

Ночные автобусы стали ходить до Бибирева и Марьиной рощи

стр. 3

Москва. Северо-Восточный административный округ

№31 (642)

АВГУСТ
2019

ЗВЁЗДНЫЙ БУЛЬВАР

Актриса
Янина Мелехова:

«Любимое место
в Москве —
ВДНХ»

стр. 16-17



WWW.ZBULVAR.RU

E-MAIL: ZB@ZBULVAR.RU

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ: (495) 681-3645



А Мазай будет?

Площадки округа
благоустраивают необычно
и изобретательно

стр. 6



Роман Бабарев

Юноша
из Северного
выиграл
чемпионат мира
по пятиборью



стр. 2

В поликлиниках
округа обновят
оборудование
для лучевой
диагностики

стр. 4

Четыре совета
по использованию
уличных тренажёров
от спортсмена
из Алексеевского

стр. 12

ПОЖАРЫ

За неделю в округе произошло 5 пожаров, погибших и пострадавших нет.

В Алтуфьевском подожгли подъезд

Около 16.00 2 августа пожарных вызвали жильцы девятиэтажки на Стандартной, 31, обеспокоенные задымлением в подъезде. Источник дыма огнеборцы обнаружили в мусорокамере на 1-м этаже и залили водой. Скорее всего, в мусоропровод кто-то выбросил тлеющий окурочок.

Вера ШАРАПОВА

По информации Управления по СВАО ГУ МЧС России по г. Москве

Привить от гриппа планируют более 850 тысяч человек

Префект СВАО Алексей Беляев поручил активизировать меры по вакцинации жителей. На совещании в префектуре главный санитарный врач округа Елена Городицкая сообщила, что вакцинация 60,1% жителей округа позволит стабилизировать эпидситуацию предстоящей осенью и зимой. Для этого нужно привить от гриппа чуть более чем 850 тысяч человек.

В прошлом сезоне сделать прививку против гриппа можно было во всех поликлиниках, а также в мобильных пунктах, которые работали возле станций метро «ВДНХ», «Алтуфьево», у станции МЦК «Владыкино», в крупных торговых комплексах и в семи офисах «Мои документы».

— Эти меры позволили снизить заболеваемость ОРВИ на 11%, — уточнила Городицкая.



Спортсмен из Северного стал чемпионом мира по пятиборью

Золотую медаль привёз из Софии с первенства мира по пятиборью воспитанник школы олимпийского резерва «Северный» Москомспорта семнадцатилетний Иван Шалупин. Это его первая золотая медаль столь высокой пробы. А всего в «коллекции» Ивана — более 20 наград. Он кандидат в мастера спорта и, хотя в пятиборье всего три года, уже член сборной России. Любимая дисциплина — шпага. Очень нравится ездить верхом.

— Вслед за своим коллегой по «Северному» олимпийским чемпионом Александром Лесуном могу сказать: на соревнованиях не закидываюсь на победу, а делаю то, что мне нравится, получаю от соревнований удовольствие, — рассказывает он. — Жаль, не смог погулять по Софии, посмотреть этот красивый город. Когда ездю на соревнования, всегда стараюсь выкроить время для прогулки, но в Болгарии уж очень плотный график был!

По словам Ивана, в спорте — вся его жизнь, будет выступать и дальше. Собирается поступить в Московский университет гражданской авиации. В свободное время смотрит фильмы, не пропускает ни одной новинки, называет себя заядлым киноманом.

Александр ТУМАНОВ

Иван — заядлый киноман, не пропускает ни одной новинки

Александр Кочубей

Каток с искусственным льдом появится в Свиблове

На Лазоревом проезде строится каток с искусственным льдом. Ввод в эксплуатацию запланирован к предстоящему зимнему сезону. Но «Жилищник» района сможет принять его на свой баланс лишь после того, как на ледовой площадке устранят все недоделки.

Недостатков пока немало. Это констатировал депутат Мосгордумы Алексей Шапошников, побывавший на стройке вместе с жителями. Так, он обратил внимание на то, что трубы системы охлаждения уложены на дорожке, где люди будут выходить на каток. По его мнению, их луч-

ше разместить с другой стороны катка, где выход на лёд не предусмотрен.

Кроме того, ограждение катка и места для зрителей на трибунах закреплены ненадёжно. Резиновое покрытие на площадке уложено с нарушением технологии. А при входе в раздевалки нет поручней: поднимаясь по ступеням на коньках, можно получить травму.

Выявленные недостатки должны быть устранены подрядчиком, чтобы к осени все работы были завершены.

Александр ЛУЗАНОВ



Алексей Шапошников обнаружил недоделки на ледовой площадке

Пресс-служба МГД

Спутник «ВДНХ-80» передал первый звуковой сигнал из космоса

Первый сигнал с космического аппарата «ВДНХ-80», о запуске которого «ЗБ» сообщил больше месяца назад, прозвучал в честь юбилея выставки. Сеанс связи с ним состоялся в Калуге в Центре управления полётами. В течение 10 минут аппарат передал аудиосообщение «80 лет ВДНХ» и телеметрию с данными о космической погоде.

Как рассказали в пресс-службе ВДНХ, этот спутник создали в НИИ ядерной физики МГУ при поддержке Роскосмоса. За первым сигналом последуют и другие — с сообщениями о разных событиях на ВДНХ. Кстати, показатели телеметрии с этого спутника теперь можно посмотреть в зоне «КБ-3. Космодром будущего» центра «Космонавтика и авиация» на ВДНХ.

Екатерина МИЛЬНЕР

Полиция СВАО задержала охотника на пенсионерок

Жестокий способ обогащения выбрал для себя 21-летний приезжий — нападение на пенсионерок. Его первой жертвой стала 80-летняя жительница дома на проезде Шокальского, которая возвращалась из продуктового магазина. Грабитель вошёл вместе с ней в подъезд, разговорился, а потом выдернул из рук сумку, хотя женщина отчаянно сопротивлялась. В сумке были продукты и кошелёк с 15 тыс. рублей. Следующее нападение по той же схеме было зафиксировано в районе Отрадное.

— Сотрудники полиции нашли и задержали подозреваемого, — рассказала «ЗБ» сотрудник пресс-службы УВД по СВАО Наталья Шушлебина. — Он признался в содеянном и рассказал, что умышленно выбирал в качестве жертв пожилых женщин, чтобы с ними было легче справиться.

Подозреваемый заключён под стражу.

Екатерина МИЛЬНЕР

Движение на Печорской стало односторонним



Водителям в этом районе надо внимательнее следить за дорожными знаками

Арина Валулина

Проезд автомобилей на участке от Енисейской улицы до дома 8, корп. 1, стр. 3, на улице Чичерина осуществляется теперь только в направлении улицы Ленской. Об этом сообщил глава управы Бабушкинского района Сергей Аганеев.

— Рядом расположена школа №1558. Раньше родители ставили тут автомобили с двух сторон проезжей части. Транзитным машинам было сложно проехать, — рассказал он.

По словам главы управы, после изменения схемы движения одна полоса — левая — всегда свободна для проезда. Сложности, возникающие при встречном движении автомобилей, устранены.

В городском Центре организации дорожного движения предупредили, что при проезде по Печорской улице водителям следует быть внимательными и следить за новым расположением дорожных знаков.

Олег ДАНИЛОВ

Центр «Хуамин» на улице Вильгельма Пика украсят бонсаем и пайфаном



Пресс-служба Москомархитектуры

Китайский деловой центр, расположенный около метро «Ботанический сад», на ул. Вильгельма Пика, вл. 14, планируют сдать в эксплуатацию в конце 2019 года. Об этом сообщил главный архитектор Москвы Сергей Кузнецов.

Особенность центра — светодиодные ламели на фасаде

— Одной из основных особенностей делового центра станут светодиодные ламели, с помощью которых на фасадах будут

воспроизводить традиционные сюжеты мастеров китайского искусства: например, дерево, выращенное в технике бонсай, или арки пайфан с орнаментом. Отдельные элементы будут подсвечиваться, другие создавать на их фоне тёмные силуэты, — рассказал он.

Основным элементом комплекса станет 21-этажная башня, в которой разместят офисы и кафе. В двух соседних зданиях откроются пятизвёздочная гостиница и апарт-отель. Все три корпуса объединит четырёхэтажный стилобат, в котором будут расположены бизнес-центр, конференц-зал на 1 тысячу человек, фитнес-зал и рестораны.

Иван ЮЖНЫЙ

Пара из СВАО вошла в тройку лучших на танцевальном марафоне

Почти 1 тысяча человек от 55 до 89 лет приняли участие в танцевальном марафоне проекта «Московское долголетие». Его финал прошёл в парке «Сокольники». Многие из участников — профессионалы. Тем ценнее успех пары из Бибирева Александра Кириллина и Людмилы Болговой.

Они познакомились в студии танцев всего четыре месяца назад — и сразу 3-е место! Призёры признаются, что победой обязаны своему хореографу Андрею Бубнову.

В планах пенсионеров продолжать заниматься. Для них обоих танцевать вальсы и танго — мечта всей жизни. Александр Георгиевич за-



Людмила и Александр составили пару всего четыре месяца назад

Ольга Чумаченко

болел танцами, когда водил сына в хореографический кружок.

— О том, чтобы репетировать самому, и речи не могло быть: я служил, а у военных лишнего времени нет, — вспоминает он. — Сейчас мне пригодились и военная выправка, и спортивная подготовка.

У Людмилы Владимировны трое детей и семеро внуков. Новость о победе мамы их поразила.

— То, что я танцую на вечеринках, в кругу друзей, они, конечно, знали, — говорит она. — Но признание на конкурсе — это совсем другое.

Татьяна ЗЕЛЕНОВА

В Южном Медведкове заложили первый камень в фундамент новостройки

На ул. Молодцова, 33, началось строительство нового дома по программе реновации. По инициативе компании-застройщика была организована торжественная закладка первого камня в основание здания. Об этом рассказал начальник отдела жилищно-коммунального хозяйства и благоустройства управы района Антон Антипов.

— По проекту в новом доме будет 186 квартир, три подъезда.

Новое жильё в нём получат жители нашего района, — сказал он.

На 1-м этаже новой многоэтажки обустроят квартиры для инвалидов. В каждом подъезде будут работать два лифта — грузовой и пассажирский. На лифте же можно будет спуститься на подземную парковку. А чтобы жителям не мешал шум с улицы, в основании окон и балконных дверей положат уплотняющие прокладки.

Никита ПАНОВ

? ВАШЕ МНЕНИЕ

Наш следующий вопрос:

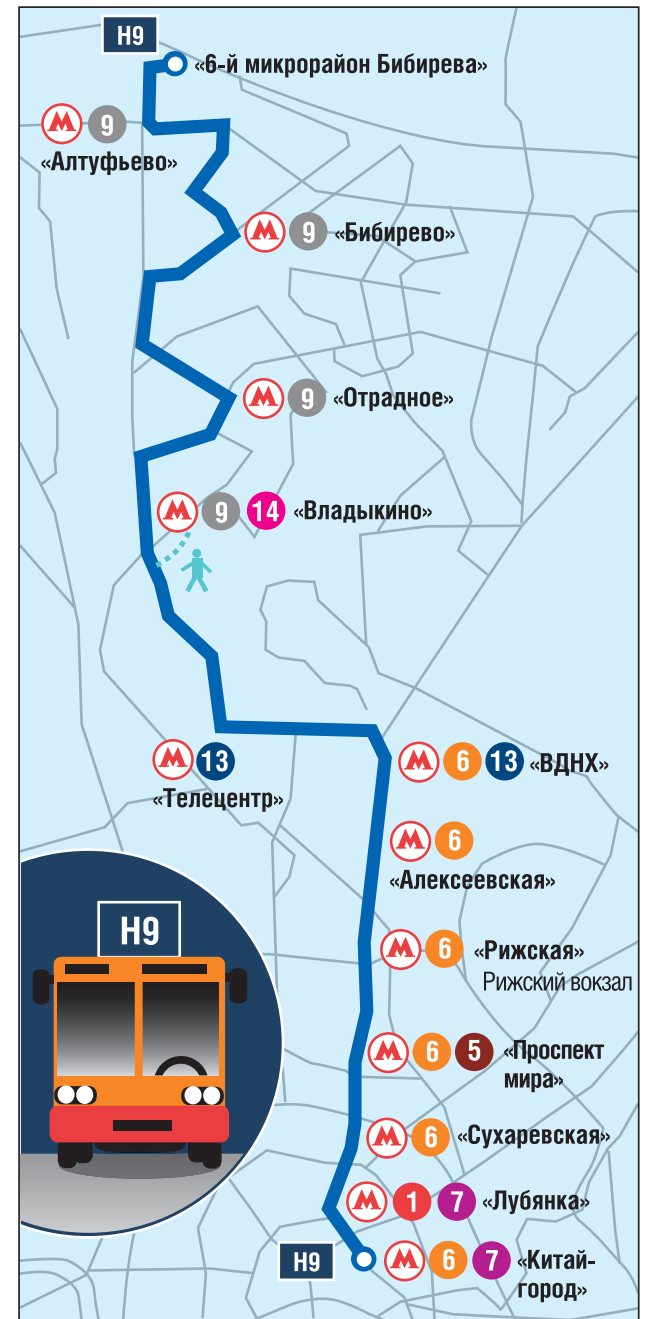
Что может побудить вас разойтись с близким человеком?

Голосуйте на сайте www.zbulvar.ru

В прошлый раз мы спросили у читателей «ЗБ»:

Что вы чаще всего смотрите по ТВ?

- 32% — сериалы и фильмы
- 29% — ток-шоу
- 21% — новости
- 18% — спортивные трансляции



Ночные автобусы стали ходить до Бибирева и Марьиной рощи

В начале августа заработал новый ночной автобусный маршрут Н9 (метро «Китай-город» — 6-й микрорайон Бибирева). Как пояснили в ГУП «Мосгортранс», он ходит вдоль северного радиуса серой ветки метро. От «Китай-города» до ВДНХ машины идут по Сретенке и проспекту Мира (этим путём ходил раньше ночной маршрут Н6), дальше — по улице Академика Королёва, Ботанической и Алтуфьевскому шоссе, заезжая по пути к метро «Отрадное» и «Бибирево».

Ввод маршрута Н9 позволил изменить ночной маршрут Н6: теперь от «Китай-города» до ВДНХ он следует новым путём, подъезжая

к метро «Трубная», «Достоевская» и «Марьяна Роща», далее по Шереметьевской и улице Академика Королёва. Но основное назначение Н6 осталось прежним: он служит тем, кто опоздал на последний поезд северного радиуса оранжевой ветки. Как и раньше, от ВДНХ Н6 идёт через метро «Ботанический сад», «Свиблово», «Бабушкинская» и «Медведково» до конечной остановки «Осташковская улица».

Все ночные автобусы (кроме Б, который кружит по Садовому кольцу) идут от метро «Китай-город», что удобно для пересадки. Интервалы на ночных маршрутах — 30 мин. Все остановки — по требованию.

Василий ИВАНОВ

В поликлиниках Северо-Восточного округа полностью обновят оборудование для лучевой диагностики

Ключевым нововведением станет установка рентген-аппарата и маммографа в каждом филиале взрослой поликлиники

Возможности для лучевой диагностики в столичных поликлиниках выйдут на качественно иной уровень. В ходе встречи мэра Москвы Сергея Собянина с врачами-радиологами и экспертами по вопросам развития лучевой диагностики было сообщено о решении внедрить повышенный стандарт оснащения соответствующим оборудованием всех городских поликлиник для взрослых, а также полностью перейти на цифровые технологии при проведении радиологических исследований.

Диагностика за один день

Встреча состоялась 7 августа в городской поликлинике №191. Именно на базе этой поликлиники создан первый в столице референс-центр, в котором сосредоточены самые передовые диагностические технологии и работают ведущие эксперты в области морфологии, иммуногистохимии, компьютерной и магнитно-резонансной томографии. Всё цифровое оборудование головной поликлиники и её филиалов объединено в единую сеть с Научно-практическим клиническим центром диагностики и телемедицинских технологий. Это позволило значительно увеличить эффективность диагностических исследований и в несколько раз сократить время их ожидания: теперь оно составляет не более одного дня против семи, которые требовались до внедрения новой модели радиологической службы.

Как отметил в ходе встречи со специалистами Сергей Собянин, с учётом полученного опыта в Москве будет качественно улучшена доступность современных радиологических методов диагностики раз-

личных заболеваний, в том числе онкологических. Благодаря масштабным закупкам нового оборудования будет не только обновлена уже имеющаяся морально и физически устаревшая аппаратура, но и появится возможность оснастить рентгеновскими установками все филиалы поликлиник для взрослых, где для этого есть технические условия.

МРТ — в каждой головной поликлинике

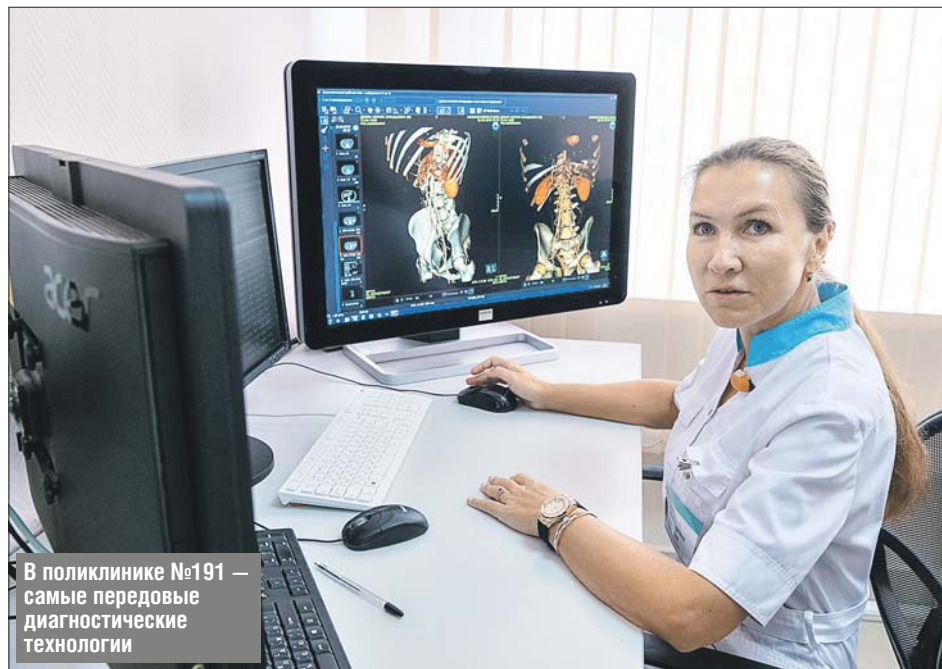
Новый повышенный стандарт, который будет внедрён в Москве, предполагает единое оснащение современной диагностической аппаратурой всех взрослых поликлиник.

В каждой головной взрослой поликлинике устанавливаются рентгеновский компьютерный томограф, магнитно-резонансный томограф, рентгеновский денситометр (аппарат для выявления патологии костной ткани), а также маммографы, в том числе с функцией томосинтеза, которая позволяет создать трёхмерное изображение всей груди для скрининга ранних признаков рака молочной железы.

Ключевым нововведением нового стандарта станет установка рентген-аппарата и маммографа в каждом филиале взрослой поликлиники, что позволит выполнять массовую диагностику максимально близко к месту жительства.

В детских поликлиниках и в городских больницах планируются модернизация и плановая замена оборудования лучевой диагностики.

Кроме того, принято решение полностью отказаться от аналогового оборудования и заменить его цифровым. Для этого будет закуплено около 500 единиц современной диагностической техники, включая почти 300 рентген-аппаратов,



В поликлинике №191 — самые передовые диагностические технологии

Для поликлиник закупят почти 300 рентген-аппаратов, свыше 100 маммографов, более 60 аппаратов КТ и МРТ

свыше 100 маммографов, более 60 аппаратов компьютерной и магнитно-резонансной томографии. Всего в московских больницах и поликлиниках работают более 1600 единиц оборудования для лучевой диагностики (ангиографы, компьютерные и магнитно-резонансные томографы, рентгенологические установки и другие), из них 166 — в Северо-Восточном округе.

Единый сервис для радиологов

В ближайшей перспективе — завершение цифровизации в области лучевой диагностики в городских больницах и поликлиниках. Вся техника будет подключена к единому радиологическому информационному сервису (ЕРИС), в «облаке» которого будут храниться все результаты исследований, сделанных в москов-

ских больницах и поликлиниках с помощью методов лучевой диагностики — КТ, МРТ, рентгеновских исследований и других. ЕРИС станет платформой для создания электронных систем анализа медицинских изображений («компьютерного зрения»), действующих на основе технологий искусственного интеллекта. Это значительно облегчит работу врачей лучевой диагностики, помогая распознавать различные патологии, особенно на ранних стадиях.

Сейчас к ЕРИС подключено 139 диагностических аппаратов в 64 медицинских организациях. С момента запуска сервиса поступило около 2 млн исследований.

После подключения к ЕРИС цифровой диагностической аппаратуры всех городских больниц и поликлиник (ещё свыше 1100 единиц оборудования) еже-

годно в общую сеть будет загружаться более 10 млн результатов исследований. Планируется, что это произойдёт к концу 2019 года.

Всё это позволит управлять службой лучевой диагностики в режиме реального времени: специалистам будут доступны данные о загруженности тяжёлой медицинской техники в масштабе города и отдельных учреждений, о технических проблемах и т.п. Это даст возможность оперативно распределять потоки пациентов, обеспечивая равномерную загрузку оборудования и сокращение времени ожидания исследований.

С учётом положительного опыта городской поликлиники №191 в Москве будет создан единый центр экспертной оценки (референс-центр) — головная организация, обеспечивающая единые стандарты лучевой диагностики в городских больницах и поликлиниках.

Двойной контроль за исследованиями

Для врачей лучевой диагностики такой центр станет круглосуточной экспертной поддержкой при

проведении первичных и повторных описаний, экспертных заключений, анализа качества выполнения и интерпретации исследований. По сложным случаям можно будет получить экспертный совет узкого специалиста.

Для пациентов же создание референс-центра будет означать повышение качества и результативности исследований. Благодаря двойному контролю при оценке результатов будет практически сведена к нулю вероятность не заметить злокачественное новообразование или иную патологию. Кроме того, отпадёт необходимость идти за результатом: пациент и его лечащий врач получают описание в электронном виде сразу после того, как оно будет готово.

В дальнейшем планируется внедрить персонифицированный учёт доз, получаемых пациентами, что позволит сделать рентгенологические исследования ещё более безопасными. К тому же благодаря общей базе данных пациенту не придётся повторно проходить исследование, если оно было сделано ранее, так как у врача любой медицинской организации будет доступ ко всем изображениям и описаниям.

Новый сервис, преимущества которого москвичи уже могут ощутить, — возможность получения результатов КТ и МРТ по электронной почте. Для этого необходимо оформить подписку в «Личном кабинете» на портале mos.ru. На электронную почту придёт письмо, в котором будет протокол исследования и ссылка для скачивания изображения исследования вместе с программой для просмотра снимка (пока она работает только на базе операционной системы Windows).

Николай СТЕПАНОВ

Осенью в лесопарках столицы высадят 2300 именных деревьев

Этой осенью в 27 столичных лесопарках появятся более 2300 именных деревьев. Участники проекта Правительства Москвы «Наше дерево» — москвичи, дети которых появились на свет в этом году. В честь 1125 новорождённых девочек и 1234 мальчиков высадят липы, дубы, сосны, ивы и клёны.

— С 1 августа мы начали принимать заявки на высадку семейного дерева осенью следующего года, — сообщил руководитель Департамента природопользования и охраны окружающей среды г. Москвы Антон Кульбачевский.

На портале mos.ru на специальной интерактивной карте горожане могут выбрать парк, участок и породу дерева. Участки подготовлены в 25 парках.

Наибольшей популярностью у молодых семей пользуются липы — посетители портала зарезервировали 804 саженца. Как сообще-



На городском портале родители могут выбрать место посадки и породу дерева

Наибольшей популярностью у молодых семей пользуются липы

ли в Департаменте природопользования, высаживать деревья будут в октябре.

Информация с датой, временем и местом высадки семейного дерева,

а также с приглашением на торжественное мероприятие по этому случаю поступит в «Личный кабинет» родителя на портале mos.ru за 10 рабо-

чих дней до нужной даты. В течение двух недель после высадки в «Личный кабинет» на mos.ru придёт электронное свидетельство об именном дереве с его точными GPS-координатами.

Все вопросы по поводу участия в акции можно задать по тел. (499) 723-0217 или по эл. почте: nashe-derevo@mos.ru.

Фасады панельных многоэтажек начали ремонтировать по-новому

В городе стали широко применять особую технологию ремонта фасадов советских панельных домов, которые при постройке были облицованы мелкой плиткой. Такое жильё в столице массово возводили в 1960-е годы.

Со временем облицовка отслаивалась, разрушалось защитно-декоративное покрытие фасадов. От этого портились и внешний защитный слой панелей, и их арматурный каркас, намокал теплоизоляционный слой стен. При этом восстановить облицовочный слой плитки при ремонте технически не представлялось возможным. Все эти факторы способствовали появле-

нию сырости и плесени в квартирах.

Теперь для ремонта таких фасадов применяется метод оштукатуривания полимерцементными составами с использованием армирующей сетки и клеевых компонентов с высокой адгезией (способность к соединению). Технологию используют при проведении капитального ремонта столичного жилья.

— Фасады более 100 домов уже начали ремонтировать с использованием новой технологии, — рассказал зам. мэра Москвы по вопросам жилищно-коммунального хозяйства и благоустройства Пётр Бирюков.



Старую плитку на советских панелях заменят полимерами



Комплекс будет доступен и простым жителям

На Воробьёвых горах построят уникальный горнолыжный кластер

Трамплины спорткомплекса на Воробьёвых горах будут соответствовать стандартам Международной федерации лыжного спорта (FIS). Это позволит проводить здесь международные соревнования.

— Старые горнолыжные трамплины снесены, и прямо за нашей спиной разворачивается стройка. Появятся два спуска, два горнолыжных трамплина, которые будут соответствовать международным требованиям. Здесь же будут построены три горнолыжных склона, спортивная школа и целый ряд других

объектов, — рассказал мэр Москвы Сергей Собянин в ходе осмотра комплекса.

Раньше на Воробьёвых горах готовили только профессиональных спортсменов: тут занимались многие олимпийские чемпионы по горным лыжам и прыжкам с трамплина. В будущем по просьбам горожан это место станет доступно для всех желающих, отметил руководитель компании-инвестора Николай Диваков. За вход посетителям платить не придётся, а наряду с платными будут организованы и бесплатные занятия.

В парке «Филатов луг» начали обустривать экологическую тропу

Раньше здесь, на Юго-Западе Москвы, располагались стихийные места отдыха, не было освещения. В ходе комплексного благоустройства запущенная территория превратится в чистый и комфортный районный парк.

Сейчас специалисты заняты созданием будущего прогулочного маршрута. Длина экотропы составит около 2 километров, на ней организуют 16 зон от-



Тропу замостят досками из хвойных пород деревьев

дыха. Учитывая особенности территории, их замостят досками из хвойных пород деревьев.

— Изюминкой этого прогулочного маршрута и площадок для отдыха станут разнообразные перго-

лы. Их обустраивают в стиле лесного полога, а некоторые элементы будут имитировать ветви деревьев, — рассказали в Департаменте капитального ремонта г. Москвы.

Вдоль экотропы установят опоры освещения, а перголы выделят при помощи архитектурно-художественной подсветки. Завершить работы планируется до конца 2019 года.

Система безопасности заработает ещё на 40 пешеходных переходах

До конца 2020 года на 40 пешеходных переходах столицы появится новая система безопасности. 39 из них подземные, один надземный, сообщил руководитель Департамента г. Москвы по конкурентной поли-

тике Геннадий Дёгтев.

— Больше всего пешеходных переходов, которые будут обустроены по итогам проведения закупки, расположено на Северо-Востоке столицы — 13. Чуть меньше — восемь и семь — на Юго-Востоке

и Востоке соответственно. Комплексная система включает в себя охранную и пожарную сигнализацию, системы светового и голосового оповещения о чрезвычайных ситуациях, видеонаблюдение, — сказал он.

Сейчас такая система есть более чем на 300 переходах. Она позволяет удалённо контролировать объекты, а также повышает степень оперативности реагирования в возникающих нештатных ситуациях.

В Северо-Восточном округе продолжают работы по программе «Мой район». По дворам и скверам, в которых благоустройство уже завершено, прогулялся корреспондент «ЗБ».

«Племянникам здесь нравится»

У дома 12, корп. 5, на Челобитьевском шоссе отремонтировали игровую площадку. Двойняшки Стёпа и Максим на новую площадку пришли вместе со своей тёткой — Ольгой. Здесь для ребятшек есть всё: качели в



Ольга, Дмитровское шоссе: «Скорей бы благоустроили «Долгие пруды»

форме гнезда, песочница, канатный городок. Но больше всего Стёпе и Максиму понравились травяные фигурки зайцев, установленные в середине игрового городка. Малыши с удовольствием гладили их.

— Площадка удобная, хорошая. Племянникам здесь нравится. Хочется, чтобы поскорее завершилось благоустройство парка «Долгие пруды» и там стало чисто и уютно. Я очень люблю гулять по этому лесопарку, — говорит Ольга.

По просьбам жителей Северного площадку у дома 12, корп. 5, на Челобитьевском шоссе приспособили для детишек с ограниченными возможностями здо-

На Челобитьевском шоссе поселились зайцы

Как благоустраивают дворы и парковые зоны в округе



От травяных зайцев ребятам не оторваться



Вячеслав Викторович, Ботаническая улица: «Неплохо бы запустить в Джамгаровский пруд карасей»

По просьбам жителей Северного площадку приспособили для детишек с ограниченными возможностями здоровья

рочья. Для них установили особый — лежачий — «турник» с массажными роликами для спины, горку с пандусом и низкую баскетбольную стойку с кольцом.

Не хватает только рыбы

Татьяна Маник с улицы Малыгина каждый день ходит гулять с маленьким сыном на Джамгаровский пруд. Этим



Татьяна, улица Малыгина: «На набережной надо добавить освещение»

летом около водоёма привели в порядок дорожки и поставили скамейки. По словам Татьяны, после благоустройства около Джамгаровского пруда стало уютнее.

— Можно остановиться и посидеть на лавочке. Будет хорошо, если обновят деревянный настил, уложенный вдоль береговой линии. А ещё надо добавить освещение, чтобы можно было вечерами гулять, — считает молодая мама.

Вячеслав Викторович с Ботанической улицы ходит на Джамгаровский пруд на рыбалку.

— Сегодня похвастаться нечем: всего одного карасика поймал. Было бы неплохо запустить в пруд рыбу, — говорит он.

Ещё у Джамгаровского пруда обустроили новую площадку для выгула собак. А рядом с береговой линией высадили деревья и кустарники, которые образуют живую изгородь и отделят пруд от расположенного рядом кладбища.

В Волгограде таких площадок нет

У дома 196 на Северном бульваре отремонтировали детскую площадку. Раньше здесь было земляное покрытие, старые горки и качели. Теперь на площадке новый игровой городок и безопасное резиновое покрытие. Валентина Ивановна с Юрловского проезда ходит сюда гулять с внучкой Машей.

— Площадка расположена среди деревьев. Даже в знойный полдень здесь не жарко. Машенька с охотой качается на качелях, — рассказывает она.

На Юрловском проезде живёт дочь Валентины Ивановны. Женщина специально приехала из Волгограда, чтобы помочь с внучкой, пока дочь на работе.

— Мы с Машенькой много гуляем. Не перестаю удивляться удобству детских площадок в Отрадном: ставят новые качели, игровые городки, кладут резиновое покрытие. У нас в Волгограде такие, если и есть, то только в центре города, — говорит она.

Роман НЕКРАСОВ
Фото: Роман Балаев

В Марьиной роще появился игровой комплекс с полосой препятствий

На месте скучной игровой зоны со старенькими качелями возле дома 2 на 17-м проезде Марьиной Рощи открыли современный детский городок с полосой препятствий.

— Для нас стало традицией устраивать праздник на тех объектах, открытия которых жители особенно ждут, — сказала глава управы Марьиной рощи Светлана Гордилова.

«Эстафету» — двухуровневую полосу препят-

ствий с двумя горками, канатными сетками и подвесным мостиком тут же облюбовали малыши и подростки. Родители, бабушки и дедушки с комфортом расположились на удобных скамейках на площадке.

Одна из гостей праздника — мама двоих детей Анна — живёт на соседней улице. По её словам, новая площадка поразила воображение жителей ближайших домов

ещё на стадии установки. — Мы сможем интересно проводить время, не уходя далеко от дома, — говорит она.

Во время праздника для детей устроили «Весёлые старты», турнир по дартсу, гонки на самокатах, провели мастер-классы по рисованию. Аниматоры раскрасили малышам лица аквагримом, превратив их в героев мультфильмов.

Никита ПАНОВ



Открытие игрового городка стало настоящим праздником

Гаражи стали безопаснее

Власти округа навели порядок в проблемных ГСК

За последние полгода в гаражно-стояночных кооперативах (ГСК) и на автостоянках Северо-Восточного округа удалось решить ряд проблем. Главное достижение — значительное снижение числа пожаров, ранее случавшихся по вине безответственных собственников и пользователей гаражей. Об этом заявил префект СВАО Алексей Беляев на совещании с руководителями ГСК.

Зам. префекта Борис Андреев напомнил, что в конце прошлого года по ГСК прокатилась волна пожаров. Была создана рабочая группа из представителей МЧС, УВД,

прокуратуры и глав управ, которая занялась проблемными ГСК.

В ходе проверок были обнаружены незаконные автомастерские. В боксах в нарушение всех норм безопасности вместо автомобилей хранили хлам, баллоны с газом, помещения отапливались самодельными обогревателями и даже печами с открытым огнём, электропроводка была сделана кое-



Префект СВАО
Алексей Беляев

Александр Кочубей

как. Все эти объекты были приведены в нормативное состояние либо снесены.

— Совместно с вами мы добились значительных успехов. И это подтверждают проверки прокуратуры и МЧС, — подчеркнул Алексей Беляев.

По его словам, многие проблемы удалось решить благодаря тому, что председатели ГСК наравне с рабочей группой призвали нерадивых собственников боксов к ответственности.

Кроме того, в гаражных комплексах появляются и модернизируются системы видеонаблюдения, усилены меры по охране стоянок, устанавливаются ограничители нагрузки в электросети.

Вместе с тем проведённая Бабушкинской межрайонной прокуратурой проверка пяти ГСК выявила ряд проблем, связанных с несоответствием природоохранному законодательству. В частности, закон «Об охране окружающей среды» с 2015 года требует оформление паспорта опасных отходов, образующихся на объектах, и присутствие обученного сотрудника, ответственного за обращение с ними.

— Давайте приведём деятельность ГСК в соответствие с законодательством, — резюмировал Алексей Беляев.

Ирина БОРОДИНА

Появляется видеонаблюдение, усилена охрана, приводятся в порядок электросети



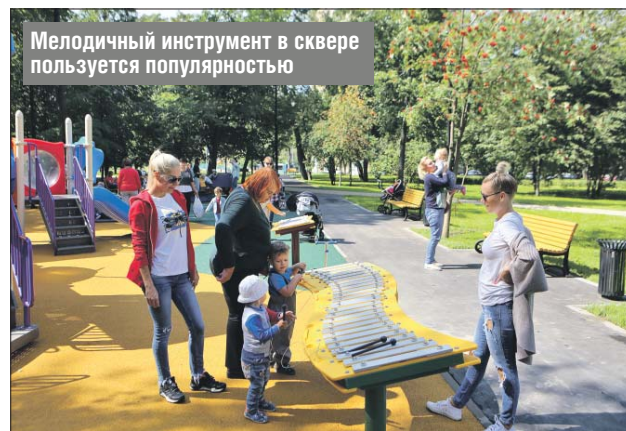
В совещании приняли участие руководители ГСК

Александр Кочубей

В сквере на Бажова можно поиграть на ксилофонах и в пинг-понг

На днях после капитального благоустройства открылся сквер на улице Бажова. В этом году здесь положили дорожки из нескользящей плитки и асфальта, поставили скамейки, фонари, урны. В центральной части парка установили новую сцену. Неподалёку на площадке для отдыха устроили большой цветник.

— Последнее капитальное благоустройство в парке проходило в 2007 году. Жители района дважды обсуждали с властями проект реконструкции. Практически все предложения мы учли. В частности, люди хотели две разновозрастные детские площадки, — рассказал глава управы Ро-



Мелодичный инструмент в сквере пользуется популярностью

Юрослав Чингаев

стокина Михаил Бурцев.

На одной разместили два игровых комплекса для лазания, на другой — песочницу, две карусели, качели «гнездо», игровой комплекс, велопарковку для самокатов

и маленьких велосипедов, а также два ксилофона. На спортивной площадке поставили шесть тренажёров, турники и стол для игры в пинг-понг.

Памятник Бажову, четы-

ре скульптуры персонажей из его сказок и мозаичную композицию «Малахитовая симфония» отстававировали.

— До конца августа на центральной аллее установят новые арт-объекты: три барельефа по мотивам сказов Бажова «Хозяйка Медной горы», «Серебряное копытце» и «Каменный цветок». Их сделает скульптор народный художник Армении Микаэль Согоян, — говорит глава управы Ростокина.

В ближайшее время по периметру парка поставят декоративный забор. В сентябре высадят 34 дерева — липу, клён, декоративные яблони — и 323 кустарника.

Наталья ГЕРАСИМОВА

КАК И ОБЕЩАЛИ

На Лескова, 25, подрядчик переделал тротуар



Покрытие уложили заново

Роман Балаев

Возле дома 25 на улице Лескова рабочие переложили асфальт на тротуаре. Исправить некачественную работу обязал подрядчика префект СВАО Алексей Беляев во время осмотра объектов благоустройства в округе.

— Покрытие уложено заново, рабочие выровняли бортовой камень, — рассказал «ЗБ» глава управы района Бибирево Вадим Бужгулашвили. — Также по поручению префекта мы

заменяли ветхие скамейки возле подъезда новыми и привели в порядок палисадники.

Ещё одно требование Алексея Беляева — установить новые удобные пандусы — выполняют чуть позже.

— Сейчас в доме ведётся капитальный ремонт фасада. В этот период и будет заменена входная группа и установлен пандус, — добавил Вадим Бужгулашвили.

Ирина БОРОДИНА

Контейнерные площадки в Алтуфьеве раскрасили в синий и серый цвета



Цвет секций с отходами для переработки — синий

Роман Балаев

Алтуфьевский район первым в СВАО переходит на отдельный сбор отходов. Синие евроконтейнеры для сбора вторсырья установили на всех 64 контейнерных площадках. Теперь коммунальщики маркируют эти площадки.

— Секции кирпичных павильонов окрашиваем в синий и серый цвета. За стеной синего цвета располагается контейнер для вторсырья, за серой маркировкой — ёмкости для сбора остальных отходов, — рассказал «ЗБ» и.о. руководителя «Жилищника Ал-

туфьевского района» Иван Васильев.

В синие контейнеры жителям предлагается складировать отходы, которые пойдут на переработку: стекло, бумагу, картон, металл. На каждый из них наклеили стикеры с надписью «Вторсырьё». Остальные контейнеры оснастили информационной табличкой «Смешанные отходы». В них собирают привычный бытовой мусор: пищевые отходы, упаковки от продуктов, органику.

Ирина БОРОДИНА

На Отрадной появится спортивно-оздоровительный центр с аквазоной

Перед моими окнами строят какой-то спортивный центр. Можно ли написать о нём подробнее?

Зинаида Ивановна,
ул. Отрадная, 5

— По адресу: улица Отрадная, 8а, строится спортивно-оздоровительный центр с аквазоной, встроенными торговыми помещениями и автостоянкой. Для центра будет построен свой тепловой пункт, чтобы не увеличивать нагрузку на жилой сектор, — сообщили в управе района Отрадное.

Строительство ведётся за счёт внебюджетных источников. Планируемые сроки ввода — 2021 год.

На портале Комплекса градостроительной политики и строительства г. Москвы сообщается, что в спортивном центре оборудуют раздевалки, комнаты для силовых занятий, помещения для за-



Здесь будет всё для спорта и отдыха

Роман Балаев

Для центра будет построен свой тепловой пункт

нятий фитнесом, йогой и танцами, массажные кабинеты, зал с кардиотренажёрами, кабинеты фи-

зиотерапии. Специальные комнаты предусмотрены для занятий маломобильных посетителей. Аквазону сделают на 1-м этаже обособленным блоком с отдельным входом. Здесь появятся душевые залы, раздевалки, кабинет врача, комната персонала. Аквазона гидротерапии сможет обслуживать до четырёх человек одновременно.

В здании будут работать

продовольственный магазин и кафе. Предусмотрены парковки: подземная на 110 машин и наземная открытая на 43 автомобиля.

Прилегающую территорию благоустроят, высадят деревья и кустарники, разобьют газоны.

Анна ФОМИНА

Управа района Отрадное:
пр. Якушкина, 4,
тел. (499) 907-2108.
Эл. почта: otrorg@svao.mos.ru

В доме на Малой Ботанической отремонтировали водосток

Живу на 5-м этаже. Во время дождя вода льётся по окнам квартиры и по стенам дома. Видимо, сломалась воронка водосточной трубы.

Александра Алексеевна,
ул. Малая Ботаническая, 5,
подъезд 4

«Жилищник» отремонтировали участок водосточной системы дома, — сообщили в отделе ЖКХ. — Была заменена приёмная воронка, из-за которой возникла проблема с отводом дождевой воды с кровли. Сейчас водосток дома 5 на Малой Ботанической улице исправен.

Татьяна ЩЕРБАКОВА

«ЗБ» обратился в управу района Марфино, где разобрались с проблемой.

— Работники ГБУ «Жи-

лещик района Марфино»:

ул. Малая Ботаническая, 20,
тел. (495) 618-1826.

Сайт: gbumarfino.ru



Вода теперь стекает строго по трубе

Арина Вакулина

На Палехской установили табличку с запретом выгула собак

Во дворе напротив нашего дома по дорожке выгуливают собак.

Рядом детская площадка. Просим поставить знак «Выгул собак запрещён».

Нина Михайловна,
ул. Палехская, 7, подъезд 3

— На детской площадке на улице Палехской, 7, уже установлена табличка о правилах её эксплуатации, где в том числе указано о запрете выгула собак, — сообщили в управе Ярославского района.

Анна ФОМИНА



Иногда о простых вещах приходится напоминать

Предоставлено управой Ярославского района

Управа Ярославского района: Ярославское ш., 122, корп. 1,
тел. (499) 188-7764. Эл. почта: yarspr@mos.ru

Когда запустят лифт в доме на Шокальского?

В нашем доме какой-то вандал разбил лифт, теперь пожилые люди и родители с маленькими детьми с трудом поднимаются на верхние этажи. Как скоро его отремонтируют?

Азарова,
пр. Шокальского, 23

Лифт в доме 23 на проезде Шокальского планируют запустить в начале сентября этого года. Такой длительный срок работ связан с тем, что он был почти уничтожен в результате вандализма

(против хулигана возбуждено уголовное дело).

— Выломаны двери шахты и двери кабины, повреждено купе лифта, погнуты каретки дверей, порог и так далее, — сообщил глава управы района Северное Медведково Сергей Яровенко. — При таком ущербе требуются работы капитального характера, а их выполняют дольше, чем текущий ремонт.

Лифт достаточно старый, в 2004 году эту модель модернизировали, поэтому теперь комплектующие для кабины дан-

ного типа изготавливаются только на заказ.

— На завод-изготовитель был направлен запрос, срок изготовления всех комплектующих — 55 дней, — добавили в управе. — После их получения обслуживающая организация сразу приступит к ремонту.

Татьяна ЩЕРБАКОВА

Управа района Северное Медведково:
пр. Шокальского, 30, корп. 1,
тел. (499) 476-8076.

Эл. почта: nmespr@svao.mos.ru

Ремонт на станции Лосиноостровская закончится к ноябрю

На станции Лосиноостровская сделали временный деревянный мост. А когда будет нормальный переход?

Сергей Геннадьевич,
Ярославское ш., 20

В настоящее время ведётся реконструкция станции Лосиноостровская Ярославского направления железной до-

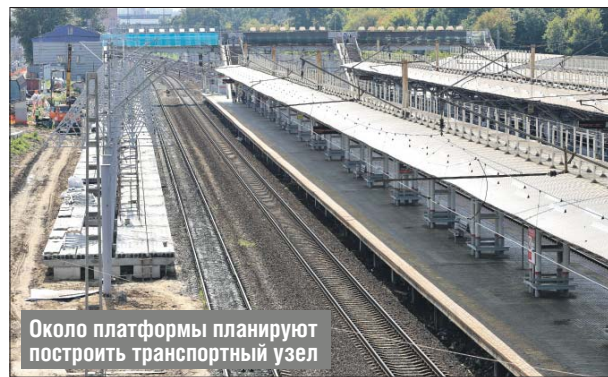
роги. По информации пресс-службы РЖД, работы закончатся в IV квартале этого года.

— На станции сейчас идёт строительство дополнительной, четвёртой пассажирской платформы, — рассказали «ЗБ» в пресс-службе ведомства. — На южном мосту через железнодорожные пути меняют сходы и укладывают новый асфальт. На время реконструкции тран-

зитного моста через пути и был возведён временный мост для пешеходов.

Около платформы в будущем планируют построить крупный транспортно-пересадочный узел. Помимо этого, здесь будут останавливаться электрички так называемого наземного метро — одного из маршрутов Московских центральных диаметров.

Евгений БАКИН



Около платформы планируют построить транспортный узел

Ярослав Чингаев

Есть вопросы? Звоните, пишите!

БУДЕМ РАЗБИРАТЬСЯ!
(495) 681-3645

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

О проблемах жителей узнавали из первых рук

Кандидаты из СВАО готовятся к выборам в Мосгордуму

Закон обязывает независимых кандидатов в депутаты собрать для регистрации порядка 6 тысяч подписей. Евгению Нифантьеву и его команде в срок менее месяца удалось решить эту непростую задачу.

«Наши соперники активно участвовали в проверке подписных листов»

— Да, задача действительно нетривиальная, но мы её выполняли самым простым и надёжным способом: мы пошли к людям, — говорит Нифантьев. — За выделенные на сбор подписей дни я провёл множество встреч с жителями районов, что, признаюсь, очень непросто. За каждой встречей стоят люди со своими надеждами и чаяниями, которым подчас просто не к кому обратиться за поддержкой.

Мы приезжали в микрорайоны, спрашивали разрешения жильцов и входили в подъезды. Ходили по квартирам... И знаете, ни разу у нас не получался формальный разговор. Каждый раз мы старались обсудить волнующие наших жителей вопросы, найти алгоритмы решения и по возможности помочь сразу, не откладывая на потом.

В течение всего времени сбора подписей наша команда работала у агитационных кубов. Приветливость, доброжелательность людей, которые подходили и ставили подпись в поддержку выдвижения меня кандидатом в Московскую городскую думу, заряжала нас оптимизмом и придавала уверенности. Я получил огромное число искренних и тёплых слов в свой адрес, и поверьте, это ко многому обязывает.

Знаете, сложно завоевать внимание человека. Наши люди устали обманываться, они устали от пустых



Пока шёл сбор подписей, Нифантьев (в белой рубашке) провёл порядка 300 встреч, пообщался более чем с тысячей жителей

Каждый кандидат старается по-своему завоевать внимание избирателей

обещаний разномастных сказочников. Мы шли к избирателям, что называется, с открытым забралом, честно рассказывая о том, что мы сможем сделать, а что будет не в нашей власти. И эта открытость была понята и оценена людьми. На каждой встрече мы приобретали своих сторонников даже среди тех, кто сперва был настроен весьма скептически.

Основой моей работы, если избиратели доверяют мне представлять их интересы в Московской городской думе, станут собранные во время избирательной кампании наказы москвичей. Большие они или маленькие, не имеет значе-

ния. Эти люди рассчитывают на меня, и именно для исполнения их воли я иду в законодательную власть города, а значит, их мнение, их наказы — основа моей работы.

Конечно, сбор подписей — это трудоёмкая задача. Но я считаю, что для нас она сыграла важную и полезную роль. Каждый день, на каждой встрече мы усиливали свои позиции и обретали своих сторонников.

Что касается качества подписей. У нас был организован многоступенчатый фильтр. Мы тщательно проверяли каждую подпись, каждую цифру и сдали в окружную избирательную комиссию доку-

менты, в которых были уверены. В итоге при проверке рабочей группой окружной избирательной комиссии сданных подписей забраковано было всего 130. Отдельно подчеркну, что в состав рабочей группы входил член КПРФ, который активно участвовал в проверке моих подписных листов.

Эта интенсивная работа позволила существенно расширить число моих сторонников среди москвичей. Мы поняли друг друга, и я уверен, что это начало долгого и плодотворного совместного пути на благо нашего города и каждого его жителя.

«Главное — справедливость»

Кандидат от «Справедливой России» Александр Лучин не собирал подписи, поскольку на послед-

них выборах в Госдуму «СР» набрала более 3% голосов. Он признался, что с проблемами СВАО начал знакомиться совсем недавно.

— Я человек новый в нашем избирательном округе, включающем в себя районы Алтуфьевский, Марфино и Отрадное, — говорит кандидат. — Поэтому начал активно проводить встречи с жителями нашего округа, чтобы из первых рук узнать проблемы, которые беспокоят людей. Только так будущий депутат может узнать, с чего начинать свою работу после избрания.

Москва благоустраивается. Продолжается обустройство парков, выходов из метрополитена. У кандидата уже несколько десятков предложений от жителей, которые стремятся улучшить свои районы и дворы. Но не всегда, по словам Лучина, власть слышит

предложения жителей, разумные и справедливые.

При этом зачастую решение проблем остаётся за недобросовестными подрядчиками или, что ещё хуже, в распоряжении откровенных рейдеров, считает кандидат. Такая ситуация — с пристройкой к детской поликлинике на ул. Декабристов, 39, с гаражами на улице Инженерной и так далее.

Кое-где есть проблемы с освещением детских площадок в вечернее время. Молодые мамы рассказали о том, что для колясок не всегда оборудуют удобные съезды из подъездов, иногда они сделаны странно и нелогично. И пока всё без изменений.

— Уверен, ситуацию необходимо исправлять. Главное — справедливость, — говорит Лучин.

«Поборемся по-честному»

Евгений Рыбин идёт на выборы от ЛДПР, поэтому тоже не собирал подписи.

— Происходящие события вокруг регистрации кандидатов в депутаты заставили меня более внимательно посмотреть на ситуацию в своём округе №11. И это не праздное любопытство: партия ЛДПР выдвинула меня кандидатом по этому округу, — говорит он. — Подписи в нашем округе собирали Бабушкин от партии «Яблоко» и самовыдвиженец Нифантьев. У первого качественных подписей для его регистрации кандидатом оказалось недостаточно. Стало любопытно, как этот этап прошёл беспартийный самовыдвиженец Нифантьев. Я узнал, что у него из всех представленных подписей, необходимых по закону, исключили как некачественные 130. Оставшихся подписей ему хватило для регистрации кандидатом. Ну что же, поборемся и с самовыдвиженцем — по-честному.

Записал
Владислав ГРИГОРЬЕВ

Наши школьники завоевали Гонконг и Париж

Юные москвичи стали регулярно побеждать на международных олимпиадах

В Москве за последние годы построено рекордное количество новых школ и детских садов, причём большинство из них строят по уникальным проектам. Об этом сообщил мэр Москвы Сергей Собянин на встрече с руководителями негосударственных учебных заведений, которая прошла на прошлой неделе в частной «Хорошёвской школе» на улице Народного Ополчения.

До конца года сдадут пять новых школ

Москва последовательно развивает сферу образования. По словам мэра, с 2011 по 2018 год в столице построено 88 школьных зданий и 240 детских садов. В планах на ближайшие три года строительство ещё 42 школ и 39 детских садов.

Так, до конца этого года планируют ввести в эксплуатацию новые школы в Солнцево, Нагатинском Затоне, Бескудниковском, Орехово-Борисове Южном и Куркине. У каждой из них будут свои особенности. Так, в школе в Нагатинском Затоне появятся учебные мастерские, радио-



Новые подходы в образовании начали давать свои плоды

Московская электронная школа включает 12 тысяч интерактивных приложений

узел и дикторская. В школе Орехово-Борисова Южного будут кабинеты для лабораторных практикумов, художественного и музыкального образования, большой физкультурно-спортивный блок и зона для опытов с теплицей.

В местах плотной застройки при строительстве образовательных учреждений применяют новые подходы. Так, в Куркине достраивают школу-трансформер: блок начальных классов можно перепрофилировать в детский сад.

Нет в учебнике? Есть в электронной библиотеке

Важную роль в развитии столичного образования играет проект «Московская электронная школа» (МЭШ). Это огромный сервис для учителей и учеников, который включает более 12 тысяч интерактивных приложений, 121 электронное учебное пособие, сценарии уроков и многое другое. С его помощью можно готовиться к эк-

замнам, делать презентации и проекты.

В этом году в систему МЭШ загрузили данные о ветеранах, которые начали собирать москвичи в рамках нового проекта «Москва — с заботой об истории». Напомним: любой желающий может передать документы и вещи времён Великой Отечественной войны в Главархив города через центры «Мои документы». Полученные данные публикуют в электронном архиве МЭШ под хэштегом #главархив. Недавно библиотека пополнилась документами о восьми Героях Советского Союза, включая Александра Космодемьянского, брата легендарной разведчицы.

Лучшие в мире по физике, биологии и географии

Новые подходы в образовании дают свои плоды: московские школьники регулярно становятся победителями олимпиад по самым разным предметам. Совсем недавно ученица московской школы №1518 Лада Антонова завоевала золотую медаль на 16-й Международной географической олимпиаде в Гонконге. А на 51-й Международной олимпиаде по химии в Париже золото завоевали сра-

зу трое одиннадцатиклассников-москвичей. На международных олимпиадах по биологии и по математике московские школьники завоевали пять медалей — две золотые и три серебряные. По физике у москвичей четыре золота. И всё это новости только одного лета!

Летом — образовательные программы

Ну а для школьников, которые летом остаются в городе, столичные образовательные учреждения проводят массу интересных образовательных программ, к тому же бесплатных. Например, в Московском дворце пионеров в рамках проекта «Профильная четверть» школьники этим летом посещали занятия по астрономии, архитектурному моделированию, мультипликации и по другим направлениям.

С 1 июля по 2 августа в летней компьютерной школе «Киберлето» на базе Морского центра им. Петра Великого 250 школьников учились программированию и дизайну компьютерных игр, занимались киберспортом.

Записаться на все городские программы и мероприятия можно на портале mos.ru.

Елизавета СЕРЕБРЯНСКАЯ

Правительство Москвы увеличит объём субсидий частным образовательным организациям с 1 сентября

Частные образовательные организации открыты практически во всех округах Москвы. Воспитанники частных школ и детских садов составляют 2,8% от общего числа обучающихся в системе столичного образования.

Мэр Москвы Сергей Собянин на встрече с руководителями частных образовательных организаций объявил о повышении нормативов бюджетного финансирования частных школ и детских садов с 1 сентября.

С нового учебного года нормативы финансирования частных образовательных организаций увеличат до размеров нормативных затрат на школьников для государственных школ, участвующих в реализации пилотного проекта по развитию общего образования в Москве. Таким образом, объём субсидий в частной школе на одного обучающегося по программам начального общего образования составит 125 тыс. рублей в год, основного общего образова-

ния — 140 тыс. рублей, среднего общего образования — 160 тыс. рублей. В дошкольной группе полного дня на одного воспитанника в возрасте до 3 лет будет приходиться 166 тыс. рублей, в возрасте от 3 до 5 лет — 170 тыс. рублей, в возрасте от 5 лет — 176 тыс. рублей. Таким образом, объём субсидий вырастет более чем в пять раз.

Повышение норматива позволит негосударственным образовательным учреждениям обеспечить достойный уровень заработ-

ной платы педагогов, а также расширить социальные программы.

Напомним, что частные образовательные организации полностью интегрированы в московскую систему образования. Учащиеся принимают участие в олимпиадах, чемпионатах профессионального мастерства, демонстрируют образовательные результаты, сопоставимые с результатами учеников государственных школ в олимпиадном движении.

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

Ищите

«ЗВЁЗДНЫЙ БУЛЬВАР» В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ!

- «ВКонтакте» — www.vk.com/zb_svao
- «Фейсбук» — www.facebook.com/bulvarvezdny
- «Твиттер» — www.twitter.com/zbulvar
- «Инстаграм» — www.instagram.com/zbulvar

ЕСТЬ ВОПРОСЫ? Звоните, пишите!
БУДЕМ РАЗБИРАТЬСЯ! (495) 681-3645
pochta@zbulvar.ru, redaktor-2017@yandex.ru

Давайте поможем друг другу!

Газета «Звёздный бульвар» открыла новую рубрику — «Доброе дело». Мы рассказываем о волонтерах и просто неравнодушных к чужой беде людях, а также о том, как присоединиться к добрым делам. Если кто-то бескорыстно помог вам, если кому-то помогли вы, напишите нам об этом. Есть ещё много людей, которым нужна помощь! Присылайте письма на электронный адрес: dobroedelo@zbulvar.ru (в теме укажите: «Звёздный бульвар»).

**Объединиться и жить**

Маленьким пациентам Центра онкологии имени Блохина можно подарить игрушку или просто человеческое общение

Жительница Старомарьинского шоссе Оксана Блохина уже три года помогает пациентам Национального медицинского исследовательского центра онкологии им. Блохина. Привозит сюда средства гигиены, продукты, одежду. А главное — устраивает анимационные праздники для детей и дни красоты для их мам.

Нужны и детям и взрослым

— В 2016 году мне скинули в Интернете страничку блогера и татуировщика Рината Карамбы, который сам переболел раком и стал помогать онкобольным детям. Он устраивал сбор гуманитарной помощи для центра. Я с помощью друзей и знакомых собрала пелёнки и памперсы и тоже привезла в больницу. Оказалось, что здесь ждут не только гуманитарную помощь, но — прежде всего — общения, — говорит 30-летний педагог дошкольного образования и методист Оксана Блохина.

Осенью прошлого года вместе со своей подругой дизайнером мебели Викторией Бирюковой она создала объединение «Жить». Сейчас в эту группу «ВКонтакте» входят более 500 человек. Собрал



Для волонтеров в Центре онкологии всегда открыты двери

Из личного архива

Четырёхлетняя девочка днями не могла расстаться с куклой

всё необходимое, они вместе с аниматорами регулярно приезжают в центр. Проводят для детей творческие мастер-классы, вечера с танцами, песнями и конкурсами. Поздравляют именинников, дарят им подарки. Мастера маникюра, косметологи и парикмахеры приводят в порядок мам, которые находятся здесь с детьми, что называется, безвылазно уйму времени.

Откликнутся и на личные просьбы

— К нам часто обращаются с просьбами, например найти коляску или инвалидное кресло, детскую смесь, так как ребёнок после сеансов химиотерапии ничего другого не ест, одежду. Я подключаю социальные сети, ищу тех, кто мог

бы отдать даром либо купить нужное. Четырёхлетняя девочка сама попросила купить ей куклу и потом днями не могла оторваться от игрушки, — рассказала Оксана.

Группа «Жить» постоянно ищет волонтеров. Желающие помочь вещами или общением с детьми могут звонить по тел.: **9-968-884-0664**, Ксения; **8-916-302-3911**, Виктория. Подробности на странице в соцсети vk.com/live_rakneprigovor.

Наталья
ГЕРАСИМОВА



Фото предоставлено Натальей Фадеевой

Не выбрасывайте крышки от пластиковой тары!

В детских домах и интернатах нашей страны находятся более 70 тысяч детей. И конечно, они лишены многого из того, что есть у детей, воспитывающихся в домашних условиях. Помочь им, а также семьям, оказавшимся в сложной жизненной ситуации, — одна из главных задач фонда «Волонтеры в помощь детям-сиротам».

Популярная и очень действенная акция фонда — проект «Добрые крышечки». Волонтеры собирают крышечки от воды, сока, молока и сдают на переработку. Вырученные деньги поступают на счёт организатора программы. За два с лишним года добровольцы собрали более 125 тонн вторсырья, заработав свыше 3 млн рублей. Этих денег хватило на 17 инвалидных колясок и другие необходимые детям вещи.

Сейчас заканчивается сбор средств для трёхлетнего Кирилла из Ярославской области. У мальчика спинномозговая грыжа и

букет сопутствующих заболеваний. Кириюшу воспитывают приёмные родители. В семье, кроме него, ещё пятеро детей. Малышу необходимы обследования и реабилитация. Ещё Кирилу нужна инвалидная коляска. Стоит она больше 200 тыс. рублей.

К проекту недавно присоединилась библиотека №63 в районе Северное Медведково (ул. Полярная, 26, корп. 1).

— Об акции нам рассказали сами волонтеры. Они же попросили организовать сбор крышечек в нашем учреждении. Мы с готовностью включились в программу: оформили коробку для пластика в виде символа района — белого медведя. Наполнить её доверху удаётся за две-три недели, — рассказала заведующая библиотекой Наталья Фадеева.

Любой желающий может принести сюда крышки. Подробнее узнать о проекте можно на сайте otkazniki.ru.

Оксана МАСТЮГИНА



Волонтеры района ведут кружок рисования

Предоставлено фондом

В Алексеевском требуются волонтеры, умеющие хорошо ладить с детьми

Благотворительный фонд «Волонтер района» начал работать в Алексеевском районе в сентябре 2018 года, но уже объединил многих жителей СВАО.

С прошлого года в центре помощи семье и детям «Родник» волонтеры фонда взяли на себя обучение иностранным языкам и живописи детей из многодетных и малоимущих

семей, а также детей-инвалидов. В планах — формирование групп по математике, русскому языку, физике, биологии и химии. Кроме того, волонтеры постоянно проводят детские праздники. Организация расширяется, и ей нужны новые помощники.

— Сейчас нам требуются журналисты и фотографы — как опытные, так и начинаю-

щие, — говорит директор «Волонтера района» Елена Кунина. — Им нужно будет посещать занятия, организованные фондом, писать небольшие заметки о них, интервьюировать педагогов, родителей и детей. Статьи будут выкладываться на сайте фонда и в соцсетях. Также требуются умелые организаторы. Материального вознаграждения для волонтеров

не предусмотрено, но людей, желающих сотрудничать с фондом, ждёт много интересного.

Желающие могут писать в группу фонда «ВКонтакте»: vk.com/volunteer.district. Информацию об организации можно найти на сайте: volonterraiona.ru/fond.

Светлана
МЕЩЕРЯКОВА

Воркаут для новичков

Специалист рассказал «ЗБ», как извлечь пользу, занимаясь на уличных тренажёрах

На площадке воркаута во дворе дома 180 на проспекте Мира летом оживлённо весь день. Разобраться в предназначении конструкций в тренажёрном городке «ЗБ» помог тренер спортивно-досугового центра «Алексеевский» Игорь Серёгин.

Лишний вес здесь помеха

— Наклонная доска, шведская стенка и брусья дают возможность проработать все группы мышц, — говорит эксперт. — Так как большинство элементов нужно выполнять на весу, тренировки на этих снарядах пользуются популярностью у молодых и лёгких.

Для пожилых людей больше подходят занятия на пружинных тренажёрах, однако и им не помешает иногда повисеть на турнике — это очень полезно для позвоночника.

Также вряд ли получится добиться впечатляющих результатов на турниках у бодибилдеров.

— Избыточная масса здесь помеха. Для тех, кто хочет нарастить мышцы, нужны совсем другие упражнения — на тренажёрах с утяжелением, — объясняет Серёгин.

Наклонная доска для живота

Упражнения на ней рассчитаны на работу с прессом.



Игорь Серёгин знает, что к кольцам нужен особый подход

Александр Кочубей

Почти все могут разгрузить позвоночник с помощью виса на перекладине

— Подъёмы туловища — самое простое и эффективное упражнение, чтобы накачать прямую мышцу живота, — говорит тренер. — Поднимаемся на выдохе до 90 градусов, фиксируем прямой угол на счёт «раз, два» и опускаемся. Не стоит забывать о косых мышцах живота. Чтобы их проработать, при подъёме поворачиваем корпус вбок. Чтобы сместить нагрузку с верхних мышц живота на нижние, поднимаем ноги.

Качать пресс противопоказано людям с травмами

позвоночника и с заболеваниями пищеварительной системы.

На перекладине — по полминутки

— Почти все могут разгрузить позвоночник с помощью обыкновенного виса на перекладине, — уточняет Серёгин. — Это упражнение помогает поставить на место позвонки и диски, выровнять осанку.

Висеть рекомендуется регулярно по полминуты, при этом для лучшего результата

можно имитировать ходьбу и выполнять боковые повороты ногами и туловищем. В списке противопоказаний — сколиоз, остеохондроз шейного отдела позвоночника.

Эти непростые кольца

— Упражнения на гимнастических кольцах рассчитаны для проработки мышц плеч, груди, но они не так просты, как кажутся, — предупреждает тренер.

Чтобы просто неподвижно удерживаться на них, нужно подключать мышцы, которые обычно остаются незадействованными. Это мышцы-стабилизаторы, которые нельзя проработать на устойчивых тренажёрах.

Татьяна ЗЕЛЕНОВА

СОБЫТИЕ

РГСУ поможет Кубе в реализации социальных проектов

Ректор РГСУ Наталья Починок провела встречу с советником посольства Республики Куба в РФ по вопросам науки и образования Густаво Кобрейро Суаресом, чтобы обсудить перспективы сотрудничества университета и учреждений кубинской системы высшего образования. Было решено реализовать ряд совместных проектов. В их числе — национальный чемпионат по профессиональному мастерству среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья «Абилимпикс».

Для этого будут привлечены кубинские студенты, которые обучаются по социальным программам российских универ-



Ректор РГСУ Наталья Починок

ситетов. РГСУ поможет им повысить свою квалификацию, с тем чтобы в будущем эти ребята могли организовывать чемпионат «Абилимпикс» в своей стране.

— Наш университет поддерживает контакты со многими зарубежными вузами, — сказала Наталья Починок.

В «Крылатском» пройдут соревнования спасателей и пожарных

В Олимпийском учебно-спортивном центре «Крылатское» на гребном канале состоится финальный этап чемпионата Москвы по боевому развёртыванию.

— Соревнования среди подразделений Московского гарнизона пожарной охраны по боевому развёртыванию мы проводим с 1992 года. Они посвящаются памяти более 80 пожарных и спасателей, погибших при исполнении служебного долга, — рассказал на пресс-конференции начальник службы пожаротушения ГУ МЧС России по г. Москве Юрий Жуковский.

Он сообщил, что программа соревнований включает в себя нормативы, применяемые

в повседневной деятельности пожарных: надевание боевой одежды пожарного, прокладка магистральных линий, подъём на 4-й этаж учебной башни по штурмовой лестнице, работа с ручными стволами.

Соревнования обещают быть зрелищными.

— Развернём выставку пожарно-спасательной техники как ретро, так и нового поколения, — сказал Юрий Жуковский. — Установим площадки для занятий воркаутом, проведём спортивные конкурсы, мастер-класс по оказанию первой помощи. Желающие смогут покататься на вейкборде и вейксёрфе, а также послушать выступления артистов.

Наталья ГЕРАСИМОВА

РОССИЙСКАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ АКАДЕМИЯ ТУРИЗМА МОСКОВСКИЙ ФИЛИАЛ

Лицензия Рособразования 90Л01 № 0008969, рег. №1935 от 15.02.2016 г.
Свидетельство Рособразования о Государственной аккредитации 90А01 №0002316, рег. № 2196 от 22.08.2016 до 18.04.2020 г.

Продолжается набор на направления бакалавриата (высшее образование) «Менеджмент» (в т.ч. российско-французская программа двух дипломов Ватель-РМАТ), «Технология продукции и организация общественного питания», «Дизайн архитектурной среды» и специальности среднего профессионального образования «Гостиничный сервис» и «Технология продукции общественного питания».

Станции метро «Партизанская»; «Измайлово» (МЦК) **mf.rmat.ru**
Измайловское шоссе, дом 71, к. 4г-д, стр. 5, ТК «Измайлово», корпус «Дельта» тел. (495) 737-71-55

реклама 2305

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

реклама 2336

Медцентр ООО «ГИППОКРАТ»
НАРКОЛОГ НА ДОМ

АЛКОГОЛИЗМ, ЗАПОИ
СТАЦИОНАР
АНОНИМНО
ПСИХОТЕРАПИЯ
НИЗКИЕ ЦЕНЫ

24 часа

www.narcologica.ru
(495) 734-9937

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ВСЕ НОВОСТИ НА САЙТЕ ZBULVAR.RU

ЗВЁЗДНЫЙ БУЛЬВАР

С «Гупсоцгарантией» мечты становятся реальностью!

- Сумма единовременной выплаты **5 000 000 рублей***
- 100 000 рублей ежемесячно**

*рассчитывается индивидуально

8 (495) 626-21-22 gupsg.ru

Договор ренты заключается напрямую с организацией!
Перезаключим ваш договор на более выгодных условиях!

реклама 2308

БЕСПЛАТНАЯ юридическая поддержка граждан г. Москвы

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЕЖУРНОГО ЮРИСТА

ЕСТЬ ВОПРОСЫ? ЗВОНИТЕ! БУДЕМ РАЗБИРАТЬСЯ. Т. 8 (495) 136-76-26 ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ!

ИНН 77-43236457

реклама 2434

Митинги прошли стороной

Большинство москвичей не поддерживают протестные акции

Около 17% горожан ничего не слышали о незаконных протестных акциях, прошедших в первые выходные августа в центре столицы. Такой вывод после опроса жителей Москвы сделал ВЦИОМ.

Подробности не интересуют

В отчёте социологического центра говорится, что 25% опрошенных затруднились дать оценку митингам и пикетам, 17% москвичей вообще не слышали об акции протеста, а более половины не интересуются подробностями протестных действий.

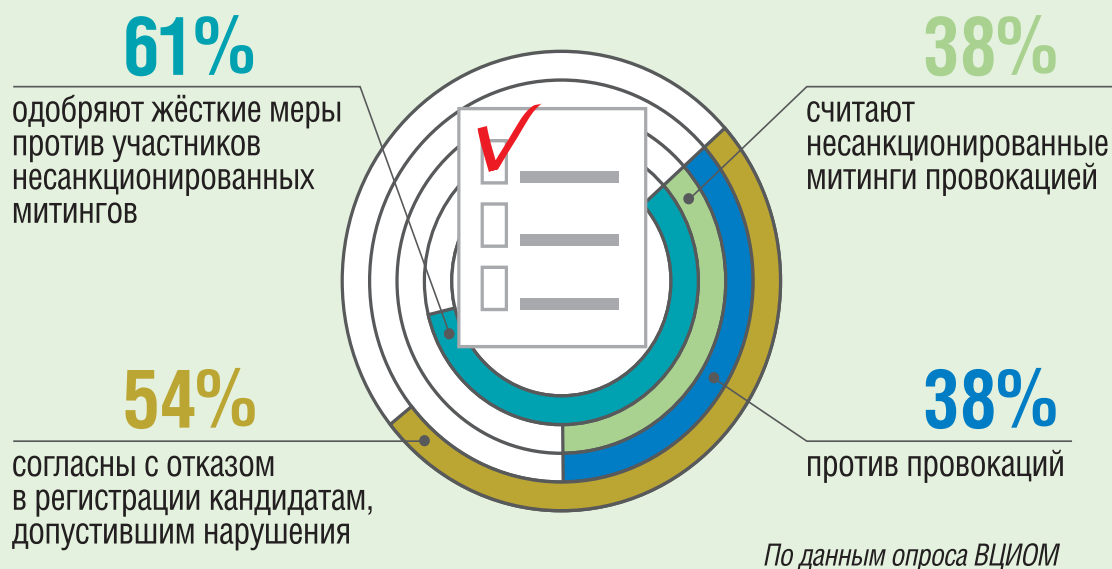
— Жители города считают, что в произошедших событиях виноваты сами участники несанкционированных митингов. 38% жителей уверены, что митингующие намеренно занимались провокациями в отношении сотрудников правоохранительных органов и власти, — отметили во ВЦИОМ.

При этом, по данным социологического исследования, жителей столицы более всего беспокоил тот факт, что в несогласованные акции будут вовлечены их дети и внуки. 38% москвичей посчитали «митинги выходного дня» провокацией, а более 60% горожан одобительно высказались относительно жёстких мер против участников несанкционированных акций.

Подписались за умерших

В центре Москвы 27 июля и 3 августа прошли несогласованные акции. Их организаторами стали политики, которые не смогли собрать положенное по закону количество

Что показал социологический опрос москвичей



Жителей столицы очень беспокоило, что в несогласованные акции будут вовлечены их дети и внуки

подписей москвичей для регистрации кандидатами на выборах в Московскую городскую думу. В основном Мосгоризбирком отказал в регистрации тем кандидатам, у которых в подписных листах были подписи уже умерших людей, а также лиц, которые не обладают избирательным

правом, в том числе иногородних. По данным ВЦИОМ, большинство опрошенных москвичей, а точнее 54%, выразили согласие с действиями избирательных комиссий, отказавших в регистрации кандидатам, допустившим нарушения.

Андрей ТОМЦЕВ

На ВДНХ пройдёт форум «Город образования-2019»

Делегации из 50 стран мира и 80 регионов России подтвердили своё участие в Московском международном форуме «Город образования», который пройдёт с 29 августа по 1 сентября в павильоне №75 ВДНХ. Об этом сообщил программный директор форума, директор Московского центра качества образования Павел Кузьмин на пресс-конференции, прошедшей в столичном Департаменте образова-

ния и науки при поддержке информационного центра Правительства Москвы.

— По состоянию на 8 августа у нас зарегистрировались 800 иностранных гостей. Мы понимаем, что к началу форума их, наверное, будет больше, — сказал он.

Ключевыми событиями форума станут открытый педагогический совет, Международная конференция руководителей систем образования стран и городов

мира, а также Международная конференция «Школьное образование XXI века: формирование и оценка гибких компетенций». Столица представит гостям свои образовательные проекты: «Московская электронная школа», «Инженерная графика», «Конструирование и программирование», предпрофессиональные классы, виртуальная экспозиция школьных музеев.

Татьяна ЗЕЛЕНОВА

Как вернуть в магазин технически сложный товар?

Купил смартфон, а через неделю он заглох. Что делать? Павел, ул. Амундсена

Отвечают специалисты правового центра «Вектор».

К технически сложным товарам относятся, в частности, автомобили, компьютеры, видеокамеры, телевизоры, холодильники и т.д. (этот перечень утверждён постановлением Правительства РФ от 10.11.2011 г. №924). При обнаружении в товаре недостатков вы вправе вернуть его продавцу и потребовать его замены или возврата упла-

ченной за него суммы в течение 15 дней со дня покупки. Кроме того, вы можете письменно обратиться с требованием устранить недостатки товара. Продавец обязан принять товар и при необходимости провести проверку его качества. В случае спора о причинах недостатков

товара продавец обязан провести экспертизу за свой счёт. Если он отказывается, вы можете обратиться с заявлением (жалобой) в территориальный орган Роспотребнадзора. Вы также вправе обратиться за судебной защитой своих прав, подав исковое 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

«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

СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО-ЛЮКС» www.dento-lux.ru

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

НАМ 14 ЛЕТ! Акция действительна до 31.08.2019

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

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!!!**

Установка импланта 24 000 р. **18 000!!!**

Отбеливание Zoom 4 (Zoom-White Speed™) 21 000 р. **17 850!!!**

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

Здоровье не только физическое, но и психическое — неотъемлемое условие гармоничного развития и комфортного существования любого человека. Современный житель большого города ежедневно сталкивается с массой проблем, которые отражаются на его эмоциональном состоянии: стресс на работе, сложности в отношениях, поиск себя, эмоциональное выгорание, возрастные кризисы и другие тяжёлые жизненные ситуации.

Москва — город с очень стремительным ритмом жизни, сосредоточивший в себе огромные возможности и огромную ответственность, и не у каждого получается легко справиться с такой нагрузкой самостоятельно. Очень важно иметь возможность вовремя обратиться к специалисту и получить квалифицированную помощь. Он выслушает и поможет взглянуть на ситуацию со стороны. Решение личностных проблем, которые возникают у каждого из нас на разных этапах жизни, становится гораздо проще, когда человек к ним подготовлен и знает, как вести себя в том или ином случае.

Для всех и для каждого в отдельности

Теперь жители нашего округа получили уникальную возможность совершенно бесплатно посещать интересные и очень полезные лекции по различным психологическим аспектам жизни горожанина. Каждый будний день на площадке, расположенной рядом с павильоном «Здоровая Москва», проходят открытые лекции профессиональных психологов, которые помогут вам достичь гармонии, счастья и лучшего понимания себя.

Помогут справиться со стрессом

В парках округа можно получить бесплатные психологические консультации



Психологи проводят как лекции, так и индивидуальные занятия

Для каждого дня недели подготовлена своя тема

Психологи Московской службы психологической помощи населению с 16.00 до 18.00 в будние дни проводят консультации, посвящённые определённой теме. В понедельник обсуждается тема душевного здоровья, во вторник — общения и конфликтов, среда посвящена проблемам отношений в семье, четверг — личностному развитию, а тема пятницы — любовь и нелюбовь. После окончания открытой беседы с психологом каждый посетитель может подой-

ти, тет-а-тет задать интересующий его вопрос и получить персональную консультацию.

Следите за расписанием

В нашем округе посетить бесплатные консультации психологов можно на площадках недалеко от павильонов «Здоровая Москва» в Лианозовском, Гончаровском парках, а также в парке «Отрадное». Актуальное расписание смотрите на сайте Департамента здравоохранения г. Москвы.

Здоровье — одна из важнейших ценностей челове-

ка. Качество жизни любого человека неразрывно связано с тем, как он себя чувствует и насколько доволен своим состоянием. Главная задача программы «Здоровая Москва» — сформировать у жителей столицы привычку придерживаться здорового образа жизни.

Напомним, что всего в городских парках и зонах отдыха работают 46 медпунктов павильонов «Здоровая Москва», а рядом с 13 из них проходят различные виды активности: спортивные занятия, мастер-классы, лекции о здоровом образе жизни и многое другое. Павильоны работают без перерывов и выходных каждый день до конца лета, поэтому любой желающий может выбрать удобное время для прохождения диспансеризации.

КОМПЕТЕНТНО

Как уменьшить уровень «плохого» холестерина

Хочу сразу вас заверить, что холестерин нам вовсе не враг. Он содержится в каждой клеточке нашего тела и выполняет много важных функций. Например, является основным сырьём для производства желчных кислот, участвует в выработке гормонов, помогает синтезировать витамин D и укрепляет нейроны в головном мозге.

Но холестерин — тёмная лошадка. Не многие знают, что он бывает разным: «плохим» и «хорошим». В соединениях «плохой» холестерин оседает на стенках сосудов, образуя те самые злополучные бляшки, которые нарушают кровообращение и могут стать причиной инфаркта и инсульта.

«Хороший» холестерин входит в состав соединений высокой плотности, не оседает на стенках сосудов и приносит организму только пользу.

По сути, борьба с холестерином заключается в следующем: надо повысить в крови уровень «хорошего» холестерина и одновременно уменьшить уровень «плохого». Правильная диета поможет подтянуть до нормы полезный холестерин и до минимума сократить вредный.

Старайтесь есть пять-шесть раз в день небольшими порциями. Таким образом вы избавитесь от повышенного аппетита и переедания после длительного голода.

Ешьте больше овощей и фруктов: пищевые волокна ускоряют выведение лишнего холестерина.

При «плохом» холестерии-



не в рационе должны присутствовать преимущественно продукты питания с растительными жирами. Старайтесь вместо сливочного масла пользоваться оливковым. Лучше употреблять блюда из нежирных сортов мяса и не чаще чем пару раз в неделю. При большом уровне холестерина предпочтительнее употреблять мясо птицы, кролика, ягнёнка, телятину.

Правильное питание эффективно сочетать с занятиями спортом — проходите не менее 3 километров в день.

И помните, что самолечение и неправильно составленные диеты могут аукнуться серьёзными проблемами со здоровьем.

Самостоятельно лечить повышенный холестерин не рекомендуется. Врач поможет разработать наиболее эффективный план питания. Питайтесь правильно и будьте здоровы!

Лариса Картавецца,
первый зам. директора ГКУ
«Дирекция по координации
деятельности медицинских
организаций Департамента
здравоохранения
города Москвы»,
врач высшей категории

ШУБЫ

с 12 по 18 августа **СКИДКИ**
Ликвидация товара **до 50%**
НОРКА, МУТОН, ДУБЛЁНКИ
Пятигорские фабрики
Меняем старую шубу на новую*
по адресу: Анадырский проезд, д.8, эт.2
ТЦ «Лосинка»
8-999-850-50-27
* Меняем старую шубу на новую с вашей доплатой!

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ИМ. П. А. ОВЧИННИКОВА»

объявляет о дополнительном наборе в 2019 году выпускников 9-х – 11-х классов на бюджетные места по специальностям:

Машиностроение – 2 г. 10 мес. (особенно актуально для обучающихся на платной заочной форме обучения вуза)	Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта – 2 г. 10 мес. (особенно актуально для обучающихся на платной заочной форме обучения вуза)
Монтажник РЗА и приборов – 10 мес.	Мастер слесарных работ – 2 г. 10 мес.
Оператор станков с программным управлением – 10 мес.	Электромонтёр охранно-пожарной сигнализации – 10 мес.
Ювелир – 3 г. 10 мес. (принимаем в инклюзивную группу обучающихся с проблемами слуха)	

По поступлении предоставляем отсрочку от призыва в ВС РФ до конца обучения.

ПРИЁМНАЯ КОМИССИЯ
г. Москва, ул. Бибиревская, д. 6, корп. 1, ☎ 8 (499) 901-89-77
г. Москва, ул. Ярославская, д. 14, стр. 1-2, ☎ 8 (495) 683-26-44
✉ spo-13@edu.mos.ru ☎ spo-13.mskobr.ru

ГОРОДСКОЙ ДЕПАРТАМЕНТ ЗАЩИТЫ ПРАВ ЧЕЛОВЕКА

- ВОЗВРАТ ВКЛАДОВ
- ЖИЛИЩНЫЕ И СЕМЕЙНЫЕ СПОРЫ
- МОШЕННИЧЕСТВО
- ВЗЫСКАНИЕ ДОЛГА
- РАСТОРЖЕНИЕ КРЕДИТНЫХ ДОГОВОРОВ

ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ – БЕСПЛАТНО! 8 (495) 177-9707
000 «Городской департамент защиты прав человека», ОГРН 5167746203807

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

ВСЕ НОВОСТИ НА САЙТЕ
ZBULVAR.RU

Не принесли очередной номер газеты?
Звоните! Тел. отдела доставки
(495) 681-3970

Есть вопросы? Звоните, пишите!
БУДЕМ РАЗБИРАТЬСЯ!

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

Фестиваль боевых искусств Time to fight пройдёт **24 августа** в Лианозовском парке культуры и отдыха. Весь день, с 10.00 до 20.00, будут соревноваться бойцы, а кроме того, тут пройдут мастер-классы и показательные выступления разных школ единоборств.

Уроки самообороны

— Традиционно откроют фестиваль спарринги юных спортсменов, представителей

Гвоздём фестиваля станет турнир на призы Федерации MMA

В бойцовскую клетку выйдут гладиаторы XXI века

В Лианозове пройдёт фестиваль боевых искусств



В смешанных боях сойдутся более 50 участников

на призы Федерации MMA — смешанных единоборств. Их ещё называют боями без правил, но это неверно: правила есть. Суть MMA в том, что бойцы применяют техники разных школ и стилей: тут есть элементы бокса и карате, разрешены удары руками и ногами, можно применить приём и продолжать борьбу в партере. Поэтому поединки бойцов этого стиля — из самых зрелищных.

— В парке установят специальный ринг — бойцовскую клетку, — и в 20.00 начнутся титульные бои по правилам MMA, — говорит Герасимова. — Более 50 участников из Москвы и Московской области будут сражаться за победу. Церемония награждения пройдёт в 21.30. Вход на соревнования и участие в мастер-классах бесплатные.

Алексей ТУМАНОВ

разных стилей и школ, — рассказывает пресс-секретарь Лианозовского парка Элина Герасимова. — Гости смогут не только посмотреть показательные выступления и спарринги спортсменов, но и по-

пробовать свои силы на открытых уроках. Мастер-класс даст известный боксёр — чемпион Европы и обладатель кубка мира Виталий Качановский. Попробовать свои силы можно будет в самбо, кара-

те и в других видах единоборств. Тренеры и представители клубов «Мастерская самбо», «Ратибор» и «Гвардеец» расскажут об особенностях каждого отдельного вида единоборств, ответят

на вопросы и подскажут, как записать ребёнка в секцию.

Бокс и борьба

Гвоздём фестиваля станет 56-й любительский турнир

КУЛЬТ СОВЕТ

от актрисы
Дарьи Погодиной



Посмотрите спектакль «Хитрец по найму»

Обязательно вместе со своей второй половиной посмотрите весёлый и добрый спектакль «Хитрец по найму». В центре сюжета семейная пара, которая столкнулась с кризисом в отношениях. Тема понятна многим. **14 августа** этим спектаклем открывается новый театральный се-

зон в театре «Миллениум». Открытие состоится на сцене прославленного ЦДКЖ. Спектакль успел снискать любовь зрителей и похвалу критиков. В нём играет целое созвездие актёров: Оскар Кучера, Виктор Логинов, Надежда Ангарская, Илья Бледный, Тимур Еремеев.

В Гончаровском парке **18 августа** с 12.00 до 17.00 пройдёт фестиваль «Лето с пользой», в котором примут участие волонтерские и социальные организации Москвы.

— В течение всего дня можно будет принять участие в мастер-классах по рисованию солью и созданию картин на воде в технике эбру, научиться делать игрушки из воздушных шаров и украшения из кожи, — рассказали в пресс-службе парка.

В фестивальном концерте

Рисование на воде и экоквест в Гончаровском парке



Гостям парка будет чем заняться

примут участие спортивные, вокальные и танцевальные коллективы, а все желающие смогут записаться в кружки и секции, которые они представляют. В программе также показ мод и фотосессия в сказочных декорациях.

А ещё гостей парка ждут экологические лекции, квезты и добрая акция: можно будет принести и сдать на переработку крышки от пластиковых бутылок.

Вход свободный.

Ксения ФИРСОВА

АФИША

Кино в Свиблове

Альманах короткометражных фильмов «Близкие люди» (реж. Сергей Поздняков, Анна Симакова, Алина Фадеева, Марк Лиманский, 2018, 18+) можно будет увидеть **16 августа** в 19.30 в кинотеатре «Сатурн» (ул. Снежная, 18). Это истории о самых родных и близких людях, о том, чем мы жертвуем, что теряем и чего не замечаем в отношениях с ними. Вход при предварительной регистрации на сайте mos-kino.ru.

Праздник на Ярославском

Московский многофункциональный культурный центр приглашает на праздничную программу. Она пройдёт **18 августа** в 15.00 во дворе между Ярославским ш., 124 (ММКЦ) и ул. Проходчиков, 1. Гости ждут викторины, конкурсы, аниматоры, аквагрим и много музыки. Посетители смогут познакомиться со студиями и кружками ММКЦ. Обязательна регистрация на сайте m-c-m-c.ru.

Спектакль на проспекте Мира

Музыкальный спектакль по мотивам сказки Е.Клюева «Часы с музыкой» пройдёт **23 августа** в 18.30 в лектории павильона «Рабочий и колхозница». Это трогательная сказка о часах, которые изо всех сил старались наполнить мир музыкой, чтобы люди стали добрее друг к другу. В программе прозвучат произведения К.Вебера, Ф.Крейслера, Л.Бетховена и других композиторов в исполнении фортепианного квартета им. Ипполитова-Иванова. Вход свободный, при регистрации на сайте znanie.vdnh.ru.

Алексей ТУМАНОВ

ПРИНИМАЕМ СБЕРЕЖЕНИЯ
от **10,05%** до **13,05%** годовых

Особо выгодные условия для ПЕНСИОНЕРОВ

Наши клиенты оплачивают все виды коммунальных услуг **БЕЗ КОМИССИИ***

Денежные средства принимаются сроком от 3 мес. до двух лет в сумме от 50 000 руб. до 5 000 000 руб.

г. Москва, Симферопольский бульвар, 4, М «Нахимовский проспект»
Ул. Героев Панфиловцев, д. 2
М «Сходненская»
Ул. Декабристов, 20, корп. 1, М «Отрадное»
Борисовский проезд, 40а, М «Домодедовская»
8 (800) 2000-164 (звонок по РФ бесплатный),
8 (499) 343-3000 www.citysber.ru

СБЕРЕЖЕНИЯ ЗАСТРАХОВАНЫ

Мы действуем на основании Федерального закона №190-ФЗ. Надзорным органом является Центральный Банк Российской Федерации. Кредитный потребительский кооператив «СИТИСБЕР», ИНН 7728326674, КПП 772701001, ОГРН 5157746209825. Член Ассоциации СРО Кредитный потребительский кооператив «Центральное Кредитное Объединение» №158 от 21.09.2018 г. НКО «МОБС», лиц. №4349 от 07.02.2018 г. Предложение действительно для членов Кредитного потребительского кооператива «СИТИСБЕР» от 18 лет. Единовременный вступительный взнос 100 руб. При досрочном расторжении проценты выплачиваются по ставке 1%. Дополнительную информацию узнавайте по тел. 8 (800) 2000-164 или на сайте www.citysber.ru.

реклама 2356

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

СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА «СКАЙС»

ПОДАРИТЕ СЕБЕ СИЯЮЩУЮ УЛЫБКУ!

● Мягкие протезы с быстрым привыканием - от **7000 руб.** **НАМ 9 ЛЕТ!**

● Безметалловое протезирование - от **6900 руб.**

● Снятие зубного камня - **1500 руб.**

● Установка мини-импланта зубов (Германия) - от **18 900 руб.**

● Лечение лазером (Германия) - от **980 руб.**

АКЦИЯ на имплант Osstem + циркониевая коронка 39 900 руб. (до 15.08.2019 г.)

М. «Алтуфьево», Алтуфьевское ш., д. 78 +7 (499) 908-66-33 +7 (985) 777-80-01

Проконсультируйтесь у специалиста о возможных противопоказаниях

реклама 2356



РИА Новости

Янина Мелехова: Театр выбрала по телефонному справочнику

Звезда сериалов рассказала о тонкостях профессии и о многочисленных хобби

В столице завершились съёмки фильма «Нефутбол». Это история о футболистке, которая вместе с подругами собирает команду, чтобы стать чемпионками. Не только в футболе, но и в жизни. Одну из ролей в картине исполнила актриса театра и кино Янина Мелехова. Звезда сериалов «Ростов» и «Мылодрама» рассказала «ЗБ» о многочасовых тренировках, о детстве и о покорении столицы.

Забить гол и забраться на дерево

— Янина, как готовились к роли футболистки?

— На тренировки ушло полтора месяца, занималась почти каждый день. Я человек спортивный, поэтому мне не было сложно. Я выросла в маленьком городе в частном доме. И сейчас быстрее всех зале-

зу на дерево. Но к съёмкам я приступила с разрывом связки колена: получила травму во время спортивного телешоу. Даже сомневалась, смогу ли играть в футбол на съёмочной площадке, но всё прошло благополучно.

— Чему сумели научиться?

— Мне ближе позиция нападающего. Во время подготовки научилась хорошему приёму мяча, удару. Ведение мяча давалось сложнее из-за моего темперамента: всегда хотелось как можно быстрее и сильнее ударить по воротам.

— А сейчас спортом занимаетесь?

— Помимо актёрского образования, у меня есть и другое: я профессиональный хореограф. Но в последние годы не преподаю, занимаюсь хореографией для поддержания формы. Четыре раза в неделю надеваю пуанты и встаю у станка. Ещё увлекаюсь верховой ездой. Очень хочу заняться волейболом.

Вышла на сцену в четыре года

— Когда вы определились с профессией?

— Я с двух лет ходила в танцевальную студию, а в четыре уже

вышла на сцену. Потом пошла в школу искусств в родном городе Борисове: занималась хореографией и фортепиано. Потом освоила гитару, балалайку, губную гармошку, ходила в цирковую студию, занималась вокалом. В школьные годы я сама поехала на киностудию «Беларусьфильм». Пришла в актёрский отдел и сказала: «Хочу сниматься в кино. Возьмите меня».

**Четыре раза
в неделю
надеваю пуанты
и встаю
у станка**

Уже через полгода я была приглашена на главную роль в короткометражном фильме.

— После окончания Академии искусств вы переехали в Москву. Почему приняли это решение?

— Я всегда хотела учиться в Москве, но на это у нашей семьи не было денег. После академии я осуществила свою мечту: купила билет в один конец и приехала сюда. Помню, приехала на Белорусский вокзал, нашла телефонную будку,

а в ней привязанный на верёвочке телефонный справочник. Открыла раздел «Театры» и начала их обзванивать, выписывая адреса. В итоге я попала в труппу Театра на Покровке, где прослужила год. Потом меня пригласили на съёмки «Стиляг». Так и началась моя жизнь в Москве.

От театра до детектива на Первом канале

— Сейчас вы снимаетесь в кино, играете в театре «Экспромт» и в Театре Луны, занимаетесь хореографией. Что вам ближе: театральная сцена, съёмочная площадка или хореографический зал?

— Точно театральная сцена. Хореография нужна для работы в театре. Съёмки в кино — это, конечно, хорошо, но сейчас очень мало достойного материала. В театре я играю Мэрилин Монро, Лилу Брик, участвую в спектакле о Фаине Раневской. Театр позволяет мне реализовать себя.

— Тем не менее скоро на Первом канале состоится премьера детективного сериала «Территория» с вашим участием.

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

Реклама ОФН 1197746014938

8 (499) 677-68-95

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 28.07.18

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

Проф Мед помощь ЛЕЧЕНИЕ ВСЕЙ СЕМЬИ

Лиц. ЛО-77-01 016732 от 25.09.2018 г.

Телефоны для справок:
8 (499)
184-55-11,
184-55-77,
110-10-68.
Звоните!

МЕДИЦИНСКАЯ КАРТА
В ДЕТСКИЙ САД
И ШКОЛУ
ЗА 1 ДЕНЬ

• ТЕРАПИЯ, КАРДИОЛОГИЯ
• ГИНЕКОЛОГИЯ, МАММОЛОГИЯ
• УРОЛОГИЯ
• ХИРУРГИЯ, ТРАВМАТОЛОГИЯ
• ОРТОПЕДИЯ
• ДЕРМАТОЛОГИЯ, ТРИХОЛОГИЯ
• ПЕДИАТРИЯ, АЛЛЕРГОЛОГИЯ
• ОТОЛАРИНГОЛОГИЯ
• ОФТАЛЬМОЛОГИЯ
• ЭНДОКРИНОЛОГИЯ
• ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИЯ
• ЭНДОСКОПИЯ

• ПРОКТОЛОГИЯ
• НЕВРОЛОГИЯ
• СТОМАТОЛОГИЯ
• КОСМЕТОЛОГИЯ
• РЕНТГЕН,
ФЛЮОРОГРАФИЯ
• УЗИ, АНАЛИЗЫ
• ФИЗИОТЕРАПИЯ, УКОЛЫ,
КАПЕЛЬНИЦЫ
• ВЫЕЗД НА ДОМ
• СПРАВКИ ГИБДД,
НА ОРУЖИЕ

www.profmedhelp.ru

м. «Бабушкинская»,
м. «Свиблово» ул. Минусинская, 3

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Янине ближе позиция нападающего, чем защитника

Из личного архива

— Да, я давно жду выхода этого проекта. Он очень интересный и высокого качества. Перед пробами я прочитала половину сценария и решила, что в любом случае дочитаю до конца, одобряют меня или нет. Мне было интересно узнать, кто же всё-таки убийца.

Анна-Мария любит математику

— Вашу дочь зовут Анна-Мария. Почему дали двойное имя?

— Я считаю неправильным давать имя до рождения ребёнка. Нужно увидеть человека и понять, какое имя ему подходит. В итоге посмотрели по церковному календарю — она родилась

Перед каждым выходом на красную дорожку самостоятельно делаю новое платье

между днями святой Марии и святой Анны. К тому же в это время у меня были две очень хорошие ученицы, которых звали Анна и Мария.

— Дочке ближе творчество или точные науки?

— Мне кажется, она расположена к точным наукам. Любит математику, ей очень нравится решать задачи, примеры. В сентябре Анна-Мария пойдёт в школу: по результатам тестирования её определили в математический класс. Ещё у неё есть дизайнерский талант. Ей можно оставить ножницы, бумагу и клей, и она сделает потрясающие поделки, которыми мы украшаем квартиру.

— Правда ли, что все платья, в которых появляетесь на красной дорожке, вы шьёте сами?

— Да. Ещё в 8-м классе сшила себе пальто. Оно было такого качества, что хоть на продажу выставить! Потом, в 90-е годы, в основном носила свою одежду. Однажды для своего танцевального шоу сшила все наряды. А так как сейчас шоу я не выпускаю, а шить хочется, решила перед каждым выходом на красную дорожку самостоятельно делать новое платье. В среднем на один наряд трачу две ночи. Кстати, прошлым летом моя коллекция продавалась, но в этом году не получилось пошить наряды для продажи.

Любимое место в Москве — ВДНХ

— Каковы теперь творческие планы и остаётся ли время на отдых?

— В июле несколько дней я была в Латвии, в городе Даугавпилсе. Здесь жила моя бабушка, и каждый год на месяц мы сюда приезжали. Я очень люблю это место. Остальное время работаю. Играю спектакли, ездить на гастроли, запланированы съёмки в сериале «Балабол».

— А в Москве есть любимые места?

— Люблю бывать в центре столицы и на ВДНХ. Мне приятно наблюдать, как ВДНХ меняется в лучшую сторону. Летом мы часто катаемся там на роликах и обязательно останавливаемся у детской площадки рядом с Москвариумом. Там дочка залезает в ракету и чувствует себя настоящим космонавтом! А я сижу на лавочке и наблюдаю за ней, поедая вкусные пончики.

Беседовал Артур ГУТМАНОВИЧ

СРЕДА ОБИТАНИЯ

На Олонцеком откроют обновлённый скейт-парк

Бабушкинский парк культуры и отдыха приглашает **21 августа** в сквер на Олонцеком проезде на открытие обновлённого скейт-парка. В 17.00 здесь начнётся праздник «Арт Спорт».

— Мы хотим показать молодому поколению, что уличные направления досуга и спорта бывают стильными и красивыми. Приглашаю всех желающих поддержать талантливых художников, послушать качественную музыку и покататься на площадке скейт-парка, — сказал директор парка «Бабушкинский» Игорь Бускин.

Украсить парк яркими граффити придет команда художников Spraypassion. Они же и обкатают обновлённую платформу. А помогать музыкальным сопровождением будет команда SkullPlay и диджей из Уфы Данил. Направления dj-се-



Директор Бабушкинского парка Игорь Бускин

тов самые разнообразные — от техно до прогрессива.

Алексей ТУМАНОВ

Вход на праздник свободный. Адресный ориентир: площадка напротив ул. Сухонской, 1. Тел. (499) 184-2700



Украсить парк яркими граффити придет команда художников Spraypassion



Член Московской и Российской торгово-промышленных палат

СберАгро — за развитие отечественного сельского хозяйства на благо страны и народа. Всем пайщикам бесплатные фермерские продукты еженедельно.

ПРИНИМАЕМ СБЕРЕЖЕНИЯ
от 10,95% до **13,05%**
Годовых

ПОДАРКИ
до 150 000 руб.
всем новым клиентам*
до 18.08.2019 г.

- Ежемесячные выплаты, капитализация процентов.
- Опыт работы команды на рынке 7 лет.

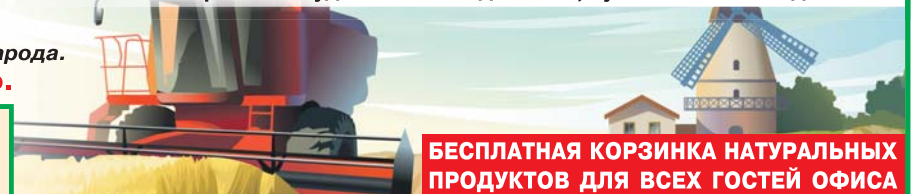
Сбережения застрахованы!

Строгий контроль ЦБ РФ, РосФинМониторинга, СРО

Денежные средства принимаются сроком от 3 до 24 месяцев в сумме до 10 миллионов рублей.

СберАгро: нам не страшны западные санкции, мы исключительно за отечественную натуральную продукцию! 8 (800) 550-43-12 www.sberagro.ru

Адрес: Москва, ул. Садовая-Черногрязская, 3б, с. 1. 2 мин. от ст. м. «Красные Ворота». Режим работы: будни — с 10.00 до 20.00; суббота — с 11.00 до 18.00.



БЕСПЛАТНАЯ КОРЗИНКА НАТУРАЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ВСЕХ ГОСТЕЙ ОФИСА

ПРИМЕРЫ РАСЧЁТОВ ПРИ СРОКЕ РАЗМЕЩЕНИЯ НА 1 ГОД

СУММА СБЕРЕЖЕНИЙ	ПОДАРОК, 10%	13,05% ГОДОВЫХ	ИТОГО ВАШ ДОХОД
1 500 000	150 000	195 750	345 750 (28 813 в месяц)
1 000 000	100 000	130 500	230 500 (19 208 в месяц)
500 000	50 000	65 250	115 250 (9604 в месяц)
100 000	10 000	13 050	23 050 (1921 в месяц)

Кредитный потребительский кооператив «СберАгро», ОГРН 1197746284229, член СРО Союз Саморегулируемая организация «Национальное объединение кредитных кооперативов» (Свидетельство №023/19 от 13.05.2019г), Сбережения застрахованы в некоммерческой кооперативной организации «Межрегиональное потребительское общество взаимного страхования». Предложение действительно только для членов КПК «СберАгро». Единственный вступительный взнос — 100 рублей. Ежегодный паевой взнос 50 рублей. * Подробности условий договора на сайте либо по тел. 8 (800) 550-43-12. * Подробности об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве подарков по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения по телефону. РЕКЛАМА

КОМПЛЕКСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ БОЛИ В СПИНЕ

В Отрадном помогают справиться с тяжёлым недугом



Межпозвоночная грыжа (грыжа межпозвоночного диска) – малоизвестное и весьма опасное заболевание. Во многих случаях приходится прибегать к хирургическим методам лечения. Однако в клинике «Здравствуй!» в Отрадном под руководством д.м.н., профессора Бабовникова А. В. помогают людям преодолеть этот недуг. О том, что это за заболевание и как с ним справиться, про особенности проводимого лечения, мы расспросили врача-невролога, иглорефлексотерапевта, доктора Владимира Хона (на фото).



КТО В ГРУППЕ РИСКА

Межпозвоночный диск – своеобразный амортизатор между позвонками, который снижает нагрузку на них, – рассказывает доктор Хон. – Но в межпозвоночных дисках нет кровеносных сосудов, а все необходимые питательные вещества попадают в них за счёт диффузии. Для нормального питания межпозвоночного диска необходимы перепады давления – то есть, говоря простыми словами, движение. А много ли мы сейчас двигаемся?

Действительно, на работе мы часто сидим (сплошь и рядом сгорбившись над письменным столом), в транспорте тоже стараемся сесть. Просто прогуляться вечером, не говоря уже о том, чтобы регулярно заниматься спортом – и лень, и времени не хватает. Но и те, кто ведёт активный образ жизни, более того, профессионально занимается спортом, тоже не застрахованы от грыжи: её могут провоцировать травмы спины, поднятие тяжестей. Серьёзный провоцирующий фактор – остеохондроз, а им страдают сегодня очень многие. Излишний вес, неправильная осанка – и те могут стать факторами-провокаторами! Вот и получается, что сегодня многие из нас в потенциальной группе риска.

САМО НЕ ПРОЙДЁТ

Межпозвоночные грыжи, как правило, формируются в самых подвижных и нагруженных отделах позвоночника: поясничном и шейном. Первый симптом – классическое

«спина болит», который многие сваливают на усталость. Вот на что советует обратить внимание Владимир Хон:

Грыжа межпозвоночного диска в пояснично-крестцовом отделе

Боль отдаёт в область бедра, ягодицы или ноги. В тяжёлых случаях – немеют ноги, человек начинает быстро уставать при ходьбе.

Грыжа межпозвоночного диска в грудном отделе

Показатель – частые ноющие боли в груди и грудном отделе позвоночника, давящее чувство в районе грудной клетки и сердца.

Грыжа межпозвоночного диска в шейном отделе

Основные симптомы грыжи в этой области: боль, которая отдаёт в плечо или руку, регулярные приступы головокружения, онемение верхних конечностей, особенно пальцев.

– Не надейтесь, что само пройдёт, – говорит доктор Хон. – Как только почувствуете «первые звоночки» – немедленно обращайтесь в клинику, так как последствия при запущенном недуге весьма печальны: дегенеративные изменения в позвоночнике зачастую необратимы. Основная опасность – повреждения спинного мозга и нервных окончаний, расположенных в области позвоночного столба, которые могут возникнуть при сдавливании грыжей. Из-за подобных поражений нервных окончаний может пропадать чувствительность кожи, возникать параличи, пропадать нормальная подвижность конечностей.

В исключительных случаях двигательная функция может быть утрачена полностью.

ГЛАВНОЕ – ДИАГНОЗ

Конечно, боль в спине – не обязательно грыжа. Причины боли в спине многообразны и требуют проведения весьма серьёзной и разнообразной диагностики.

– Начинаем мы с **клинического осмотра**, который в нашей клинике проводят два специалиста – невролог и ортопед-травматолог, – рассказывает Владимир Хон. – Во время осмотра выполняется тщательная оценка жалоб пациента, истории развития заболевания, анамнеза жизни, проводятся специфические функциональные тесты, оценивается неврологический статус. Всё это необходимо для установления предварительного диагноза и составления корректного диагностического плана. К тому же надо исключить такие неприятные вещи, не имеющие собственно к грыже никакого отношения, как онкологические заболевания, аномалии развития позвоночника и др.

Лабораторная диагностика – это, в первую очередь, комплексный расширенный анализ крови для выявления специфических воспалительных спондилоартрозов (урогенитальный спондилоартроз, спондилоартроз вирусного происхождения на фоне различных типов герпеса или на фоне кишечной инфекции), а также ряда аутоиммунных заболеваний, сопровождающихся пора-

жением позвоночника и суставов (болезнь Бехтерева).

Лучевая диагностика – это ультразвук. Она позволяет выявить нарушение целостности фиброзного кольца межпозвоночного диска и определить размер дефекта, а также сроки возникновения патологии.

Магнитно-резонансное исследование даёт более точную информацию: общий вид всего исследуемого отдела позвоночника, чётко определяет локализацию, размеры грыж межпозвоночных дисков и их влияние на нервные структуры, оценивает степень сужения позвоночного канала и выявляет другие изменения нормальной анатомии.

Компьютерная томография проводится для исключения костной патологии, аномалий развития (спондилолиз).

Рентгенографические пробы применяются для выявления и оценки спондилолистеза («соскальзывания» позвонков).

ЗАЛОЖЕНО ПРИРОДОЙ

Грыжа межпозвоночного диска – может «приговорить» пациента к сложной операции. К оперативному лечению есть строгие и объективные пока-

зания: нарушение функции тазовых органов и парез стопы, который нельзя снять (купировать) консервативными методами.

– К счастью, в последнее время в медицинских кругах всё чаще используется понятие «резорбция грыжи». Резорбция – это процесс рассасывания грыжи, физиологический механизм, который заложен в нашем организме самой природой! Так что можно помочь организму уменьшить межпозвоночную грыжу без операции. Для этого нужно создать условия, чтобы запустить процессы резорбции, – говорит доктор Хон. – Я могу уверенно говорить о том, что резорбция грыжи диска возможна. Это подтверждает многолетний семейный опыт лечения пациентов с этим недугом. Я говорю «семейный», потому что вырос во врачебной семье. Мои родители более 25 лет помогают людям сохранить здоровье.



циенту назначается соответствующая дополнительная терапия.

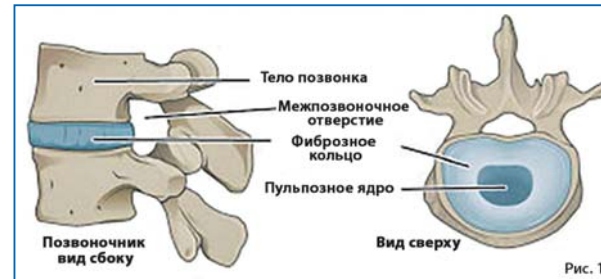
Таким образом, пациент получает не только терапию, направленную на резорбцию грыжи диска, но и коррекцию состояний, приведших к её формированию.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО ВИЗИТ К ДОКТОРУ

Итак, больному стало легче. Но всё равно про визиты к доктору забывать не нужно. Контрольные снимки делаются через 2-3 месяца после окончания лечения. Для чего нужно это время? Процесс резорбции грыжи диска не быстрый. Грыжевое выпячивание – структура достаточно плотная, и требуется время, чтобы механизмы самовосстановления сделали своё дело. Здесь стоит сказать, что на скорость резорбции влияет целый ряд факторов: общее состояние организма (дыхательная, сердечно-сосудистая, пищеварительная системы), режим труда и отдыха пациента, физические и психические нагрузки, предшествующее лечение и др.

– Хочется донести до читателя, что дегенеративно-дистрофические заболевания позвоночника являются хроническими и требуют регулярного наблюдения врача с целью сохранения стойкой ремиссии купирования болевого синдрома, – говорит Владимир Хон. – А дома не ленитесь делать прописанную врачом лечебную гимнастику.

Алексей ТУМАНОВ



АНАТОМИЧЕСКАЯ СПРАВКА.

Позвоночно-двигательный сегмент (ПДС) является основным структурно-функциональным элементом позвоночного столба. ПДС образован двумя смежными позвонками, межпозвоночным диском, межпозвоночными суставами, связками, мышцами, нервами и сосудами (рис. 1).

Результаты лечения подтверждены не только хорошим самочувствием пациентов, но и снимками МРТ до и после лечения, на которых сами пациенты видят, как уменьшилась грыжа. Моя врачебная практика началась ещё в студенческие годы, и результат лечения одного из моих пациентов представлен на фото (сверху).

В клинике «Здравствуй!» для помощи страдающим межпозвоночной грыжей диска применяют комплексный подход. Это такие техники, как использование иглоукалывания, прогревание активных точек, введение гомеопатических средств – также в биологически активные точки. Всё это сочетается с применением магнита, лазера, физиотерапии. Всё это даёт эффект потенцирования, когда действие одного лечебного фактора усиливает действие другого. Другими словами 1+1 > 2.

ДИАГНОСТИКА

- Клиническая:**
 - Выявление жалоб
 - Сбор анамнеза жизни и заболевания
 - Выявление фоновой и сопутствующей патологии
 - Проведение функциональных тестов
- Лабораторная:**
 - Клинический анализ крови и комплекс на госпитализацию (ВИЧ, НВС, НСV, RW)
 - Расширенный анализ крови для выявления спондилоартрозов урогенитального, вирусного, кишечного генеза
 - Расширенный анализ крови для выявления аутоиммунных спондилитов (болезнь Бехтерева)
- Лучевая:**
 - УЗИ
 - MPT
 - КТ
 - Рентген

Грыжа диска

РЕЗОРБЦИЯ ГРЫЖИ

- иглотерапия
- фармакопунктура
- лазеротерапия
- магнитотерапия
- электрофорез

ВОССТАНОВЛЕНИЕ БИОМЕХАНИКИ

- мануальная терапия/остеопатия
- кинезиотерапия
- подбор индивидуальных стелек

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ФУНКЦИИ ПОВРЕЖДЁННОГО КОРЕШКА

- внутривенные капельные инфузии
- иглотерапия
- азонотерапия
- миостимуляция
- массаж

УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЕЧНО-СВЯЗОЧНОГО АППАРАТА ПОЗВОНОЧНИКА

- лечебная физкультура
- применение аутогенной тромбоцитарной плазмы (PRP, ACP)
- паравертебральное введение хондропрепаратов

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

