

Москва. Северо-Восточный административный округ

№1 (808)  
ЯНВАРЬ  
2023

# ЗВЁЗДНЫЙ БУЛЬВАР



**Ольга Ломоносова:**  
карьеру в столице  
начала  
как балерина

**стр. 13**

ВСЕ  
НОВОСТИ  
ОКРУГА  
ЕЖЕДНЕВНО  
В ТЕЛЕГРАМЕ  
T.ME/ZB\_SVAO



WWW.ZBULVAR.RU • E-MAIL: ZB@ZBULVAR.RU • VK.COM/SVAO\_ZB • ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ: (499) 647-6831



**Сергей Собянин открыл  
флагманский центр  
НИИ имени Склифосовского**  
**стр. 2**

**Где теперь  
назначают пенсии:**  
в России появился  
новый Социальный  
фонд **стр. 7**

**Чем полезна  
водная аэробика,  
рассказала тренер  
из Марьиной рощи**  
**стр. 11**

## Кира хочет на чемпионат мира

Семиклассница  
из Отрадного выиграла  
межрегиональные гонки  
с препятствиями

**стр. 3**





**Н**а Большой Сухаревской площади начал работу флагманский центр Научно-исследовательского института скорой помощи им. Н.В.Склифосовского. Он оснащён новейшим оборудованием, там созданы все условия для врачей и пациентов. Об этом на открытии центра сообщил мэр Москвы Сергей Собянин.

### Новый уровень медицинских услуг

По словам мэра, центр значительно увеличит потенциал оказания экстренной медицинской помощи.

— В целом Склиф по мощности благодаря вводу этого корпуса увеличит свои возможности почти в полтора раза, а по объёму операционных услуг — более чем в два раза, причём это операционные нового поколения, нового качества, нового уровня, — отметил Собянин.

Новый корпус сможет ежедневно принимать до 200 экстренных пациентов. В течение первых суток им обеспечат всю необходимую помощь, включая диагностику, хирургические операции и интенсивную терапию. Затем в зависимости от состояния пациентов либо выпишут домой, либо переведут в другие отделения больницы для продолжения лечения.

Первых пациентов центр примет в марте 2023 года.

### Процедуры выполняют в палате

Приёмное отделение флагманского центра, расположенное на первом этаже, станет распределять поступающих пациентов по группам. Подопечных «крас-

# До 200 экстренных пациентов в день

Открылся флагманский центр НИИ имени Склифосовского



Владимир Новиков/Пресс-служба мэра и Правительства Москвы

### Всю необходимую помощь от диагностики до операций проведут в первые сутки

ной» группы будут немедленно направлять на экстренную диагностику либо в операционную. Пациентам «жёлтой» и «зелёной» групп помощь окажут по принципу «врач — к пациенту». То есть после максимально быстрого оформления в приёмном отделении положат в палату и все дальнейшие осмотры и процедуры вы-

полнят непосредственно у кровати больного: проведут диагностику, возьмут анализы, сделают перевязку или ЭКГ.

Для проведения сложных диагностических исследований (КТ, МРТ) или операции пациента перевезут в соседнее помещение. С целью сокращения времени транспортировки внутри

корпуса диагностический блок, малую операционную, перевязочную разместят рядом с приёмным отделением.

На крыше семиэтажного здания — вертолётная площадка. Она позволит сократить сроки доставки людей, нуждающихся в экстренной медпомощи. Выгружать пациентов из санитарного транспорта будут в отопляемом тамбуре. С основным корпусом Склифа новое здание объединяет надземный переход.

### По последнему слову науки и техники

Новый корпус оснащён самым современным оборудованием, включая компьютерные и магнитно-резонансные томографы, рентген-комплекс на три рабочих места, передвижные рентгеновские аппараты, УЗИ-аппараты (в том числе портативные).

В здании создана комфортная среда для родных и близких пациентов. Провести время в ожидании исхода операции можно в специальных

зонах отдыха с мягкой мебелью, кулерами с водой, туалетами. Есть специальные комнаты для общения с врачами и психологами.

Аналогичный центр в конце прошлого года появился на территории ГКБ им. Вересаева. В этом году, помимо центра при НИИ им. Склифосовского, такие заработают ещё при четырёх больницах. По расчётам специалистов, они позволят оказывать эффективную и своевременную помощь более чем полумиллиону человек в год. Игорь МИНАЕВ

## На месте бывших промзон город строит жильё и технопарк

Реорганизация промзон открывает новые возможности для развития столицы. Об этом мэр Москвы Сергей Собянин написал в своём блоге на персональном сайте [sobyanin.ru](http://sobyanin.ru). Мэр подчеркнул, что благодаря грамотному использованию этих территорий создаются высокотехнологичные производства и деловые центры, социальные объекты и общественные простран-

ства. Комплексное развитие территорий — это работа на пару десятилетий вперёд, а её итоги определяют облик столицы на ближайшее столетие, подчеркнул мэр. «В стадии активной реализации находятся 25 проектов общей площадью более 366 гектаров», — уточнил Собянин.

Мэр напомнил, что первый договор о комплексном развитии территорий был заключён в 2020 году. Он касался

перестройки производственной зоны «Октябрьское Поле». В Щукине уже ввели в эксплуатацию жилой дом со встроенной поликлиникой на 150 посещений в смену. Всего планируется построить около 162 тысяч кв. метров жилья, а также школу и технопарк. Более полумиллиона квадратных метров жилья появится на месте бывших складов в Войковском районе. Здесь же построят детский сад и школу. А в Ти-

мирязовском районе на месте недостроенной стоянки собираются возвести деловой центр с офисами, магазинами и спортклубами.

Также на территориях бывших промзон планируется ввести в строй промышленные предприятия и технопарки общей площадью около 2 млн кв. метров. За счёт этого москвичи получат 87 тысяч новых рабочих мест.

Игорь МИНАЕВ

## В столице открылись 10 центров проката спортивного инвентаря

В них можно взять в аренду всё, что нужно для занятий летними и зимними видами спорта. К услугам москвичей также кафе, раздевалки и душевые. До конца года в Москве заработают ещё шесть таких центров проката. Об этом мэр столицы Сергей Собянин сообщил в своём Телеграм-канале.

«Создаём центры по программе модернизации общественных пунктов про-

ката спортивного инвентаря в московских парках и на природных территориях. На базе центров проката организованы разнообразные спортивные секции, там будут проходить и соревнования», — отметил Собянин.

Один из таких центров создан и в нашем округе. Он расположен в Бабушкинском районе по адресу: Олонецкий пр., 5.

Игорь МИНАЕВ



# Кире нравятся новые препятствия

## Семиклассница из Отрадного выиграла ниндзя-гонки

**В** манеже стадиона «Свиблово» прошёл детско-юношеский турнир по гонкам с препятствиями, которые ещё называют ниндзя-спортом. Это довольно новая для России дисциплина, которая стремительно набирает популярность. Состязания были организованы при поддержке префектуры СВАО и окружного спортивно-досугового центра «Кентавр». Участие приняли 95 ребят от 7 до 14 лет из Москвы и области, Санкт-Петербурга, Нижнего Новгорода, Ярославля.

— Турнир проводится уже в третий раз, — рассказал его организатор Николай Прокудин, — причём уровень юных спортсменов вырос настолько, что наши ребята уже становятся призёрами взрослых соревнований.

Победительницей среди девушек в своей возрастной группе стала тринадцатилетняя Кира Чижкова, которая живёт на улице Римского-Корсакова. Сначала она занималась фигурным катанием, а в девять лет пошла на лёгкую атлетику и гонки с препятствиями.

— Я тренируюсь каждый день, с тренером или одна. В ниндзя-спорте мне нравится, что каждый раз появляются новые интересные препятствия. Моя мечта — выиграть чемпионат мира! — говорит девочка. — Из школьных предметов больше всего нравится математика, люблю читать фэнтези и приключенческие рассказы. А свободное время посвящаю кулинарии: особенно нравится печь булочки, пряники.

**В свободное время обожает печь булочки и пряники**

Кстати, младшая сестра Киры, семилетняя Александра, взяла на турнире серебро в своей возрастной группе. У них и родители спортивные: мама Валентина увлекается гонками с препятствиями, а папа Егор — волейболист.

Галина ПОГОДИНА



Кира Чижкова тренируется каждый день

Анна Романова

**Ольга Геранчева,**  
шеф-редактор  
«ЗБ»

## Повод для гордости

На страницах нашей газеты мы знакомим читателей с самыми яркими победами жителей округа — спортивными, творческими, научными. Впрочем, чтобы рассказать обо всех достижениях, не хватит и сотни страниц. И это... радует! Ведь успехи тех, кто нас окружает, — повод для гордости. Не личной, но общей, наполняющей оптимизмом и надеждой.

Это мнение разделяют многие. Почему я так решила? Да просто посмотрела ленты районных социальных сетей. Здесь каждый день люди делятся хорошими новостями: соседи украсили подъезд авторскими картинами, ученики местной школы стали лучшими на олимпиаде по математике, студенты собрали несколько тонн макулатуры.

Иногда такие письма присылают и в нашу редакцию, рассказывая о своих родных или знакомых, которые сами заявить о себе стесняются. Что ж, для того и нужны друзья. Мы всегда рады таким посланиям — пишите, звоните, делитесь гордостью. А мы постараемся поделить ее с читателями.

**Давайте делать «Звёздный бульвар» вместе!**

- У вас есть интересная тема для публикации?
- Вам понравился материал?
- Газета помогла решить проблему?

**ЗВОНИТЕ! ПИШИТЕ!**  
**(499) 647-6831,**  
**ZB@ZBULVAR.RU,**  
**CHITATEL@INTERNET.RU**

### ПОЖАРЫ

За прошедшую неделю в округе произошло 7 пожаров. Пострадавших и погибших нет.

#### В Марьиной роще загорелась касса

Днём 14 января пожарные подразделения выезжали на Шереметьевскую ул., 20: в торговом центре «Капитолий» загорелась кассовый аппарат. Огонь был ликвидирован до прибытия пожарно-спасательных подразделений. Причина пожара — короткое замыкание в аппарате.

#### В Медведкове вспыхнула розетка

Утром 16 января в пожарную охрану поступил вызов на пр. Шокальского, 36, корп. 2: в одной из квартир загорелась розетка. Хозяева были дома и смогли самостоятельно потушить огонь. Никто не пострадал. Предварительно причина ЧП — аварийный режим работы электросети.

Анна ГОНЧАРОВА

## В Бабушкинском спасли застрявшего в подвале котёнка



Ксения Белова из «СпасРезерва» часто помогает животным

Предоставлено «СпасРезервом»

В подвале дома на Енисейской улице оказались два котёнка. Местные жители решили подыскать им хозяев. Одно котёнка смогли поймать, а его сестрёнка провалилась под бетонный пол и застряла. Малышка жалобно мяукала, в течение суток жильцы дома пытались самостоятельно её вытащить, но тщетно. Тогда они позвонили в экстренную службу. На место приехал отряд спасателей-добровольцев «СпасРезерв».

— Мы с напарниками проверили отверстия в полу с помощью специальной поргатиной видеокамеры с фонариком. Нашли ту часть, где застрял котёнок, и рядом просверлили отверстие, — рассказал «ЗБ» спа-

сатель Владимир Мерников.

Но испуганная малышка не спешила выбираться наружу. Чтобы её выманить, спасатели включили на смартфоне кошачье мяуканье, положили корм. Наконец через час кошечка была спасена, её забрала на передержку одна из жительниц дома.

38-летний Владимир Мерников в отряде уже пять лет. Он работает кинооператором, увлекается единоборствами. Ему активно помогала Ксения Белова. Ей 27 лет, в отряде она седьмой год, не раз приходила на помощь животным. На своей основной работе девушка обучает детей азам плавания.

Татьяна ЯКОВЛЕВА

## В Лианозове задержали похитителей человека

В ночь на 11 января экипаж ППС патрулировал улицы Лианозова. Когда они следовали по Мурановской, на перекрёсток вылетела «Шкода», окрашенная под такси. Автомобиль двигался быстро, развернулся и выехал на встречную полосу. Патрульные перекрыли дорогу, попросили водителя и пассажира на пе-

реднем сиденье выйти и показать документы. Задние стёкла были затонированы. Когда другие полицейские экипажа начали осматривать авто, из него послышался крик: «Помогите!» Задние двери распахнулись, выскочили двое мужчин и скрылись во дворах. Стражи порядка освободили из салона потерпевшего

жителя улицы Конёнкова.

— Он рассказал, что возвращался домой. Около подъезда к нему подбежали четверо незнакомцев. Насильно усадили в автомобиль, отвезли в безлюдное место и под угрозой расправы потребовали выкуп — 100 тысяч рублей, — сообщили в пресс-службе УВД по СВАО. — Потерпев-

ший с травмами лица и ушибами был доставлен в медицинское учреждение.

Водителя и вышедшего с ним пассажира сразу отвезли в отделение полиции. Двоих сбежавших соучастников сотрудники уголовного розыска задержали в тот же день. Предположительно мотивом вымогательства стал конфликт по-

терпевшего с одним из общих с похитителями знакомых.

Фигуранты уголовного дела в возрасте от 24 до 34 лет заключены под стражу. За похищение человека и вымогательство группой лиц с применением насилия им грозит до 12 лет лишения свободы.

Анна ГОНЧАРОВА



# Юные баскетболисты из Донецка сыграли матч в СВАО

## Ребятам устроили тренировки с чемпионом России и экскурсии

**В** середине января по приглашению префекта СВАО Алексея Беляева в Москву вместе со своими тренерами приехали 11 воспитанников донецкой школы олимпийского резерва «Авангард». Для них организовали тренировочные сессии и культурно-познавательную программу.

### Поработали над дриблингом

Юные баскетболисты из ДНР, разделившись на две команды, провели матч в спортивно-игровом центре «Playground Савёловская» на Складочной. В роли играющего тренера выступил префект Алексей Беляев: подсказывал спортсменам правильные действия при розыгрыше мяча в атаке и в защите.

А чемпион России по баскетболу Александр Дедушкин провёл с ребятами четыре тренировки. Он показал упражнения для совершенствования техники и тактики игры, а также рассказал, как правильно взаимодействовать, и поработал над дриблингом.



Префект Алексей Беляев выступил в роли играющего тренера

— Огромное спасибо Александру Дедушкину за отличные тренировки, — единодушно поблагодарили спортсмены донецкие баскетболисты.

### «Лучшие пять дней в моей жизни!»

Гостей поселили в гостинице «Космос». Каждый день

после утренней тренировки они отправлялись на экскурсии. Фёдору Юдину и другим ребятам очень понравились Останкинская телебашня и экоцентр «Яуза». А на ВДНХ воображение двенадцатилетних баскетболистов поразили обитатели «Москвариума» и выставка «Терракотовая армия».

— Экскурсии, посвящён-

ные Древнему Египту и Древнему Китаю, были очень наглядными, они стали хорошим дополнением к урокам по истории. Думаю, именно так стоит организовывать процесс обучения: теория плюс тематическая экскурсия, — рассудительно отметил Илья Поломошнов.

Ещё ребята успели посетить фабрику мороженого,

Театр Вячеслава Спесивцева, побывали на Красной площади. По словам Ивана Дубицкого, в столице они узнали много нового: «Это запомнится на всю жизнь. Это были самые лучшие пять дней в моей жизни!»

### Отец защищает Родину

Для школьников поездка в Москву — короткий отдых от будней в прифронтовой зоне. Они рассказали, что Донецк ежедневно обстреливают, воду в домах дают раз в три дня, иногда и реже. Часто отключают отопление.

— С начала СВО школы перешли на дистанционное обучение. Тренировки

тоже стали дистанционными. Занимаемся дома и потом отправляем тренеру видеозаписи с приседаниями, отжиманиями. Когда начинается обстрел, спускаемся в подвал, — говорит Иван Дубицкий.

А Максим Твердохлебов почти 10 месяцев не видел отца — тренера спортшколы «Авангард». Он с февраля защищает Родину, недавно побывал в коротком отпуске дома.

— В нашей спортшколе мобилизовали четырёх из шести тренеров. Один из них, отец Максима, воевал под Херсоном. Так вышло, что вместе с ним служили его воспитанники — первокурсники университета. В боях ему приходилось прикрывать их, сейчас он продолжает служить, — рассказала тренер команды Ирина Наседкина.

Поездка стала совместным проектом руководства округа, Федерации баскетбола г. Донецка, Министерства молодёжи, спорта и туризма ДНР и общественной организации «Русский центр».

Татьяна ЩЕРБАКОВА

**Школьникам особенно понравились Останкинская телебашня и экоцентр «Яуза»**

## Храм на Берёзовой аллее увенчали купола

На строящийся храм Успения Пресвятой Богородицы на Берёзовой аллее установили купола и кресты, а также подняли на звонницу колокола. Церемонию освящения провёл архиепископ Егорьевский Матфей, управляющий Северо-Восточным и Юго-Восточным викариатами.

Новый храм рассчитан на 1 тысячу прихожан, его высота составляет 60 метров. Он станет главным храмом столичных строителей. Уже выполнена кирпичная кладка стен под купола, сделаны сводчатые перекрытия кровли, колонны. Установлены семь из восьми колоколов. Центральный купол с крестом установят после крещенских праздников. Проект росписей создаст известный художник Василий Нестеренко, который работал над храмом Христа Спасителя. Ввести здание в эксплуатацию планируют в 2024 году. Об этом сообщил куратор



Строящийся храм Успения Пресвятой Богородицы рассчитан на тысячу прихожан

строительства московских храмов Владимир Ресин.

— При храме будет создан кризисный центр помощи молодым матерям и беременным, — подчеркнул Владимир Ресин. — Если у женщины не сложилась личная жизнь, если нет средств, здесь она и дитя по-

лучат кров, питание, медицинскую помощь.

Заместитель префекта СВАО Евгений Каданцев добавил, что после завершения строительства префектура окажет полное содействие в благоустройстве территории.

Галина ПОГОДИНА

## Крещенские купания в СВАО посетили более 5 тысяч человек

В честь праздника Крещения Господня в округе обустроили купель на Останкинском пруду, он же Дворцовый. Площадку посетили более 5 тысяч человек, из них в прорубь окунулись почти 4 тысячи. Комфортные условия для них были обеспечены

префектурой СВАО, а также управой Останкинского района.

Современная купель, которую устанавливают второй год, просторнее прежних. Захода в ней два (раньше был один), а потоки входящих и выходящих разведены. Переодеться мож-

но было в специальных палатках, оснащённых электричеством и отоплением.

Всем желающим предлагали бесплатный горячий чай, сушки, печенье.

Храмы округа 18 и 19 января посетили 23,5 тысячи верующих.

Галина ПОГОДИНА



Молебен и Великий чин водосвятия совершил клирик храма Живоначальной Троицы в Останкино протоиерей Владимир Мишкорез



# Впустите квартиранта в «Электронный дом»

Оплачивать «коммуналку» и обращаться в УК через онлайн-платформу теперь может не только собственник жилья

**Н**а платформе «Электронный дом» появилась возможность гостевого доступа. Зачем он нужен, выяснял «ЗБ».

Семья Суворовых из Лосиноостровского района активно пользуется мобильным сервисом



Из личного архива

## Три уровня доступа

Гостевой доступ позволяет предоставить другу, родственнику или квартиранту возможность пользоваться «Электронным домом». Это пригодится, чтобы быстро решить бытовые вопросы в квартире через доверенных лиц, если хозяин, к примеру, уехал в отпуск или сдал жильё в аренду. Один владелец может пригласить до трёх совершеннолетних пользователей.

«Для своего гостя можно выбрать один из трёх уровней доступа: начальный, базовый и повышенный», — уточняется в сообщении на [mos.ru](https://mos.ru).

Начальный уровень позволяет лишь просматривать разделы платформы, которые относятся к дому и квартире собственника. На базовом можно отправлять в управляющую компанию заявки о неполадках, создавать опросы (не путать с общими собраниями) и принимать в них участие. На повышенном уровне можно ещё и передавать показания счётчиков, оплачивать коммунальные услуги, публиковать объявления и общаться в чатах. Но ни на одном из уровней нельзя позволить стороннему человеку принимать участие в общедомовых собраниях: это право есть только у владельцев жилья.

## Как пригласить гостя

Оформить гостевой доступ можно на сайте [ed.mos.ru](https://ed.mos.ru) или через мобильное приложение. На личной странице нужно зай-

**Право участвовать в общедомовых собраниях по-прежнему есть только у владельцев квартиры**

ти в раздел «Мои адреса» и выбрать «Гостевой доступ» рядом с нужным адресом. Указав желаемый уровень доступа, надо нажать кнопку «Перейти к отправке доступа». Система сама сгенерирует приглашение в виде ссылки, которую нужно скопировать и отправить адресату, например в мессенджере или по электронной почте.

В любой момент гостевой доступ можно ото-

звать либо поменять уровень. Сделать это можно в этом же разделе.

## Передавать показания, вызывать мастера...

Ольга Суворова — старшая по дому 13, корп. 1, на Тайнинской улице. Жильцы выбрали её общим голосованием, которое как раз проходило в системе «Электронный дом».

— А недавно на этой платформе в режиме онлайн мы решали, переходить или нет на расчёт отопления по индивидуальным счётчикам. Провели опрос — скоро управляющая компания опубликует результаты, — говорит Ольга.

Удобство платформы она видит в первую очередь в том, что не нужно соби-

раться всем во дворе и переговариваться на собрании. Нажал на кнопку, сидя на диване, — и твой голос учтён.

— Можно это делать и вообще уехав на дачу, главное — чтобы доступ к Интернету был. Но я как старшая по дому считаю, что всё-таки должна быть на месте, чтобы поддерживать порядок, — отмечает Ольга Суворова.

Новую функцию гостевого доступа старшая по дому одобряет.

— Это должно быть удобно для пожилых людей, которым нужна помощь родственников, чтобы разобраться в электронной системе, для собственников, которые сдают квартиры в аренду. И данные счётчиков передать можно, и мастера вызвать, — объясняет она.

Михаил КОФАНОВ

## РЕНОВАЦИЯ

### В этом году для жителей СВАО подготовят шесть новостроек

Для реализации программы реновации в округе подорожены и утверждены 82 стартовые площадки, на 22 площадках уже возводят дома. В текущем году планируется завершить строительство и передать под заселение шесть новостроек в районах Бабушкинский, Южное Медведково, Лосиноостровский и Марьино роша. Об этом сообщил начальник управления по вопросам реновации Александр Бахарев на оперативном совещании в префектуре.

— Всего в округе в программе реновации участвуют 499 домов, в которых живут порядка 86 тысяч человек. С 2018 года новые квартиры получили более 3 тысяч семей. Сейчас строительство ведётся в девя-

ти районах, — отметил он. Кроме того, в 2022 году утвердили три новые стартовые площадки: ул. Корнейчука, вл. 47А; Шереметьевская ул., вл. 17, корп. 1 и 2; Полярная ул., вл. 16.

По словам Бахарева, в прошлом году передали под заселение восемь домов. В новое жильё переехали 1280 семей. Для тех, кто ещё только собирается отметить новоселье, на первых этажах новостроек с понедельника по субботу с 12.00 до 20.00 работают информационные центры. Там жителей проконсультируют по всем вопросам реновации, помогут оформить документы на новую квартиру, а также примут заявки на оказание содействия в бесплатном переезде.

Оксана МАСТИЮГИНА

## ОТРЕАГИРОВАЛИ

### На улице Бестужевых заменили антипарковочный столбик

**Просьба поставить новый антипарковочный столбик во дворе. Прежний сбита машина при развороте, теперь машины снова паркуются на тротуаре.**

Сергей, ул. Бестужевых, 21в

— На тротуаре установлен антипарковоч-

ный столбик. В настоящее время несанкционированный заезд автомашин на тротуар пресечён, — ответили в управе района Отрадное.

Ольга КАЛИНКИНА

Управа района Отрадное: пр. Якушкина, 4. Эл. почта: [otrg@svao.mos.ru](mailto:otrg@svao.mos.ru)

### В доме на улице Корнейчука отремонтировали тамбурную дверь

**Сломалась тамбурная дверь. На одной из створок оторвалась петля, дверь повисла на оставшейся.**

Мария, ул. Корнейчука, 44

— Работники «Жилищника» установили новые петли, а также покрасили

тамбурные двери. Сейчас дверь свободно открывается и закрывается, — ответила руководитель ГБУ «Жилищник района Бибирево» Марина Арчукова.

Кирилл РУМЯНЦЕВ

ГБУ «Жилищник района Бибирево»: ул. Пришвина, 12, корп. 2. Эл. почта: [gbu\\_bibirevo@bk.ru](mailto:gbu_bibirevo@bk.ru)

! О проблемах в сфере ЖКХ можно сообщить в единую диспетчерскую: (495) 539-5353

## Читайте «Звёздный бульвар» в Телеграме!

Новости Северо-Восточного округа можно читать в мессенджере Телеграм. Здесь публикуются статьи из свежего номера газеты и заметки, только что написанные нашими корреспондентами. Тематика прежняя: общественно-политическая и хозяйственная жизнь Москвы и округа, интервью с интересными людьми, криминальная хроника, афиша. Подписаться на наш канал можно по ссылке [t.me/zb\\_sva0](https://t.me/zb_sva0).



Есть вопросы? Звоните, пишите! БУДЕМ РАЗБИРАТЬСЯ!

ЗВЁЗДНЫЙ БУЛЬВАР

Ваш «Звёздный бульвар» (499) 647-6831 [ZB@ZBULVAR.RU](mailto:ZB@ZBULVAR.RU), [CHITATEL@INTERNET.RU](mailto:CHITATEL@INTERNET.RU)



## ДТП

**Авария в Марьиной роще**

Утром 16 января женщина за рулём БМВ сбила 42-летнего доставщика на велосипеде. Он переезжал дорогу по нерегулируемой «зебре» недалеко от дома 9 на Огородном проезде. Пострадавшего с переломом бедренной кости увезли в больницу.

**Сбил беременную в Ростокине**

Днём 16 января водитель каршерингового автомобиля «Рено» сбил беременную женщину возле перекрёстка улицы Докучина и проспекта Мира. Пострадавшая переходила дорогу по нерегулируемой «зебре». Она сама обратилась в травмпункт с сотрясением мозга и ушибами.

**Попал под колёса в Бабушкинском**

Вечером 16 января шофёр легковушки «Дэу» ехал по улице Искры в сторону улицы Лётчика Бабушкина. В районе дома 13, корп. 1, машина сбила пожилого мужчину, который переходил дорогу в 60 метрах от ближайшей «зебры». Скорая увезла его с переломом голени.

**Пенсионер пострадал в Бутырском**

Вечером 18 января водитель «Лады» сбил 72-летнего мужчину возле дома 18 на улице Яблочкова. Тот переходил дорогу по нерегулируемой «зебре». Его госпитализировали с закрытой черепно-мозговой травмой, сотрясением мозга и подозрением на перелом таза.

ОГИБДД УВД по СВАО

# БЫСТРО и по-прежнему бесплатно

## Москвичам не придётся тратить деньги на проезд по МСД

**В** столице открылась первая платная дорога — Московский скоростной диаметр (МСД). Однако владельцам авто с госномерами столицы и Подмосковья тратить не придётся. Для кого проезд будет платным, выяснял корреспондент «ЗБ».

**Разгрузили магистраль**

Плату за проезд ввели, чтобы на МСД было меньше транзитного транспорта. На севере Москвы диаметр начинается от скоростной трассы М-11 до Санкт-Петербурга. По ней в столицу всегда въезжает много транспорта из других регионов. Раньше часть транзитников уходила на МСД. Это объяснимо: путь с севера до востока Москвы по диаметру

занимает всего полчаса. В перспективе на востоке столицы МСД планируют соединить со скоростной трассой до Казани и Екатеринбурга, а на юге — с Симферопольским шоссе. Когда движение по связкам диаметра с этими дорогами откроют, транзитников прибавится. Особенно летом, когда жители соседних областей поедут на авто в отпуск на юг.

Однако уже сейчас платный проезд стал отсеивать

значительную часть трафика из других регионов. Я проехал по МСД с севера на восток и обратно. По пути встретил только одну машину из Тульской области. Хотя ещё в конце года машины с номерами других регионов попадались на диаметре десятками.

**Два ключевых условия**

Цена за проезд по МСД — 950 рублей. Но тратить не всем транзитникам. Как пояснили в городском Департаменте транспорта, плату назначают при нескольких условиях. Первое — машина по пути до МСД и после него дважды в течение суток пересекла Центральную кольцевую автодорогу (ЦКАД), которая находится в Подмосковье на рас-



стоянии 50 км от МКАД. Второе — по диаметру автомобиль ехал не более двух часов.

Эти правила позволяют освободить от платы туристов, которые путешествуют на авто с продолжительной остановкой в Москве. Не будут тратиться и те, кто приехал на машине из региона в столицу к родным или друзьям на несколько дней.

**Для таксистов с разрешениями**

Проезд по МСД для машин с госномерами Москвы и Подмосковья остался бесплатным. Для жителей столицы и области это крайне важно. У многих москвичей за предела-

ми Центральной кольцевой автодороги дачи. А те, кто живёт в Подмосковье за ЦКАД, часто добираются до работы в столице на авто.

Бесплатно по МСД курсирует и общественный транспорт. В прошлом году по диаметру стал ходить автобус №643. На нём из СВАО от станции метро «Ботанический сад» можно доехать до САО и ВАО. При этом плата за проезд осталась такой же, как в других автобусах.

Не тратятся при использовании МСД и таксисты. Правда, при условии, что у водителя есть разрешение на перевозку пассажиров по Москве и Московской области.

Роман НЕКРАСОВ

**Видеокамеры вместо шлагбаумов**

На диаметре нет шлагбаумов, как на других платных трассах. Госномера машин фиксируют камеры. Такую систему контроля не первый год используют на ЦКАД. В отличие от шлагбаумов камеры не тормозят поток, не создают аварийных ситуаций. Оплатить проезд можно на сайте [msd.mos.ru](http://msd.mos.ru) либо в приложении «Парковки России».

**Многие транзитники уже ушли с трассы: «ЗБ» в этом убедился**



Участок Московского скоростного диаметра в районе Алтуфьевского шоссе, 2а

Роман Балаев

**Собственникам помещений дома по адресу: г. Москва, ул. Фонвизина, д. 18!**

Предлагаем вам присоединиться к требованию Кирилловой Марии Святославовны о защите прав и интересов группы лиц. Ответчик ООО «Юнисервис» (г. Москва, Мичуринский пр-т, д. 5). Требование: о признании недействительными решений внеочередного общего собрания собственников помещений в многоквартирном доме

по адресу: город Москва, ул. Фонвизина, дом 18, оформленных протоколом № 2/2022 от 19 мая 2022 года. Иск рассматривается Никулинским районным судом города Москвы. Дело № 02-1846/2023. Срок, установленный для присоединения к требованию путём направления в суд заявления о присоединении — 15.02.2023.

**НЕ ПРИНЕСЛИ ОЧЕРЕДНОЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ?**

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

## Что говорили в префектуре о безопасности на дорогах

На текущий год в округе запланировано 150 мероприятий по обеспечению безопасности дорожного движения. Об этом на оперативном совещании рассказал заместитель префекта СВАО Борис Андреев.

— Обустроим 63 пешеходных перехода, 17 тротуаров и 10 парковок. Смонтируем 14 искусственных дорожных неровностей. Особое внимание уделим разделению пешеходных и транспортных потоков. В округе есть места,

преимущественно возле магазинов и торговых центров, где ко входу покупатели идут сквозь полосу едущих и ряды припаркованных машин. Это небезопасно. В этом году на двух дорожных участках планируем разграничить потоки пешеходов и автомобилистов каменными полусферами, — сообщил Андреев.

Особого внимания, по словам заместителя префекта, заслуживают внутридомовые и межквартальные пространства. Службы округа

обезопасят 36 дворовых зон: поднимут уровень тротуара, выложат бортовой камень, смонтируют ограждения.

Большая работа была проведена и в минувшем году. Обустроили 35 пешеходных переходов и 10 тротуаров, смонтировали 28 новых дорожных знаков и 25 искусственных неровностей. На пяти участках разделили потоки пешеходов и транспорта, сделали девять парковок.

Оксана МАСТИГИНА

Есть вопросы? Звоните, пишите! БУДЕМ РАЗБИРАТЬСЯ!

ЗВЁЗДНЫЙ БУЛЬВАР

(499) 647-6831 ZB@ZBULVAR.RU, CHITATEL@INTERNET.RU



# Пенсия и пособия в «одном окне»

Два фонда объединились  
для удобства получателей  
социальных услуг

С этого года Пенсионный фонд и Фонд социального страхования объединили в один, он называется Социальный фонд России (СФР). Куда теперь обращаться получателям соцслужб, «ЗБ» рассказала директор филиала №6 отделения СФР по г. Москве и Московской области Татьяна Жукова.

## Так быстрее и проще

По словам Татьяны Жуковой, объединение фондов даёт возможность людям быстрее и удобнее обращаться сразу за несколькими мерами поддержки. Теперь пенсионные и социальные услуги можно получать, что называется, в «одном окне».

Большинство мер поддержки можно также оформить в МФЦ

— Оба фонда часто работали с одними и теми же категориями посетителей. Данные передавали друг другу через систему межведомственных запросов. Сейчас вся информация собрана в единой базе данных. Общий канал получения информации — сайт Социального фонда Рос-



В клиентской службе на Енисейской улице

сии и официальные группы фонда в социальных сетях «ВКонтакте», «Одноклассники», а также в Телеграме. Они позволяют найти ответы на интересующие вопросы по разным мерам поддержки просто и быстро, — считает Татьяна Жукова.

## Куда теперь обращаться

За услугами нового фонда (в их числе назначение пенсии, отказ или возобновление набора социальных услуг, оформление и распоряжение материнским капиталом и др.) можно обращаться в клиентские службы Социального фонда России. Посе-

тить их можно без записи, но по возможности лучше записаться — так консультанты смогут заранее подготовить ответ на ваши вопросы.

— При этом большинство услуг и дальше будут предоставлять экстерриториально, то есть без привязки к месту жительства, — отметила Татьяна Жукова.

Также многие услуги можно получить и в МФЦ, в случае если у вас нет вопросов и необходимо только подать документы. Если же требуются дополнительные разъяснения, проверка документов, обращаться следует именно в отделение СФР. Кроме того, только там оформляются такие

меры поддержки, как пособие на погребение и ежемесячная выплата по уходу за ребёнком-инвалидом.

Помимо этого, есть возможность обратиться за услугой не выходя из дома: через портал госуслуг и сайт [sfr.gov.ru](http://sfr.gov.ru). Как отметила Татьяна Жукова, Социальный фонд и дальше продолжит развивать дистанционное обслуживание.

## «Объяснили чётко и понятно»

Корреспондент «ЗБ» зашла в клиентский офис Социального фонда на Енисейской и поговорила с посетителями.

— Я работающий пенси-

онер. Пришла узнать, какие мне положены льготы. Специалисты грамотные, быстро мне помогли, — говорит Любовь Кожина, живущая на Анадырском проезде.

Москвичка Марина Терентьева также консультировалась по поводу пенсии, но, правда, будущей. Она заранее решила узнать, какие нужны документы для оформления и когда их подавать.

— Мне понятно и чётко всё объяснили, — поделилась Марина мнением об обслуживании.

Виктория  
КАЙТУКОВА

## Клиентские службы СФР в СВАО:

- Маломосковская ул., 21, корп. 4;
- Енисейская ул., 2, стр. 2 (каб. 218);
- Шенкурский пр., 11;
- ул. Милашенкова, 12;
- Новгородская ул., 38;
- Челюскинская ул., 9;
- Шереметьевская ул., 37, корп. 1;
- Сельскохозяйственная ул., 16, корп. 1;
- Снежная ул., 17, корп. 2;
- ул. Грекова, 7;
- Дмитровское ш., 165д, корп. 4;
- Палехская ул., 21.

Работают с понедельника по четверг с 9.00 до 18.00, по пятницам с 9.00 до 16.45. Единый тел. 8-800-600-0000

## В Марьиной роще пройдёт встреча с телеведущей Анной Шатиловой

25 января в 14.00 гостем центра московского долголетия на Сущёвском Валу, 31, стр. 2, станет народная артистка РСФСР знаменитая теле- и радиоведущая Анна Шатилова. Она поделится интересными историями о своей жизни и о работе. Вход свободный.

Оксана МАСТЮГИНА

ВСЕ НОВОСТИ  
НА САЙТЕ  
[ZBULVAR.RU](http://ZBULVAR.RU)

## МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

### В Свиблове пенсионеров научат управлять самолётом

У участников проекта «Московское долголетие» теперь есть возможность бесплатно освоить управление самолётом. Клуб «Авиатор» на Снежной улице приглашает и мужчин, и женщин.

— Занятия проходят на авиатренажёрах. Это две кабины настоящих самолётов, где лобовое стекло заменено большим экраном. На нём, а также на приборной панели, видны все ваши движения: работа штурвалом, выпуск и уборка шасси, прибавление газа и так далее, — рассказывает руководитель клуба майор ВВС

в отставке Евгений Мартенюк. — Кстати, стулья в нашем клубе — это реальные кресла «Боингов 737 и 777», а стол — часть крыла самолёта «Эмбраер 120».

Курсанты «серебряного» возраста познакомятся с устройством самолёта, узнают, как осуществить взлёт и посадку, попробуют долететь из одного пункта в другой, причём в разных метеословиях. А ещё освоят специальные гимнастические упражнения для пилотов и будут выполнять задания для тренировки памяти.

Записаться можно в одну



Участница клуба «Авиатор» занимается на тренажёре для улучшения координации движений

из двух групп. Первая занимается по понедельникам и средам с 12.00 до 14.00, вторая — в это же время, но по вторникам и четвергам.

Алексей ТУМАНОВ

Клуб «Авиатор»: Снежная ул., 18 (к/т «Сатурн»), тел. 8-926-444-7636 (Ольга), 8-926-602-0787 (Наталья). Звонки строго с 9.00 до 18.00.

## Мосгордума инициировала «закон о мягких лапках»

В 2023 году в городском законодательстве может произойти ряд изменений. В частности, в Мосгордуме планируют обсудить меры дополнительной поддержки безработных. Также председатель столичного парламента Алексей Шапошников рас-



Пресс-служба МГД

сказал, что в Думу продолжают поступать жалобы от москвичей на повышенный шум. Он напомнил, что законодательная инициатива городского парламента о внедрении в Москве шумомеров была направлена в Госдуму.

— Для реализации этой новации нам необходимо внести изменения в федеральный КоАП, но технологически Москва уже готова к внедрению оборудования. Мы надеемся воплотить эти планы в жизнь, — поделился председатель Мосгордумы.

Хорошая новость — для братьев наших меньших.

— Мы предложили поправки в Федеральный закон «Об ответственном обращении с животными и о внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации». Они запрещают проведение на животных ветеринарных и иных процедур в нелегальных целях. Надеюсь, после недавней доработки изменения будут приняты, — сказал Алексей Шапошников.

Неофициально эти поправки называют «закон о мягких лапках». Увы, многие горе-хозяева кошек удаляют своим питомцам когти просто «для удобства».

— Продолжим работать над этими и другими законопроектами, а также оперативно реагировать на предложения, поступающие от москвичей, — добавил председатель городского парламента.

Александр  
ЛУЗАНОВ



# Горячий душ замёрзшего не спасёт

## Какую помощь оказывать при зимних травмах и переохлаждениях

**З**има в этом году полна сюрпризов: тепло резко чередуется с сильными морозами. В этих условиях повышается риск получить переохлаждение, обморожение, сломать ногу.

### Мальчик прилип к столбу

В Алтуфьевском районе произошёл случай, знакомый многим с детства. Одиннадцатилетний школьник решил лизнуть железный столб. Итог очевиден: из-за мороза язык прилип. Мальчик, как мог, позвал прохожих, те вызвали скорую.

Врачи быстро помогли ребёнку. К счастью, обошлось без серьёзных травм.

Ценный совет даёт Алексей Ситников, преподаватель центра первой помощи и добровольчества «Вершина» с Ленской улицы. По его словам, главное в подобной ситуации — не отрывать язык от поверхности.

— Если предмет небольшой, нужно доставить пострадавшего вместе с ним в тёплое место и ждать, когда отогреется. Если же передвижение невозможно, надо отогревать на месте дыханием или тёплой водой, но ни в коем случае не горячей. Открытый огонь вроде зажигалки или спичек использовать нельзя, — объясняет Ситников. — После отлипания оцените масштаб



Если кожа побелела, это уже первая стадия обморожения

### При резком отогревании поражённые ткани не получают кислород

повреждений. Если рана вызывает опасения, как можно скорее обратитесь в больницу.

### Не растирайте поражённое место

Частая проблема зимой — переохлаждение. — Люди гуляют по лесу,

в парках, катаются на ватрушках и забывают о воздействии холода на организм. Дрожь, озноб — это уже начальная стадия переохлаждения. В таком случае нужно сразу зайти в тёплое помещение. Попробуйте согнуть пальцы, руки, ноги. Если сложно, это признаки начавшегося обморожения. О нём сигнализирует

и кожа. На первой стадии она белеет, потом появляются волдыри. Потемнела — совсем плохо, — говорит Алексей Ситников.

Если началось обморожение, надо срочно обратиться к врачу. А до этого сменить одежду пострадавшего на тёплую и сухую, укутать его тем, что имеется, дать тёплый чай.

Ни в коем случае нельзя быстро согревать обмороженные места. Не стоит принимать сразу горячий душ, интенсивно растираться или греться у открытого огня.

— Поражённые ткани,

нагреваясь, не получают из крови кислород, чернеют и отмирают. Не надо растираться снегом или руками, так как это может ещё больше травмировать, — отметил Алексей Ситников.

### А если травмировался в лесу?

Если человек поскользнулся и получил серьёзную травму, лучше оставаться в положении лёжа. Такого пострадавшего не стоит двигать или переворачивать.

— У нашего ученика с курсов был случай, когда возле метро он увидел поскользнувшегося на ступеньках школьника. Мальчик получил травмы, и до прибытия скорой помощи прохожие пытались его посадить. Но ему было больно двигаться. Наш ученик объяснил, что этого ни в коем случае нельзя делать, лучше дождаться врачей. Максимум, что можно сделать в такой ситуации, — укрыть пострадавшего тёплыми вещами, — говорит Ситников.

Если же человек получил травму, допустим, в лесу, то для его транспортировки в больницу нужно плотно зафиксировать подручными средствами место травмы, обеспечив его неподвижность. Использовать можно доску, пояс, шарф.

Татьяна ЯКОВЛЕВА

## В СВАО можно бесплатно привить питомцев от бешенства

В округе началась вакцинация животных. Всего за этот год прививки от бешенства сделают в 75 стационарных пунктах и на 13 выгульных площадках. Об этом сообщила заведующая ветеринарным участком «Отрадное» СББЖ ЦиСВАО г. Москвы Светлана Ивайкина.

До конца месяца владельцы собак и кошек смогут посетить четыре пункта. 28 января они будут работать в Бибиреве на Мурановской ул., 8а, и на ул. Корнейчука, 36а. А 29 января — в Марьиной роще на Анненской ул., 8, и в Отрадном на Северном бул., 14. Время приёма с 9.00 до 15.00, такое же будет и в феврале.

### График прививочных пунктов на февраль

- Алексеевский: ул. Бориса Галушкина, 19, корп. 2, 4 февраля;
- Бибирево: Белозерская ул., 17б, 4 февраля;
- Бибирево: Алтуфьевское ш., 8б, 5 февраля;
- Отрадное: Алтуфьевское ш., 24, 11 февраля;
- Северное Медведково, Студёный пр., 34, корп. 1, 11 и 12 февраля;
- Северный: Дмитровское ш., 165е, корп. 12, 18 февраля;
- Алтуфьевский: Костромская ул., 12, 18 февраля;
- Северное Медведково: Заревый пр., 15, корп. 2, 19 февраля;
- Лосиноостровский: Стартовая ул., 23, корп. 2, 25 и 26 февраля;
- Бабушкинский: ул. Лётчика Бабушкина, 31, корп. 2, 25 февраля;
- Северный: Челобитовское ш., 10, корп. 1, 26 февраля;
- Бабушкинский: Печорская ул., 11, 26 февраля.

Кроме этого, питомцев можно привить в трёх государственных ветклиниках округа по адресам: ул. Кондратьюка, 7, стр. 2; Хибинский пр., 2; Отрадная ул., 2.

Ольга СОКОЛОВА

## Предприятие питания ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ

- Заведующих производством - от 38 000 руб.
- Поваров - 33 000 руб.
- Буфетчиков - 30 000 руб.
- Кухонных работников - 27 000 руб.
- Мойщика посуды - 27 000 руб.

Ждём Ваших звонков!

8-926-979-47-26, 8-926-979-53-28

реклама 0008

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР  
**ПРАВОВОЙ ЗАЩИТЫ**

- ▶ Помощь обманутым вкладчикам (возврат вкладов из КПК, МФО, МПО и т.д.)
- ▶ Регистр недобросовестных юристов
- ▶ Расторжение договоров с юристами
- ▶ Жилищные и наследственные споры
- ▶ Расторжение договоров аренды
- ▶ Помощь по списанию долгов. Банкротство

БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ У ВЕДУЩИХ ЮРИСТОВ ☎ 8 (499) 938-49-28

МЕХОВАЯ ФАБРИКА **Форум**

ПРОВОДИТ РАСПРОДАЖУ своих изделий из меха норки и каракуля

☎ 8 (499) 476-61-66, 8-906-790-99-05  
НАШ АДРЕС: Чермянский проезд, д. 5  
ГРАФИК РАБОТЫ: вторник - четверг с 10.00 до 17.00

ВСЕ НОВОСТИ НА САЙТЕ ZBULVAR.RU



# Хоспису в Ростокине нужны автоволонтеры



**Облегчить жизнь пациентов и помочь может каждый**

**Ф**онд помощи хосписам «Вера» уже 16 лет помогает людям с неизлечимыми диагнозами прожить оставшиеся дни — сколько бы их ни было отпущено — достойно: без страха и боли, с ежедневными житейскими радостями. Один из хосписов расположен в Северо-Восточном округе в районе Ростокине.

Также в хосписе очень востребованы автоволонтеры.

— Подопечным всегда нужны водители, — рассказывают в фонде «Вера». — Автоволонтеры помогают в перевозке различного медицинского оборудования, расходных материалов, печатной продукции. Иногда

— На такой встрече мы рассказываем о деятельности фонда и о вариантах помощи. После посещения встречи вы сможете заполнить анкету, отметив тот вид поддержки, которую готовы оказать. Например, есть раздел «Автопомощь», «Помощь на мероприятиях» и другие, — пояснили в фонде.

## Любовь и мандарины

Сотрудники и добровольцы хосписов стараются максимально приблизить обстановку к домашней. Например, под Новый год коридоры ростокинского хосписа наполнились знакомым с детства запахом мандаринов: неравнодушные помощники доставили сюда несколько ящиков с вкусным символом праздника.

Случаются здесь и поистине сказочные истории. Одна из недавних: двое влюблённых пациентов сыграли свадьбу, а фонд помог организовать торжество и сделать невесту самой красивой в мире.

**Фонд «Вера» также ждёт мастеров красоты, фотографов, переводчиков**

требуется сопровождение пациентов на машине и помощь на мероприятиях фонда. Особенно остро нужны волонтеры на больших, вместительных машинах.

После заполнения анкеты в течение суток координатор с вами свяжется и подключит к рассылке, в которой публикуются просьбы. Рассылка приходит по электронной почте, и волонтер принимает решение, может ли её выполнить.

## Первая встреча — онлайн

Чтобы стать помощником, нужно заполнить короткую форму и посетить ознакомительную встречу в онлайн-формате. Ссылка размещена на сайте [fondvera.ru](http://fondvera.ru) в разделе «Волонтерство».

Ольга СОКОЛОВА



Волонтеры помогают создать для подопечных уют и домашнюю атмосферу

Екатерина Муравья/Предоставлено фондом помощи хосписам «Вера»

## Математик из Северного готова побыть няней для детей мобилизованных

«ЗБ» уже писал о благотворительном проекте АНО «Солидарность». Его участники помогают мобилизованным гражданам из нашего округа: закупают на пожертвования продукты, медикаменты и другие нужные вещи. К волонтерам «Солидарности» присоединяются неравнодушные жители СВАО с новыми инициативами.

Так, свою помощь предложила Татьяна Анатольевна из района Северный. Она несколько раз участвовала в гуманитарных сборах: передавала продукты, тёплые вещи, одеяла. А теперь ре-

шила поддержать семьи мобилизованных: она готова посидеть с детьми, чтобы дать маме возможность заняться срочным делом.

— Я на пенсии, мой внук уже школьник, поэтому есть возможность помочь семье с детьми, в которой папа мобилизован. Ведь не у всех рядом есть бабушка. А без папы маме с маленькими детьми намного сложнее найти время для своих дел, — поясняет Татьяна Анатольевна. — Если нужно, могу заодно подтянуть ребёнка по математике. У меня высшее образование: мехмат МГУ имени Ломоносова, много

лет проработала в НИИ. Когда-то занималась и репетиторством.

Члены семей мобилизованных москвичей могут оставить соответствующую заявку по телефону **8-800-222-6142**, на странице «ВКонтакте» [vk.com/anosolidarnost](https://vk.com/anosolidarnost), в Telegram-канале [t.me/anosolidarnost](https://t.me/anosolidarnost). Сюда же можно обратиться со своими предложениями помощи мобилизованным и их семьям.

Татьяна ЩЕРБАКОВА



## Давайте поможем друг другу!

Если кто-то бескорыстно помог вам, если кому-то помогли вы, напишите нам об этом. Есть ещё много людей, которым нужна помощь!

Присылайте письма на электронный адрес:

[dobroedelo@zbulvar.ru](mailto:dobroedelo@zbulvar.ru) (в теме укажите: «Звёздный бульвар»)



реклама 0003

[www.dento-lux.ru](http://www.dento-lux.ru)

## СТОМАТОЛОГИЯ «ДЕНТО-ЛЮКС»

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

**НАМ 18 ЛЕТ!** Акция действительна ТОЛЬКО до 28.02.2023

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

предъявителю **СКИДКА:**

**25%** на лечение

**11%** на протезирование

**10%** на хирургию и имплантацию

**5%** на детскую стоматологию\*

**Лечение зубов под МИКРОСКОПОМ**

**ЛАЗЕРНАЯ СТОМАТОЛОГИЯ**

**Лечение аппаратом «Вектор»**

**Только до 28.02.2023 г.**

**ИМПЛАНТАЦИЯ ПОД «КЛЮЧ»**  
(имплант DENTIUM + циркониевая коронка) —

**36 000 руб !!!**

**Компьютерная томография зубов 3D.....2500 р.** **790!!!**

**ДЕТСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ**  
Скидки действуют при оплате наличными!

\* Скидка распространяется на детей до 14 лет

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

Работаем БЕЗ ВЫХОДНЫХ

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ



# Рука карманника не дрогнет

## Где в округе выше риск стать жертвой кражи

**К**арманные кражи по-прежнему остаются одним из самых распространённых видов преступлений. Причём зимой риск возрастает. Почему так происходит и в каких местах округа нужно быть особенно бдительным, «ЗБ» рассказали в окружном УВД.

### Охотятся за гаджетами

— Похитители активизируются в зимнее время, когда темнеет рано и люди возвращаются уставшие после работы, их внимание рассеянное, — объясняет старший оперуполномоченный по особо важным делам 5-го отдела ОУР УВД по СВАО подполковник полиции Филипп Назаров.

Происходят кражи в местах скопления людей. Судя по статистике прошедшего года, риск стать жертвой карманников особенно высок на крупном пересадочном узле возле метро «Медведково», на многолюдных перекрёстках возле станции «Бабушкинская», а также на остановках общественного транспорта возле ТЦ «Европолис» в Ростокине. Причём с переходом на пластиковые карты и мобильные банковские приложения кошельки и бумажники не особенно интересуют злоумышленников. В первую очередь они охотятся за смартфонами.

— Действуют, как правило, группой. Например, ав-



### Парень понял, что лишился телефона, когда в наушниках вдруг перестала играть музыка

тобусная остановка. Один из соучастников, обычно женщина, как будто случайно создаёт толчею на входе в транспорт. Второй член группировки в это время похищает телефон из кармана и тут же передаёт третьему. В автобус все трое, конечно, не заходят. А пассажир заметит пропажу, когда двери уже закрылись, — описал Назаров стандартную схему. — Таким образом, к примеру, утащили телефон студента

колледжа на транспортном узле в Медведково: одно мгновение, и в его наушниках перестала звучать музыка. С наушниками было всё в порядке, а вот телефон, к которому они были подключены, украли.

### Выслеживают на фуд-кортах

Ещё случай. Вечером пара сожителей отправилась в торговый центр в Ростокине. На фуд-корте их

внимание привлёк молодой человек с дорогим гаджетом. Мужчина следил за обстановкой, а его соучастница незаметно обшарила карманы жертвы, пристроившись за ним в очереди. Личности похитителей раскрыли с помощью камер видеонаблюдения. Украденный смартфон за 120 тыс. рублей нашли в их квартире на Челюскинской улице. Фигурантам грозит до пяти лет лишения свободы.

### Под прицелом студенты

Особенно похитители нацелены на подростков и студентов.

— Молодежь, как прави-

ло, безопаснее, чем взрослые люди, относится к своим вещам. При этом в их карманах более современные гаджеты, которые можно дорожке сбить, — объясняет Филипп Назаров. — В СВАО часто происходят кражи на автобусных остановках у образовательных учреждений, например у МИСИ, политехнического колледжа и, конечно, в торговых центрах.

В последних числах декабря в такую неприятность попала молодая жительница Отрадного. Она положила телефон за 53 тыс. рублей в наружный карман куртки и отправилась в кафе на улице Декабристов. Ничего подозрительного не происходило, но, выйдя из общепита, девушка заметила пропажу. В данный момент подозреваемый задержан, устанавливаются обстоятельства кражи.

По словам Филиппа Назарова, карманника можно определить по широкой мешковатой одежде, в которую легко можно спрятать украденное, а также по шарфу или платку, закрывающему лицо. Если возле вас оказался такой сосед, лучше отойти подальше. И конечно, не стоит забывать золотые правила: сумки держать перед собой, не класть ценности в рюкзак и снимать его в транспорте. Лучшее место для телефонов — внутренние закрытые карманы.

Анна ГОНЧАРОВА

## В СВАО назначен новый окружной прокурор



Старший советник юстиции Николай Батицев

Приказом Генерального прокурора России на должность прокурора Северо-Восточного административного округа столицы назначен старший советник юстиции Николай Батицев.

Он окончил юридический факультет Московского государственного открытого университета, в органах прокуратуры проходит службу с сентября 2001 года. С 2018 по 2022 год руководил Бутырской межрайонной прокуратурой г. Москвы. Награждён почётной грамотой Генеральной прокуратуры РФ, медалью «Ветеран прокуратуры».

Прокурор СВАО ведёт приём жителей по понедельникам с 9.00 до 18.00 по адресу: Институтский пер., 8. Предварительная запись не требуется. Телефон канцелярии прокуратуры СВАО: (495) 684-3548.

Анна ГОНЧАРОВА

## ХРОНИКА «02»

### В Бабушкинском угнали машину

Ночью 33-летний мужчина вскрыл автомобиль, припаркованный на Анадырском проезде, и поехал кататься с приятелями. Когда бензин кончился, угонщик бросил машину на дороге и скрылся. Его поймали на Енисейской улице. За угон без цели хищения фигуранту грозит до 5 лет тюрьмы.

### Ограбил пенсионерку в Северном

Пожилая жительница снимала деньги в банке на 9-й Северной линии. Едва она взя-

ла купюры, как неизвестный выхватил их и убежал. С помощью камер наблюдения личность похитителя была установлена, вскоре его задержали. Бутырская межрайонная прокуратура направила уголовное дело в суд.

### В Ярославском изъяли патроны

На 94-м км МКАД инспекторы ГИБДД остановили «Ауди». Водитель сильно нервничал. Оказалось, он вёз 8 боевых патронов и составные части пистолета. За незаконное хранение и перевозку оружия и боеприпасов фигуранту грозит до 5 лет лишения свободы.

Анна ГОНЧАРОВА



РИТУАЛЬНОЕ  
ОБСЛУЖИВАНИЕ  
НАСЕЛЕНИЯ

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УМЕР БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК?

Каждый, кто хоть однажды пережил смерть близкого человека, знает, как тяжелы первые часы после случившейся трагедии. Служба 105 (сайт в интернете 105.рф) информирует об участившихся случаях мошенничества и значительном завышении цен на ритуальные услуги.

### Рекомендуемый порядок действий:

- Вызовите по круглосуточному номеру **8 (495) 009-05-14** или **105** сотрудника ритуальной службы, запишите его ФИО и табельный номер.
- По приезду сотрудника проверьте его **ФИО и табельный номер**, чтобы убедиться, что это не черный агент, узнавший о вашем горе от неизвестных информаторов.
- Вызовите скорую помощь (тел. 103) и полицию (тел. 102).
- Если горе случилось в медицинском учреждении, вместе с прибывшим сотрудником отправляйтесь в морг для оформления необходимых для похорон документов

Круглосуточная консультация по вопросам организации похорон по телефону **8 (495) 009-05-14** или на сайте **105.рф**



# Это круче, чем плавать

Пять мифов об аквааэробике развеяла тренер из Марьиной рощи

**А**квааэробика сегодня снова выходит на пик популярности. Дело в том, что фитнес в воде имеет мало противопоказаний, при этом позволяет улучшить физическую форму и восстановить здоровье после череды простуд и ОРВИ. Тем не менее вокруг этого вида фитнеса существует множество мифов. Развеять их или подтвердить «ЗБ» попросил мастера спорта по триатлону, инструктора по аквааэробике ФОКа на улице Образцова Татьяну Гончарову.

## МИФ 1 Нужно уметь хорошо плавать

Это не так. Аквааэробикой могут заниматься люди, совершенно не умеющие плавать. На плаву удержит специальный пояс, который позволяет выполнять любые движения, не уходя под воду. Элементы из плавания есть, но тренер даёт их поэтапно, исходя из подготовленности человека. Благодаря поясу и ритмичной музыке, под которую проходит тренировка, даже те, кто боится воды, после первого занятия забывают о своих страхах.



Татьяна Гончарова проводит занятие в спорткомплексе на улице Образцова

## МИФ 2 Подходит только женщинам

Тоже миф. Есть множество видов тренировок. Например, аквастронг — силовые упражнения с использованием отягощений — отлично подходят мужчинам. Однажды ко мне подошёл парень и сказал, что его жена хочет начать

**За счёт поддерживающих свойств воды снижается нагрузка на позвоночник и суставы**

заниматься, а он как заботливый муж решил опробовать на себе, потому что ему это кажется просто забавой. Я надела на него утяжелители для ног,

в руки дала гантели. После занятия он признался, что никогда бы не подумал, что это такая нагрузка. В итоге стал ходить постоянно вместе с женой.

## МИФ 3 Заниматься легче, чем в зале

А вы попробуйте сделать упражнение на сведение рук перед грудью в тренажёрном зале и в воде. Станет понятно, что в зале нагрузка только в одном направлении, в воде же нагрузка двойная — как на сведение, так и на отведение рук. Но нагрузка даётся постепенно. Начинающие выполняют простые упражнения в течение 30–40 минут. Средний уровень — упражнения посложнее, в комфортном темпе: 50–60 минут. И продвинутый — сложный комплекс, выполняемый почти без перерывов в течение часа. Кстати, заниматься можно в любом возрасте. Среди моих учеников есть и дети, и люди старше 65 лет.

## МИФ 4 Можно быстро похудеть

Это правда только отчасти. За одно занятие человек может потратить до 500 калорий. Но если до и после занятия плотно поесть, никакая аквааэробика не поможет. Если вы хотите поху-

деть, принимать пищу можно не позже чем за час до тренировки. А после неё — через полтора часа, и лучше отдать предпочтение молочным продуктам, кашам, нежирным сортам мяса, рыбе, орехам и зелени.

## МИФ 5 Это скорее весело, чем полезно

Фитнес в воде и под музыку — это действительно всегда весело и интересно. Но и польза для здоровья колоссальная. Аквааэробика позволяет прорабатывать нужные группы мышц, но при этом нагрузка на позвоночник и суставы гораздо меньше, чем «на суше», за счёт поддерживающих свойств воды. Этот фитнес снимает напряжение, повышает работоспособность, улучшает обменные процессы в организме, нормализует работу сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, улучшает сон, подвижность и моторику суставов.

Ирина ЛЬВОВА

### ЗНАЙ НАШИХ!

## Школьницы из Алексеевского дошли «до черты» и победили



Денис Афанасьев

Лауреатами 1-й степени прошедшего в Москве Международного фестиваля-конкурса «Огни большого города» стали воспитанницы хореографической UR-студии школы №293 им. А.Т.Твардовского в Алексеевском районе. Девочкам от 11 до 16 лет, они покорили жюри танцем «До черты». Главную партию в нём исполнила тринадцатилетняя Арина Макарян.

— Это очень трудный танец и физически, и эмоционально из-за его сюжетной нагрузки. Номер начинается с соло девочки-лидера, потом к ней присоединяются другие. По сюжету все они идут к цели, но разными путями. Кто-то падает, ломается. Доходит «до черты» только лидер. Достигнув её, она тоже падает, но остальные тут же подбегают к ней и подставляют плечо, — рас-

сказала «ЗБ» руководитель студии Анна Полукарова. На счету у школьниц из Алексеевского много побед. Для поддержания командного духа у них есть особая традиция:

— Мы устраиваем чаепития с пиццей, а потом все вместе едем фотографироваться. Недавняя фотосессия с профессиональным фотографом была на ВДНХ, — поделилась Анна. Наталья АНОХИНА

## Каратист из Лосинки выиграл городской турнир

Золотую медаль на соревнованиях по вестилевому каратэ «Москва Златоглавая», прошедших во Дворце борьбы им. И.С.Ярыгина, завоевал шестнадцатилетний воспитанник клуба «Ашихара каратэ» Артём Федоренко. Он живёт на улице Малыгина.

— Я занимаюсь каратэ почти пять лет, — рассказывает Артём. — Очень нравится и чувствую, что получается. Сначала, после полугода тренировок, стал чемпионом СВАО. Сейчас состою в сборной Москвы. Конечно, хочу и дальше расти. Весной поеду на чемпионат России.

Спорт не мешает Артёму учиться практически на одни пятерки. Он участвует в олимпиадах по математике, экономике, истории. Парень увлекается шахматами, конструированием, выжиганием по дереву, занимался футболом. Но постепенно



Андрей Дмитриев

Шестнадцатилетний Артём Федоренко в будущем хочет стать тренером или служить в МЧС

единоборства стали главным занятием. Однако с будущей профессией старшеклассник ещё не определился. С детства он мечтал служить в

МЧС, помогать людям. Но не исключает возможности стать тренером по каратэ.

Алексей ТУМАНОВ



# «Свет картин моей Маши»

Выставка художницы из Отрадного Марии Черниной открыта в Переделкине

**В**ыставку «Рождественский ангел» художницы из Отрадного Марии Черниной, которая ушла из жизни в 2018 году, до 10 февраля можно посмотреть в Музейно-галерее Евгения Евтушенко в Переделкине. Эту галерею знаменитый поэт-шестидесятник построил на свои деньги на половине принадлежащего ему земельного участка и подарил государству вместе со своей коллекцией картин. Среди них есть работы Шагала, Малевича, Пикассо. Евтушенко очень любил живопись и свою коллекцию: «Картинки — мои товарищи, и когда мне грустно, то я молча разговариваю с ними». Наверное, поэту было бы о чём поговорить, улыбнуться и взгрустнуть, глядя на работы Марии Черниной.

## Космическая корова

Название выставки говорит само за себя: многие персонажи картин наделены ангельскими крылышками, будь то ребёнок, пёсик или космическая корова. Да-да, есть и такая! Остаётся только удивляться фантазии, юмору, бесконечной доброте и таланту, которыми наполнена каждая работа Марии.

Сюжет картины «Космическая корова», как ни странно, навеян «Маленьким принцем» Антуана де Сент-Экзюпери.

— Знакомые попросили Марию на крестины малыша нарисовать маленького принца, подразумевая, что это будет эдакий д'Артаньян со шпагой, — рассказывает муж художницы Андрей Чернин — один из основателей компании по оформлению и реставрации кар-



О творчестве художницы рассказал её муж Андрей Чернин



Сюжет картины был навеян повестью «Маленький принц»

## Творила до последних дней

Мария Николаевна Чернина родилась 18 августа 1965 года в Саратове. По первому образованию филолог, в 1993-м окончила СПИ им. Герцена. Через два года переехала в Москву. Живописи училась у таких известных мастеров, как Федерико Перотти, Виктор Кротов, Алексей Понсов, Андрей Ванин. В 2004 году вместе с мужем открыла творческую мастерскую, получившую признание в Европе. Мария ушла из жизни 9 мая 2018 года. Она боролась с онкологией более пяти лет, но продолжала творить.



Из семейного архива

тин FrameArt и владелец художественной мастерской на улице Декабристов. — Маша нарисовала Маленького принца на своей планете с цветком, Лиса — на другой планете, ведь «мы ответственны за тех, кого мы приручаем». Конец у сказки печальный, мы оба рвели... Чтобы поднять на-

**Мария Чернина могла не отходить от мольберта по 12 часов**

строение, Маша написала корову, вздутую, как воздушный шарик, с крылышками, с восторгом рассекающую космическое пространство. Хочешь летать — лети!

## В шапке из одуванчиков

Себя Мария изобразила в виде лысого ёжика в шапке из одуванчиков. С лёгкой руки своей внучки эту работу она назвала «Бабушка Ёжик». На проходившей в конце прошлого года международной анимационной выставке в Доме художника в Москве этой работе было присуждено первое место.

— Что бы Мария ни делала, она вкладывала в это всю душу. Маша по 12 часов могла не отходить от мольберта, — продолжает Андрей. — Она много училась у лучших художников современности и в своих работах удивительным образом сочетала академический рисунок и детскую

непосредственность восприятия мира. Когда я смотрю на её картины, у меня создаётся ощущение, что она где-то рядом, просто на минутку вышла...

## Посвящение внучке

Очень трогательную работу «У вас будет ребёнок» Мария создала, узнав, что её дочь, проживающая в то время в другом городе, ждёт малыша. Приехать к ней Мария уже не могла, зато написала ещё не рождённую кроху со сложными ангельскими крылышками, но полную готовности выпорхнуть на свет. А на картине «Джоконда» мы видим едва научившуюся сидеть малышку с огромными голубыми глазами и не менее загадочной улыбкой, чем у «Джоконды» великого Леонардо.

Не удивительно, что в книге отзывов посетители выставки пишут: «Порази-

тельная выставка, как трогательно, мило и душевно! В работах так много жизни!!! Восхищаюсь талантом автора! Спасибо Музейно-галерее Е.Евтушенко за возможность познакомиться с работами, мастерством Марии Черниной. Каждая работа наполнена глубочайшим смыслом». И возможно, в этой галерее пройдёт ещё не одна выставка Марии, ведь её талант был многогранен, она создавала замечательные гобелены, писала морские пейзажи и удивительные по красоте цветы.

— Уже пятый год как нет с нами Марии, но она продолжает своими картинами выражать любовь, нежность и доброту к окружающему миру, — говорит Андрей. — Есть люди, которые, стора, становятся звёздами на тёмном небосклоне и посылают нам оттуда свет веры, надежды и любви. Таким человеком была Мария Чернина.

Ирина КОЛПАКОВА

## В Свиблове разыскивают собаку-потеряшку

В декабре в районе Свиблoво потерялась домашняя собака по кличке Лекс. Волонтеры приюта «Искра», которые помогают в поисках, сообщили «ЗБ», что это случилось в районе Капустинского пруда. Расстегнулся ошейник, и пёс убежал в сторону улицы Серебрякова.

Лекс — крупный кобель, 60-70 см в холке, бежевого окраса. Уши стоят, кон-

чик одного уха загнут. Тех, кто увидит подходящую по приметам собаку, просят её сфотографировать и срочно позвонить волонтерам и хозяевам: **8-925-080-9793**, Анастасия; **8-964-576-5382**, Анастасия; **8-915-573-7943**, Артём.

Пёс дружелюбный, поэтому неравнодушных жителей просят его по возможности придержать и покормить.

Галина ПОГОДИНА



Его зовут Лекс



## Катуша

Была подобрана на рынке в Лосинке жарким летом, голодная и обезвоженная. Сейчас активна, очень ласковая. Ладит с другими кошками, ходит в лоток. Привита, стерилизована. На лапках по 6 и 7 пальцев, хвоста нет. Нуждается в лечении глаза.

Опекун: **8-926-653-6243**, Майя.

Приют «Искра»: ул. Искры, 23а

## ОНИ ИЩУТ ХОЗЯИНА

### Беш

Попал в приют год назад, голодный и замёрзший. Сейчас он с удовольствием гуляет, купается и играет. Но у него сохраняется страх за пищу: неосторожно выхватывает еду из рук и охраняет свою миску. Тут помогут только время и терпение. Бешу примерно 5 лет, в холке достигает 60 см. Здоров, привит, стерилизован.

Опекун: **8-915-086-9289**, Татьяна.

Приют «Красная сосна»: ул. Красная Сосна, 30



### Гоша

Этому небольшому псу 5 с половиной лет. Ценит ласку, хорошо переносит поездки на машине, ладит с детьми. Любит неспешные прогулки, летом не прочь поплавать. Склонен к переданию, поэтому важно следить за его питанием. Кастрирован, привит, обработан от паразитов.

Опекун: **8-916-508-3768**, Лиза. Приют «Дубовая Роща»: пр. Дубовой Рощи, вл. 23-25







Валерий Шарифулин/ТАСС

# Ольга Ломоносова: Я часто оставалась с разбитым сердцем

**Звезда кино и театра рассказала,  
как из балерины превратилась в актрису**

различаются, но, надеюсь, у меня получается работать и в кадре, и на сцене, и выбрать что-то одно я не могу.

## Карьера или дети?

— Раз мы заговорили о детях, расскажите, чем они занимаются.

— Старшей, Варе, 16 лет, она поступила в Академию русского балета имени Вагановой. Ей сложно, но это её мечта. Дочери Александре 11 лет, она занимается в музыкальной школе, поёт в хоре, ходит в театральную студию. Фёдору пять лет, он ходит в детский сад, очень любит петь.

— Вопрос «Карьера или дети?» для вас никогда не стоял?

— Себя без детей я никогда не представляла и не представляю. Поскольку у родителей была одна, мне хотелось иметь много детей. У меня никогда не было страха, что вот я сейчас рожу — и после этого моя профессиональная жизнь остановится. Как-то всё естественно получалось, я всегда играла до последнего момента, пока живот не становился явно заметен.

## В Москве никто не ждал

— После окончания Киевского хореографического училища вас как балерину приняли в Московский музыкальный театр имени Станиславского и Немировича-Данченко. Как вас встретила Москва?

— Ожидания и реальность сильно расходились. Ока-

залось, что меня здесь никто не ждёт и даже друзья от меня откестились. С чего бы им мной заниматься? Сначала снимала квартиры. Что бы платить поменьше, нашла компаньонку — артистку балета, вместе мы и скитались по Москве. В общем, было совсем не круто. Спасибо родителям: они ежемесячно присылали 100 долларов. Я их могла потратить, предположим, на понравившееся пальто, а уж там как-нибудь... После переезда в театральное общежитие стало полечче. Вскоре я поступила в Театральное училище имени Щукина. Когда выпускалась, экзаменационную комиссию возглавлял Константин Аркадьевич Райкин. Он сказал: «Ребята, спасибо, всё прекрасно! Но я выделю одного человека, который, я знаю, из артистки балета превратился в актрису». Для меня это была наивысшая похвала.

дётся танцевать. А я к тому времени уже натамцевалась, мне хотелось играть, и я отказалась. Ушла в Драматический театр имени Станиславского, куда меня пригласил режиссёр Владимир Мирзоев.

## Проснулась знаменитой

— Примерно в это же время вы начали сниматься. После сериала «Не родись красивой» проснулись знаменитой?

— Это сложно отрицать. Хотя до него я снималась в нескольких картинах, в том числе «Дети Арбата» и «Богиня прайм-тайма», но всюду узнавать и пальцем на меня показывать стали действительно после сериала «Не родись красивой».

— Вы красивая женщина. Согласны, что красота — страшная сила?

— В детстве я не чувствовала себя красивой. И толп поклонников не было. Наоборот, я часто оставалась с разбитым сердцем.

— Как вам удаётся так хорошо выглядеть? Прорывается — и сразу к балетному станку? Сидите на диетах?

— Я бы хотела, чтобы так начинался день, но не получается. У меня есть пара спектаклей, где я много двигаюсь. При этом я жуткая сладкоежка, но терпеть не могу так называемые полезные сладости, они мне кажутся невкусными. Кстати, мой балетный педагог говорила, что если балерина правильно выучена, то у неё никогда ничего не будет болеть и она доживёт до ста лет. (Смётся.)

Ирина КОЛПАКОВА

**Высшую похвалу получила от Константина Райкина после экзамена**

— Актриса с балетным прошлым была нарасхват у режиссёров?

— Всё неплохо складывалось. Меня, например, брали в «Ленком». Марк Анатольевич Захаров рассказал, в какие спектакли я буду введена, но я испугалась, что мне опять при-

Ольга Ломоносова снялась почти в семи десятках фильмов. Встретиться с ней удалось в Театре Луны, где актриса играет главную роль в спектакле «Месяц в деревне», поставленном режиссёром Павлом Сафоновым.

## Очень человеческая история

— Ольга, почему в Театре Луны решили поставить «Месяц в деревне» Тургенева? Знаю, что эту пьесу ставят во многих театрах, вы даже играли в ней во время учёбы в Училище имени Щукина.

— «Месяц в деревне» — очень человеческая история. В центре повествования замужняя женщина, которая заблудилась в своих чувствах, полюбила молодого человека. Я видела очень много постановок этой пьесы: каждый режиссёр и каждый актёр находят в ней что-то своё. На мой взгляд, зрители соскучились по искренним человеческим чувствам, по всегда актуальной классике. Здесь есть над чем посмеяться, задуматься.

— Что для вас в приоритете — театр или кино?

— Это вопрос из разряда «Кому из детей вы отдаёте предпочтение?». У меня их трое, и я всех люблю. Работа в театре и в кино — два подвида профессии. Конечно, они

## ТОП-НОВОСТИ РАЙОНОВ

За минувшую неделю в СВАО произошло много любопытного. «ЗБ» представляет подборку новостей, опубликованных в районных интернет-газетах.

### Школьники из «Останкино» связались с МКС

Пятиклассники школы №1415 «Останкино» приняли участие в телемосте. Из Музея космонавтики они смогли в прямом эфире задать вопросы космонавтам Дмитрию Петелину, Сергею Прокопьеву — командиру МКС — и Анне Кикиной. Об этом сообщает газета «Останкинский вестник».



Все новости района: «Останкинский вестник»

### В Бутырском слепили сказочный городок

Стараниями жителей на улице Фонвизина появился необычный городок из снега. Кроме домиков, тут можно увидеть Чебурашку с крокодилом Геной, Колобка, сову и лебедя. Все скульптуры покрашены цветной краской и создают атмосферу сказки. Об этом пишет газета «Бутырские новости».



Все новости района: «Бутырские новости»

### Поэтесса из Медведкова победила в Петербурге

Однадцатиклассница София Пономарёва из школы №1568 в Южном Медведкове выиграла 5-й Всероссийский конкурс «Читаем Блока», который прошёл в музее-квартире поэта в Санкт-Петербурге. Как сообщает газета «Медведково», София прочла собственное стихотворение, в котором она как бы вступила в диалог с Блоком.



Все новости района: «Медведково»

Дмитрий ДОЙНИКОВ

Радуга Звуков  
**Слуховые аппараты**  
Оперативное изготовление и ремонт вкладышей  
ст. м. «Медведково», ул. Грекова, 4  
+7 (499) 476 73 49, +7 (903) 103 70 93

Центры хорошего слуха

ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН  
www.radugazvukov.ru

с 23 по 29 января  
**ЯРМАРКА ШУБ**  
МУТОН, НОРКА, БОБЁР  
ПО ОПТОВЫМ ЦЕНАМ  
размеры 42-74

НОРКА от 1999 РУБ/МЕС

ПУХОВИКИ, ДУБЛЁНКИ, ШАПКИ  
В КРЕДИТ И РАССРОЧКУ  
ГЕНЕРАЛЬНАЯ ЛИЦЕНЗИЯ БАНКА РОССИИ №2766 ОТ 27.11.2014Г.

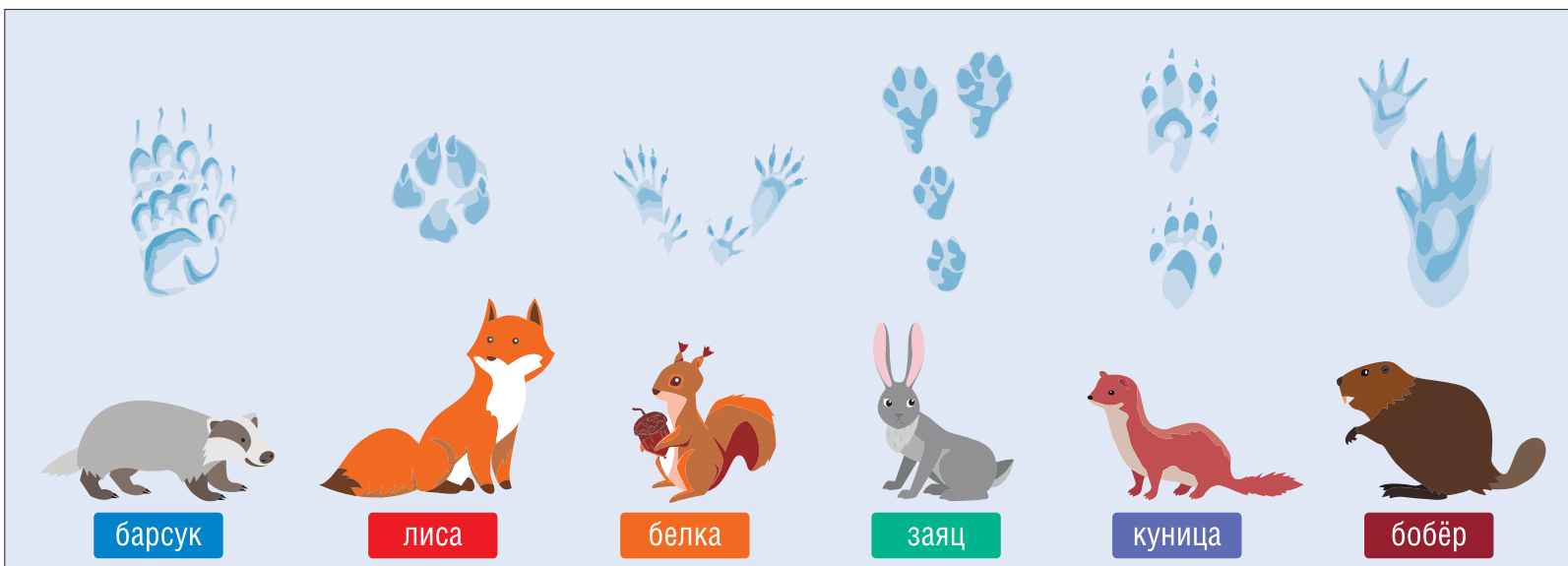
принеси старую шубу и получи скидку на новую от 40% до 50% **АКЦИЯ!**

проезд Дежнёва, д. 23, ТЦ «Вавилон 92», 1-й этаж, бывший отдел «Хозтовары»  
8-906-599-93-00  
ПРЯМЫЕ ПОСТАВКИ ИЗ ПЯТИГОРСКА



# У лисы походка манекенщицы

Чьи следы  
можно найти  
в лесопарках  
округа



**И**нтересно провести время в зимнем лесу можно, исследуя следы животных. Чьи «автографы» можно найти в наших лесопарках, рассказала специалист отдела экопросвещения Дирекции природных территорий СВАО Юлия Чумачёва.

## На прогулку по пороше

Экологи советуют: отправляясь на поиски следов надо по пороше, когда снег мягкий и пушистый. Тогда вы сразу определите, свежий след или животное прошло тут уже несколько дней назад, и пытаться его искать нет смысла.

## В заказнике «Медведковский» есть шанс встретить куницу

— Самым обитаемым заказником в нашем округе являются «Долгие пруды», — рассказывает Юлия Чумачёва. — Тут, кроме вездесущих белок, которые можно встретить и зайца. Если увидите, что след свежий, попробуйте по нему пройти.

След лисы отличить от следа собаки легко: у лисы походка манекенщицы, ноги она ставит одну перед другой, так что следы — ровная цепочка. Идя по

ней, лису вполне можно увидеть. Юлия рассказала, что совсем недавно во время учёта уток экологи наблюдали лису, которая не очень-то пряталась от людей.

Зайца тоже найти можно. Идите по следу и осматривайте лес впереди. Увидите что-то похожее на укрытие (кучу веток, густые кусты и т. д.) — будьте внимательны: может, там заяц залёг на днёвку. Подпускает человека он близко, шагов на двадцать-тридцать.

## С когтями и перепонками

Там же, в «Долгих прудах», в районе реки Мерянки, замечали барсука. Зимой он, правда, в основном спит, но в оттепели может просыпаться и путешествовать по округе. Если повезёт, увидите его следы, которые легко определить по отпечаткам длинных когтей.

— В пойме Яузы можно встретить бобров, — говорит Юлия Чумачёва. — Их следы очень интересные: передние лапы обычные, а на задних между пальцами ясно видны перепонки, почти как у утки. В заказнике «Медведковский» также можно встретить куницу, но это боль-

шая удача. Её след — цепочка двойных ямок, потому что она перемещается скачками на четырёх лапах.

## Не тревожьте лосей

А вот отправляться в Лосиный Остров на поиски лосиных следов экологи категорически не рекомендуют. Дело в том, что лось, в принципе животное миролюбивое, может счесть, что от человека исходит угроза, и сразу же атакует. То, что зимой самцы рогов не носят, — слабое утешение. Ведь ударом копыта он легко валит дерево толщиной с руку взрослого человека.

Алексей ТУМАНОВ

## АФИША

### Татьянин день на Яузе

**25 января** в 18.00 на катке в парке «Чермянка» (Юрловский пр., 8) состоится танцевальный флешмоб и музыкальная программа ко Дню студента, который также называют Татьянин день. Вход свободный. При предъявлении студенческого билета — бесплатный прокат коньков.

### Концерт в Ярославском

**27 января** в 19.00 в Московском многофункциональном культурном центре (Ярославское ш., 124) выступит участник шоу «Голос. Дети» Кирилл Томилин. Большую часть программы составят его авторские песни. К концерту присоединятся и друзья юного певца. Вход свободный. Справки по тел. (499) 705-6027.

### На ВДНХ вспомнят Высоцкого

К 85-летию со дня рождения Владимира Высоцкого



на ВДНХ подготовили цикл встреч. Например, **25 января** в 19.00 в павильоне «Рабочий и колхозница» покажут музыкальный спектакль, **27 января** в 16.00 можно посетить лекцию о карьере артиста в кино. А **28 января** в 18.00 в павильоне «Книги» состоится поэтический вечер. Вход свободный. Полное расписание на сайте [znanie.vdnh.ru](http://znanie.vdnh.ru).

Ирина ЛЬВОВА

## СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «Дентал-Визит»

[www.m-stom.ru](http://www.m-stom.ru)  
Лиц. № ЛО-77-01-012890  
000 «Дентал-Люкс»



**Если у вас натирают протезы – мы поможем!**

**СОВРЕМЕННЫЕ, МЯГКИЕ, НЕНАТИРАЮЩИЕ ПРОТЕЗЫ ИЗ СИЛИКОНОВОГО БАЗИСА, Германия..... от 18 000 руб.**

**Гарантия 10 лет!**

**Семейные скидки на лечение 5%**

Скидки действительны до 01.03.2023  
Для получения скидок необходимо предоставить данный купон.

**м. «ВДНХ», ул. Бориса Галушкина, д. 3, корп. 1 (7 мин. ходьбы от метро)**

**8 (495) 142-16-68, 8-977-566-35-65**

**НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ**

## Хор из Марфина приглашает новых участников

На бесплатные занятия для взрослых приглашает хор филиала «Марфино» спортивно-досугового центра «Кентавр». Записаться могут все желающие, вступительных тестов нет.

— Мы исполняем народные песни, частушки, обрядовые композиции, авторские песни в фольклорном стиле, например песню композитора Варламова на стихи Шаховского «Вниз по Волге-реке», — рассказывает руководитель хора Анна Ефименко. — Песни этнографы собирают в экспедициях. Например, я в Ростове слушала казачьи песни, в Курске



В репертуаре — народные песни, частушки, обрядовые композиции



— духовные стихи старобрядцев. Поём мы а капелла, то есть без сопровождения музыки.

Хор уже принимал участие

в разных городских конкурсах, а во время пандемии — даже во всероссийском конкурсе онлайн. По словам Анны Ефименко, даже если человек считает, что у него нет слуха и голоса, он всё равно может начать петь в хоре:

на занятиях его навыки будут развиваться.

Алексей ТУМАНОВ

➤ Филиал «Марфино» СДЦ «Кентавр»: ул. Комдива Орлова, 8, тел. (499) 903-5090. Сайт: [marfino.gbukentavr.ru](http://marfino.gbukentavr.ru)



реклама и частные объявления

**АВТОМОБИЛИ**

- Автовыкуп. Честно. Т. 8 (495) 227-5655
- Автовыкуп. Т. 8-909-902-9614

**ТРАНСПОРТНЫЕ УСЛУГИ**

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

**ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ**

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

**НЕДВИЖИМОСТЬ**

- А я и сниму и отремонтирую! Т. 8 (499) 677-4939
- Арендную жильё. Т. 8-964-635-0700
- Жители Москвы снимут квартиру. Т. 8-967-066-1442
- Из Новосибирска снимут кв. Т. 8-985-999-5831
- Квартиру снимут супруги из Питера. **Строго у хозяев!** Т.: 8 (495) 999-6823, 8-963-926-0808
- Сниму жильё. Т. 8-985-197-9040, Ирина
- Сниму комнату срочно. Т. 8 (495) 999-2882

- Супруги из г. Клина снимут квартиру срочно. Т. 8-985-999-2882

**БЫТОВЫЕ УСЛУГИ**

Большой выбор тканей. Гарантия

**ОБИВКА И РЕМОНТ МЯГКОЙ МЕБЕЛИ**

8 (495) 649-56-56 www.kalet.ru

- Антенна, настройка, ремонт ТВ. Т. 8-977-575-8564
- Ремонт стиральных машин, электроплит и холодильников. Диагностика бесплатно. Т. 8-980-900-7114
- Ремонт телевизоров! Плит! Швейных! Т. 8 (499) 703-4194

**ХОЛОДИЛЬНИКИ И СТИРАЛЬНЫЕ МАШИНЫ РЕМОНТ ВСЕХ МАРОК**

СТАН 30 ЛЕТ.

8 (499) 180-3440 8-903-744-3579

ВЫЕЗД БЕСПЛАТНО

- Ремонт телевизоров. Т. 8 (499) 180-0110
- Ремонт холодильников. Т. 8-985-293-9676
- Ремонт швейных машин. Т.: 8 (495) 142-2058, 8-925-642-5807

**РЕМОНТ СТИРАЛЬНЫХ МАШИН, ХОЛОДИЛЬНИКОВ, ЭЛЕКТРОПЛИТ**

Пенсионерам **50% Скидка** Бесплатный выезд

8 (495) 023-13-75

- Срочный ремонт стиральных машин любой сложности. Любая работа 500 р.! Выезд, диагностика – бесплатно. Гарантия до 3 л. Скидки пенсионерам! Т. 8 (495) 545-1579, без выходных

**РЕМОНТ НА ДОМУ СТИРАЛЬНЫХ МАШИН, ХОЛОДИЛЬНИКОВ**

30% скидки

от 400 р. Гарантия

Выезд бесплатно!

8-495-109-25-36

**КОМИССИОНКА**

- Антиквариат. Книги. Значки. Статуэтки. Подстаканники. Иконы. Янтарь. Самовары куплю. Т. 8 (495) 643-7212

- Выкуп книг, посуды. Т. 8-925-509-2894
- Книги. Выезд от 200 экз. Оплата сразу. Т. 8 (495) 128-5009
- Купим книги. Т. 8 (495) 721-4146

куплю

**РАДИОДЕТАЛИ**

ПРОВОДА, СТАТУЭТКИ, ПОДСТАКАННИКИ, ЧАСЫ НАРУЧНЫЕ В ЖЕЛТОМ КОРПУСЕ И ПРОЧЕ.

8-903-125-40-10

- Куплю книги, открытки, антиквариат. Т. 8-916-671-2583
- Куплю микроскопы, фотоаппараты, бинокли, объективы. Т. 8-925-509-2892
- Покупаю ноутбуки и ЖК ТВ в любом состоянии. Т. 8-905-545-7897
- Ткани. Духи. Т. 8-916-993-3664
- Хрусталь. Фарфор. Сервизы. Т. 8-905-744-1133

**РАБОТА**

- Активным! Подработка! Т. 8-926-784-2534
- Выгодное предложение! Т. 8-901-720-9577
- Денежно и перспективно. Т. 8-905-126-1966
- Консьержка. Т. 8-903-211-4033

Требуется

**ВОДИТЕЛЬ ПОГРУЗЧИКА**

для погрузо-разгрузочных работ на складе.

Без в/п, з/п 41 000 руб.

Лианозово.

Т. (495) 739-08-33

РАБОТА РЯДОМ С ДОМОМ на северо-востоке Москвы

ПРИГЛАШАЕМ

- ВОДИТЕЛЯ-ЭКСПЕДИТОРА
- ПОВАРА - КОТЛОМойЩИКА
- УБОРЩИЦУ (-КА)

Г/р 5/2, дневные и ночные смены. Питание. ТК РФ. Бесплатное проживание в хостеле

8-999-336-26-00, 8-936-265-62-29

- Консьерж (Свиблово). Т. 8-910-400-3644
- Оператор на телефон (можно без о/р). Высоковольтный проезд. График 5/2. З/п от 35 000 р. Т. 8 (495) 970-2353
- Работа/подработка всем. З/п 5000 руб./день. Т. 8 (499) 500-9730
- Срочно! Консьержки. Т. 8-915-210-1880
- Тракторист, дворник. Т. 8-929-656-4433
- Требуется консьерж. Т. 8-925-650-7241
- Требуется консьержка (м. «Отрадное»). Т. 8-985-383-3651
- Требуется консьержки. Т. 8-965-200-2442, 8 (495) 616-4183

Требуется

**ГРУЗЧИК-КОМПЛЕКТОВЩИК**

для подбора товара по накладной и погрузо-разгрузочных работ на складе.

Без в/п, з/п 32 000 руб.

Лианозово.

Т. (495) 739-08-33

Приглашаем на работу

**ОПЕРАТОРОВ НА ТЕЛЕФОНЕ**

График: 5/2, пн - пт, 9.00-18.00.

З/п от 30 т. р. Официально, м. «Медведково».

8 (495) 739-09-09

**РАЗНОЕ**

- Дезинфекция. Т. 8 (495) 978-8080

**ЖИВОТНЫЕ**

**ВЕТКЛИНИКА**

Вызов на дом 24 час.

Гуманное усыпление, кремация, вывоз.

8 (495) 585-7976 Москва, МО.

**ВЕТЕРИНАРНАЯ ПОМОЩЬ**

Стерилизация и кастрация кошек и собак. Прививки. Стрижка кошек.

Выезд 24 часа

8 (991) 608-08-05

**ЗНАКОМСТВО**

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

**УСЛУГИ**

- Экспресс-доставка документов и мелкогабаритных грузов от 30 мин. Дёшево. Т. 8-917-556-2781

прачечная

**«ЛОНДЕРИЯ»**

м. «Отрадное», ул. Каргопольская, дом 14/1, вход через магазин «Домашние радости»

стираем, сушим, гладим

Ваши любимые вещи от игрушки до подушки с 9:00 до 21:00 ежедневно

8 (925) 329-63-00

**АТЕЛЬЕ И МАГАЗИНЫ**

**АТЕЛЬЕ** нам 20 лет!

8 (499) 207-6114, 8-926-406-7960 ул. Лескова, 30, стр. 2 (вход со двора)

ПОШИВ И РЕМОНТ ИЗДЕЛИЙ ИЗ МЕХА И КОЖИ, всех видов ткани

- пошив штор
- женских и мужских брюк
- художественная штопка

ПРИЁМ ЗАКАЗОВ НА ДОМУ

www.aserk-meh.ru; e-mail: aserk@bk.ru

**ОБУСТРОЙСТВО И РЕМОНТ**

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

**Замки**

ВСЕ УСЛУГИ

8 (495) 920-63-34 8-916-142-2406

- Ванны! Восстановление акрилом! Т. 8 (499) 409-5434
- Домашний мастер. Т. 8-985-723-8703
- Замена замков. Т. 8-926-341-2727
- Ремонт квартир. Т. 8-916-738-6296

**ЗАМКИ**

ВСКРЫТИЕ, ЗАМЕНА

8 (495) 995-5059

Выезд бесплатно

- Ремонт квартир. Т. 8-926-024-0665
- Ремонт квартир. Т. 8-965-208-2054, Сергей
- Реставрация и ремонт. Т. 8 (495) 686-9364

**ЗАМКИ** ВСКРЫТИЕ ЗАМЕНА

8 (495) 507-11-81

КРУГЛОСУТОЧНО

- Сантехник. Гарантия. Т. 8-916-504-4689
- Сантехник. Мастер-универсал. Т. 8-926-052-5971
- Циклёвка паркета. Т. 8-985-994-4810
- Циклёвка паркета. Т. 8 (495) 761-2388

**РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ**

8 (495) 782-82-12

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН:

www.edinrek.ru

shop@zbulvar.ru

**СКАНВОРД**

						Желудевое дерево		
Раздел грамматики	ди. Нуга. Стожок. Букет. Кадастр.	Экономика. Сленг. Нат. Омет. Ден.	Столица Венесуэлы	Жаргон	Лондонский пиджон	Охалка роз		
Модная книга	Гло вертикали. Бестселлер. Огин-ка. Раствор.	скин. Дирисса. Каракас. Окот. Тур.	Изготовитель двухстволок	Наука о хозяйствовании	Большая куча соломы	Ночной охранник		
	год. Лесник. Сажа. Сотн. Стук. Рей.	Слоёнок. Сжирд. Натурд. Ропот.	Обожатель самого себя	Детеныш с хоботом	Имя сыщика Пинкертон	Тертый орех с карамелью	Земельный реестр	
	Барный прилавок	Польский композитор	Река в Белоруссии	Муркины роды	Прежнее название природы	Сотая часть века		
	Длинный стог сена	Протест втихаря		Один круг вальса	Компонент черной туши			
	Охранитель леса	Французская комедия						
	Планка для отделки	Звук сердца						
			Цементное месиво					

По горизонтали: Синтаксис.

Не принесли очередной номер газеты? Звоните! Тел. единого контакт-центра редакции (499) 647-6828

**ВАШЕ МНЕНИЕ**

**Семейная традиция**

Новый год на протяжении долгих десятилетий считался семейным праздником. Впрочем, есть мнение, что такой красочный праздник все-таки встречается в шумной компании где-нибудь в ресторане или клубе. Либо даже устроить себе мини-путешествие, чтобы набраться новых впечатлений. После длинных зимних выходных мы поинтересовались у читателей сайта «ЗБ» и у подписчиков нашего Телеграм-канала, как они встретили новый, 2023 год.

Участие в опросах приняли более 300 чело-

век. И они оказались как никогда единомышленными: 92% опрошенных предпочитают встречать Новый год дома, в кругу самых близких людей. Всего 5% стараются отметить праздник в шумной компании друзей. А провести этот день в путешествии или же отправиться на природу планировали только 3% тех, кто участвовал в опросах. Вывод очевиден: встречать Новый год с семьёй – по-прежнему одна из любимых наших традиций.

Ксения ФИРЦОВА

Не так давно в округе открылся уникальный экоцентр «Яуза», где можно узнать об экологических профессиях будущего. Наверняка посетить этот центр успели не многие. Сейчас самое время: до конца января там проходят бесплатные экскурсии. Подробности в разделе «Новости» на сайте [yauza-erc.ru](http://yauza-erc.ru).

Наш следующий вопрос:

**А вы интересуетесь вопросами экологии?**

- Конечно, внимание к экологии очень важно для мегаполиса.
- Да, но в первую очередь меня волнует состояние природы.
- Нет, эта тема мне безразлична.



Голосуйте на сайте «Звездного бульвара» [zbulvar.ru](http://zbulvar.ru) в разделе «Опрос»



и в Телеграм-канале [t.me/zbulvar](https://t.me/zbulvar)



## Итоги фотоконкурса «Звериные истории»

Спасибо всем читателям, приславшим в течение прошлого года фотографии своих питомцев и рассказы о них на конкурс «Звериные истории». Мы подвели итоги, хотя сделать это было непросто — так много мы получили трогательных историй.

Победителем стала **Ирина Пец** из Бабушкинского района со своими французскими овчарками породы бриар — самыми дружелюбными и послушными, по словам хозяйки.

Второе место у студента Московского энергетического института **Данилы**, который живёт в Бибиреве. Он сумел подружить очарователь-

ного кота Юки, подобранного на улице, с мадагаскарским шипящим тараканом!

«Бронза» отправляется тоже в Бибирево — второкласснице **Мирославе Дубининой**, которая заботится об африканском карликовом ёжике по кличке Какао.

Также мы хотим поощрить спецпризом самую активную участницу конкурса — **Ангелину Кобозеву** из Южного Медведкова. За год она прислала четыре истории о разных питомцах.

Дорогие победители! В ближайшее время редакция свяжется с вами, чтобы вручить призы.



Из личного архива



Из личного архива



Из личного архива



### Начинаем новый конкурс «Любимый спорт»

Всё больше людей стараются следовать здоровому образу жизни, важной частью которой является спорт. «ЗБ» предлагает читателям поделиться своими историями о том, как вы поддерживаете спортивную форму в повседневности. Любите спортивные игры? Увлекаетесь единоборствами, фигурным катанием, сёрфингом? А может быть, обожаете бегать по утрам? Расскажите нам, почему вам нравится тот или иной спорт, и обязательно приложите фотографию со своих занятий.



Снимки и короткие рассказы присылайте по эл. почте [zb@zbulvar.ru](mailto:zb@zbulvar.ru). Фотографии должны быть хорошего качества, не менее 1 Мб. В письме укажите, пожалуйста, ваш номер телефона для связи.



реклама 0029

## В НОВЫЙ ГОД С НОВОЙ УЛЫБКОЙ

СПЕЦИАЛИСТЫ КЛИНИКИ «СКАЙС» ПРИГЛАШАЮТ НА ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ОСМОТР

**Новогодние праздники – всегда обильное застолье: острая и жирная пища, спиртное, сладости. Следовательно, возрастает риск увеличения толщины зубного налёта. Специалисты клиники «Скайс» советуют не тянуть с профилактическим визитом к стоматологу, чтобы войти в новый год с новой, здоровой улыбкой.**

### ЭКОНОМИТ ВРЕМЯ И ДЕНЬГИ

— Любой недуг проще предотвратить, чем лечить, и к кариесу это тоже относится в полной мере, — говорит заведующая клиникой «Скайс», врач-стоматолог высшей категории Марина Гудиева. — Зубной налёт — тонкая плёнка, которая образуется на зубах. Это отличная питательная среда для разных вредоносных микроорганизмов, кото-

рые и приводят к возникновению кариеса. Поэтому лучше этот налёт своевременно удалять. Это сэкономит вам и время, и деньги, которые, возможно, придётся потратить потом на лечение.

### ПОДБЕРУТ ИНДИВИДУАЛЬНО

Большинство людей уверены, что для качественного ухода за полостью рта достаточно регулярной чистки зубов и жидкости-ополаски-

вателя. Можно добавить ещё и зубную нить (флосс — другое её название) для чистки межзубных промежутков от кусочков пищи и зубного налёта. Но всё-таки полное удаление зубного налёта и, соответственно, предотвращение кариеса стоит доверить профессионалам-стоматологам.

— Для чистки зубов мы используем разные технологии, — рассказывает док-

тор Гудиева. — Например, это ультразвук. Также при необходимости можно использовать лазер, который тоже отлично помогает для профилактической обработки зубов и мягких тканей полости рта. А ещё мы применяем специально разработанный для очищения поверхности зубов препарат. В каждом случае мы подбираем профилактические процедуры индивидуально.

### ЧИСТИТЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО

Отдельно стоит сказать и об уходе за зубными протезами — ведь их тоже надо чистить, так как налёт может образовываться и на них. При этом снимать протезы

и класть их в стакан на ночь стоматологи не рекомендуют. Раньше действительно советовали съёмный протез на ночь класть в стакан с водой. Но сегодня стоматологи во всём мире рекомендуют этого не делать. Ведь природа не даёт нам возможности снимать зубы, и ротовая полость, челюстно-лицевые мышцы должны круглые сутки чувствовать себя максимально физиологично. И если вы по какой-либо причине не получили рекомендации стоматолога, как ухаживать за тем или иным типом протеза, в клинике «Скайс» вам дадут подробную консультацию.

Алексей МЕЛЛЕР

**м. «Аптуфьево», Аптуфьевское ш., д. 78**  
**8 (499) 908-66-33, 8 (985) 777-80-01**  
[www.skyce-clinique.ru](http://www.skyce-clinique.ru) ООО «Скайс», Лиц. ЛО-77-01-003226

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

**ЗВЕЗДНЫЙ БУЛЬВАР** 1 (808) 2023 год  
 Издатель: Издательский дом «Звездный бульвар».  
 Главный редактор издательского дома: Ю.А.Сорокин.  
 Генеральный директор: А.И.Латышев.  
 Первый заместитель главного редактора: Е.Ю.Ильина.

Заместители главного редактора: Ю.А.Мироненко, Ю.И.Невский, Е.Ю.Харо.

Главный редактор газеты «Звездный бульвар»: Ю.А.Мироненко.

Шеф-редактор: О.П.Геранчева.  
 Учредитель: ООО «РИЦ Северо-Восток».

Адрес издателя: 117246, г. Москва, Научный пр., 19, 2-й этаж, комн. бд, оф. 76.  
 Адрес редакции: 127560, г. Москва, ул. Конёнкова, 15, корп. 1.  
 Электронная версия: [www.zbulvar.ru](http://www.zbulvar.ru).  
 Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и

охраны культурного наследия по Центральному федеральному округу. Свидетельство о регистрации СМИ ПИ №ФС1-02369 от 15 мая 2007 г. Отпечатано в АО «ПраймПринт Москва», 141701, Московская область, г. Долгопрудный, Лихачевский пр., 5б. Тираж 368 000 экз. Заказ №186. Подписано в печать 21.01.2023 г. Выход в свет 23.01.2023 г.

Отдел по работе с читателями: тел. (499) 647-6831. Вопросы по доставке принимает единый контакт-центр редакции, тел. (499) 647-6828. Размещение рекламы: тел. (495) 782-8212. Газета распространяется на территории Северо-Восточного административного округа г. Москвы. Бесплатно. Может содержать материалы 12+