное.

■ Место встречи: ул. Свободы, 52, парк «Северное Тушино», открытая площадка рядом с музеем ВМФ. Тел. (495) 944-21-01

Наталья АНОХИНА

В афише возможны изменения, уточняйте по телефонам организаторов

Готовь моржей летом

Клуб зимнего плавания начал в Серебряном Бору тренировки для всех желающих

Несмотря на то, что лето в разгаре, моржи Серебряного Бора уже готовятся к зимнему сезону. Каждые среду и воскресенье под руководством опытных тренеров на Бездонном озере проходят бесплатные тренировки по плаванию на открытой воде, многоборью, бегу, суставной гимнастике, которые укрепляют физическую форму и помогают подготовиться к зимнему закаливанию.

Научиться плавать? Легко!

Председатель Всероссийской федерации зимнего плавания Андрей Замыслов считает, что научиться плавать на открытой воде можно в любом возрасте.

— Тех, кто к нам приходит с нуля, мы сначала учим правильно дышать, затем ложиться на воду и только после этого — плыть, — рассказывает Андрей. — Есть и те, кто плавать умеет, но боится, если не знает, на какой глубине находится.

На занятиях ко всем — индивидуальный подход. Заплыв начинается после небольшой разминки.

— В процессе я наблюдаю за ошибками, а потом мы подробно их разбираем, — говорит Андрей. — Важно помнить, что не нужно сразу стремиться к скорости. Лучше сначала отработать технику, а скорость придёт сама.

На тренировку ждут всех желающих. С собой нужно взять купальный костюм, шапочку, резиновые тапочки, полотенце. Можно также купить короткие спортивные ласты: с ними плавать легче.

Добавь гири

Чемпионка России по тяжелой атлетике Екатерина Голикова ведёт за-



Екатерина Голикова ведёт занятия по многоборью

Самой старшей участнице тренировок — 80 лет

нятия по многоборью в рамках проекта IceMan Russia. Они включают бег, силовой комплекс упражнений и плавание.

— Я давно занимаюсь закаливанием, а несколько лет назад захотелось его разнообразить. Стала бегать, потом добавила тренировки с гирями. Именно так появился проект IceMan Russia, — рассказывает Екатерина. — Начинаются занятия с разминки, потом мы делаем пробежку с подъёмом коленей и ускорениями на небольших участках. А после — приседания, махи и рыв-

ки с гирями. Заканчивается тренировка в воде.

По словам Екатерины, многие участники её тренировок потом идут на соревнования по зимнему троеборью. Занятия подходят для всех желающих.

— Самому младшему нашему участнику 12 лет, а самой старшей — около 80, — говорит тренер.

На тренировке нужно иметь удобную обувь и спортивную одежду, купальник и шапочку для плавания. Гири выдадут на месте.

Подтяни форму

Тренер Ольга Воробьева проводит занятия по бегу и ОФП для новичков и любителей. К ней часто приходят те, кто раньше спортом не занимался, а теперь решил подтянуть форму.

— Акцент на тренировках мы делаем на упражнения для развития разных

групп мышц. Ведь, если просто начать бегать, некоторые мышцы в процессе могут даже ослабнуть, — говорит она.

Начинаются занятия с разминки с обязательной растяжки. Затем — пробежка и, наконец, — заминка для комфортного выхода из тренировки.

— Уже через несколько занятий даже новички начинают входить в ритм, — говорит Ольга.

На тренировку нужно прийти в удобной спортивной одежде и обуви, иметь головной убор и бутылку с водой.

Наталья АНОХИНА

Адрес проведения тренировок: 4-я линия Хорошёвского Серебряного Бора, озеро Бездонное, рядом с домом 14, корп. 3, стр. 6. Расписание тренировок можно найти на странице Клуба моржей в соцсети «ВКонтакте»: vk.com/serborclub или узнать по тел. 8-916-123-1739

В галерее «Ходынка» открылась выставка, посвящённая контакту с инопланетянами

В галерее «Ходынка» открылась необычная выставка — «Коты из глубокого космоса». Гости увидят работы художников-монументалистов, членов Московского союза художников, посвящённые первому будущему контакту землян с инопланетянами.

— Человечество уже давно готовится к возможной встрече с внеземными цивилизациями. В космос отправляются золотые пластины с текстами разного содержания, разрабатываются универсальные языки. А искусство — это как раз и есть универсальный язык. По

мнению участников выставки, его смогли бы понять пришельцы, взглянув на картины и минималистскую скульптуру, — рассказал «СЗ» куратор выставки Арсений Штейнер.

Так, картины художника Владимира Матвеева созданы в модульной системе: здесь все события происходят одновременно. Художник считает, что это может облегчить восприятие существам с другой системой зрения и отличным от нашего восприятием времени.

— На переднем плане картины «Cosmogon» художника Николая Шилиева можно уви-

деть зелёные глаза — символ человеческой цивилизации — на фоне голубого неба, которое олицетворяет воздух и жизнь. А на его же картине «Земля-1» изображён вид на Землю из лунного кратера Айткен, где, как уверен художник, может находиться база инопланетян для наблюдения за нашей планетой, — говорит Штейнер.

Наталья АНОХИНА

Галерея «Ходынка»: ул. Ирины Левченко, 2. Выставка работает ежедневно, кроме понедельника, с 11.00 до 20.00 до 18 августа. Цена билета 250 рублей, льготного — 125 рублей.



Работа Николая Шилиева «Земля-1»

хроника

Стащил детскую коляску на Сходненской

Вечером житель Сходненской улицы повёл ребёнка играть на детскую площадку, а коляску поставил неподалёку. Через несколько минут он обнаружил, что коляска стоимостью 39 тыс. рублей исчезла. Злоумышленника нашли при помощи полицейского-кинолога со служебной собакой. Выяснилось, что коляску похитил 27-летний сосед по улице. Продать её он не успел. Возбуждено уголовное дело по статье «кража».

Перевозил наркотик в кроссовке в Покровском-Стрешневе

В ходе патрулирования улиц округа сотрудники полиции остановили на Волоколамском шоссе такси для проверки документов. При этом пассажир вёл себя нервно и даже сделал попытку выскочить из салона. При досмотре в его кроссовке обнаружили свёрток с порошком — как позже показала экспертиза, метилэфедроном весом 2,1 г. Возбуждено уголовное дело за незаконное хранение наркотиков.

Ограбил прохожего в Митине

Поздно ночью житель Митина шёл по 3-му Митинскому переулку. Внезапно на него накинута неизвестная женщина, которая выхватила из его рук смартфон и скрылась. По камерам городского видеонаблюдения полицейские выследили нападавшего и задержали на Пятницком шоссе. Телефон мужчины он успел продать. По статье «грабёж» ему может грозить до четырёх лет лишения свободы.
Ирма КОТИЯР



Анна Сысоева со своими любимыми питомцами: Лилу и Кефир

Из личного архива

Жительница Строгина помогает бездомным кошкам

Анна Сысоева с улицы Маршала Катукова работает менеджером. А в свободное время вот уже много лет она помогает бездомным и брошенным животным. Анна — волонтер благотворительно фонда «Котодетки».

— Я всегда дружила с животными — кошками, собаками, лошадьми, — рассказывает Анна. — Про «Котодеток» узнала случайно. И тут же решила стать волонтером.

Пройти мимо несчастного кота Анна не может. Три года назад в подъезде её дома обосновалась кем-то выброшенная кошка.

— В подъезде её никто не обижал. Но редкая домашняя кошка выживет без человека, — говорит Анна. — Мы с мамой забрали её домой. Отмыли, накормили, пролечили. Назвали Монею. Сейчас кошечка живёт у мамы.

У самой Анны — две кошки. Первую — Кефир — она завела уже давно. Вторую, Лилу, она забрала у женщины, которая переехала и искала ей новых хозяев.

— Боялась сначала, что

питомицы не поладят. И они действительно сначала настороженно относились друг к другу. Зато сейчас очень дружат, — улыбается она.

Благотворительный фонд «Котодетки» собирает корм и другие нужные вещи для бездомных животных, которые содержатся в приютах. Вот уже девять лет волонтеры проводят акцию «Вагончик добра». Как правило, она проводится возле станций метро. Корм, лекарства, игрушки и лакомства для животных, которые приносят люди, отправляют в приюты для животных. Только в прошлом году в приюты Москвы, Московской, Ивановской, Ярославской, Смоленской областей и в Крым «Котодетки» отправили 14 тонн подарков.

Алексей ТУМАНОВ

Узнать о времени и месте следующей акции можно на сайте kotodetki.ru. Чтобы стать волонтером, пишите на почту info@kotodetki.ru или звоните по тел. (495) 203-0724

Полицейские округа прикрыли цех по производству контрафактных сигарет

Оперативники отдела экономической безопасности и противодействия коррупции УВД по СЗАО задержали 57-летнего мужчину, который подозревается в изготовлении и сбыте контрафактных сигарет.

Криминальный бизнес он наладил в подмосковной деревне Шишкино.

— В ходе обысков в производственном помещении были обнаружены четыре станка, табак, фильтры для сигарет, упаковочные материалы и больше милли-

она пачек готовых сигарет, — сообщили «СЗ» в пресс-службе УВД по СЗАО.

Изъятую продукцию и оборудование отправили на экспертизу. По предварительным данным, ущерб правообладателям торговых марок составил

больше 1 млн рублей. По данным следствия, контрафактные сигареты продавали в основном в небольших магазинчиках на окраинах города и в области.

За производство, хранение и сбыт товара без мар-

кировки злоумышленнику грозит до шести лет лишения свободы и штраф в размере 1 млн рублей. Сейчас он находится под подпиской о невыезде, его соучастников разыскивают.

Светлана РАВЕНСКАЯ

реклама и частные объявления

БЫТОВЫЕ УСЛУГИ

- Антенна, настройка, ремонт ТВ. Т. 8-977-575-8564
- **Обивка мебели.** Т. 8 (495) 585-6385
- **Ремонт** компьютеров, телевизоров, стиралок, холодильников. Услуги сантехника. Пенсионерам **скидка 30%**. Т. 8 (499) 394-0657
- **Ремонт** стиральных машин, электроплит и холодильников. Диагностика бесплатно. Т. 8-980-900-7114
- **Ремонт:** стиралки, холодильники и пр. Т. 8-995-222-1518

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

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

ЗНАКОМСТВА

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

РАБОТА

- Ателье приглашает портную: ремонт и пошив одежды, 5/2 или 2/2 (м. «Полежаевская»). З/п сдельная, 60-70 т. р. Т. 8-916-632-9990, Ирина

Химки, м. «Сходненская», м. «Шелепиха», м. «Митино»
НИКА!!! 8-926-600-85-84
В ХИМЧИСТНУ ТРЕБУЕТСЯ ПРИЁМЩИЦА

- Комфортные условия работы
- Обучение на рабочем месте
- Трудоустройство согласно ТК РФ
- График 2/2, с 10 до 20

КОМИССИОНКА

- **Библиотеку домашнюю.** Т. 8 (495) 724-3045
- Книги, журналы, ноты, марки, фотографии до 1940 г. Т. 8-985-275-4333

Куплю РАДИОДЕТАЛИ ПЛАТЫ любые, ЗНАЧКИ, НАГРАДЫ, статуэтки, МОНЕТЫ, подстаканники.
☎ 8-969-100-40-11

- Книги. Иконы. Значки. Фарфор. Портсигары. Игрушки. Самовары и прочее куплю. Т. 8 (495) 643-7212
- Куплю старые книги до 1950 г. Т. 8-917-533-5750
- Куплю. Книги. Открытки Т. 8-916-671-2583
- Статуэтки, сервизы, грампластинки, значки. Т. 8-925-626-9759

- Ткани. Духи. Т. 8-916-993-3664
- **Часы** (любое состояние), значки. Т. 8 (495) 723-1905

ОБУСТРОЙСТВО И РЕМОНТ

- Замена замков. Т. 8-915-064-5208, Игорь
- Замена замков. Т. 8-926-341-2727
- Поклейка обоев. Ламинат. Т. 8-916-688-9405

ОКОННЫЙ ЗАВОД
ОКНА ПВХ
ОСТЕКЛЕНИЕ
БАЛКОНОВ
И ЛОДЖИЙ
САЙДИНГ
ОТДЕЛКА
БАЛКОНОВ,
КРЫШИ,
ВЫНОС,
ЖАЛЮЗИ
ВНИМАНИЕ! Акция!
Только до 31 августа
москитная сетка
В ПОДАРОК!
Подробности по тел.
Без вых. гарантия, договор
☎ 8 (495) 532-71-88

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

- Сантехник. Т.: 8-989-184-1983, 8-925-336-8864

НЕДВИЖИМОСТЬ

- Арендую жильё. Т. 8-964-635-0700
- Арендую квартиру, комнату. Т. 8-916-233-7697
- Снимут квартиру супруги из г. Волоколамска. Срочно! Т. 8-985-999-2882
- Срочно сниму жильё. Т.: 8 (499) 398-2096, 8-925-918-4430, Юлия

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

- Авто + грузчики. Т. 8 (495) 589-0078

- Грузоперевозки. Т. 8 (495) 744-7852
- Грузоперевозки. Т. 8 (495) 778-7366
- Грузоперевозки. Профгрузчики. Упаковка. Т.: 8 (495) 220-2235, 8-903-000-7592

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

Все новости
округа
ежедневно
на сайте

www.szaopressa.ru

