

В Северном до конца года построят
центр современного пятиборья **стр. 4**

Москва. Северо-Восточный административный округ

№26 (637)

ИЮЛЬ
2019

ЗВЁЗДНЫЙ БУЛЬВАР

Катя Семёнова:
«Я написала гимн
для испанского
кинофестиваля»
стр. 16-17



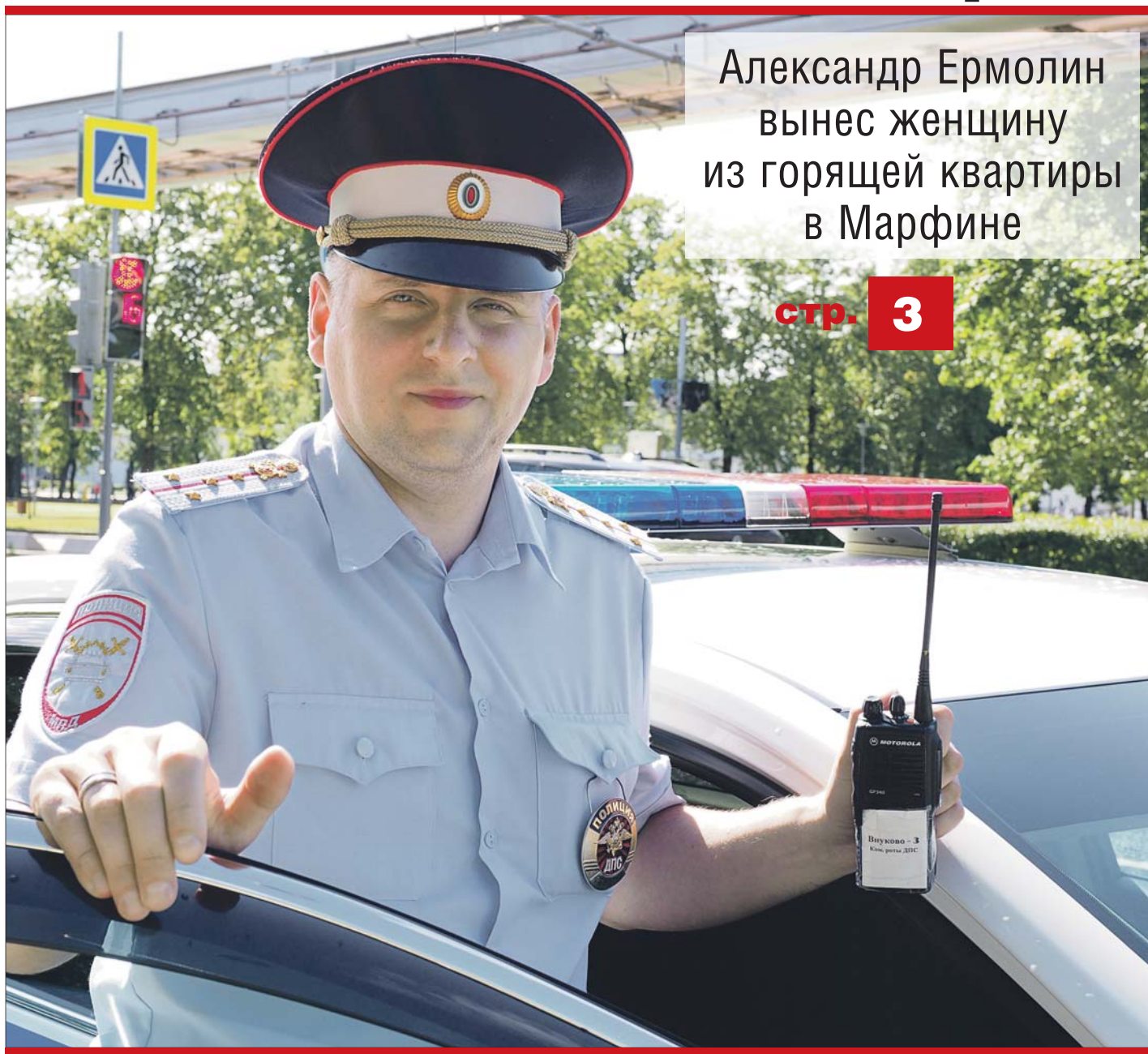
WWW.ZBULVAR.RU

E-MAIL: ZB@ZBULVAR.RU

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ: (495) 681-3645



Сотрудник ДПС спас человека на пожаре



Александр Ермолин
вынес женщину
из горящей квартиры
в Марфине

стр. 3

Ольга Чуменко

На Московском
урбанфоруме
обсудили здоровье,
транспорт
и экологию
в мегаполисе

стр. 6-7

Реновация:
жители Южного
Медведкова
получают
новые квартиры



стр. 9

Кондитер
из Ростокина
рассказала всю
правду о шоколаде

стр. 14

ПОЖАРЫ

За неделю в округе произошло 4 пожара. Погибших и пострадавших нет

В Бибиреве эвакуировали 36 человек

Вечером 27 июня сотрудников МЧС вызывали в квартиру на ул. Лескова, 23. В комнате и на кухне на площади 15 кв. метров вспыхнули вещи и мебель. Прибывшие пожарные бригады эвакуировали 36 человек и спасли четверых. Никто не пострадал. Причиной пожара предположительно стал поджог.

На Ярославском шоссе полыхал склад

Вечером 27 июня произошёл пожар в доме 2 на Ярославском шоссе. Складское помещение охватило огонь на площади 2 тысячи кв. метров. Кровля частично обрушилась. Пожару была присвоена 3-я, высшая категория сложности. В тушении огня приняли участие 52 пожарных, 13 единиц техники и пожарный поезд. За два часа пламя удалось погасить. Пострадавших нет.

На МКАД воспламенился грузовик

Днём 28 июня случился пожар на 85-м километре МКАД. В движущемся автомобиле «Форд Транзит Коннект» загорелись моторный отсек и салон. Приехавший пожарный наряд быстро справился с огнём. Никто не пострадал. Причиной возгорания послужило короткое замыкание в электропроводке.

В Марфине горела москитная сетка

Утром 30 июня пожарно-спасательные подразделения выезжали на ул. Академика Комарова, 13. От непотушенного окурка, брошенного в окно 1-го этажа, загорелась противомоскитная сетка. Прохожие сорвали её с окна и потушили подручными средствами. Пострадавших нет.

Наталья
ГЕРАСИМОВА

Школьник из Отрадного победил в конкурсе по 3D-моделированию



Кирилл Полонных новых замыслов

Ученик 9-го инженерного класса школы №1554 (ул. Пестеля, 5) Кирилл Петрекеев в составе объединённой команды завоевал 1-е место на турнире «Дизайнотон».

Как рассказал «ЗБ» преподаватель информатики школы №1554 Александр Елацков, промежуточные этапы «Дизайнотона» в числе

прочего включали в себя моделирование ёлочной игрушки, цветочного горшка, теплицы.



Ребята назвали болид «Фотон» в честь самой быстрой квантовой единицы

Из личного архива

В финале же участникам было необходимо разработать макет автомобиля для мини-гонок, распечатать его на 3D-принтере и протестировать на специальной трассе.

Команде Кирилла удалось существенно снизить вес болида за счёт смещения центра тяжести к его задней части. Колёса юные инженеры напечатали из резины на 3D-принтере. Благодаря этим решениям их 3D-мобиль проехал дальше всех и принёс своим создателям победу.

Ребята назвали болид «Фотон» в честь самой

быстрой квантовой единицы.

— Я всегда мечтал творить, — говорит Кирилл. — Открыв для себя 3D-моделирование, я понял, что вместе с технологией 3D-печати это моя возможность воплощать свои мечты в реальность.

В ближайшее время Кирилл собирается работать над роботом — мойщиком окон и квадрокоптером.

В новом учебном году на сайте snt.mos.ru/dizajnoton начнётся регистрация на следующий «Дизайнотон».

Оксана МАСТЮГИНА

На стёклах вестибюлей метро появились изображения хищных птиц



Теперь и стёкла, и птицы целее будут

Роман Балаев

Наклейки-стикеры с изображениями силуэтов парящих и атакующих хищных птиц появились недавно на стеклянных стенах вестибюлей метро «Медведково», «Ботанический сад», «Владыкино», «Савёловская» и «Дмитровская». Но это не элемент популярного сегодня экодизайна, а способ защиты от птиц.

— В панорамных стеклянных стенах, окнах часто отражается небо, и птицы с разгону бьют-

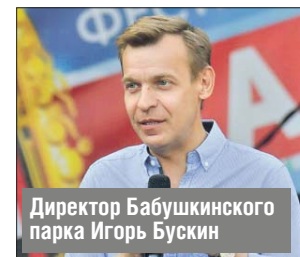
ся о них. Особенно часто так ошибаются молодые стрижи, у которых сейчас как раз время первых полётов, — рассказал основатель Музея соколиной охоты в Северном Конькобежном Соколов. — Такие случаи, увы, не редкость, некоторых птиц удаётся спасти, но большинство из них гибнут. А увидев на пути силуэт хищника, птица будет держаться от этого места подальше.

Алексей ТУМАНОВ

В Бабушкинском парке появятся площадки для панна-футбола

Две площадки для игры в панна-футбол — футбол «один на один» — откроются в Бабушкинском парке культуры и отдыха в середине июля. Уже установлены ограждения, ведётся монтаж травмобезопасного резинового покрытия.

— В декабре прошлого года ко мне обратилась жительница Лосиноостровского Светлана Жолтовская, — говорит директор Бабушкин-



Директор Бабушкинского парка Игорь Бускин

ского парка Игорь Бускин. — Она рассказала, что её сын занимается футболом и было бы неплохо иметь в парке компактную площадку для

игры и тренировки. Подобные просьбы мне приходилось слышать и ранее. Место под площадки для панна-футбола мы выбрали рядом с детской площадкой. Там был газон, который дети постоянно вытаптывали, и мы подумали, что здесь уместно расположить футбольные площадки. Поиграть в панна-футбол можно будет совершенно бесплатно.

Алексей ТУМАНОВ



Возможно, в будущем панна-футбол станет олимпийским видом спорта

Роман Балаев

В Останкине начали разбирать оставшиеся пятиэтажки сносимой серии

В Останкине разберут две пятиэтажки первого периода индустриального домостроения. Речь идёт о корпусах 1 и 2 дома 10 на улице Годовикова. Об этом сообщил зам. префекта Евгений Каданцев в ходе оперативного совещания.

— Строители приступили к работам. Полностью дома планируются разобрать в течение месяца, — сказал Каданцев.

Зам. префекта отметил, что всего в округе осталось 8 домов сносимой серии, а было 264.

— Надеемся, что к концу года все дома этой серии мы разберём. Таким образом, программа сноса пятиэтажек первого периода индустриального домостроения будет завершена, — заключил Каданцев.

Ирина
БОРОДИНА



Работы продлятся месяц

Артур Новосильцев

Сотрудник ДПС спас хозяйку горящей квартиры на Академика Комарова

Командир роты ДПС окружной ГИБДД Александр Ермолин патрулировал свою территорию в районе Ботанической улицы, когда почувствовал запах гари и увидел, как в сторону улицы Академика Комарова движется пожарная машина. Александр прибыл на место происшествия чуть раньше спасателей.

— В доме на 3-м этаже из окна валил дым, — рассказал Александр Ермолин «ЗБ». — Жители сказали, что внутри должна быть пожилая хозяйка. Когда я поднялся на нужный этаж, всё было в дыму, и я просто чудом нашёл её. Женщина лежала на полу и не могла идти. Из квартиры её пришлось вынести на руках...

Ротный передал пострадавшую скорой и вернулся к своим непосредственным обязанностям. Пожарные тем временем тушили горящую квартиру.



Женщину Александр Ермолин вынес на руках

Женщина лежала на полу и не могла идти

Александру 36 лет, в ГИБДД он пришёл сразу после армии. Позже получил высшее юридическое образование. У него на счету погони и задержания преступников. Например, в прошлом году

он вычислил водителя, который перевозил 13 килограммов наркотиков. За минувший год личный состав его роты произвёл более 50 задержаний правонарушителей.

Елена ХАРОВА

Мощи святителя Луки привезли на 1-ю Останкинскую

Мощи святителя Луки (Войно-Ясенецкого), архиепископа Симферопольского и Крымского, привезли в храм Живоначальной Троицы в Останкине. Мощи будут в храме **до 15 июля**. В эти дни храм будет открыт для посещения с семи утра до девяти вечера.

Святитель Лука, в миру Валентин Войно-Ясенецкий (1877-1961), является одним

из самых почитаемых святых, живших в XX веке. Войно-Ясенецкий — хирург; учёный, автор трудов по анестезиологии, доктор медицинских наук, доктор богословия.

Верующие обращаются к нему с просьбами о помощи в различных болезнях и немощах.

Ирина БОРОДИНА

➤ Адрес: ул. 1-я Останкинская, 7, стр. 2



Верующие обращаются к мощам святителя Луки с просьбами об исцелении

Агентство «Москва»

В Бибиреве появилась новая парковка

Плоскостную парковку (то есть одноуровневую) со шлагбаумом, предназначенную для личных автомобилей, 1 июля обустроили на Алтуфьевском шоссе, 7а, около торгового центра. Об этом сообщили в пресс-

службе Московского паркинга. — На парковке 240 машино-мест, 27 из них предназначены для автомобилей инвалидов, — пояснили в паркинге.

Парковка платная. С 8.00

до 20.00 автомобиль можно будет оставить за 50 рублей в час, а с 20.00 до 8.00 нужно будет заплатить только за первые два часа, а затем до утра машина будет стоять бесплатно. Желающие могут купить месячный абонемент за 2 тыс. рублей. Можно привязать абонемент к карте «Тройка» и оплачивать пребывание своей машины на парковке с её помощью.

— В Москве плоскостные парковки пользуются популярностью. Покупка абонемента поможет местным жителям решить вопрос с парковкой возле дома, — отметили в пресс-службе Московского паркинга.

Валерий ПОПОВ



Купив абонемент, жители округа смогут решить вопрос с парковкой рядом с домом

Роман Балаев

Музей ВДНХ откроется в августе

В честь 80-летия главной выставки страны **1 августа** откроется Музей ВДНХ. Он расположится на площади 600 кв. метров в правом крыле арки Главного входа.

— В экспозиции музея будут отражены важнейшие события страны, — рассказали в пресс-службе ВДНХ. — Для этого подготовлена обширная база оцифро-

ванных архивных фотографий, чертежей и кинохроники.

Выставочное пространство будет состоять из пяти тематических разделов: «Дружба народов», «Смотр побед», «Всенародный университет», «Город чудес» и «Один день на выставке».

«Смотр побед» — раздел о жизни страны в послево-

енные годы, «Всенародный университет» — о научных прорывах, «Город чудес» — об архитектуре выставки в прежние годы, «Один день на выставке» — о том, что нравилось гостям ВДНХ в разные периоды.

В честь юбилея выставки вход в музей **с 1 августа по 8 сентября** будет бесплатным.

Екатерина МИЛЬНЕР

ВСЕ НОВОСТИ НА САЙТЕ ZBULVAR.RU

? ВАШЕ МНЕНИЕ

Наш следующий вопрос:
На въезде в ваш двор нужно установить шлагбаум?
Голосуйте на сайте www.zbulvar.ru

В прошлый раз мы спросили у читателей «ЗБ»:

Как часто вы делаете ремонт в квартире?

100% — по необходимости
0% — планово, раз в несколько лет
0% — когда надоедают обои

Жителя района Северный будут судить за организацию нападения на бывшую жену

Необычный способ отомстить бывшей жене спустя шесть лет после развода выбрал житель района Северный: мужчина решил сделать её... инвалидом. Исполнителя стал искать в Интернете.

— Бывший муж нашёл объявление спортивного молодого парня, который рекламировал себя в качестве охранника, и назначил встречу, — рассказала «ЗБ» старший помощник прокурора округа Анна Галанцева. — Встретившись,

предложил за 40 тысяч рублей сломать женщине обе ноги в коленях так, чтобы она никогда больше не смогла ходить. Молодой человек был потрясён. Он «согласился» выполнить заказ, отправился по указанному адресу и сообщил женщине о том, что задумал бывший супруг.

Они обратились в полицию. Затем сделали несколько постановочных снимков, изобразив женщину лежащей у подъезда. С этими снимками и её

сумочкой «исполнитель» отправился за деньгами, сопровождаемый полицией. В момент передачи денег у станции метро «Алтуфьево» заказчика задержали.

Дело передано в Бутырский суд. 43-летнего мужчину будут судить по статье «приготовление к умышленному причинению тяжкого вреда здоровью, по найму». Статья предусматривает наказание до 10 лет лишения свободы.

Елена ХАРОВА

Центр современного пятиборья в Северном откроют до конца года

Это будет уникальный комплекс для российских пятиборцев

В новом спортивном комплексе можно будет проводить соревнования международного уровня. Об этом рассказал мэр Москвы Сергей Собянин во время осмотра стройплощадки.

Создаётся впервые

— Это будет уникальный объект для спортсменов Москвы, вообще для России. Комплекс пятиборья создаётся впервые. Здесь и конноспортивный манеж, и стрелковый, и 50-метровый плавательный бассейн. Будем проводить чемпионат мира по пятиборью, — сказал мэр.

Он отметил, что новый спортивный зал создаст жителям района дополнительную возможность для занятий спортом.

Новый спорткомплекс строится на 9-й Северной



В новом спорткомплексе можно будет проводить соревнования международного уровня

В районе ведётся строительство дублёра Дмитровского шоссе

линии, вл. 1Б. Стройка уже завершена более чем на 80%, сдать комплекс подрядчик намерен осенью этого года.

В здании оборудуют залы для занятия стрельбой из лука, лёгкой атлетикой, плаванием, фехтованием и кон-

ный манеж для конкура. Для обучения верховой езде появится конюшня, рассчитанная на 40 лошадей, а также внутренний манеж. Кроме того, проектом предусмотрен тир для стрельбы из лука и пневматического оружия, универсальный спортивный и тренажёрный залы.

До спорткомплекса пустят автобус

Рядом со зданием расположен открытый стадион, на котором есть трибуна для зрителей. После реконструкции там смогут разместиться около 500 человек. На беговых дорожках заменят покрытие, а вокруг установят прожекторы.

Рядом со спортивным центром появятся две остановки общественного транспорта и разворотный круг для машин. После того как спорткомплекс сдадут в эксплуатацию, к нему организуют новый автобусный маршрут. Рядом с центром оборудуют новые пешеходные дорожки и газоны, а также устроят места для парковки автомобилей. По словам подрядчика, благоустройством территории, прилегающей к спорткомплексу, будет также завершено осенью.

Появится линия метро

Во время осмотра стройплощадки спортивного комплекса Сергей Собянин также рассказал о том, как в целом будет развиваться Северный. По его словам, сейчас специалисты разрабатывают проект продления линии метро в район. Ведётся строительство дублёра Дмитровского шоссе вдоль Савёловского направления железной дороги.

Мэр также сообщил, что в районе планируют открыть несколько детских садов, провести капитальный ремонт библиотек и поликлиник, а также комплексно благоустроить территорию в рамках программы «Мой район».

— По программе реновации в этом году должны сдать четыре дома. До осени введём и начнём переселять, — добавил Сергей Собянин.

Валерий ПОПОВ

В столице созданы равные условия для всех кандидатов в депутаты Мосгордумы

Более 400 человек выразили своё желание стать депутатами Московской городской думы. Об этом во время видеоконференции с ЦИК РФ рассказал председатель Мосгоризбиркома Валентин Горбунов.

По словам Горбунова, уже 410 человек объявили о намерении стать кандидатами в депутаты Мосгордумы 7-го созыва, выборы в которую состоятся **8 сентября**.

— 186 человек выдвинуты. Кто-то чувствует, что не хватает сил. Восемь человек отказались, забрали документы. 20 человек уже зарегистрированы на сегодняшний день. Идёт нормальная работа, — сказал он.

Горбунов отметил, что ни один из претендентов не жаловался на препятствия со стороны избирательных комиссий. Почти половина из них идут на выборы как самовыдвиженцы. Им для участия в избирательной гонке надо собрать в свою под-

держку подписи 3% жителей того или иного избирательного округа.

Дело это непростое. Некоторые претенденты, заранее страхуясь от неудачи, пишут в Интернете, что они не справляются со сбором, и распространяют петиции, в которых требуют создать для всех равные условия регистрации, намекая на возможную необъективность избиркома. Однако эти факты не находят подтверждения.

— В МГИК вообще не поступило ни одной жалобы, связанной с тем, что кого-то не пускают на выборы. Никаких препятствий при сдаче. Если люди приходят и там замечают какие-то недоработки, им предлагают исправить это, — рассказал Горбунов.

По словам главы МГИК, процедура проверки подписей и документов претендентов будет идти в строгом соответствии с законом. Кто



Две трети избирательных участков оборудуют электронными сканерами для подсчёта голосов

справится со сбором подписей, того зарегистрируют.

В этом году столичная полиция пошла на беспрецедентный шаг: по заявкам кандидатов выставила посты в тех местах, где собирали подписи, и защитила сборщиков от провокаций.

Громкие скандальные заявления и акции на выборах — скорее правило, чем

исключение. Так некоторые кандидаты привлекают к себе внимание, стремятся завоевать электорат. Городские власти стараются в это не вмешиваться. Основная задача — выборы должны пройти честно, в строгом соответствии с законом.

Общественная палата будет контролировать ход выборов. В этом году МГИК

подписал с ней специальное соглашение. Полномочия общественников расширены. Они будут наблюдать не только за голосованием на участках в день выборов, но и за сбором и проверкой подписей при регистрации кандидатов.

Защитить выборы от фальсификаций помогают технологии. В этом году бу-

дет закуплено более 1 тысячи электронных сканеров для подсчёта голосов, так называемых КОИБов. Ими оборудуют две трети всех избирательных участков. В день выборов контролировать процедуру будет большой корпус наблюдателей, подготовка ведётся с участием независимых экспертов, в том числе иностранных.

В этом году в трёх округах пройдёт эксперимент по электронному голосованию. Так уже голосовали граждане в Канаде, Швейцарии и Франции. Российскую технологию оценят и проверят независимые эксперты и программисты, в том числе иностранные. Это сможет сделать и любой желающий. На сайте и на участке будет идти онлайн-трансляция статистики голосования. Привлечение экспертов-наблюдателей, в частности из Эстонии, будет гарантировать чистоту голосования.

Олег ДАНИЛОВ

В округе продолжается благоустройство скверов

Префект Алексей Беляев проверил, как идут работы на знаковых объектах

Для детского и семейного отдыха

В сквере вдоль улиц Пестеля и Декабристов центральная аллея выложена плиткой, установлены фонари, газоны радуют глаз зелёной травой.

Между домами 11 и 5 на улице Пестеля — зона

ко больших качелей, длинные деревянные лавочки со спинками. Напротив — детский городок в виде башни с двумя горками-трубами высотой 10 метров, а рядом — верёвочный городок. А ещё здесь сможет играть уличный оркестр: на площадке появились барабаны и большой вертикальный ксилофон.

В сквере вдоль улиц Пестеля и Декабристов сможет играть уличный оркестр

спорта. Параллельно центральной аллее проложили дорожку для скейтеров и роллеров, установили три трека для трюков на велосипедах и скейтах.

— Обязательно проверьте, чтобы все объекты были тщательно закреплены, — это вопрос безопасности, — дал поручение префект.

Вдоль дома 29 на улице Декабристов раскинулась зона семейного отдыха. Уже установлены несколько

— Это уникальная площадка не только для района, но и для всего округа. Я рассчитываю, что подобные элементы оформления появятся у нас повсеместно, — отметил префект.

На Дежнёва «поселится» медведь

Возле торгового центра на пр. Дежнёва, 23, обустроят парковку и сквер. Как



На улице Декабристов появился детский игровой комплекс

пояснил представитель подрядчика, фронт работ оказался больше, чем предполагалось изначально. Рабочим пришлось с нуля делать ливневую канализацию, основание под асфальт, подводить освещение.

Рядом с парковкой раскинется небольшой сквер с лавочками и с детской площадкой. Здесь же появится скульптура медведя. Сквер отделяет от дома 25 на проезде Дежнёва автомобильная дорога. Префект обра-

тил внимание на то, что тротуар по проекту предусмотрен только с одной стороны от сквера.

— Первый этаж занимает отделение Сбербанка. Выходящие оттуда люди вынуждены идти прямо по проезжей части. Обязательно нужно сделать тротуар вдоль дома, а также проработать вопрос обустройства удобного пандуса на ступеньках самого банка, — дал поручение префект.

Качели, как на Триумфальной

Лианозовский променад нас встретил зелёными газонами. Сейчас здесь устанавливают опоры для качелей, которые станут основной изюминкой зоны отдыха.

— Такие качели впервые появились четыре года назад на Триумфальной площади. А скоро ими сможет похвастаться один из самых окраинных районов, — отметил глава округа.

Ирина БОРОДИНА

План по призыву в округе выполнен

Ход весенней призывной кампании обсудили участники совещания, состоявшегося в префектуре.

— На сегодняшний день на военную службу призваны 744 человека, что составляет 103,2% от установленной нормы задания на весенний призыв по округу. Из них 664 призывника уже отправлены в войска, — сообщил военком СВАО Георгий Англиченков. — До 9 июля к местам несения службы отправятся ещё 57 человек.

Зам. префекта Юлия Гримальская отметила работу полиции, которая помогла доставить на сборные пункты 115 уклонистов.

В СВАО за полгода снизился уровень преступности

В УВД по СВАО подвели итоги работы за 1-е полугодие 2019 года. В совещании приняли участие руководители полиции округа, главы управ районов, а также префект СВАО Алексей Беляев.

— За эти полгода снизилось число зарегистрированных тяжких и особо тяжких преступлений на 0,9%, краж из квартир — на 20,5% и грабежей — на 11,4%, — сказал начальник УВД по СВАО Василий Петрунин.

Алексей Беляев поблагодарил сотрудников окружного УВД за совместную работу и слаженное взаимодействие в деле обеспечения безопасности и спокойной жизни горожан.

Наталья ГЕРАСИМОВА

Заводу «Кунцево-Электро» помогут со сбытом

Префект СВАО Алексей Беляев посетил завод «Кунцево-Электро» на Югорском проезде. Предприятие специализируется на разработке и изготовлении розеток и выключателей и занимает ведущее место в столице по трудоустройству инвалидов по зрению: сегодня здесь трудятся около 150 незрячих сотрудников. Глава округа обсудил проблемы, с которыми люди сталкиваются ежедневно.

Уже этим летом приведут в порядок территорию предприятия: восстановят аллею с газоном и цветниками у памятника Ленину, установят скамейки для отдыха, заменят старые ограждения, уложат новый асфальт, по основным маршрутам движения работников уложат тактильную плитку с направленным рисунком и оборудуют

парковку для служебных машин.

Несколько человек попросили начертить указательную полосу на маршруте от платформы Лось. Для слепых она служит фактически единственным ориентиром: предупреждает о поворотах, разветвлениях, о наличии лестниц и ступенек.

— Это в наших силах, прошу не затягивать, — поручил он главе управы Ярославского района Сергею Киржакову.

Любовь Маганова пожаловалась на тихие сигналы светофоров на перекрёстке улиц Малыгина и Палехской и возле школы №1094. Префект поручил своему заместителю Борису Андрееву проработать вопрос.

— Мы, как правило, не обращаем внимания, громко или тихо звучит сигнал светофора. А кому-то несколько

децибел могут стоить жизни, — сказал Алексей Беляев.

Также Маганова попросила исправить неудобные ступеньки возле подъезда дома 131 на Палехской, где она живёт.

— Одна ступенька выше других, это очень неудобно, — сказала женщина. Префект поручил главе управы Сергею Киржакову в течение недели исправить ситуацию.

— Наша главная проблема — отсутствие сбыта, — сказал гендиректор предприятия Валерий Моложаев. — Наша продукция по качеству не уступает ведущим зарубежным производителям, но у них раскрученные бренды, из-за чего мы проигрываем.

— Мы предложим нашим «Жилищникам» ориентироваться на продукцию завода, — ответил префект.

Оксана МАСТЮГИНА

ФОТОФАКТ



Первый молодёжный фестиваль прошёл в Гончаровском парке

Фестиваль прошёл в минувшую субботу. Его посетил префект СВАО Алексей Беляев.

— Одна из главных целей нашего фестиваля — объединение молодёжи всех 17 районов, чтобы вы могли делиться друг с другом своими достижениями, успеха-

ми, планами. Ваши устремления, ваши потребности задают тон развитию всего округа, — сказал префект.

Парк разделили на два десятка площадок, где гости танцевали, пели, сражались в стритбол, шахматы, бадминтон, шашки, мини-футбол, занимались йогой.

Москва становится комфортнее

На урбанистическом форуме обсудили здоровье горожан, жильё и транспорт в мегаполисе

Жителей столицы и московских предпринимателей больше всего волнуют проблемы экологии, транспорта и развития города в целом. Об этом сообщил мэр Москвы **Сергей Собянин** на открытии прошедшего в столице Московского урбанистического форума. Событие объединило в парке «Зарядье» более 300 экспертов из 39 стран мира.

Постиндустриальный город

Форум проводится уже девятый год подряд. Каждое лето эксперты со всего мира собираются в столице России, чтобы обсудить самые актуальные проблемы развития мегаполисов. По словам мэра, изначально темой ежегодной московской «ассамблеи» должна была стать экономика.

— Но городская повестка, запросы горожан говорили о другом. Вопросы бизнеса очень важны, но тем не менее главные проблемы Москвы лежали в несколько иной плоскости, — пояснил Собянин.

Он отметил, что с каждым годом в столице как снежный ком нарастают проблемы. Они были связаны с экологией, с транспортом, со скученностью населения, с дискомфортом, со стрессами. Москва постепенно становилась всё менее пригодной и комфортной для жизни.

По мнению мэра, город прошёл стадию индустриального развития: экономика стала экономикой услуг. В этой ситуации появилась необходимость инвестировать прежде всего не в станки, а в развитие человека. В том числе — в создание для каждого горожанина удобной городской среды.

Развитие города влияет на здоровье человека

Именно здоровье человека в мегаполисе стало главным предметом обсуждения на форуме в этом году.

— Urban Health — дословно «городское здоровье» — это новый взгляд на то, что мы делаем, чем занимаемся. Посмотрим, как те или



Мэр Москвы Сергей Собянин выступил на открытии форума

Продолжительность жизни в городах растёт с большей динамикой, чем в сельской местности

иные технологии, то или иное развитие города влияют на здоровье горожан, — пояснил Сергей Собянин.

По его словам, в последние десятилетия продолжительность жизни

в городах растёт с большей динамикой, чем в сельской местности.

За последние 100 лет удельный вес городского населения Земли вырос до 55%. При этом растёт

и динамика хронических заболеваний, связанных с неподвижным образом жизни, питанием, стрессами. Вопросы, связанные не только со здравоохранением, но и с городской средой, образом жизни, как они влияют на здоровье горожан, чрезвычайно важны и актуальны.

Однако главная проблема заключается в ошибочной градостроительной политике. Только если всё это исправить, можно будет создать комфортную городскую среду для здоровой, благополучной и долгой жизни людей.

Больше пешеходных зон

Несколько лет в центре столицы шло масштабное благоустройство. Многие скептики сомневались в целесообразности создания в пределах Садового кольца такого количества мест для пеших прогулок. Однако выяснилось, что Москва лишь следовала общемировой практике.

— Такие инициативы, как программа Лондона по развитию пешеходных улиц и активности физической, в Москве ведутся не первый год. Программа «Моя улица» — на сто процентов программа Urban Health, — отметил в своём выступлении на форуме Сергей Собянин.

Через год после завершения основного этапа благоустрой-

ва центра Москвы стало очевидно, что удобные для прогулок бульвары, скверы и парки притягивают людей на улицу, создают безопасную, комфортную среду, в которой горожанину становится приятно гулять.

— Очевидно: горожане не могут жить по принципу «работа — транспорт — дом». Им нужно общение, общественное пространство, нужна физическая активность, в конце концов, они должны почувствовать себя городским сообществом. Это прямой путь к снижению городского стресса, к созданию ощущения, что ты живёшь в комфортной среде, — сказал мэр Москвы.

Сегодня, судя по результатам исследования, проведённого международным агентством PwC, Москва — один из самых зелёных мегаполисов мира. Площадь парков, скверов и бульваров у нас больше, чем в Лондоне, Нью-Йорке, Берлине. При этом около 90% горожан имеют места для прогулок в шаговой доступности.

Обеспечить горожан бюджетным жильём

В Москве реализуется программа реновации. Переселение жителей пятиэтажек в новые квартиры позволит сократить отставание нашего города от мировых мегаполисов. По показателю



Форум проходил в парке «Зарядье»

обеспеченности населения жильём пока эта цифра составляет всего 20 кв. метров на человека. Для сравнения: в Берлине этот показатель равен 39,4 кв. метра, а в Лондоне почти 36 кв. метрам.

Программа реновации обеспечит новым жильём почти миллион горожан. В новых кварталах будет создана современная инфраструктура для отдыха, труда и развития. В городе выбрали и утвердили 329 стартовых площадок. На них можно построить 4,8 млн кв. метров жилья. Идут проектирование и строительство 300 новых домов. Сегодня по программе сдано 43 дома, 116 домов строят, из них 12 введут до конца этого года. Уже переехали в новые квартиры 8 тысяч москвичей. К концу этого года начнётся переселение ещё 12 тысяч человек.

Найти работу рядом с домом

По оценкам экспертов, в районах, где построят новые кварталы, появится не только жильё — здесь вырастет число рабочих мест. По прогнозам, их станет больше на 52%. Стоит помнить, что реновация будет ещё одним шагом к сокращению так называемой маятниковой миграции — так на языке урбанистов называются ежедневные, иногда многочасовые, поездки жителей мегаполиса к месту работы и обратно домой.

Основной ошибкой «старой» градостроительной политики столицы была избыточная концентрация рабочих мест в центре. За счёт строительства коммерческой недвижимости за пределами центра ситуацию удалось изменить. В последние годы 87% новых рабочих мест создано за пределами Третьего транспортного кольца.

Как будет развиваться транспорт

В Москве активно развивается транспортная система. Как подсчитали специалисты, по темпам дорожного строительства Москва уступает сегодня лишь Пекину и входит в тройку лидеров по темпу



В центре внимания — проекты реновации

Агентство «Москва»

Новые кварталы, которые построят по программе реновации, сократят маятниковую миграцию

прироста протяжённости дорог.

С начала года в Москве введено в эксплуатацию 18 километров линий столичной подземки и 8 новых станций. До конца года планируется сдать ещё 6 станций и 14,4 километра линий. В ближайшие два года в городе появится совершенно новый вид транспорта — метро наземное. По радиальным линиям электричек через центр города поедут современные поезда «Иволга». Это проект «Московские центральные диаметры».

Выравнивать качество жизни центра и окраин

Ещё одна интересная инициатива столичных властей — програм-

Обсуждение столичных кварталов



Агентство «Москва»

ма устойчивого и равного развития всех городских территорий. Программа «Мой район» должна устранить существующее пока неравенство центра и окраин.

— Эта идеология активно поддерживается городским сообществом. И вместе с горожанами, я считаю, нам удастся в ближайшее время сделать ещё один шаг к со-

зданию равенства горожан, к доступности комфортной городской среды. Это очень важно, — сказал мэр Москвы Сергей Собянин.

Он пояснил, что власти города всегда занимались тем, чтобы у каждого москвича были в районе достойная общеобразовательная школа, качественная поликлиника.

Чтобы дети развивали своё эстетическое восприятие мира в художественных и музыкальных школах, посещали дома культуры и гуляли в прекрасных парках.

— Чтобы каждый независимо от места проживания чувствовал себя одинаково комфортно, чувствовал себя москвичом, — отметил он.

Евгений БАКИН

На урбанфоруме обсудили реконструкцию поймы Яузы

В первый день Московского урбанистического форума-2019 столичные парламентарии выступили с докладами на круглом столе и на панельной дискуссии. В частности, были затронуты вопросы создания общественных пространств вдоль Москвы-реки, а также трансформации промзон в инновационные, творческие и спортивные кластеры.

Председатель Московской городской думы **Алексей Шапошников** выступил с докла-



Пресс-служба МГД

дом на круглом столе «Водный актив. Москва-река как общегородская рекреация». Он рассказал о благоустройстве поймы реки Яузы и о необходимо-

сти создания единого управленческого центра для развития природно-исторического парка.

Раньше Яуза была промышленной рекой, на берегах которой находилось множество предприятий. В связи с изменениями требований москвичей и экономики города её предназначение поменялось. По словам Алексея Шапошникова, на протяжении пяти лет по просьбе горожан в Северо-Восточном округе создаётся уникальный парк по

обоим берегам реки. Этот проект особенно ценен тем, что он объединяет все пространства, которые располагаются вдоль Яузы: парк начинается от МКАД в районе Северное Медведково и заканчивается в районе проспекта Мира, соединяясь с национальным парком «Лосиный Остров».

— Часть работ по благоустройству уже выполнена, многое ещё только предстоит сделать. Сейчас завершаются работы в Южном Медведкове.



В пойме Яузы можно заниматься спортом

Роман Балаев

Здесь появится новое культурное пространство: ведётся реконструкция сцены и амфитеатра «Певческое поле». Территории вдоль всей реки

планируется полностью благоустроить к 2021-2022 годам, — сказал Алексей Шапошников.

Александр ЛУЗАНОВ

Этим летом в Отрадном планируют благоустроить 12 дворов

Намечено модернизировать детские и спортивные площадки, поставить новые лавочки

Три главные улицы объединит бульвар

Как рассказали в управе, самым крупным объектом благоустройства по программе «Мой район» считается реконструкция скверов на трёх главных районных улицах. Благоустройство в этой зоне отдыха пройдёт в три этапа. Сначала на улицах Бестужевых и Пестеля, а также в районе дома 29 на улице Декабристов на прогулочные тропинки уложат более 2 тысяч «квадратов» плитки, а на прилегающей к скверу территории отремонтируют асфальт. Кроме этого, на местных детских и спортивных площадках уложат новое резиновое покрытие, а также покрытие из искусственной травы. Здесь же разобьют цветник площадью почти 100 кв. метров, а уже существующие газоны обновят. Вдоль дорожек поставят более 300 новых лавочек, пергол и урн, 71 опору для уличных фонарей.

На детских и спортивных площадках уложат резиновое покрытие

Работы здесь уже начались, их намечено завершить к осени.

На втором этапе — он запланирован на лето будущего года — благоустройство проведут на участке от дома 11 на улице Декабристов до дома 40а на Алтуфьевском шоссе. Завершатся работы в 2021 году, когда порядок наведут у метро «Отрадное». Это и будет третий этап благоустройства.

Индивидуальный проект для каждого двора

Установлено, что в районе нуждаются в ремонте 26 придомовых территорий. Для каждого двора был разработан индивидуальный план работ. 12 дворов благоустроят комплексно. Это значит, что около домов заменят бордюры, отремонтируют асфальт и газоны, поменяют покрытие на детских и спортивных площадках, поменяют старые ла-



В скверах на главных улицах Отрадного проложены дорожки

Роман Балаев

вочки на новые, а также реконструируют контейнерные площадки.

Ремонт ещё нескольких дворов проведут по «индивидуальной» программе. Зимой и весной специалисты управы обошли территорию и составили список необходимых работ. Где-то надо заменить оборудование на детской площадке,

где-то обновить газон. Все эти работы собираются завершить к концу лета.

С учётом мнения жителей

Отдельного внимания заслуживают дворы около дома 7б на улице Бестужевых и двор на улице Каргопольской, 6. Проекты благоустройства этих территорий прошли процедуру голосования на городском портале «Активный гражданин». Теперь в Москве этот механизм согласования интересов жителей применяется регулярно. В процессе обсуждения проекты корректируются с учётом пожеланий горожан.

В этом году жители узаконных домов приняли согласованное решение о том, что во дворе дома на улице Бестужевых необходимо отремонтировать асфальтовое покрытие, заменить бордюры, отремонтировать газоны и реконструировать детскую площадку. Около дома на улице Каргопольской решено, помимо всего прочего, модернизировать контейнерную площадку, а на игровой — поменять покрытие.

Андрей ТОМЦЕВ

МНЕНИЯ

«Молодёжи нужно своё место отдыха»

■ Яна Кузьмичёва, студентка, Алтуфьевское ш., 24в:

— Я считаю, что в нашем районе не хватает мест, где молодёжь могла бы отдохнуть и весело провести время. Например, обустроить площадки с гамаками, качелями. Там же поставить несколько столов для настольного тенниса и натянуть сетку для бадминтона и волейбола. Рядом сделать склад, куда можно будет положить мячики, воланы и ракетки. Для детей есть площадки, для взрослых — много мест тихого отдыха. А нам, молодым, тоже нужно место, где бы мы собирались, отдыхали и играли на свежем воздухе, при этом не мешая никому.



Из личного архива

«Сделайте больше велодорожек»

■ Яна Лачина, школьница, Юрловский пр., 19:

— Я думаю, прежде всего нашему району нужен досуговый центр для подростков. У нас есть, конечно, такие центры, но там кружки в основном для детей. Будет здорово, если создадут центр, где любой сможет попробовать освоить какую-либо профессию. Получится увлекательно: учишься через игру.

Я очень люблю кататься на велосипеде, но у нас мало велодорожек. Иной раз приходится ехать по тротуару и ловить недовольные взгляды пешеходов. Или вообще ехать по краю проезжей части, а это, я считаю, довольно опасно. Сделайте велодорожки: довольны будут и пешеходы, и велосипедисты.



Из личного архива



Площадка на Каргопольской улице готова принять москвичей

Роман Балаев

Жители Южного Медведково получают новые квартиры

Москва может стать мировым лидером по количеству новосёлов

В районе Южное Медведково началось переселение ещё одного дома в рамках программы реновации. Об этом сообщил руководитель Департамента градостроительной политики г. Москвы Сергей Лёвкин.

Четыре дома сдадут в Северном к декабрю

— Жителям предлагают переехать в новостройки на улице Полярной, 1, корпус 2, и на проезде Дежнёва, 26, — сказал Сергей Лёвкин.

Участникам программы реновации вручили 46 писем с предложениями о выделении равнозначных квартир. В первый же день осмотра специалисты городского Департамента недвижимости приняли 15 заявлений от людей, подтверждающих, что они готовы переезжать в новые квартиры.

Таким образом, это уже третий дом в районе Южное Медведково, жильцы которой получили реальные выгоды от программы реновации. До этого переезжать начали семьи из дома 3, корп. 1, с улицы Полярной и из дома 32 с проезда Дежнёва.

Также на прошлой неделе стало известно, что в Северном к концу года для участников программы реновации сдадут четыре многоквартирных дома. Об этом рассказал мэр Москвы Сергей Собянин во время встречи с жителями района.

Всего в СВАО в программу реновации включено 499 домов. На территории округа выбрана 51 стартовая площадка. Восемь пятиэтажек уже расселяют, а из дома на Осташковской ул., 9, корп. 2, переехали в новые квартиры все жильцы.

Новые здания прослужат более 100 лет

Реновация — это самая масштабная программа обновления ветхого жилого фонда в мире. Об этом рас-

Больше площадь, шире лестницы		Пятиэтажка	Новый дом
Цена однокомнатной квартиры		примерно 5 млн рублей	примерно 7 млн рублей
Жилая площадь на 1 человека		18-20 кв. м	27,5-30 кв. м
Лестницы и холлы на 1 человека		2-3 кв. м	13,5-15 кв. м

Всего в округе в программу реновации включено 499 домов



Один из новых домов — на проезде Дежнёва, 26

сказал мэр Москвы Сергей Собянин в эфире телеканала «Москва 24».

— Она (реновация. — *Ред.*) касается миллиона москвичей, почти каждого десятого жителя столицы. А если брать ещё и соседние дома в этих районах, то большинство москвичей. Такой масштабной программы, да ещё и бесплатной, в мире не существует, — заявил Собянин.

По словам столичного градоначальника, основная цель, ради которой власти города два года назад запустили этот дорогостоящий, но необходимый москвичам

проект, — улучшить городскую среду. В старых кварталах не только построят современные дома, дороги, поликлиники, детские сады и школы, но и благоустроят территорию.

— Программа даст возможность улучшить районы, создать новые рабочие места в огромном количестве, потому что 1-е этажи этих домов будут отданы под предприятия сферы услуг и торговли. И самое главное — качественный жилой фонд будет служить москвичам десятилетия и столетия, — сказал Сергей Собянин.

смогли высказать свои идеи и пожелания.

В Северо-Восточном округе жителям уже представили проект планировки двух кварталов в Бабушкинском районе, двух — в районе Свиблово, а также территории в районах Алтуфьево и Бутырский.

При разработке концепций архитекторы опирались на мировой опыт застройки. По оценке специалистов НИИПИ Генплана Москвы, наши варианты не только не хуже европейских аналогов, но по некоторым параметрам даже превосходят их. Проектировщики предлагают строить город «вверх». В этом случае в плотной столичной застройке останется место для дворов. Средняя этажность проектируемых московских кварталов выше европейских, зато за-

стройка менее плотная. В Европе этот показатель составляет более 50%, тогда как в нашем городе не будет превышать 34%. Также улицы в кварталах реновации по проекту в среднем шире европейских на 16 метров, а площадь озеленения выше в два раза. Высоко оценили проекты и сами жители.

Например, участник слушаний житель Бабушкинского района Николай Малышев отметил, что идея разместить на 1-х этажах новостроек магазины, банкоматы и досуговые центры крайне продуктивна.

— Нравятся мне новые дома. Хорошо, что для торговли места дают на технических этажах. И места внутри квартала остаётся достаточно для школы или сквера, — говорит он.

Евгений БАКИН

Под магазины отдадут 1-е этажи

Сейчас в городе продолжается подбор стартовых площадок. На публичных обсуждениях проектов застройки кварталов, которые состоялись в округе, жители

www.dento-lux.ru

СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО-ЛЮКС»

ООО «Денто-Люкс». Лиц. № ЛО-77-01-017255 от 21.12.2018 г.

НАМ 14 ЛЕТ! Акция действительна до 31.07.2019

При высоком качестве — низкие цены! Звоните, приходите и убедитесь!

предъявителю

СКИДКА: 27%
на лечение.....

11%
на протезирование

Цены для предъявителя купона:

- Анестезия ~~250~~ **БЕСПЛАТНО!**
- Панорамный рентген (при условии прохождения лечения и протезирования в нашей клинике) ~~470~~ **БЕСПЛАТНО!**
- Консультация, диагностика, составление комплексного плана лечения **БЕСПЛАТНО!**
- Пломба (светоотверждаемая, пр-ва США).....от **500 р.**
- Металлокерамическая коронка (ед.) ~~3300~~..... **2900 р.**
- Съёмный протез (отеч.) ~~8500~~..... **7500 р.**
- Безметалловая коронка, винир ~~16 000~~ **7200!!!**



Лечение зубов под МИКРОСКОПОМ

ЛАЗЕРНАЯ СТОМАТОЛОГИЯ

Лечение аппаратом «Вектор»

Компьютерная томография зубов 3D.....2500 р.

1500!!!

18 000!!!

17 850!!!

Установка импланта.....24 000 р.

Отбеливание Zoom 4 (ZOOM-White Speed™).....21 000 р.

Работаем БЕЗ ВЫХОДНЫХ Скидки действуют при оплате наличными!

м. «Медведково»: ул. Тихомирова, д. 1, (495) 656-956-1, 656-96-85

м. «Медведково»: Студёный пр., 14, (495) 656-94-42, 656-94-27

м. «ВДНХ», Ярославское ш., д. 6, корп. 1, (495) 656-13-13, (499) 183-19-19

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

Памятник лётчику Бабушкину снова освещён



Перегорела подсветка памятника лётчику Бабушкину, фонарь не горит несколько месяцев. Когда его отремонтируют?

Нина Александровна,
ул. Минусинская, 6

Как выяснилось, пока у прожектора, который подсвечивает памятник лётчику Бабушкину на одноимённой улице, нет балансодержателя. Поэтому обязанности по содержанию прожектора в исправном состоянии взяла на себя управа Бабушкинского района.

— Подсветка памятника была устроена около 10 лет назад, — пояснил глава управы Сергей Аганеев. — В настоящее время в связи с реорганизационными изменениями в городском хозяйстве балансодержатель оборудования пока не определён. По регламенту наружное освещение города находится на балансе ГУП «Моссвет». Мы занимаемся данным вопросом, а пока своими силами отре-



Прожектор у мемориала светит вновь

Роман Балаев

Легендарный лётчик Михаил Бабушкин совершил первый полёт в Арктику

монтировали вышедший из строя прожектор. Знаковые места нашего района, а также памятники, в том числе лётчику Бабушкину, должны быть в ухоженном состоянии.

Знаменитый полярный

лётчик Герой Советского Союза Михаил Бабушкин (1893-1938) родился в деревне Бордино Московской губернии (сейчас это территория Бабушкинского района). Начал летать в годы Первой мировой вой-

ны. Участвовал в полярных спасательных экспедициях. В качестве второго пилота совершил первый в мире полёт в Арктику. Погиб в авиакатастрофе под Архангельском в 1938 году. В его честь названы район, станция метро, а также парк культуры и отдыха.

Татьяна
ЩЕРБАКОВА

Управа Бабушкинского района: ул. Лётчика Бабушкина, 1, корп. 1, тел. (495) 471-5519. Сайт: babushkinsky.mos.ru

В квартире на Седова, 2, корпус 2, заменят газовое оборудование



Недавно я получила предписание с требованием «устранить лишние резьбовые соединения на газовом оборудовании». Трубы проверяли в январе, и замечаний не было.

Светлана Петровна,
ул. Седова, 2, корп. 2

Как выяснилось, предписание поступило от управляющей компании «Свиблов ГРАД». Мы обратились в УК и выяснили, что документ они действительно направляли.

— В начале года в Москве прошла масштабная проверка газового оборудования, — сообщили в УК. — Был составлен перечень квартир, в которых в целях

безопасности надо что-то поменять. Инженеры-газовщики объясняли хозяевам таких квартир, что и зачем нужно сделать.

— В любом случае проводить ремонт своими силами ни в коем случае нельзя: необходимо вызывать «Мосгаз», — напомнил сотрудник УК.

В окружном отделе Мосжилинспекции подтвердили, что квартира Светланы Петровны действительно включена в перечень жилых помещений, в которых необходимо заменить часть газового оборудования.

Андрей ТОМЦЕВ

Сервисная служба
АО «Мосгаз»:
(495) 660-2001

Есть вопросы?
Звоните, пишите!
БУДЕМ
РАЗБИРАТЬСЯ!

ЗВЁЗДНЫЙ
БУЛЬВАР

Ваш «Звёздный бульвар»
(495) 681-3645

POSTA@ZBULVAR.RU,
REDAKTOR-2017@YANDEX.RU

На Снежной, 11, убрали мешки с мусором



За контейнерной площадкой несколько дней назад появились мешки с мусором, их почему-то не увозят вместе с обычным мусором.

Андрей Владимирович,
ул. Снежная, 11

Во дворе на ул. Снежной, 11, рядом с контейнерной площадкой навели порядок. Работники «Жилищника» проверили газон и убрали мешки с мусором. Сейчас территория находится в удовлетворительном состоянии.

Вера
КАЗАНСКАЯ

ГБУ «Жилищник района Свиблово»: Берингов пр., 3, тел. горячей линии (499) 180-0164. Сайт: gbusviblovo.ru

На детской площадке на улице Корнейчука появятся лавочки и новые качели



Во дворе сделали новую детскую площадку, но на ней асфальтовое покрытие. Всё хорошо оборудовали, однако скакаться с горки не очень удобно на твёрдый асфальт. И поставили качели для совсем маленьких детей, тем, кто постарше, они не подходят. Нет ни одной лавочки, присесть негде, а ведь было четыре. Нужно резиновое покрытие и качели для детей постарше.

Галина Дмитриевна,
ул. Корнейчука, 41

В ГБУ «Жилищник района Бибирево» успокоили жителей: совсем скоро детская площадка на ул. Корнейчука, 41, приобретёт завершённый вид. Здесь будет удобно и интересно



Скоро детская площадка приобретёт завершённый вид

Роман Балаев

детям разного возраста, а также их родителям. Благоустройство дворовой территории ещё продолжается, срок окончания — **1 августа**.

— Работы ведутся поэтапно, график построен в соответствии со сроками по-

ставки игрового оборудования подрядной организацией. В ближайшее время на площадке установят качели для ребят постарше и остальные малые архитектурные формы, затем уложат резиновое покрытие. На детской площадке по-

ставят лавочки, так что родителям будет где присесть, — заверила руководитель «Жилищника» Александра Фадеева. — В настоящее время площадкой можно пользоваться, но мы просим взрослых внимательно присматривать за деть-

ми, особенно при катании с горки.

Вера
КАЗАНСКАЯ

ГБУ «Жилищник района Бибирево»: ул. Пришвина, 12, корп. 2, тел. (495) 533-0022. Сайт: gbужилищникбибирево.рф

Пешеход или водитель?

Статус человека на электротранспорте всё ещё не определили

Самокат на электрической тяге появился в столице в 2015 году и быстро набрал популярность. Сегодня его можно с лёгкостью арендовать на час или на целый день. Где можно ездить на электросамокате, а где нельзя, нужны ли для езды на этой двухколёсной машине права? Ответы на эти и другие вопросы постарался найти корреспондент «ЗБ».

С виду — самокат, по сути — мопед

Купить или взять напрокат электросамокат может даже ребёнок. Между тем это машина скоростная, а значит, потенциально опасная для других участников движения. Что же такое самокат на электрической тяге?

— Все электросамокаты с мощностью 0,25 киловатта и со скоростью до 25 километров в час больше подходят под понятие «велосипед», а те, что имеют 1-4 киловатта и скорость до 40 километров в час, — мопеды, — объясняет Николай Морозов, инструктор по вождению автошколы на ул. Верхоянской, 18, корп. 1.

Если человек на таком транспорте едет по дороге, считается, что он управляет транспортным средством, а значит, у него должны быть документы. Только откуда их взять — непонятно.

Тем не менее Николай настоятельно рекомендует не садиться за руль мощного электросамоката без прав, чтобы избежать конфликтов с сотрудниками ГИБДД.



Электросамокат — машина скоростная, а значит, потенциально опасная

Права всё-таки нужны

Ввести ограничения на пользование электросамокатами пытались не раз. На законодательном уровне об этом говорили на круглом столе в 2017 и 2019 годах в Госдуме. Тогда представители разных ведомств договориться так и не смогли.

— В правоприменительной практике складывается подход к мощным электросамокатам как к мопедам. Особенно в части управления транспортным средством в состоянии алкогольного опьянения, — рассказывает юрист из Останкинского района Антон Курамшин.

По его словам, статус электротранспорта с меньшей мощно-

стью двигателя тоже пока не ясен.

— В данном случае разумно будет отнести такие устройства к велосипедам. Так, электросамокатчики смогут ездить по велодорожкам или участвовать в дорожном движении в том же статусе и с теми же обязанностями, что и велосипедисты.

Но если гражданин хочет на электросамокате быть полноценным участником дорожного движения, пусть получает права соответствующей категории и покупает мощный самокат, считает Курамшин.

А как в других странах?

Власти некоторых стран ввели ограничения на пользование элект-

И Согласно статистике МВД, в 2018 году в России произошло 39 ДТП с участием личного электротранспорта, в которых пострадали 40 человек. В 12 случаях имели место наезды на пешеходов, в 27 случаях — столкновения с автомобилями. В текущем году произошло 7 подобных происшествий.

тросамокатами. Например, в Швеции, Финляндии, Чехии и Франции на них разрешено ездить по тротуарам, но не превышая скорости ходьбы, или по велодорожкам — наравне с велосипедистами.

Европейские стандарты для самокатов с электроприводом установили в Израиле. Их допустимую скорость ограничили 25 километрами в час, мощность мотора — 250 ваттами. Проблема заключается в том, что страну наводнили электрические самокаты с моторами в 500 ватт, способные развивать скорость до 60 километров в час. Специальная комиссия Министерства транспорта Израиля займётся проверкой магазинов, торгующих самокатами.

В округе аварий из-за самокатов не было

В пресс-службе ГИБДД по Северо-Восточному округу корреспонденту «ЗБ» сообщили, что аварий, произошедших по вине ездоков на электросамокатах, ещё не было. Тем не менее инспекторы призывают всех владельцев электротранспорта следовать правилам и не выезжать на проезжую часть.

Никита ПАНОВ

ДАТА

Юбилею МЧС посвятят мотопробег

В честь 30-летия МЧС, которое будет отмечаться в следующем году, по всей стране пройдут мероприятия, посвящённые подвигу спасателей. Одно из них — мотопробег движения «Сел и поехал», который уже стартовал и продлится в течение июля. В нём примут участие представители МЧС России. Об этом на пресс-конференции в информационном центре Правительства Москвы сообщил руководитель экспедиции и основатель движения «Сел и поехал» Павел Кобяк.

— Маршрут мотопробега пройдёт от Санкт-Петербурга до Сахалина. Весь маршрут — 13 тысяч километров. Во время мотопутешествия участники побывают в региональных управлениях МЧС России и пообщаются с пожарными и спасателями, курсантами и со студентами, узнают уникальные истории спасения и многое другое, — сказал Павел Кобяк.

Как сообщил зам. начальника Главного управления МЧС России по г. Москве Андрей Мищенко, ежедневно на боевое дежурство в столице заступают более 1500 человек личного состава и 400 единиц техники. А по тел. 101 принимают порядка 2500 обращений.

— Это конечно же и тушение пожаров, и ликвидация последствий дорожно-транспортных происшествий, и помощь населению, — добавил он.

Мила РЯБИНИНА

ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА УМЕР БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК?

Каждый, кто хоть однажды пережил смерть близкого человека, знает, как тяжелы первые часы после того, как случилось горе. Городская Специализированная Служба (www.ritual.ru) информирует об участившихся случаях мошенничества и значительного завышения цен на оказание ритуальных услуг.

Важно знать и быть готовым к тому, что после сообщения о факте смерти, информация будет продана «чёрным агентам» за сумму не менее 25 тысяч рублей. Помните: пустив в дом незваного гостя, вы скорее всего станете его жертвой и переплатите за организацию похорон в 2-3 раза больше по сравнению со стоимостью тех же услуг, заказанных в Городской Специализированной Службе по вопросам похоронного дела.

Как уберечь себя от обмана - первые действия

Рекомендованный порядок действий:

Если горе случилось дома:

- ✓ Вызовите сотрудника ритуальной службы по номеру 8 (495) 100-8-100, запишите его Ф.И.О. и табельный номер.
- ✓ Обязательно проверьте паспортные данные и номер служебного удостоверения приехавшего к вам сотрудника, чтобы убедиться в том, что он не «чёрный агент».
- ✓ Вместе с сотрудником вызовите скорую помощь и полицию и приготовьте паспорт и медицинский полис покойного, а также своё удостоверение личности.

Если горе случилось в больнице:

- ✓ Позвоните в Городскую Специализированную Службу по номеру 8 (495) 100-8-100 и вызовите сотрудника ритуальной службы прямо в больницу.
- ✓ Вместе с прибывшим сотрудником ритуальной службы отправляйтесь в морг для оформления документов и оплаты услуг медучреждения.

Что не рекомендуется делать:

- ✗ Отвечать на телефонные звонки с неизвестных номеров и пускать в дом незваных людей.
- ✗ Общаться с представителями навязанных ритуальных служб в медицинских учреждениях.
- ✗ Общаться с ритуальными агентами, навязанными недобросовестными сотрудниками полиции.
- ✗ Передавать документы и производить расчёт без оформленного и подписанного договора на оказание услуг.

Круглосуточная консультация по вопросам организации похорон по телефону 8 (495) 100-8-100 или на сайте службы www.ritual.ru

Что значит БЗМЖ

Соблюдают ли магазины округа новые правила продажи молока?

Натуральные молочные продукты теперь должны продаваться отдельно от ненатуральных. Таково требование постановления Правительства России, которое вступило в силу 1 июля. Побывав в магазинах округа, корреспондент «ЗБ» узнал, как найти настоящую молочку, и проверил, все ли торговые точки соблюдают новые правила.

Подходят для аллергиков

По словам зам. начальника отдела Управления Роспотребнадзора г. Москвы по СВАО Ольги Юртаевой, в магазинах должны отдельно продаваться продукты с заменителями молочного жира. Такие заменители изготавливаются из смеси двух растительных масел.

— Это могут быть как традиционные для нашей страны кукурузное, подсолнечное, рапсовое, соевое масла, так и масла тропических и субтропических растений — кокосовое, пальмовое, — пояснила она.

Продукты с заменителями предназначены для тех, кто страдает непереносимостью лактозы — так называют сахар в молоке.

— Фактически это пищевая аллергия. Чаще всего она распространена у младенцев и детей, но встречается у и взрослых. В магазинах продукты без молочного жира должны находиться на отдельных полках либо информация о наличии за-



Натуральные молочные продукты отныне должны продаваться отдельно от ненатуральных

Роман Булав

С удивлением отмечаю, что, оказывается, мой любимый сыр делают из заменителей

менителя должна указываться на ценнике, — рассказала Юртаева.

«Идите к управляющему»

Захожу в сетевой магазин на улице Менжинского. Отдельных полок для молочки с заменителями не нахожу. Обращаюсь к девушке-продавцу.

— У нас площади небольшие. Ставить дополнительные полки некуда. Смотрите на ценники. Если видите надпись «БЗМЖ», продукт без заменителей! — говорит она.

У стеллажа с молочкой

приглядываюсь к ценникам. В левом верхнем углу табличек со стоимостью напечатаны четыре буквы, о которых говорила продавец. Они есть на большинстве ценников на молоко, сыры, маргарин, сметану, йогурты. С удивлением отмечаю, что, оказывается, мой любимый сыр делают из заменителей.

Буквы на ценниках настолько маленькие, что приходится напрягать глаза. А ведь совсем недавно окулист говорил, что с моим зрением можно в снайперы идти. Человек же со слабым зрением пометку на ценнике, думаю, вообще не заметит.

Снова подхожу к продавщице, делюсь своей тревогой.

— Молодой человек, идите к управляющему. У меня работы много, — хмурится она.

Пломбир делают только из жира

В супермаркете на проспекте Мира обращаю внимание на холодильник с мороженым. На ценниках мелким шрифтом тоже напечатана аббревиатура БЗМЖ. Интересно, что отечественный пломбир делают только из молочного жира. Половину марок рожков и эскимо, которые часто рекламируют по телевизору, готовят с добавлением заменителей.

Рядом со мной выбирает мороженое миловидная блондинка. Спрашиваю, знает ли она, что означают буквы БЗМЖ.

Куда обращаться?

Контроль за соблюдением новых правил продажи молочных продуктов в Москве возложен на столичный Роспотребнадзор. За нарушение администрации магазина могут выписать штраф до 30 тыс. рублей. О несоблюдении правил в магазинах Северо-Восточного округа можно сообщить в территориальный отдел Управления Роспотребнадзора г. Москвы в СВАО по тел.: (499) 187-7606, (499) 187-0568. Факт нарушения нужно сфотографировать на мобильный телефон.

— Нет, я сначала их и не увидела даже. Это, наверное, для тех, кто ведёт здоровый образ жизни, да? — улыбается она.

Подготовились не все

В магазинчике на Енисейской улице молочка хранится не на полках, а в холодильнике. Информации о наличии заменителей на ценниках нет. Приглядываюсь — а ведь некоторая-то продукция тут с маслами! Я видел такую в супермаркетах, и букв БЗМЖ на ценниках там не было. Говорю об этом продавцу.

— Хозяин магазина знает о нововведениях. Завтра послезавтра должны отдельный холодильник поставить с надписью. Всё будет по закону! — заверила она.

Роман НЕКРАСОВ

ОБРАЗОВАНИЕ

Московский педуниверситет вошёл в рейтинг лучших вузов по версии «Форбс»

Московский городской педагогический университет по итогам прошедшего учебного года вошёл в рейтинг лучших университетов России по версии журнала «Форбс». Об этом сообщил ректор МГПУ Игорь Реморенко на пресс-конференции, прошедшей в столичном Департаменте образования и науки при поддержке информационного центра Правительства Москвы.

— «Форбс» попытался оценить вузы с учётом открытых данных о них: об их успешности и, главное, насколько вуз помогает выпускнику достичь успеха в карьере в той или иной сфере, — отметил он.

Сегодня университет объединяет институты и филиал, реализующие программы подготовки бакалавров, магистров и аспирантов. Кроме того, при нём есть колледжи и общеобразовательная школа. Во многом благодаря деятельности университета в системе образования города Москвы удалось ликвидировать дефицит педагогических кадров.

— Учиться в МГПУ становится всё интереснее и престижнее: команда опытных педагогов стремится давать студентам только актуальные и полезные знания, которые придадут уверенности на рынке труда, — подчеркнул проректор по учебной работе МГПУ Дмитрий Агранат.

Оксана МАСТЮГИНА

реклама 2040

Медцентр ООО «ГИППОКРАТ»
НАРКОЛОГ НА ДОМ
АЛКОГОЛИЗМ, ЗАПОИ
СТАЦИОНАР
АНОНИМНО
ПСИХОТЕРАПИЯ
НИЗКИЕ ЦЕНЫ
24 часа
www.narcologica.ru
(495) 734-9937
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

реклама 2167

ГОРОДСКОЙ ДЕПАРТАМЕНТ
ЗАЩИТЫ ПРАВ ЧЕЛОВЕКА
■ ВОЗВРАТ ВКЛАДОВ
■ ЖИЛИЩНЫЕ И СЕМЕЙНЫЕ СПОРЫ
■ МОШЕННИЧЕСТВО
■ ВЗЫСКАНИЕ ДОЛГА
■ РАСТОРЖЕНИЕ КРЕДИТНЫХ ДОГОВОРОВ
ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ — БЕСПЛАТНО! 8 (495) 177-9707
ООО «Городской департамент защиты прав человека», ОГРН 5167746203807

реклама 2077

СМЕНА

-20%
по промокоду:
ZVEZDA
Закажите сейчас на сайте, оплатите после примерки
smenawear.ru
скидка при предъявлении купона:
в фирменном салоне «СМЕНА», ул. Докукина, д.16, стр.1

реклама 2050

Предложение для пенсионеров от «Гупсоцгарантии»!
Получите по договору:
ДЕНЬГИ: до 5 млн при заключении
и **до 100 тыс.** ежемесячно
100% ОПЛАТЫ коммунальных платежей
ПОМОЩЬ по хозяйству и сиделку
ВЫ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ БОЛЬШЕ! ЗВОНИТЕ!
8 (495) 626-21-22 gupsg.ru
Договор содержания с иждивением заключается напрямую с организацией. Без посредников!

Есть вопросы?
ЗВОНИТЕ, ПИШИТЕ! БУДЕМ РАЗБИРАТЬСЯ!
Ваш «Звёздный бульвар» (495) 681-3645
ПОЧТА@ZBULVAR.RU, REDAKTOR-2017@YANDEX.RU

ЗВЁЗДНЫЙ
БУЛЬВАР

Будет ли разрешён заказ лекарств на дом?

Волнующую многих тему комментирует эксперт

В наше время на дом что только не доставляют! От ресторанных блюд до бытовой техники и мебели. Это уже успело стать повседневной нормой. Так почему бы не доставлять и лекарства?

Плюсы и минусы

По словам председателя координационного совета Российской ассоциации аптечных сетей Евгения Нифантьева, ещё в 2017 году в Госдуму был внесён и до сих пор обсуждается законопроект, разрешающий торговлю лекарствами с доставкой на дом. С одной стороны, возможность доставки медикаментов особенно важна в том случае, когда человек болен и нуждается в лечении, а помочь по тем или иным причинам некому.

Однако, с другой стороны, дело в том, что лекарст-

венные препараты — особая группа товаров. Они должны храниться и перевозиться в соответствии с определёнными требованиями: температура, влажность, освещение... И для того чтобы отчётливо это понимать и иметь возможность соблюдать нормативы, необходимо специальное образование. Только так можно гарантировать эффективность и безопасность лекарственных препаратов, а также предотвратить возможный вред здоровью.

Свести риски к минимуму

Если система продажи лекарств в аптеках у нас в стране сегодня строго контролируется и работает прозрачно, то в случае внедрения доставки курьером наиболее слабым звеном станет так называемая последняя миля. Для того чтобы свести



Евгений Нифантьев

к минимуму риски «финишной прямой» медикаментов на пути к потребителю, Комитет Государственной думы по охране здоровья предлагает наделить правом доставлять лекарства только специалистов с фармацевтическим или медицинским образованием.

На дом — дороже

Если с безрецептурными препаратами всё более или менее ясно, то как же быть с лекарственными средствами, отпускаемыми по ре-



Сергей Фадеев/ТАСС

цепту врача? Чтобы заказать такую доставку через Интернет, необходимо введение системы электронных рецептов, которая на сегодняшний день отсутствует.

Мы понимаем, что оплата доставки, а также внедрение системы электронных рецептов неминуемо и ощутимо повысит цену для конечного потребителя.

Онлайн-бронирование

Вместе с тем на сегодняшний день в Москве продолжает развиваться система онлайн-бронирования: на долю этого сегмента приходится от 3 до 10% продаваемых розничными аптеками лекарственных средств.

Доставлять лекарства должны только специалисты с фармацевтическим или медицинским образованием

Заказ можно сделать в Интернете, а забрать его — в ближайшей аптеке. И сегмент этот будет продолжать расти.

Доставка лекарств возможна с ограничениями

Евгений Нифантьев отмечает, что в обозримой перспективе всегда будут люди, которым удобнее зайти в аптеку неподалёку от дома, ко-

торой они доверяют, посоветоваться с фармацевтом и приобрести нужное лекарство, не подстраиваясь под время курьерской доставки. И тем не менее на сегодняшний день можно утверждать, что мы готовы к доставке лекарств на дом, но только безрецептурных и только курьерами с фармацевтическим или медицинским образованием.

Подготовил Иван МИНИН

Отдыхай с умом!
И ПОЛУЧАЙ ХОРОШИЙ КЭШ БЭК

до 7%

до 2 000 ₽ в месяц

при оплате товаров и услуг в категории «Отдых и путешествия»








Держатели карт «ВСЕ ВКЛЮЧЕНО», «RIO CARD», «ФОРА-CASH BACK» и «Премиальный Visa Platinum» АКБ «ФОРА-БАНК» (АО) в период с 01 июня по 31 августа 2019 года при совершении покупок в группе категорий «Отдых и путешествия» (операции с кодами MCC – 3***, 7011, 4511, 4722, 4112) получают Кэш бэк от суммы покупки. Размер Кэш бэка: по картам «ВСЕ ВКЛЮЧЕНО» Visa Platinum, «Премиальный Visa Platinum» – 7%; по картам «ВСЕ ВКЛЮЧЕНО» Visa/MasterCard Gold, «ФОРА-CASH BACK» Visa/MasterCard Gold, «RIO CARD» – 5%. Максимальная сумма Кэш бэка в рамках сезонного предложения в месяц – 2 000 ₽. Категории для начисления Кэш бэк в группе «Отдых и путешествия»: Авиалинии, Авиакомпании, Пассажирские железнодорожные перевозки, Отели и мотели, Туристические агентства и организаторы экскурсий. Порядок начисления и выплаты банком суммы вознаграждения (Кэш бэк) по операциям безналичной оплаты покупок определяются в соответствии с «Правилами начисления и выплаты вознаграждения по картам с cash back (Кэш бэк)».



ФОРАБАНК

Генеральная лицензия ЦБ РФ №1885

8 (800) 100 9889 | www.forabank.ru

Дмитровское ш.,
вл. 163-А, ТРЦ «РИО»
Дежнёва пр., 27, к.1

Как развестись с иностранцем?

Каким образом расторгнуть брак с иностранным гражданином?
Ирина, Звёздный бул.

На территории РФ брак с иностранным гражданином можно расторгнуть по законодательству РФ в органах ЗАГС или в суде. Расторжение брака в органах ЗАГС допускается при взаимном согласии супругов, не имеющих общих несовершеннолетних детей. Расторжение брака с иностранным гражданином в суде предусмотрено в случаях: если у супругов есть несовершеннолетние дети; если иностранец не согласен расторгнуть брак; если иностранец уклоняется от расторжения брака в органе ЗАГС, в том числе отказывается подать заявление.

Вектор © Московский Правовой Центр

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

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

Без обеда и выходных

▲ «Бибирево», ул. Плещеева, д. 18, корп. 2
▲ «Менделеевская», ул. Новослободская, д. 26, стр. 1, 2-й под., оф. 233
▲ «Алексеевская», пр-т Мира, д. 95, стр. 1, 5-й эт., оф. 13
▲ «Семёновская», ул. Щербаковская, д. 3, 3-й эт., оф. 311
▲ «Октябрьская», Ленинский пр-т, д. 2а, 2-й эт., оф. 218

www.skyce-clinique.ru 000 «Скайс». Лиц. ЛО-77-01-003226

СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА «СКАЙС»

НАМ 9 ЛЕТ!

УДАЛЕНИЕ БЕСПЛАТНО ПРИ ПРОТЕЗИРОВАНИИ

МИНИ-ИМПЛАНТАЦИЯ ЗУБОВ

производство Германия от 19 000 руб.

КОНСУЛЬТАЦИЯ БЕСПЛАТНО

СКИДКА НА ЛЕЧЕНИЕ 25%

СКИДКА НА ПРОТЕЗИРОВАНИЕ 10%

м. «Алтуфьево», Алтуфьевское ш., д. 78

+7 (499) 908-66-33 +7 (985) 777-80-01

Проконсультируйтесь у специалиста о возможных противопоказаниях

Вся правда о шоколаде

Кондитер-технолог из Росткина рассказала о целебных свойствах этого продукта

Вера Викторовна Шаяфметова занимается производством шоколада более полувека и знает о нём всё. Чем полезен шоколад для здоровья, как его правильно хранить? Вера Шаяфметова ответила на эти и другие вопросы корреспондента «Звёздного бульвара».



Из личного архива

Самый «высокий» шоколате в мире

— В связи с моей сегодняшней работой на фабрике шоколада, расположенной на смотровой площадке PANORAMA360 в «Москва-Сити», на высоте 327 метров, меня уже прозвали самым «высоким» шоколате в мире. Но это, конечно, очень громко сказано, — улыбается Вера Викторовна. — Я просто делаю то, что умею, и стараюсь, чтобы это получалось как можно лучше.

Шаяфметова рассказала, что шоколад на её фабрике производится по специальной итальянской рецептуре, в которой пропорционально сочетаются какао-бобы, масло и молоко.

— Во многих странах по сей день не имеется строгих стандартов производства

тёмного шоколада, специальная рецептура существует только для изготовления молочного и десертного шоколада, — объясняет Вера Викторовна. — В связи с этим вкус шоколада очень сильно различается.

Как выбрать

По словам эксперта, самыми ценными ингредиентами в шоколаде считаются какао-масло и какао-тёртое. Если на упаковке написано, что они входят в состав, значит, это настоящий шоколад.

— К сожалению, некоторые производители хитрят и заменяют какао-масло другими растительными жирами, как правило, пальмовым или кокосовым, — отмечает Вера Викторовна. — Продукт с их содержанием не может считаться шоколадом. Ароматизаторов, красителей, усилителей запаха и вкуса в качественном шоколаде быть не должно. Что касается добавок, то они могут быть практически любые — и орешки, и изюм, и специи. Я сама чего только не пробовала. Недавно, к примеру, мне удалось продегустировать тёмный шоколад с морской солью. Сейчас в моде экземпляры с перцем и солью, с солью и молотым кофе, а также с солью и тростниковым сахаром.

Холодильник не противопоказан

— Чтобы шоколад остался вкусным и полезным,



Вкусно и, как выясняется, полезно

Ароматизаторов, красителей, усилителей вкуса в качественном шоколаде быть не должно

нужно соблюдать простые правила хранения. Главное — температурный режим, — говорит Вера Викторовна. — Многие уверены, что в холодильник класть шоколад ни в коем случае нельзя, но это ошибочное мнение. Можно. Но надо проследить, чтобы температура была без резких перепадов. Лучше всего шоколад хранится при 16–20 °С. Если шоколад хранить то в холоде, то в тепле, на нём появятся капельки влаги и они растворят содержащуюся в нём пудру. Потом она подсохнет и оставит белёсые следы. Но ничего опасного для здоровья подобные дефекты не несут. Надо также помнить, что шоколад легко впитывает запахи, поэтому его нужно хранить не только хорошо упакованным, но и подальше от специй и других

сильно пахнущих продуктов и предметов.

Сладкая терапия

О полезных свойствах какао-бобов знали майя и ацтеки, современная медицина нашла множество тому подтверждений. В шоколаде содержатся вещества, предотвращающие развитие рака. Очень полезен шоколад для сердечно-сосудистой системы, он улучшает память и даже нормализует уровень сахара в крови.

— Кстати, недавно учёные открыли ещё одно свойство шоколада — оказалось, что он значительно снижает агрессивность и делает людей добродушнее. Я это по себе замечаю: я добрая и неагрессивная, — смеётся Вера Викторовна.

Татьяна БЕЛОНОЖКИНА

КОМПЕТЕНТНО

Советы людям «с давлением»

Помочь своему организму пережить тяжёлый период перепадов температуры совсем не сложно.

Всегда слушайте прогнозы синоптиков. Владение информацией о перемене погоды поможет снизить вероятность обострения хронических заболеваний.

Люди, страдающие пониженным или повышенным артериальным давлением, плохо переносят жару. Если, отсидев восемь часов на работе, вы возвращаетесь в душную квартиру, нагрузка на сердце возрастает вдвое. Не имея возможности выехать летом за город, возьмите в привычку гулять на свежем воздухе хотя бы час в день. Почувствуете себя значительно лучше.

Самое хорошее летнее меню — сбалансированная, лёгкая еда. Витамины добавляют выносливости и стойкости вашему организму, поэтому ешьте как можно больше зелени и овощей. А вот о сладком, жирном и солёном лучше забыть. Излишняя калорийность — дополнительная нагрузка на желудок. Избыток соли провоцирует жажду и задержку жидкости в организме.

Если вы метеозависимый гипертоник, начните свой день с уме-



ренно прохладного душа. В дни перемены погоды замените чёрный чай и кофе на зелёный чай и напитки из облепихи, клюквы, мяты, лимона. Не пейте много воды: в эти дни вероятность развития отёков очень высока. Любая алкоголь в такой период запрещён.

Что касается гипотоников, то в дни обострения реакции на погоду очень важно высыпаться. Им рекомендовано принимать контрастный душ, пить кофе и чёрный чай, побольше воды.

И не забывайте главного — никакие советы и самолечение не заменят вам консультации у врача. Будьте здоровы!

Лариса Картавецца,
первый зам. директора
ГКУ г. Москвы «Дирекция
по координации деятельности
медицинских организаций
Департамента
здравоохранения г. Москвы»

ВСЕ НОВОСТИ
НА САЙТЕ ZBULVAR.RU

ЗВЁЗДНЫЙ
БУЛЬВАР

ЧТОБЫ СПИНА БЫЛА ЗДОРОВА

Наверняка многим знакомы эти симптомы: болит спина, отдаёт в ногу, немеют пальцы стоп. Всё это симптомы того или иного заболевания опорно-двигательной системы.

Сегодня в мировой практике врачи уже давно поняли, как необходимо эффективно действовать, чтобы такие диагнозы, как остеохондроз, артроз, грыжа, протрузия и прочее, не пугали пациентов. Ведущий специалист, заместитель главного врача, врач — травматолог-ортопед Артур Глумаков прошёл 30-дневную очную практику-стажировку в одной из ведущих клиник Германии, и сегодня, используя передовые медицинские технологии, успешно помогает пациентам.



Врач — травматолог-ортопед ГЛУМАКОВ Артур Ярославович

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

Суть данного вида реабилитации заключается в том, что доктор, учитывая индивидуальные особенности пациента и его заболевания, составляет этапный план обследования и лечения.

— Мы понимаем, что подбирать стандартное «шаблон-

ное» лечение для каждого — невозможно, так как категория пациентов, которые к нам обращаются, преимущественно, люди пенсионного возраста, — говорит доктор. — Это, в свою очередь, может говорить о том, что одними болями в спине мы не ограничиваемся. Часто будет при-

существовать сопутствующая патология, будь то проблемы с сердцем (гипертония, аритмия), кишечником (гастрит, дуоденит и прочее), и даже наличие различных новообразований (злокачественные и доброкачественные). Поэтому доктор на первом приёме изначально

подробно собирает анамнез жизни и заболевания, чтобы в дальнейшем выявить показания и противопоказания для составления этапного плана лечения.

СНАЧАЛА — ДИАГНОЗ

Начало лечения — это всегда первичная диагностика: инструментальная (рентгенография, УЗИ, МРТ, КТ) и лабораторная (определённый спектр показателей крови). Каждый комплекс лечебных мероприятий в нашей клинике состоит из 4 основных этапов:

1. Снятие воспаления, приводящего к боли
2. Устранение болевого синдрома (основной причины обращения)
3. Закрепление полученного положительного эффекта от проведённого лечения

4. Регулярный контроль в течение года (сколько раз, определяется этапностью лечения).

— В нашей клинике этому уделяют самое большое внимание: помимо индивидуальных планов лечения, мы проводим многократные контрольные осмотры пациентов, прошедших реабилитацию (контрольные консультации абсолютно бесплатные), — говорит доктор.

— В особо сложных случаях связываемся с нашими коллегами из Германии, при необходимости проводим видеоконференции и врачебные консилиумы. Максимальное внимание, врачебная квалификация на мировом уровне, динамическое наблюдение — основы успешной помощи пациентам.

Алексей МЕЛЛЕР

ЗДРАВСТВУЙ!
КЛИНИКА ЗДОРОВОГО ПОЗВОНОЧНИКА

☎ 8 (499) 678-80-94

м. «Отрадное»,
Северный бульвар, д. 7г, стр. 2.

www.zdravclinic.ru
Лиц. ЛО-77-01-014187

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

Лианозовский ПКиО приглашает на летние программы

Все занятия будут бесплатными

До осени в Лианозовском парке будут проходить разные спортивные, досуговые и культурные мероприятия и мастер-классы. Принять участие в занятиях можно совершенно бесплатно.

Кому — хип-хоп, кому — танго

— Посетителей Лианозовского парка (ул. Угличская, 13) ждёт много танцевальных и музыкальных программ, — рассказали в пресс-службе парка. — Так, молодёжь сможет освоить тут хип-хоп, а люди постарше — заняться ретро-танцами, освоить танго, вальс. И конечно же приглашаем посетителей на «Лианозовские посиделки»: все желающие могут собраться, попеть под баян. Тот, кто умеет играть,



В парке развёрнута фотовыставка «Простое счастье»

Роман Балаев

На «Лианозовских посиделках» можно попеть под баян



В парках округа можно не только отдохнуть, но и сбросить лишние килограммы

Пресс-служба ГАУК г. Москвы «ПКиО «Лианозовский»

может исполнить любимую песню.

А ещё в парке открылась фотовыставка «Простое счастье». На снимках запечатлены яркие моменты, искренние улыбки и неподдельные эмоции — радость от занятия любимым делом, творческая самореализация, победа над сложностями и принятие себя таким, какой ты есть. Выставка продлится до 31 июля.

Шахматы и пинг-понг

В Гончаровском парке на улице Руставели — филиале Лианозовского ПКиО ждут всех, кто любит спорт и активный образ жизни. В этом сезоне тут начала работать секция фитнес-тренажёров. Под руководством опытно-

го тренера можно отлично размяться, сбросить лишний вес, скорректировать фигуру. Также под присмотром тренеров можно освоить настольный теннис и заняться общей физической подготовкой.

— Ещё у нас работает секция шахмат, и любители тихих баталий могут научиться играть или повысить своё мастерство, — рассказали в пресс-службе. — Павильоны крытые, так что играть можно и в дождь. И, как и в Лианозовском парке, молодёжь может освоить хип-хоп.

Это далеко не полный перечень того, чем можно заняться в парках.

Алексей ТУМАНОВ

► Подробное расписание работы всех секций и студий на сайте liapark.ru

АФИША

О моде молодой России расскажут в «Рабочем и колхознице»

Если вы любите моду и стиль, обязательно загляните на лекцию «Мода молодой России: от малиновых пиджаков к большому гламуру», которая пройдёт 12 июля в 19.00 в лектории павильона «Рабочий и колхозница».

Гости узнают не только об истории и о модных образах 1990-х, но и о первой Неделе моды, о первом «глянце» в России, о появлении известных брендов и о многом другом. Вход свободный.

Волейбол на Стартовой

Открытый волейбольный турнир с участием жителей старшего поколения на приз главы управы Лосиноостровского района «Кубок легенд» пройдёт 14 июля в 12.00 в Джамгаровском парке (ул. Стартовая, 10). Справки по тел. (499) 181-8710.

Урок аппликации на Череповецкой

Открытый урок по созданию аппликационных композиций «Цветочное настроение» пройдёт 15 июля в 15.30 у Среднего Лианозовского пруда (ул. Череповецкая, 36, за Музеем Константина Васильева). Сделанную работу можно будет забрать с собой. Участие бесплатное.

Кино в «Сатурне»

Посмотреть программу короткого метра можно будет 19 июля в 19.30 в кинотеатре «Сатурн» (ул. Снежная, 18). Это пять смешных и захватывающих историй от российских режиссёров с участием известных актёров, объединённых в альманахе «Что такое «не везёт» (16+). В каждой картине судьба подкидывает героям неожиданный сюрприз. Хватит ли у них везения, чтобы выйти сухими из воды?

Екатерина ТАРАСОВА,
Алексей ТУМАНОВ

Мосприрода приглашает на квест в «Останкино»

На семейный эколого-просветительский квест «Прилетайте, птицы!» приглашает детей и взрослых ГПБУ «Мосприрода». Он начнётся 17 июля в 11.00 на территории парка «Останкино». Место встречи — долина Язуы, ул. Менжинского, 40, у ротонды.

— Квест «Прилетайте, птицы!» — это командная игра-путешествие, в ходе которой надо будет выполнить задания на экологическую тематику. Все они

будут связаны с птицами, с их разнообразием, со значением в природе. Придётся научиться ориентироваться по карте. Если есть компас — берите с собой, — рассказали в пресс-службе Мосприроды.

Алексей ТУМАНОВ

► Запись на мероприятие по тел. (499) 477-1197, отдел экологического просвещения. Форма одежды — удобная, по погоде

Есть вопросы? Звоните, пишите! БУДЕМ РАЗБИРАТЬСЯ!

Ваш «Звёздный бульвар» (495) 681-3645
POSTA@ZBULVAR.RU, REDAKTOR-2017@YANDEX.RU

ПОМОЩЬ
в возврате денег:

- Из МФО, КПК, банков
- Перерасчёт пенсии

Расторжение договоров:

- Ренты
- С юристами

БОЛЕЕ 100 ПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ

8 800 505-6795
звонок бесплатный

реклама 2099 ОГРН 1187746541784 ООО «МОЦ» реклама 2147

ШУБЫ

с 8 по 13 июля **СКИДКИ**

Ликвидация товара
НОРКА, МУТОН, ДУБЛЁНКИ до **50%**

Пятигорские фабрики
Меняем старую шубу на новую*
по адресу: Анадырский проезд, д.13
рядом со Сбербанком, ост. Лосиноостровская
8-999-850-50-27
* Меняем старую шубу на новую с вашей доплатой!

Екатерина Семёнова: Никогда не имела таких денег, из-за которых можно убиваться

Звезда эстрады девяностых пишет гимны, обожает сладкое и размышляет о высших силах

Каждую пятницу поклонники шоу «Три аккорда» на Первом канале могут увидеть эффектные и артистичные номера в исполнении певицы Кати Семёновой. «ЗБ» побывал в гостях у Екатерины, чтобы узнать, чем она сегодня живёт.

Перепутала телецентр с башней

— Катя, с интересом слежу за вашими номерами в шоу «Три аккорда». Как вам работается на проекте?

— Мне комфортно. Наверное, потому, что для меня «Три аккорда» — это не борьба и не конкурс, а просто возможность спеть 10 песен. И 80 процентов из них — те, которые очень хотелось спеть. Мне даже репетировать понравилось, хотя по жизни я не любитель репетиций. Балет и оркестр очень мобилизуют. А ещё приятно, что у нас классная постановочная команда и хорошие артисты.

— Вас многие помнят по

передаче «Шире круг». Эта программа много лет назад снималась в «Останкино». Помните, как впервые оказались в тех краях?

— В «Останкино» я была только на съёмках. Помню, как попала в смешную ситуацию, когда приехала впервые. Для меня телевидение всегда ассоциировалось с Останкинской башней. И вот приехала я на 11-м трамвае на улицу Академика Королёва, жду у входа, когда меня встретят. Вышел охранник, спрашивает, что я тут делаю. Я говорю: «Приехала петь». Он мне: «У нас здесь не поют». Я удивилась: «А где же у вас поют?» Он всё понял и подсказал, что надо ехать ещё пару остановок. Тогда это было для меня потрясением.

— Телецентр тоже, наконец, стал потрясением?

— Конечно. Меня встретил композитор Саша Морозов, повёл в студию всеми этими коридорами... Мы что-то спели, и он предложил спуститься в знаменитый бар телецентра выпить чаю. Там был полумрак, сидели какие-то люди. Я была уверена, что это знаменитые артисты, и мне стало так

страшно, что споткнулась и упала со ступенек. Наверное, я тогда придавала огромное значение этой профессии и считала, что артисты — особенные. Слава богу, быстро в этом разубедила себя. Рассуждала так: я артистка и буду делать так, как я хочу.

— Удавалось?

— По-разному. Бывало, что меня откуда-то выставляли. «Я не буду петь в таком костюме». — «Не будешь? Ну и до свидания». И я уходила. Сейчас веду себя более сдержанно.

Никогда не боялась дефолта

— А потом наступили девяностые. Для многих это время оказалось неприятным. А для вас?

— Я пела. Дефолты на мне никак не сказались и не отразились. Видела, как люди в обморок падали от известий о банках, и не понимала, почему такой хиппиш. У меня дома 100 долларов. Что все убиваются-то так? Второй дефолт у меня прошёл тоже безболезненно. Я никогда не имела таких денег, из-за ко-

торых можно убиваться. Никогда не пробовала коптить. Я люблю тратить. Заработала — по магазинам.

— Чем ещё любите себя порадовать? Путешествия? Еда?

— В зависимости от количества денег. Кстати, путешествовать не люблю: мне хватает гастрольной жизни. Да и к еде равнодушна: я не гурман. Могу есть одно и то же. Главное, чтобы это было сладкое.

Если собака, то только такса

— Расскажите о своих собаках. Почему таксы?

— Потому что они — самые лучшие. У меня уже второе поколение такс. Но я к этому пришла не сразу. Когда после школы попала работать в нашу районную ветлечебницу, однажды увидела щенков бассета и влюбилась. Но сестра тогда не разрешала заводить собаку. До тех пор, пока я однажды не спасла от усыпления маленького скайтерьера. Потом встретила спаниеля Тоттошу... А когда снова осталась без собаки, поехала на



Максим Лип/Пресс-служба Первого канала

Я написала гимн для испанского кинофестиваля. Вместе с хором пела его на открытии и закрытии

Птичий рынок за бассетом. Вошла и увидела при входе человека с таксой. Потом нашла целый манеж с бассетами, но в голове упорно крутилось: «Как бы того парня не взяли, что при входе меня ждёт...» И вернулась. Так у меня появился мой Семён. Это было в 1993 году. С тех пор я по-прежнему люблю собак, но для меня существуют только таксы.

— У вас столько картин с таксами, фигурок этих

собак! Привозите из разных городов?

— Покупаю. Ну и процентов двадцать — подарки. У меня не только собаки, много мягких игрушек. Я их люблю и покупаю уже более 30 лет.

— Первую игрушку помните?

— Одной из первых стал медведь. Я купила его в «Детском мире» через три месяца после того, как родила своего Ваню.

НАС ЦЕНЯТ ЗА ВЫПОЛНЕННЫЕ ОБЕЩАНИЯ!



С 9.00 до 21.00 БЕЗ ВЫХОДНЫХ!

ЛО-77-01-012-156. 000 «Дионис»

www.perfect-dent.ru

м. «Свиблово», ул. Снежная, д. 27/1, тел.: 8 (499) 186-89-01, 8-916-101-11-77

СТОМАТОЛОГИЯ «СОВЕРШЕННАЯ УЛЫБКА»

КАЖДОМУ ПАЦИЕНТУ ПОДАРОК!
Предъявителю купона **СКИДКИ!**

ПЕНИОНЕРАМ УДАЛЕНИЕ (при протезировании) **БЕСПЛАТНО**
ТЕРАПИЯ **15%**
ПАНОРАМНЫЙ РЕНТГЕН **450 р.**
МЕТАЛЛОКЕРАМИКА (ГЕРМАНИЯ) **2 900 р.**
Циркониевые коронки в 2 посещения (по технологии PRITA) **9 000 р.**
Е-мак (безметалловая коронка) **9 000 р.**
Комплекс процедур по гигиене в 3 этапа, каждый по **1500 р.**
ПРИ КОМПЛЕКСНОМ ЛЕЧЕНИИ — ЧИСТКА AIRFLOW **БЕСПЛАТНО**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОСЬБА ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ

и расходные материалы к ним

ЕЖЕДНЕВНО
проверка слуха и подбор бесплатно

м «Бабушкинская», ул. Менжинского, 32, корпус 1

м «Отрадное», пр. Дежнёва, 12

м «Медведково», ТЦ «Медведково»

☎ (499) 390-05-67

ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

ПОМОЖЕМ РАСТОРГНУТЬ:

- Договор на оказание юридических услуг
- Договор с МФО, КПК
- Договор с инвестиционной компанией
- Кредитный договор
- Договор аренды

БЕСПЛАТНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ!

8(495)136-76-26

ИНН 773504056675



Есть вопросы? Звоните, пишите!
БУДЕМ РАЗБИРАТЬСЯ!

ЗВЁЗДНЫЙ БУЛЬВАР

Ваш «Звёздный бульвар» (495) 681-3645

POSTA@ZBULVAR.RU,

REDAKTOR-2017@YANDEX.RU

Красиво, пафосно и ни о чём

— На днях вы вернулись с кинофестиваля из Испании. Вы там выступали?

— Я написала гимн для этого фестиваля. Вместе с хором пела его на открытии и закрытии.

— Это ведь не первый раз, когда вы пишете гимн?

— Нет. Как-то написала гимн для фестиваля «Амурская осень», для фестиваля SIFFA, для международного кинофестиваля Россия — Великобритания...

— Чем отличается создание гимна от написания обычной песни?

— Надо написать красиво, ни о чём, но пафосно.

— Тексты тоже пишете?

— Да. Я беру исходные данные: где проходит фестиваль, сколько туда лететь. Однажды спросила: «Сколько лететь?» Мне ответили: семь часов. И я написала: «Путь неблизкий, Москва — Благовещенск, позади семь часов полёта». Сейчас уже как-то освоилась, а в первый раз создать гимн было сложно, потому что я до этого писала только для себя весёлые, смешные песенки, но очень захотела денег и поэтому написала красивые стихи. Теперь ко мне уже специально обращаются как к известному создателю гимнов.

— Сколько у вас песен?

— Много! У меня вышло 15 альбомов. Есть песни, которые даже не узнаю, но по голосу понимаю, что это я пела.

— Записываете свои песни для себя?

— Раньше не записывала, стала это делать в последние 20 лет. А раньше я хотя и писала песни, но очень этого стеснялась. Мне каза-



ИТАР-ТАСС

лось, что и без меня пишу много плохой музыки. Но я, несмотря на стеснение, в первый винил всё же ухитрилась воткнуть обманом одну свою песню.

— Что значит обманом?

— Худсоветы. Тогда песня должна была быть обязательно написана кем-то из членов Союза композиторов или писателей. Мне очень нравились стихи Ксении Некрасовой. В

винил. Это была такая моя наглая победа.

Верю в высшие силы

— Машину не водите?

— Нет, не умею, даже никогда не пробовала рулить, и, думаю, у меня не получится. Не моё это. Как и плавание, и велосипед. Одно время думала записаться в автошколу, но потом выясни-

сывают. Вообще, Интернет предоставил мне большие возможности, о которых я даже не подозревала. Как-то нашла свою фан-группу «ВКонтакте» и в ней обнаружила песни, о которых сама не помню. Например, свой дуэт с Иосифом Кобзоном!

— Это правда, что вы помогаете храму?

— Моя помощь минимальная. Речь об Иверском женском монастыре в Нижегородской области. Это очень известный монастырь, сейчас его восстанавливают, и моя хорошая знакомая обратилась ко мне за поддержкой. Я просто собрала артистов и провела там благотворительный концерт, познакомилась с несколькими важными людьми, которые реально сейчас помогают монастырю.

— Вы религиозный человек?

— Нет. Я просто считаю, что высшие силы существуют: что-то нам всё равно помогает. Но оно не в храме, не на картинках. И я вообще думаю, что если человек честный и живёт честно, как умеет, — значит, он верует во что-то. Я верю вот в это.

Беседовала Елена ХАРОВА

Никогда не пробовала рулить, троллейбус, трамвай, метро — это моё. Сейчас пользуюсь общественным транспортом

шестидесятые её часто видели около Литературного института. Она стояла там, иногда сидела и считалась немного «с чужинкой». И вот стою я на худсовете, передо мной одни иконы: Фрадкин, Фельцман, Ян Френкель... Они говорят: «Некрасова — кто это такая?» А я в ответ уверенно: «Это Ксения Некрасова — великая русская поэтесса». И то ли от моей наглости, то ли оттого, что песня неплохая, её взяли в первый

раз, что для сдачи на права надо знать дорожные знаки, разные правила, как устроена машина. Я поняла, что троллейбус, трамвай, метро — это моё. Сейчас пользуюсь общественным транспортом. Одно время разъезжала на машине: у меня был свой водитель.

— Вы активны в социальных сетях?

— Да, особенно в «Инстаграме». Иногда провожу там прямые эфиры: отвечаю на вопросы, которые мне при-

АКЦИЯ

В технопарке РГСУ прошла общегородская акция «День без турникетов»

Все желающие могли посетить лаборатории технопарка, ознакомиться с новейшими технологиями.

Например, здесь создаются программы для людей с ограниченными возможностями. Виртуальные тренажёры помогают им развивать чувство координации.

В одной из лабораторий на 3D-принтерах дети и взрослые печатают практически всё что угодно — от шахматных фигурок до макетов Эйфелевой башни.

— Мы делаем трёхмерную модель, позволяющую получать почти идентичную копию. 3D-сканер можно применять в археологии. Допустим, при раскопках где-нибудь в Башкирии археолог может отправить отсканированное изображение специалисту из Москвы или Нью-Йорка и получить консультацию, — говорит учёный мастер лаборатории видеопроизводства Артём Хайсаров.

В технопарке можно получить и инженерные навыки. Так, один изобретатель придумал устройство, регулирующее освещение в комнате. Нажал кнопку на пульте, и

Ректор РГСУ
Наталья Починков

открылись жалюзи. На первый взгляд что тут такого? Но есть одно но: автору изобретения девять лет.

— Технопарк открыт для всех жителей округа, в возрасте от 5 до 55+, — рассказывает ректор РГСУ Наталья Починков. — Это часть нашей социальной миссии — развивать научно-техническое творчество, помочь людям выбрать профессию и найти своё место на рынке труда. В том числе в высокотехнологичных отраслях производства. Это очень важно, поэтому мы нацелены на сотрудничество с ведущими КБ и научными институтами. Уверена, что оно будет успешным.

Полина ВИНОГРАДОВА



В технопарке можно ознакомиться с новейшими технологиями

Роман Балаев

БЕСПЛАТНАЯ
социально-правовая
поддержка граждан
по г. Москве

- Приём жалоб от населения на коммерческие организации и госструктуры
- Помощь в составлении юридических документов
- Бесплатный приём и консультация дежурного юриста по всем вопросам

8 (499) 677-68-95

Реклама ОГРН 1197746014938

ЭКОНОМ
СТОМАТОЛОГИЯ
АЛТУФЬЕВО
ПЕНСИОНЕРАМ
скидки
8(495)373-10-05

КРУГЛОСУТОЧНАЯ
НАРКОЛОГИЯ
НА ДОМУ И В КЛИНИКЕ
Вывод из запоя
КОДИРОВАНИЕ
8(495)171-02-13
ООО «Алкоспас»
Лиц. №ЛО-77-01-010680 от 28.07.15

реклама 1988
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

реклама 1992

Центры хорошего слуха Радуга звуков с 1996 г.
СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
■ миниатюрные ■ комфортные ■ современные
Товары для слабовидящих и незрячих!
м. «Медведково», ул. Грекова, д. 4 (499) 476-73-49
www.radugazvukov.ru

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ**
✓ Единовременная выплата до 5 000 000 рублей
✓ Ежемесячно до 50 000 рублей
✓ Оплата всех коммунальных услуг
✓ Ремонт в квартире
✓ Бесплатный уход и помощь по хозяйству
8 (495) 626-46-06, 8 (499) 499-46-36
www.mosrenta.com

ООО «МГР», ОГРН 116746060732, РЕКЛАМА

ЛЁГКОСТЬ ДВИЖЕНИЯ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

В Северном Медведкове помогут больным суставам



Борьба с артрозами крупных суставов сегодня остаётся актуальной и до конца не решённой проблемой современной травматологии и ортопедии. Причин множество: от факторов возникновения артроза до скорости прогрессирования патологических изменений суставного хряща и окружающих мягких тканей. Однако в клинике «Здравствуй!» нашли способы помочь больным суставам. Об этом рассказал доктор медицинских наук, профессор, эксперт Министерства образования и науки РФ, главный врач клиники, врач – травматолог-ортопед Алексей Бабовников (на фото).



«НАРОДНЫЙ» НЕДУГ

— Остеоартроз крупных суставов — частая и повсеместно распространённая патология опорно-двигательного аппарата человека. Этот недуг нередко становится причиной инвалидности людей среднего и пожилого возраста. Зачастую борьба с артрозами суставов сводится к назначению противовоспалительных и обезболивающих препаратов, оказывающих временный положительный эффект. Но сегодня концептуальный подход к восстановлению подвижности суставов прогрессивно изменился: в 2018 году разработан и успешно внедрён в клиническую практику инновационный клинический метод.

На вооружении врачей клиники сегодня дифференциально-диагностический лабораторный комплекс, лучевая диагностика и многочисленные лечебные программы, подбираемые в зависимости от степени выявленной патологии.

НАЧНЁМ С ДИАГНОСТИКИ

Постановка диагноза состоит из собственно осмотра, а также лабораторной и лучевой диагностики.

Клинический осмотр пациента проводит травматолог-ортопед.

Он выслушает жалобы, расспросит о жизни, о течении заболевания пациента, определит сопутствующие и текущие патологии, проведёт определённые функциональные тесты. На основании проведённого клинического обследования врач устанавливает предварительный диагноз и составляет диагностический план, включающий лабораторную и лучевую диагностику. — Патологии бывают разные, — говорит Алексей Бабовников. — Это невоспалительный посттравматический артроз, артроз при гемохроматозе, акромегалия, болезнь Кёнига, воспалительный артроз бактериального происхождения — урогенитальный артрит (болезнь Рейтера), артроз вирусного генеза, артроз на фоне кишечной инфекции (постэнтерический синдром Рейтера), а также ряд аутоиммунных заболеваний, сопровождающихся поражением суставов (ревматоидный артрит, псориаз, болезнь Бехтерева и т.д.).

Лабораторная диагностика при патологии суставов проводится по принципу от простого к сложному. Так, начинают с клинического анализа крови, далее исследование на выявление патологии суставов и комплекс на госпитализацию (ВИЧ, HBS, HCV, RW).

HCV, RW).

При подозрении на урогенитальный реактивный артрит необходимо провести комплекс урологических анализов для исключения хламидиоза, уреаплазмоза и микоплазмоза, являющихся наиболее частыми факторами, вызывающими патологию суставов. Ведь именно урогенитальный артрит является наиболее частым фактором, вызывающим артрит.

Затем при подозрении на вирусный артрит проводится диагностика вируса герпеса разных типов. Зачастую данная патология является спутником урогенитального артрита, но к счастью, встречается гораздо реже.

Последний этап назначается при подозрении на постэнтерический синдром — это бактериологический посев на возбудителей кишечной инфекции (сальмонеллы, шигеллы, иерсинии, бруцеллы).

Также необходимо установить чувствительность больного к антибиотикам и ещё ряд важных моментов.

— Некоторые из артрозов требуют проведения дополнительной лабораторной диагностики. Так, для выявления артроза на фоне гемохроматоза — аутоиммунного заболевания, связанного с повышенным накоплением железа, — исследуем бел-

ковый комплекс организма. При подозрении на болезнь Бехтерева диагностическую ценность имеет определение геносовместимости органов и тканей (гистосовместимости HLA-B27). Для выявления системной красной волчанки также проводится специальный анализ крови и т.д.

Лучевая диагностика — это УЗИ, рентген, компьютерная и магнитно-резонансная томография.

УЗИ-исследование при патологии суставов позволяет оценить ширину суставной щели и состояние окружающих тканей, определить толщину хряща.

Рентгенография обязательна всегда: именно она позволяет определить и оценить общую картину, исключить все виды переломов, диагностика которых другими способами затруднена.

Компьютерная томография проводится при необходимости получения объёмного изображения. Она необходима для выявления асептического некроза (омертвения) головки бедренной кости и её кистозного фиброза (замены костной ткани соединительной).

Магнитно-резонансная томография позволяет оценить состояние мягких тканей — как образующих сустав, так и окружающих его. Также МРТ необходима для определения состояния головки бедренной кости (невоспалительного «отмирания», связанного с нарушением кровоснабжения).

ПОМОГАЕМ В ТРИ ЭТАПА

Помощь в борьбе с артрозом включает три этапа. Количество процедур на каждом этапе варьирует в зависимости от состояния больного, от симптомов и ещё от ряда факторов.

На первом этапе пациенту помогают снять боль и вос-

паление. Это даёт ему возможность полноценно, без страданий двигаться. Как правило, это занимает 10 дней.

— Снять боль поможет внутрисуставное введение глюкокортикостероидов, — поясняет Алексей Бабовников. — Это помогает не только снять боль, но и снизить воспаление, отёчность. Также на данном этапе пациенту предлагают методики электро-волнового воздействия — они действуют очень благотворно. По результатам клинических наблюдений длительность эффекта может составлять до девяти лет. Применение подобных методик помогает организму восстановить нейромышечную проводимость и вообще благотворно действует: помогает снизить боль, отёки окружающей тканей и т.д.

Остановка воспалительного процесса также достигается разными способами. Так, в ряде случаев на помощь придёт специфическая этиотропная терапия (антимикробная, противовирусная и т.д.). Чтобы мелкие сосуды — капилляры смогли расширяться и полноценно снабжать ткани кровью, применяют озono-кислородную смесь. Это полезно для хрящевой ткани и слизистой оболочки суставной сумки. Для точности выполнения внутрисуставной манипуляции на данном этапе и всех последующих этапах используется ультразвук.

В дополнение к перечисленным способам многим пациентам с патологией суставов на первом этапе на помощь приходит лазер: это помогает восстановить энергетические процессы в клетках и оболочку сустава, облегчает состояние больного при воспалении.

— А ещё очень важно подобрать специальные ортопедические стельки, — подчеркивает Бабовников, — чтобы человек не испытывал дискомфорта при ходьбе, чтобы его стопа — наш живой амортизатор — работала полноценно. Кстати, это снижает ударную нагрузку на суставы и позвоночник.

На втором этапе лечения артрозов применяются методики, направленные на восстановление (регенерацию) тканей, артро-вертебральных связей (связей позвоночника и суставов) и на улучшение микроциркуляции крови. Продолжительность второго этапа составляет, как правило, 21-30 дней.

— Регенерация тканей яв-

ляется важным компонентом лечения дегенеративно-дистрофических заболеваний суставов, — говорит Алексей Валерьевич. — Запуск процесса восстановления осуществляется за счёт собственной плазмы пациента с повышенным содержанием тромбоцитов, которую вводят в сустав. Это стимулирует процесс восстановления и препятствует дальнейшему разрушению суставного хряща.

Кроме этого, на помощь больному приходят игло-рефлексотерапия, помогающая снять боль и улучшить кровоснабжение, физиологический раствор, который борется с бактериями и вирусами, озон, благотворно действующий на капилляры и насыщающий ткани кислородом, постановка банок, лазер и, конечно, различные лекарственные препараты.

На третьем этапе пациенты с артрозами проходят курс реабилитации, физиотерапию и даже своеобразное «протезирование»: использование заменителей синовиальной жидкости и восстановление биодинамики (ритмов тела). Продолжительность третьего этапа составляет обычно 21-30 дней.

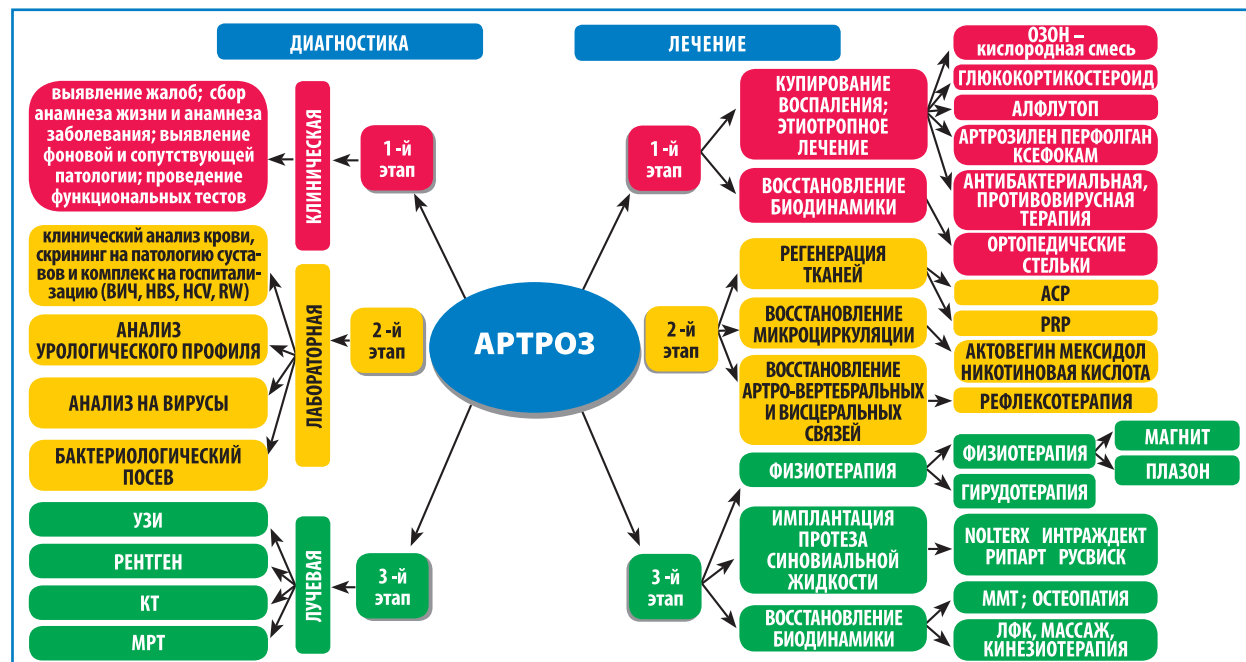
Ещё один способ — мануальная терапия, которая позволяет улучшить работу мышц, увеличить объём движения в суставе. Прекрасно зарекомендовали себя магнитное и плазмо-динамическое воздействие.

ПОД НАБЛЮДЕНИЕМ ВРАЧА

— После завершения клинического лечения пациент наблюдается лечащим врачом, который контролирует его состояние и, при необходимости, корректирует амбулаторные действия, — завершает свой рассказ Алексей Бабовников. — В заключение следует отметить, что именно такое, поэтапное, этапное клиническое применение разработанной схемы борьбы с артрозом позволяет выявить и устранить «корень проблемы» — остановить болезненное изменение суставов и запустить процесс восстановления поражённых тканей.

А это при артрозах 1-й и 2-й степени даёт возможность избежать или значительно отсрочить проведение замены сустава эндопротезом. А при артрозах 3-й степени, когда эндопротез противопоказан, такое лечение является его альтернативой.

Алексей МЕЛЛЕР



ЗДРАВСТВУЙ!
КЛИНИКА ЗДОРОВОГО ПОЗВОНОЧНИКА

☎ 8 (495) 664-28-04

м. «Медведково»,
ул. Широкая, д. 3, корп. 3
www.zdravclinic.ru

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

АВТОМОБИЛИ

• Автовывкуп. Честно.
Т. 8 (495) 227-5655
• Автовывкуп. Т. 8-962-948-7875
• Автовывкуп.
Т. 8 (495) 210-6696

НЕДВИЖИМОСТЬ

• Абсолютно быстро сдать/снять. Хозяевам премия!
Т. 8 (499) 404-0894
• Абсолютно срочно куплю квартиру. Наличные!
Т. 8-985-923-1778
• **Быстро** сниму, куплю, продам. Т. 8-915-459-6950
• Квартиру снимут супруги из Питера. **Строго у хозяев!**
Т.: 8 (495) 999-6823, 8-963-926-0808
• Помогу сдать.
Т. 8-985-550-1717
• Склады и офисы в аренду от собственника, м. «Алтуфьево».
Т. 8 (499) 200-7444
• Снимет квартиру семья из Питера. Т. 8-903-245-4331
• Сниму жильё.
Т. 8-925-144-3733
• Сниму жильё.
Т. 8-985-197-9040, Ирина

БЫТОВЫЕ УСЛУГИ

• «+А+Экономсервис». Ремонт холодильников, стиральных, телевизоров, электрогазовых. Соцскидки. Т. 8 (495) 720-9672
• **Обивка мебели!**
Т. 8 (495) 585-6385
• Перетяжка мебели.
Т. 8 (495) 749-2032

• **Ремонт** стиральных и холодильников. Выезд — бесплатно! Скидки!
Т. 8 (495) 991-3290

РЕМОНТ от 400 руб. скидка 20%
СТИРАЛЬНЫХ МАШИН
ХОЛОДИЛЬНИКОВ
ЭЛЕКТРОПЛИТ **ВЫЕЗД БЕСПЛАТНО**
ЗВОНИТЕ! МЫ ВАМ ПОМОЖЕМ! **8-499-649-89-11**

• Ремонт телевизоров! Плит! Швейных! Т. 8 (499) 703-4194
• Ремонт телевизоров.
Т. 8-916-426-3557, Сергей

ХОЛОДИЛЬНИКИ **ПОКУПКА НЕИСПРАВНЫХ**
Ремонт всех марок
8-903-136-7758
8 (499) 180-3440

• Ремонт холодильников, стиральных и швейных машин, телевизоров, антенн, электро/газовых плит, кофемашин. Соцскидки.
Т.: 8 (495) 790-1782, 8 (495) 411-2028

ОБУСТРОЙСТВО И РЕМОНТ

• Ванные под ключ, ремонт квартир. Т. 8-925-415-0808
• Всевозможный ремонт мебели. Т. 8-915-333-0064
• Замена замков.
Т. 8-926-341-2727
• Ламинатчик.
Т. 8-916-585-8325
• Мастер по обустройству и ремонту. Т. 8-916-301-5964
• Печник. Т. 8-965-434-8858, Сергей

ЗАМКИ
ВСКРЫТИЕ, ЗАМЕНА
8(495)995-5059
Выезд бесплатно

• Плиточник.
Т. 8-916-683-7612
• Ремонт квартир.
Т. 8-999-964-2392

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

• Сантехник.
Мастер-универсал.
Т. 8-926-052-5971
• Сантехник.
Т. 8 (499) 182-8975

Замки
ВСЕ УСЛУГИ
8 (495) 920-63-34
8 (499) 204-85-49

• Циклёвка.
Т. 8 (495) 761-2388
• Циклёвка паркета.
Т. 8 (495) 514-4805
• Электрик. Т. 8-916-518-7939

РЕМОНТ КВАРТИР
КОМНАТ, КУХОНЬ, ВАННЫХ
ВСЕ ВИДЫ РАБОТ
Договор. Гарантия. Качество
8(962)900-00-91
НОВОСЁЛАМ, ПЕНСИОНЕРАМ
ВЫЕЗД СПЕЦИАЛИСТА — БЕСПЛАТНО!
Доставим материалы. Переделаем мебель

ЗАВОД ООО «СтройБалконСервис»
ОКНА ПВХ
Балконов, лоджий
ЗАВОДСКОЕ ОСТЕКЛЕНИЕ
ВСЕ ВИДЫ РАБОТ
www.balkona.ru
БЕЗ ВЫХОДНЫХ
8-495-782-54-48
8-495-961-39-25

КОМИССИОНКА

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

БУДДУ, ИКОНЫ, КАРТИНЫ, МЕБЕЛЬ, ЦЕРКОВНЫЕ КНИГИ, СЕРЕБРО, ПАТЕФОН, САМОВАР, ЧАСЫ, ФАРФОР, ЗНАЧКИ, ИЗДЕЛИЯ ИЗ КОСТИ И ДРУГОЙ АНТИКВАРИАТ, КУПИМ.
8-495-769-74-09

• Книги. Выезд от 200 экз. Оплата сразу.
Т. 8 (495) 241-1952
• **Купим книги.**
Т. 8 (495) 721-4146
• Покупаю ноутбуки в любом состоянии. Т. 8-905-545-7897
• Солдатки, модельки автомобилей, значки куплю.
Т. 8 (495) 508-5359
• Часы, янтарь, иконы, значки, монеты, фотоаппараты, бинокли. Т. 8-965-397-3137

ЗНАКОМСТВО

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

РАБОТА

• Подработка, работа.
Т. 8-915-194-8574
• Подработка.
Т. 8-903-716-0571

ОКНА
ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ
ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКИ!
ОТДЕЛКА, КРЕШИ, ВЬЕНОС, ШКАФЫ
МОСКИТНЫЕ СЕТКИ, СТЕКЛОПАКЕТЫ
РЕМОНТ ОКОН, ЖАЛЮЗИ
(495) 150-04-01
www.int-okna.ru

ЗАВОД МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИЙ от 3500 р.
СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ от простых до элитных
ГАРАЖНЫЕ ВОРОТА
СТАВНИ • РЕШЁТКИ
КОЗЫРЬКИ • ЗАБОРЫ
КОВАННЫЕ ИЗДЕЛИЯ
Замер, доставка, установка - БЕСПЛАТНО!
ГАРАНТИЯ 10 ЛЕТ
ПЕНСИОНЕРАМ И НОВОСЁЛАМ
СКИДКА от 10%
Тел.: 8(495)741-85-98, 8(926)166-18-55
www.steelmeidoor.ru Без выходных

• Работа. Т. 8-915-047-7969
• Работа — активным.
Т. 8-995-116-3254
• Срочно требуются грузчики.
Т.: 8-916-685-2513, 8-925-741-8416
• Требуются врач-стоматолог, медсестра, главный бухгалтер.
Т. 8-195-260-9562
• Требуются грузчики. З/п от 30 т. р. Т. 8-985-436-3172

УХОД

• **Услуги сиделки**
Т. 8 (495) 203-7047

ЖИВОТНЫЕ

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

РАЗНОЕ

• Уничтожение насекомых.
Т. 8 (495) 978-6565

КЛОПЫ ТАРАКАНЫ
УНИЧОЖИМ БЫСТРО. ГАРАНТИИ. БАРЬЕР
БЛОКИ • МОЛЬ • МУРАВЬИ
МЫШИ • КРЫСЫ
(495) 505-26-80 КРУГЛОСУТОЧНО

ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ

• Автогрузоперевозки. Грузчики. **Всегда вовремя.**
Т. 8-966-121-7765
• АвтоГрузоперевозки.
Т. 8 (495) 011-2545
• А/«Газель» на дачу.
Т. 8 (499) 394-3060
• А/грузоперевозки.
Т. 8 (495) 642-3829, Анатолий Дмитриевич
• А/грузоперевозки.
Недорого.
Т. 8 (495) 728-6981

ЗАВОД МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИЙ
СТАЛЬНЫЕ ДВЕРИ
от 3500 Р
от эконом до VIP
ГАРАЖНЫЕ ВОРОТА
РЕШЁТКИ-КОЗЫРЬКИ
ЗАМЕР, ДОСТАВКА, УСТАНОВКА-БЕСПЛАТНО
(495) 532-58-27
(495) 532-82-66

• «Газель». Т. 8-925-590-9106
• Грузоперевозки.
Т. 8 (495) 744-7852
• Переезды. Грузчики.
Т. 8-903-728-8742
• Переезды.
Т. 8 (495) 517-4472
• «Соболь» от 1000 руб.
Т. 8-926-525-1931
• Транспортная компания.
Т. 8 (495) 778-7366

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

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

АТЕЛЬЕ И МАГАЗИНЫ

АТЕЛЬЕ **нам 20 лет!**
8 (499) 207-6114, 8-926-406-7960
ул. Лескова, 30, стр. 2 (вход со двора)
ПОШИВ И РЕМОНТ ИЗДЕЛИЙ ИЗ МЕХА И КОЖИ,
всех видов ткани
• пошив шторм
• женских и мужских брюк
• художественная штопка
www.aserk-meh.ru; e-mail: aserk@bk.ru

сплайн.рф
СПЛАЙН
Редакция газеты в своей работе использует лицензионную Справочную Правовую Систему КонсультантПлюс.
Услуги по обслуживанию Системы КонсультантПлюс оказывает информационный центр "Сплайн"
www.debet.ru
сплайн.рф
(495) 580-2-555
КонсультантПлюс
надежная правовая поддержка

ЗАВОД-ПРОИЗВОДИТЕЛЬ
ДВЕРИ
БОЛЕЕ 1000 МОДЕЛЕЙ
МЕЖКОМНАТНЫЕ АРКИ, ВХОДНЫЕ СТАЛЬНЫЕ, др.
ШКАФЫ-КУПЕ ОКНА ПВХ
замер + доставка - бесплатно
www.zakaz-dvery.ru
м. ВДНХ **8(495)151-22-25**
Ярослав. ш., 19/1, 3-эт, из лифта налево

РЕМОНТ КВАРТИР
ВАННЫХ КОМНАТ, КУХОНЬ
РАССРОЧКА
окна ПВХ
Скидка до 40%.
0%
Натяжной потолок, циклёвка пола
8 (499) 347-94-86
ДОСТАВКА МАТЕРИАЛА

ОКНА ПВХ
Балконов, лоджий
ЗАВОДСКОЕ ОСТЕКЛЕНИЕ
ВСЕ ВИДЫ РАБОТ
www.balkona.ru
БЕЗ ВЫХОДНЫХ
8-495-782-54-48
8-495-961-39-25

МАСТЕРСКАЯ ПО РЕМОНТУ БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ
Полярная, 17.
РЕМОНТ:
• Телевизоров
• Микроволновок
• Стиральных машин
• Холодильников и пр.
Выезд на дом.
8 (495) 41-029-41

МОСКОВСКИЙ ОКОННЫЙ ЗАВОД
ОКНА
ОСТЕКЛЕНИЕ
БАЛКОНОВ, ЛОДЖИЙ
(АЛ, ПВХ)
СКИДКИ 40%
+ ПОДАРОК КАЖДОМУ КЛИЕНТУ!
до 31 июля
www.mozokna.ru
(495) 517-13-34

• **КРЫШИ • ВЬЕНОС**
• **ВСЕ ВИДЫ РАБОТ**
• **РЕМОНТ ОКОН**
• **КОНДИЦИОНЕРЫ**
• **СТАЛЬНЫЕ, МЕЖКОМНАТНЫЕ ДВЕРИ**
• **НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ**
www.mozokna.ru
(495) 517-13-34

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

Приём строчных объявлений в газету
«ЗВЁЗДНЫЙ БУЛЬВАР»
по т. **8 (499) 206-8382**
shop@zbulvar.ru

Задолженности по налогам на имущество надо погасить

В связи с началом отпускного периода к москвичам, имеющим в собственности недвижимость и транспортные средства, обратилось УФНС России по г. Москве. Жителям столицы напоминают о необходимости погасить долги по имущественным налогам. Управление обращает внимание на то, что в случае несвоевременной

уплаты налога на сумму долга начисляются пени, исходя из 1/300 ставки рефинансирования. Пени растут каждый день, включая выходные.
О наличии задолженности можно узнать с помощью интерактивного сервиса «Личный кабинет налогоплательщика» или обратившись в налоговую инспекцию лично.

УФНС напоминает, что погасить задолженность можно не выходя из дома:
— используя мобильное приложение «Налоги ФЛ» (доступно пользователям смартфонов, планшетных компьютеров, мобильных телефонов);
— с помощью интерактивного сервиса «Личный кабинет налогоплательщика для

физических лиц» на официальном сайте ФНС России **www.nalog.ru**;
— с помощью мобильных сервисов банков;
— самостоятельно сформировать платёжное поручение, используя сервис «Заполнить платёжное поручение» на официальном сайте ФНС России **nalog.ru**.

В ЧАС УТРАТЫ
ЗВОНИ
8 (495) 009-00-10
R TUAL.RU

Есть вопросы? Звоните, пишите!
БУДЕМ РАЗБИРАТЬСЯ!
ЗВЁЗДНЫЙ БУЛЬВАР
Ваш «Звёздный бульвар» (495) 681-3645
POSTA@ZBULVAR.RU,
REDAKTOR-2017@YANDEX.RU

НЕ ПРИНЕСЛИ
ОЧЕРЕДНОЙ
НОМЕР
ГАЗЕТЫ?
ЗВОНИТЕ!
ТЕЛЕФОН ОТДЕЛА
ДОСТАВКИ:
(495) 681-3970



«Крапива вредно крапивничает»

Эля, от 3 до 5 лет

Из лифта вышла пожилая пара. Эля говорит:
— Теперь в лифте нет людей.
— А как же мы с тобой? — резонно замечает мама. Эля, бросив скептический взгляд, выдаёт:
— Мы же не люди. Ты — мама, я — дочка.

Жалуетса бабушке:
— А чего крапива так вредно крапивничает?

— Мам, а ты знаешь, летающие зайцы кусаются!
— Элочка, не бойся. Летающих зайцев не бывает, — успокаивает мама.
— А откуда же у меня тогда на пальчике болячка?

Говорит папе:
— Я хочу у мамы на работе жить, она там чай пьёт.

— Помажь мне палец мазелином (вазелином).



Рикабай

Дорогие читатели! Присылайте нам фотографии своих детей и интересные истории о них: 129090, г. Москва, просп. Мира, 18, pochta@zbulvar.ru

СКАНВОРД

Ухаб, рывтина	Храбрость напоказ		Сценарный игрок	Дружеская мера соли	Молельный дом бурята
Странность в поведении	Житель Вены		Паства	Главный мулла в мечети	Участок с градками
ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД		Воровской шалман	Партийный зазывала	Дерево, символ скорби	Озеро в Казахстане
Речь на собраниях	Пластика домино	Краткосрочный кредит	Река в Швейцарии	Несбыточная мечта (книжн.)	Шифр банковского сейфа
Цифра	Дюна по сути	Владина среди холмов	Хозяйка в замке лорда	ВЕСЕ НОВОСТИ НА САЙТЕ ZBULVAR.RU	
Зимнее занятие медведя	Ханское войско	Киллер от Люка Бессона	Судно, крушащее торосы		
Красная утка					

Старинный русский город Юрьев-Польский



Из личного архива

Мы с супругой решили отправиться в путешествие в Суздаль и поехали по Ярославке через Александров и Юрьев-Польский. Дорога превзошла все ожидания: мы не только полюбовались на просторы Ополя, но и посетили старинные русские города. Особенно мне понравился Юрьев-Польский. На фото представлена панорама соборов и монастыря, снятая с кремлёвского вала. Любителям автопутешествий советуем этот маршрут: дорога хорошая и пустая почти на всём протяжении.

Владимир

Дорогие друзья! Присылайте фотографии мест, где вам довелось побывать, и обязательно — небольшую историю на наш новый конкурс «Путешествуем по России». Присылайте снимки и истории на почту zb@zbulvar.ru

АНЕКДОТЫ

Едет человек в метро и читает книгу. То смеётся, то вздыхает, то бормочет: «Никогда бы не подумал». Заинтригованные попутчики не выдерживают: «Скажите, что вы читаете?» Человек закрывает книгу, на обложке — «Орфографический словарь».

2034 год... Такую дату раньше, ещё в детстве, я видел в фантастических фильмах. И даже представить не мог, что именно в этом году закончат-

ся платежи по моему ипотечному кредиту.

Доктор даёт инструкции пациенту:

— Вам нужно не употреблять спиртного, много бывать на свежем воздухе, каждое утро делать зарядку и курить только одну сигарету в день.

Через месяц пациент приходит вновь к врачу. Доктор спрашивает:

— Вы выполняли все мои предписания?

— Все, кроме одного: не так-то просто научиться курить в мои годы.

— Ты помнишь свой первый поцелуй?

— Ты с ума сошёл, я и первого мужа-то не помню.

— Дорогая, где чай? Я никак не могу его найти.

— Ах, какой ты беспомощный! Чай в аптечке, в банке из-под какао с наклейкой «соль».

«Щучьи» котлеты

от телеведущей Елены Николаевой

ЗВЁЗДНЫЙ РЕЦЕПТ

Телеведущая передачи «Утро России» Елена Николаева любит готовить. Это умение пердалось ей от бабушки, от неё же — рецепты многих блюд, таких как манты, голубцы, плов, вареники. Елена рассказывает, что бабушкина наука помогает ей готовить вкусные и полезные блюда.

А вот рецепт «трепещущих», или

«щучьих», котлет она позаимствовала у знакомых рыбаков. Впрочем, для приготовления этого блюда одной щуки мало, к ней, по словам Елены, ещё требуется жирная пара — толстолобик, сом или сазан. Доля жирной рыбы должна составлять 1/4 от веса щуки.

Прокрутить рыбу через мясорубку вместе с луком. Часть лука мелко нарезать и обжарить до золотистого цвета. Мелко нарезать небольшое количество капусты. Всё перемешать с рыбным фаршем, доба-



вить соль и перец по вкусу. При желании можно добавить немного чеснока. Как следует ещё раз перемешать, дать настояться пару часов и обжарить на сковороде.

Ирина МИХАЙЛОВА

